

Original**Recibido:** 15/10/2021 | **Aceptado:** 19/01/2022**Actividades educativas para potenciar la motivación desde la Educación Física**
Educational activities to enhance motivation from Physical EducationLilian López Flores. [llopez@ou.edu.cu] .
Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.Leodalgi Palmeiro Sánchez. [lpalmeiro@ou.edu.cu] .
Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.**Resumen**

En el Sistema Educativo Cubano las clases cumplen un papel fundamental como eje central en el proceso de enseñanza debido a que en las mismas los alumnos se desarrollan de manera multilateral y aprenden a convivir en colectivo, además de reforzar valores éticos y morales que se aprenden en el hogar desde las primeras edades. La presente investigación se realizó en el municipio de Santiago de Cuba aportando actividades educativas para potenciar la motivación desde la Educación Física en alumnos de 6to del S/I Lidia Doce. El objeto de investigación es el Proceso Docente Educativo desde la Educación Física y para la realización de la investigación se utilizaron métodos científicos del nivel teórico como el análisis- síntesis, inductivo- deductivo y análisis de fuentes documentales y dentro de los empíricos la observación, como técnicas de investigación la entrevista. Para realizar la investigación se tomaron como muestra 23 alumnos en las edades comprendidas entre los 11 y 12 años. Con el cumplimiento del objetivo del trabajo se contribuye a la entrega de otra herramienta para los docentes que permite elevar la calidad de los procesos educativos y que los alumnos estando motivados por las actividades físicas se desarrollen mejor durante la realización de las tareas asignadas.

Palabras clave: motivación, acciones educativas, proceso docente educativo, interés

Abstract

In the Cuban Educational System, classes play a fundamental role as a central axis in the teaching process because in them the students develop multilaterally and learn to live together collectively, in addition to reinforcing ethical and moral values that are learned in home from the earliest ages. This research was carried out in the municipality of Santiago de Cuba, providing educational activities to enhance motivation from Physical Education in 6th grade students of S / I Lidia Doce. The object of research is the Educational Teaching Process from Physical Education and to carry out the research, scientific methods of the theoretical level such as analysis-synthesis, inductive-deductive and analysis of documentary sources were used, and within the empirical ones, observation, as research techniques, the interview. Twenty-three students between the ages of 11 and 12 were taken as a sample. With the fulfillment of the objective of the work, it contributes to the delivery of another tool for the teacher which allows to raise the quality of the educational processes and that the students being motivated by physical activities develop better during the performance of the assigned.

Key words: motivation, educational actions, educational teaching process, interest.

Introducción

El mundo de hoy, en su dinámica y complejidad creciente, demanda un desarrollo acelerado en el ámbito educacional. Este fenómeno plantea a los sistemas educacionales grandes retos, lo que constituye un desafío para las instituciones escolares. En virtud de lo antes expuesto las direcciones educacionales, proyectadas de forma científica, juegan un papel determinante para enfrentar con éxito dicho reto, teniendo en cuenta que la sociedad actual le exige la formación integral del hombre con orientaciones valorativas que se correspondan con los ideales



de la Revolución Cubana, en donde se atempere al hombre acorde a su tiempo, de manera que esté preparado para la vida.

Es por ello que en Cuba, a partir de triunfo de la Revolución, se han realizado múltiples esfuerzos en la esfera educacional, en aras de lograr transformaciones que conllevan a un esclarecimiento de la calidad del proceso educacional, lo que ha permitido a su vez, acumular experiencias y definir un pensamiento metodológico con características propias y originales en correspondencia con la necesidad de dar respuesta a la formación de profesionales de perfil amplio los cuales sean capaces de dar solución a los problemas que se presentan en su labor diaria en la sociedad.

En la Educación Física constituye un proceso pedagógico que contribuye a desarrollar en el individuo capacidades de rendimiento físico a la vez que desarrolla sus cualidades morales volitivas de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social. Su perfeccionamiento debe ser constante en virtud de lograr su excelencia para poder alcanzar cada vez, resultados superiores en los estudiantes.

