

Original Recibido: 20/06/2023 | Aceptado: 15/09/2023

El desarrollo de la inteligencia emocional desde la recreación física comunitaria

The development of the emotional intelligence from the physical community recreation

Yaquelin Hernández Medel. *Licenciada en Cultura Física. Dirección Municipal del INDER. Bayamo.*

Granma. Cuba. [yaquelin.medel41@gmail.com]^{ID}

Norma Guerra Martínez. *Licenciada en psicopedagogía. Doctora en Ciencias de la Cultura Física.*

Profesora Titular. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba. [nguerram@udg.co.cu]^{ID}

Resumen

La recreación física contribuye a la ocupación del tiempo libre, a la elevación sustancial de la calidad de vida de la población y al mantenimiento de un buen estado de salud física y mental; sin embargo, en las actividades físico-recreativas continúa vigente un sistema que prioriza el desarrollo de capacidades físicas, sin prestar la necesaria atención a la potenciación y a la educación de recursos emocionales. Es así que la educación de la inteligencia emocional constituye un reto para los profesionales de la recreación física, encargados de hacer cumplir los fines propuestos por la UNESCO de aprender a ser y aprender a convivir. La presente investigación tuvo como objetivo fortalecer, desde la recreación física comunitaria, la inteligencia emocional de los educandos de la comunidad vulnerable Las Bolas. Esta problemática surgió del comportamiento inadecuado de los educandos entre 10 y 12 años de dicha comunidad. En el desarrollo de la investigación fueron empleados los métodos teóricos análisis-síntesis e inducción-deducción y del nivel empírico, la triangulación, la entrevista, la observación y la encuesta. El estudio se sustentó en los fundamentos teóricos-metodológicos que rigen la recreación física comunitaria



y la inteligencia emocional. Con la aplicación de actividades físicas recreativas se corroboró su pertinencia al favorecer la mejora de la capacidad de los educandos para manejar los estados de ánimo, mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos, lo cual se evidenció con las transformaciones positivas, demostradas con la triangulación de los métodos aplicados.

Palabras clave: Inteligencia emocional; recreación física comunitaria; comunidad vulnerable; educandos

Summary

The physical recreation contribute to the occupation of the free time, the population's substantial elevation of the quality of life, the maintenance of a good condition of physical and mental health, however, in the physical recreational activities continue in use the system that you prioritize the development of physical capacities, without rendering the necessary attention to the potentiation and education of emotional resources; What the education of the emotional intelligence constitutes a challenge for the professionals of the physical recreation, persons in charge to enforce the intentions proposed by the UNESCO to learn to being and to learn to live together. Present it investigation has like objective: Strengthening the emotional intelligence in pupils of the vulnerable community The Balls from the physical communal recreation, which happens as from inadequate behavior in pupils of 10 and 12 elderly years. They use the theoretic methods in the development of investigation: Analysis synthesis, induction deduction and of the empiric level, triangulation (interview, observation, opinion poll). The same sustains in the theoretic foundations metodológicos that govern the physical communal recreation and the emotional intelligence itself. You corroborate his pertinence when the perturbing emotions and impulses, which became evident with the positive transformations, demonstrated with the triangulation of the



applied methods favor watched the improvement of the capability of the pupils to manage emotions, states of mind, to maintain with the application of physical recreational activities.

Keywords: Emotional intelligence; Physical communal recreation; vulnerable community; Pupils

Introducción

La educación emocional se concibe como un proceso esencial del desarrollo integral de las personas ya que tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social, así como dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales para ayudar a que las personas adquieran un mayor conocimiento y regulación de sus estados emocionales. En este sentido la recreación física, como uno de los programas de mayor aceptación en la población, es una vía idónea no solo para realizar actividades que denoten o exijan movimientos físicos, sino como medio para el desarrollo de las emociones.

De este modo, puede asegurarse que el desarrollo de las emociones es de gran importancia en la formación integral de los educandos; sin embargo, pocos estudiosos del tema se han interesado en llevar a cabo este proceso a las actividades recreativas, aun cuando constituye un factor clave tanto para las actividades deportivas como para las recreativas, pues favorece la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

No obstante, en las actividades físico-recreativas continúa vigente el sistema que prioriza el desarrollo de capacidades físicas, sin prestar la necesaria atención a la potenciación y educación de recursos emocionales; por lo que la educación de la inteligencia emocional constituye un reto para los profesionales de la recreación física, encargados de hacer cumplir los fines propuestos por la UNESCO de aprender a ser y aprender a convivir, ya que entre sus efectos se señalan la formación de mejores



relaciones con los coetáneos, una mayor preparación para enfrentar conflictos, al igual que menores problemas de conducta y de propensión a actos de violencia y conductas de riesgo.