Es la clase como forma de organización fundamental del Proceso Docente Educativo (en lo adelante PDE) el marco propicio para lograr estos propósitos. La misma parte del principio de que la asistencia sistemática y la participación activa permite el desarrollo físico, lo cual pone de manifiesto el papel relevante de la participación activa del estudiante aspecto que ha constituido un objeto no siempre alcanzado.

El proceso de la motivación y los mecanismos psicológicos en los que se basan tienen una vigencia general e incluyen todo tipo de actividad humana. La realización de cualquier actividad física por un tiempo prolongado ocasiona la aparición en el organismo de síntomas de



fatiga, para continuar desarrollando la actividad en estas condiciones, se requiere de un esfuerzo volitivo. Luego de una pausa el organismo recupera en parte su capacidad de trabajo y el individuo puede continuar accionando, pero lo hará si está lo suficientemente motivado, por la actividad que esté realizando.

La motivación es un aspecto muy complejo del comportamiento humano y para ello es necesario conocer el significado de motivo.

(Valdés 2020 p.85) define el motivo como “...algo que constituye un valor para alguien. La motivación, pues, está constituida por el conjunto de valores que hacen que un sujeto “se ponga en marcha” para su consecución. La motivación hace que salgamos de la indiferencia para intentar conseguir el objetivo previsto. Entre motivo y valor no hay diferencia: motiva o que vale para cada sujeto”.

Desde el punto de vista etimológico, la palabra motivación está compuesta por el latín *Motivus* (movimiento) y el sufijo *-ción* (acción y efecto) y puede definirse como “el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando y aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o acción, o para que deje de hacerlo”

Otros autores definen la motivación como algo que puede ayudar a cualquier individuo a mantenerse en acción, lograr los procesos necesarios e implementar las acciones pertinentes para conseguir un logro, objetivo o saciar una determinada necesidad. Peiró (2021).

En tanto la Real Academia Española (2018) la define como: “un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”.



Herrera, y Zamora, (2014) definen la motivación como un proceso autoenergético de la persona que ejerce una atracción hacia un objeto que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguirlo.

Entrando en el aspecto psicológico del concepto una de las definiciones más básicas, pero a la vez más completas, de motivación es: “la motivación es un estado interno que incita, dirige y mantiene la conducta”. (Woolfolk, 1999)

“La motivación es un proceso dinámico e interno, que hace referencia al deseo de querer cubrir una necesidad, en definitiva viene a indicarnos que la motivación nos mueve a realizar conductas y a no hacer otras” (Berrecil, 2018).

Otra definición más técnica declara:

Según Valdés, (2020) la motivación es un conjunto concatenado de procesos psíquicos (que implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que al contener el papel activo y relativamente autónomo y creador de la personalidad, y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del ser humano y, como consecuencia, regulan la dirección y la intensidad o activación del comportamiento y se manifiestan como actividad motivada”.

La motivación vista desde las ciencias psicológicas y filosóficas, tiene en cuenta los estados internos que dirigen el organismo hacia fines determinados; o sea, impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas actividades y perseverar en ellas para su logro.

De acuerdo con López (2012) existen cinco principios motivacionales a saber:

Cuando estamos predispuestos positivamente hacia una tarea, su ejecución resulta casi siempre agradable.



1. Principio de la consecuencia.

Cuando obtenemos una consecuencia igual o mejor de la prevista nos sentimos recompensados y guardamos, a nivel consciente, ese agradable recuerdo por lo que tendemos a repetir esa estrategia.

2. Principio de la repetición.

Cuando un estímulo provoca una reacción determinada positiva, el lazo que une el estímulo con la respuesta puede reforzarse con el ejercicio o repetición. Así la maestría en la ejecución de una tarea vendrá dada, entre otros aspectos, por la repetición que se ve reforzada por un modelaje hacia la excelencia.

3. Principio de la novedad.

En igualdad de condiciones, las novedades controladas suelen ser más atractivas y motivadoras que aquello ya conocido.

4. Principio de la vivencia.

Relacionar una vivencia que haya resultado agradable con lo que se pretendía alcanzar puede ser muy motivador, esa vivencia puede referirse tanto a alguna experiencia novedosa que se pueda llevar a cabo gestionándola sensorialmente.

Se podría decir que una vez que el sujeto alcanza el objetivo (satisfacción) ese motivo que hizo que se pusiera en marcha ya no es un factor movilizador, por lo cual el sujeto volverá al estado de indiferencia que le resulta natural.

La motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas. Herrera y Zamora (2014).

A través de ella puede manifestarse curiosidad, angustia, activación, movilización, inquietud ante algo que es de interés, que hace concentrar la atención hacia la satisfacción de una



necesidad generada, lo que hace a su vez que el individuo desencadene una serie de acciones y operaciones, con el fin de satisfacer su inquietud, movilizadas por el objeto que lo motivó.

La motivación no se caracteriza como un rasgo personal sino por la interacción de las personas con la situación, por eso varía de una persona a otra y en una misma persona puede variar en diferentes momentos y situaciones.

Según Pradas (2018) se puede hablar de ocho tipos de motivación desde la psicología: intrínseca, extrínseca, positiva, negativa, personal, secundaria, centrada en el ego y centrada en la tarea.

En la intrínseca, la motivación viene de nosotros mismos, la cual es más efectiva para el aprendizaje, aunque el sistema educativo suele recompensar la motivación extrínseca, en la cual su origen está dado fuera de nosotros, es decir, que dirige los actos hacia la persecución de un estímulo externo positivo (premio, aceptación social)

Por otra parte, la ausencia de motivación hace complicada la tarea del profesor, limita la función del docente, al ser un agente externo que trata de desencadenar las fuerzas internas de los alumnos, lo cual constituye un verdadero problema que obstaculiza el aprendizaje de los estudiantes, lo dificulta y es a lo que se enfrentan los educadores cada día.

El docente debe mostrar durante el proceso una actitud motivadora, afectiva y positiva a la vez que crear un ambiente de respeto, comunicación y cordialidad, con un lenguaje adecuado y fácil de entender para sus alumnos motivándolos a aprender con ejemplos de la vida real y del contexto en el que se encuentran.

Todos los alumnos no se motivan por igual, por lo que es importante buscar y realizar actividades motivadoras, estrategias, metodologías innovadoras, que impliquen mayor participación del alumno donde se alcance el logro de metas y objetivos.



Si se usa la motivación todo el tiempo de manera correcta se impulsará al alumno a realizar una acción adecuada para dirigirse a un lugar determinado. Navarrete, (2009).

Esta no solo debe utilizarse al inicio de una actividad sino antes, durante o después de la hora de clase y ser el punto de partida para un aprendizaje significativo. En el proceso de la investigación se contó con revisión de trabajos dirigidos a la motivación son los trabajos de Izaguirre (2005), López (2006), Valdés (2000) y otros como: Sánchez (2003) y Tabares (2006) dirigidos al trabajo de acciones educativas y juegos desde la Educación Física.

En el primer acercamiento se pudo constatar mediante el método de observación, datos con diversos indicadores que sirvieron de base para el presente trabajo como la falta de motivación hacia la Educación Física expresada a través del comportamiento de los estudiantes en las clases y sus opiniones acerca del desarrollo de las mismas. Este análisis permitió constatar que existe un bajo nivel de concentración y poca disposición para incorporarse a las actividades físicas y deportivas por parte de los estudiantes, los que no siempre realizan la totalidad de las mismas o muestran pérdida del interés ante las tareas señaladas. Además, se pudo notar escasa creatividad, insuficiente existencia de medios de enseñanza.

Estos postulados conllevan a la necesidad de elaborar actividades educativas para potenciar la motivación durante el Proceso Docente Educativo desde la Educación Física en los alumnos de 6to grado del S/I Lidia Doce Sánchez.

Población y muestra

Selección de los sujetos

Para la instrumentación de esta investigación se tomó al S/I Lidia Doce de la provincia Santiago de Cuba. En la misma se constató que hay un universo poblacional de 125 alumnos, 68 pertenecen al sexo masculino y 57 al sexo femenino, pertenecientes al sexto grado.



Se tomó una muestra representativa de 23 alumnos, siendo del sexo masculino 12 para un 52.17% y 11 del sexo femenino representando el 47.82% y 6 profesores de Educación Física. Se realizó a partir de un muestreo intencional porque eran los alumnos que más dificultades presentaban.