El manejo de las emociones es un tema que se encuentra en una variedad de contextos como son el educativo, el laboral y la salud, donde ha sido relacionado con variables psicosociales como la autoestima, los procesos motivacionales y las conductas prosociales. Sin embargo, su estudio desde los beneficios que reporta la actividad física recreativa para el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales principales (interpersonales, intrapersonales, adaptabilidad y manejo del estado de ánimo), se ha desarrollado de manera insuficiente.

No obstante, a nivel internacional autores como Cervantes (2016) refiere cómo la educación emocional da respuesta a los comportamientos; además, exponen que las instituciones se enfocan en aportar a los niños un desarrollo cognitivo óptimo, pero sin declarar, en el nivel social, el conocimiento de las emociones y la forma en que pueden aprender a manejarlas.

Por otro lado, en sus estudios Biddle y Asare (2011) resaltan el rol de la realización de la actividad física en el desarrollo de la autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza, así como en la sensación de bienestar, la disminución de la ansiedad, la mejora en la comunicación y la empatía. Defienden la idea de que es importante saber identificar las emociones para poderlas gestionar, controlar y así, contribuir al mantenimiento de un buen estado de salud física y mental en la población.

De igual modo, a nivel nacional se identifica un déficit de producciones científicas relacionadas con este tema. Aun así se destaca Fonseca (2017) el cual alude a la significación social de la recreación en la disminución de conductas inadecuadas en niños y niñas de 8-10 años; Ortiz (2017) hace referencia a la perspectiva educativa de la recreación física en el medioambiente natural para la formación de los



estudiantes universitarios; sin embargo, no lo contextualizan a nivel de las actividades físico-recreativas comunitarias.

A pesar del incuestionable valor de estos resultados científicos como antecedentes esenciales de esta investigación, donde se reconoce la utilidad y el valor de estos estudios, es necesario señalar que lo direccionan al desarrollo de las emociones en determinados deportes y no a partir de la recreación física comunitaria, lo cual revela carencia de fundamentos teóricos que sustenten el desarrollo la inteligencia emocional en el contexto de la recreación física.

Teniendo en cuenta que los profesores de recreación, de conjunto con los diferentes actores sociales, se quejan de la indisciplina de los niños y jóvenes en el desarrollo de las actividades deportivas-recreativas y del déficit teórico-metodológico que aún existe en el abordaje de la inteligencia emocional desde actividades físico-recreativas, se consideró útil realizar entrevistas y observación de actividades a una muestra de profesores de recreación en la comunidad vulnerable Las Bolas, lo que permitió constatar la carencia de una herramientas en el orden teórico-metodológico para utilizar la inteligencia emocional en su desempeño profesional.

De este modo, se produce la contradicción entre el déficit teórico-metodológico para abordar la inteligencia emocional desde la recreación física en el contexto de comunidades vulnerables y el empleo de herramientas para potenciarla en la población de 10 a 12 años de edad. Por tanto, se identifica como objetivo mostrar las vías para fortalecer la inteligencia emocional en educandos de la comunidad vulnerable Las Bolas desde la recreación física comunitaria.

Materiales y métodos

La investigación se realizó en la comunidad vulnerable Las Bolas, situada en el Consejo Popular Siboney del municipio Bayamo. De una población de 24 de educandos de la institución educativa primaria



Siboney, se trabajó con una muestra homogénea de 10 educandos. Sus edades oscilan entre 10 y 12 años de edad.

Se utilizó el método teórico análisis-síntesis en todo el proceso investigativo, para la precisión de los fundamentos teóricos del problema y de su solución, así como para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, lo que permite hacer generalizaciones y derivar conclusiones.

El empleo del método inducción-deducción en diferentes momentos del proceso investigativo, permitió enfatizar en la determinación de tendencias y posiciones teóricas relacionadas con el proceso de inteligencia emocional, en particular desde las actividades físico-recreativas, así como interpretar los instrumentos aplicados y elaborar las conclusiones parciales y generales.