Estos alumnos conforman unos grupos heterogéneos con un régimen de vida semi interno con edades que oscilan entre los 11 y 12 años de edad.

Los métodos teóricos empleados en la investigación fueron: Análisis y síntesis, Inducción deducción y Análisis de fuentes documentales. En los métodos empíricos se trabajó con la Observación y las técnicas utilizadas fueron la entrevista y el procedimiento estadístico matemático.

Actividades educativas que contribuya a potenciar la motivación desde la de Educación Física.

Objetivo general:

Lograr el desarrollo de la motivación desde el PDE a partir de actividades educativas que contribuyan al vencimiento de los objetivos propuestos y al interés por las actividades relacionadas con la Educación Física.

Actividad # 1 Video clase.

Tema: Historia del deporte.

Objetivo: desarrollar en los estudiantes hábitos de observación y disfrute de la actividad física.

Medio: videos.



Tiempo: 45 min.

Participantes: alumnos y profesores

Dirige: profesor

Lugar: biblioteca

Metodología: los profesores seleccionarán el video relacionado con la historia del deporte, luego harán un debate según lo planificado para despertar el interés y conocimiento acerca del surgimiento del deporte, su evolución e importancia.

Actividad # 2: Evento científico estudiantil.

Objetivo: contribuir a la formación de una Cultura Física Deportiva mediante la participación de eventos científicos.

Tiempo: 1 hora

Participantes: alumnos y profesores.

Dirige: profesor

Lugar: S/I Lidia Doce

Metodología: cada alumno preparará previamente un tema, bajo la orientación y guía del profesor, este tema puede ser de un deporte o de un tema que resulte de interés dentro de la Educación Física para presentar en un evento a nivel de centro.

Actividad # 4: Círculo de interés "Una vida saludable"

Objetivo: propiciar el desarrollo de actividades investigativas en los alumnos para elevar los conocimientos acerca de la práctica deportiva, la preparación física y el deporte.

Medio: implementos deportivos, libros de texto, láminas.

Tiempo: 1 hora

Participantes: alumnos y profesores



Dirige: profesor

Lugar: comedor de la escuela

Metodología: el alumno se prepara en un tema específico o varios temas tutorados por los profesores donde expondrá los conocimientos adquiridos referidos al tema seleccionado.

Actividad # 4: Mi aporte a las clases de Educación Física.

Objetivo: valorar a través de una competencia los conocimientos adquiridos sobre los beneficios de la práctica de las actividades físicas para el tratamiento a las diferentes enfermedades.

Medio: local o área deportiva.

Tiempo: 45 min.

Participantes: alumnos y profesores

Dirige: profesor

Lugar: área deportiva

Metodología: en esta actividad se valorarán las diferentes experiencias de los estudiantes durante los años que han recibido las clases de Educación Física, se toma como referencia las vivencias de los mismos, destacándose como se sienten al recibir las clases.

Actividad # 5: Demuestra tu rapidez

Objetivo: contribuir a solucionar a través del juego situaciones problemáticas que se presenten, contribuyendo a la unidad.

Medio: canchas, tarjetas con preguntas, banderas delimitadas.

Tiempo:

Participantes: alumnos y profesores

Dirige: profesor



Lugar: área deportiva

Metodología: el profesor formará dos equipos, leerá una pregunta relacionada con un deporte, actividad física determinada o beneficios para la salud, los estudiantes que se sepan la respuesta a la pregunta responderán, pero para ello deberán trasladarse 15 metros, donde habrá una señal en la cual se detendrán, responderán y luego regresarán a el lugar original, ganará el que más rápido se traslade y responda correctamente.

Actividad # 6 Salto con objetos.

Objetivo: saltabilidad fuerzas de piernas.

Materiales: cubos plásticos u objetos pequeños.

Organización: se forman equipos en hileras detrás de la línea de salida. El primer jugador de cada equipo toma en sus manos un cubito.

Desarrollo: a la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera realiza un salto al frente, lo más largo posible, con ambos pies y sin carrera de impulso. En el lugar donde toquen los talones, al caer pone el cubito y regresa caminando deprisa para tocar en el hombro al compañero que le sigue en la hilera e incorporarse al final de su equipo. El alumno tocado se dirige al lugar donde quedó el objeto, lo toma en sus manos y desde ese lugar realiza la misma actividad.

Reglas:

- Gana el equipo que al saltar todos sus integrantes, haya avanzado más.
- El salto se hace sosteniendo el cubito.
- No deben salir antes de que el compañero que estaba realizando la actividad

llegue y lo toque en el hombro.



➤ No se debe salir antes de la señal del profesor, se le quitará puntos al equipo que salga antes de tiempo.

Análisis de los resultados

Resultados de la guía de observación.

Se observó que las condiciones del terreno no son buenas, y las áreas de trabajo son muy pequeñas teniendo en cuenta la matrícula de la escuela y el horario de las clases, siempre coincide los grupos en el horario de la mañana en ambas frecuencias semanales.

En cuanto a los medios de enseñanza, los mismos son escasos y tradicionales; utilizándose fundamentalmente banderitas sin ningún otro tipo de medio, sin nada creativo para el desarrollo de las actividades.

La puntualidad de los estudiantes en las clases la valoramos de buena.

La tensión de los niños fue regular, lo cual está determinado por la gran cantidad de grupos que se reúnen en el terreno para recibir las clases dispersando un poco su atención.

La participación en las actividades de juego es buena, aunque en ocasiones con mucho llamado de atención a los alumnos dado por las mismas condiciones planteadas del terreno y que son juegos ya muy conocidos.

De manera general la utilización por parte de los profesores de métodos tradicionales para la impartición de los contenidos, la no creación de nuevos medios de enseñanza, la distracción de los alumnos en las mismas, es lo que determina el poco interés de los alumnos.

Resultados de la entrevista aplicada a los alumnos.

Al 35 % les gustan las clases de Educación Física porque salen del aula, corren y juegan.

Con relación a la importancia que tienen para ellos las actividades que realizan los profesores de Educación Física, un 41,6% manifestaron que son importantes porque ayuda a



crecer desarrollar su fuerza y su salud. Sin embargo, el 58,3 % no se acercaron a elementos que pudieran determinar la importancia de las mismas.

Con relación a su satisfacción de acuerdo a las actividades que realizan los 23 alumnos respondieron que, si se siente a gusto, aunque de forma unánime respondieron que le gustaría realizar otros juegos ya que siempre son los mismos y tampoco juegan con pelotas, ni otras cosas.

Con relación a como le gustaría que fueran las actividades relacionadas con la Educación Física, el 100 % de los entrevistados manifestaron que le gustaría tener más espacio, realizar juegos más variados, competir entre ellos.

Sobre los juegos que más utilizan en las clases los 23 entrevistados se refirieron a la carrera rápida representando esto el 100%.

De los resultados de esta entrevista a los alumnos se puede resumir que las opiniones no son del todo favorables. Lo que está dado fundamentalmente, que el 68 % desconocen la importancia de las actividades que realizan, aunque se sienten a gusto. Reconocieron que siempre realizan las mismas actividades (juegos) sin utilizar apenas medios de enseñanza creativos y novedosos. Mostraron insatisfacción con relación al poco espacio del terreno, a que siempre realizan los mismos juegos y que son escasas las actividades competitivas. Esto demuestra que aún queda mucho por hacer por parte de los profesores para lograr que el contenido de las actividades que se realicen con la motivación necesaria.

Resultados de las entrevistas a profesores.

Entre los profesores entrevistados no se evidenció que se conozcan los elementos teóricos relacionados con la motivación, pero todos estuvieron de acuerdo en los factores que intervienen



en la motivación de las clases, resaltando que el espacio del terreno es muy restringido, que la poca variedad de medios de enseñanza constituye otro factor que limita el proceso.

Todos se refirieron a que las actividades que realizan en las clases de Educación Física son las de carreras rápidas representando un 100%.

Con relación a como ellos observan la motivación en sus estudiantes, un profesor manifestó que todos se motivan, representando un (0,25%) aunque tres de ellos se refirieron a que es muy difícil mantenerlos motivados porque se distraen con facilidad.

Sobre las tareas docentes que les proponen a los estudiantes para desarrollar la motivación los cuatro profesores refieren que se apoyan en juegos fundamentalmente.

De estos resultados se puede decir que la insuficiente información que tienen los profesores con relación a la motivación, incide mucho en su desempeño y en los resultados en el PDE.

Análisis y valoración parcial de la propuesta.

En los resultados alcanzados a partir de la propuesta se pudo constatar una buena participación por parte de los alumnos, durante la realización las actividades los mismos se encontraban mejor motivados, se logró que los alumnos que se encontraban aislados fueran integrándose al resto del grupo.

Las actividades tuvieron una gran aceptación por parte de los alumnos lo que se pudo comprobar en la forma en que se manifestaron: ágiles, enérgicos, eufóricos, animados durante el desarrollo de las actividades lo que contribuyó de forma positiva ya que se logró no solo la incorporación los alumnos, sino que realizaran las actividades con mayor calidad, comprendiendo la importancia de las mismas.



Con las actividades educativas se demostró la utilidad y lo necesario para poder potenciar la motivación de estos alumnos hacia la práctica de la Educación Física y el deporte, para elevar su autoestima y preparación desde una perspectiva positiva de manera que se acepte la misma como algo esencial para la vida.

Los profesores implicados en la investigación afirman que la propuesta la consideran como muy adecuada dado al nivel científico y la actualidad de las acciones para el desarrollo de la motivación. Las mismas responden a las necesidades planteadas por los alumnos y consideran que su importancia radica el cómo se potencia no solo la motivación, sino que incrementa el desarrollo multilateral de estos alumnos.

En general todos los profesores afirman que la puesta en práctica de la propuesta posibilitará que los alumnos adquieran un mayor conocimiento de forma más amena, fácil, en un ambiente más agradable.

El 100% de los profesores afirman que consideran como adecuada la propuesta. Ya que constituye una herramienta para lograr en los alumnos un mejor desenvolvimiento en cuanto a la relación entre ellos y la aprensión de los contenidos, considerándola como una vía novedosa para el desarrollo de la motivación.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos posibilitaron corroborar la necesidad de conocer el comportamiento motivacional de los alumnos durante el Proceso Docente Educativo desde la Educación Física.

El diagnóstico permitió determinar el estado actual de la motivación y las insuficiencias que existen.



Las actividades educativas propuestas permiten potenciar la motivación durante la realización de las actividades relacionadas con la Educación Física de forma sistemática.

Los resultados alcanzados y valorados de manera parcial corroboraron la utilidad de las actividades educativas para potenciar la motivación durante la realización de las actividades relacionadas con la Educación Física.

Referencias bibliográficas

- Berrecil, M. G. (2018). La Psicología de la Motivación. Número de publicación. www.psicoedu.org/
- González, D. (2008). Psicología de la motivación. <http://www.gestiopolis.com>
- Herrera, J. y Zamora, N. (2014) ¿Sabemos realmente que es la motivación? CCM. vol. 18 no. 1. <http://Scielo.sld.cu/>
- López, R. (2012) La gestión del tiempo personal y colectivo. GRAÓ. <http://www.unebook.es>
- Motivación. (2021) En Wikipedia. <http://es.m.wikipedia.org>
- Navarrete, J. (2009) La motivación en el aula. Innovación y Experiencias. <http://archivos.csif.es>
- Peiro, R. (2021) Motivación. Consultado el 30 de enero 2021. <http://economipedia.com>
- Pradas, C. (2018) Tipos de motivación en psicología: definición y ejemplos. Consultado el 20 de marzo 2021. [http:// www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com)
- Real Academia Española. (2018). Concepto de motivación. Consultado el 20 de marzo 2021. <https://www.google.com/>



Valdés, C. (2020) Qué es la motivación, su importancia y sus principales teorías.

<http://www.gestopolis.com>

Woolfolk, A. (1999) Psicología educativa. Cámara Nacional de la Industria Editorial

Mexicana. <http://saberepsi.files.wordpress.com>