Por su parte, el sistémico-estructural-funcional facilitó la determinación de la estructura, funciones y relaciones entre los componentes del proyecto y el hermenéutico-dialéctico posibilitó la interpretación de las principales teorías que se vinculan como fundamentos teóricos del proceso de inteligencia emocional, en particular desde las actividades físico-recreativas, así como la interpretación de los resultados de las técnicas y métodos empíricos empleados en el diagnóstico y su construcción teórica en el proyecto propuesto.

Mediante los métodos empíricos como el análisis documental, se realizó el estudio de los documentos básicos, los resultados, las proyecciones, la organización, la planificación y la evaluación del proceso de inteligencia emocional. La observación, la entrevista y la encuesta permitieron, mediante la percepción del fenómeno investigado, constatar las manifestaciones en el manejo de las relaciones de los educandos durante las actividades físico-recreativas para evaluar los niveles de intensidad y frecuencia



con que se producen en el educando las manifestaciones negativas, además de constatar los conocimientos sobre la inteligencia emocional e identificar las principales problemáticas para desarrollarla.

Las técnicas proyectivas, los 10 deseos, las 10 roñas, así como los talleres vivenciales se desarrollaron con el objetivo de estudiar cualitativamente el área intrapsicológica de la personalidad de los educandos, para así evaluar sus reacciones, actitudes y cualidades, con el fin de determinar, sobre todo, cuándo, por qué y dónde se produjeron las manifestaciones negativas.

De igual forma, con el criterio de especialistas se valoró la factibilidad, pertinencia y estructura lógica del programa recreativo-psicoeducativo propuesto para desarrollar la inteligencia emocional. La triangulación posibilitó contrastar e integrar los datos obtenidos, en función de configurar unos resultados exhaustivos y detallados sobre el tema en las actividades físico-recreativas mediante los indicadores: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y destrezas sociales. Todo ello fue posible con la aplicación de diferentes métodos y la determinación de puntos de contacto entre los criterios emitidos en cuanto a la pertinencia del proyecto.

Análisis y discusión de los resultados

La investigación se sustenta en un programa de actividades recreativo-psicoeducativas para educandos de 10 a 12 años de la comunidad Las Bolas de Bayamo, que toma en consideración la variable inteligencia emocional, favorecedora del manejo de las emociones como habilidad, en función de que puedan tomar el control positivo de sus emociones. Para la elaboración del programa se emplearon las etapas: definición, diseño, aplicación y evaluación.

La educación emocional se concibe como un proceso esencial del desarrollo integral de las personas; de ahí que el enfoque psicoeducativo de las actividades recreativas tiene como finalidad aumentar el



bienestar personal y social, así como dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales para ayudar a que los educandos adquieran un mayor conocimiento y regulación de sus estados emocionales.

La educación de las emociones depende de las dimensiones siguientes:

- **Autoconciencia:** capacidad de reconocer los propios estados de ánimo, identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener, conocer las propias fortalezas, sus limitaciones y la autoconfianza.
- **Autorregulación:** capacidad para manejar las emociones, los propios estados de ánimo, mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos, mantener estándares adecuados de honestidad e integridad, asumir las responsabilidades, flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio, sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.
- **Automotivación:** habilidad para conducir las emociones hacia el logro de los objetivos, postergar la gratificación y contener la impulsividad.
- **Empatía:** habilidad para reconocer las emociones de los otros, saber lo que los otros quieren o necesitan. Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.
- **Destrezas sociales:** capacidad para manejar las relaciones interpersonales, habilidad para conducir las emociones de otros y facilidad para interactuar con ellos.

En este sentido, se destaca la importancia que tiene la recreación para la educación de las emociones, aspecto que se tiene en cuenta en la planificación de las actividades para los educandos de la comunidad.

Etapa 1. Definición



La actividad recreativa juega un papel importante para la integración del educando al grupo y a la comunidad. La participación sistemática en las actividades, le reporta beneficios como el bienestar físico, la mejoría en las relaciones sociales, la interpretación correcta de las señales emocionales para controlar y evitar conductas indeseables, la autoinducción de emociones y estados de ánimo positivos como la confianza, el entusiasmo y el optimismo en el comportamiento familiar y social.

Resultados del diagnóstico

Las insuficiencias que se encontraron están relacionadas con:

a) Magnitud, estructura y contenido de las actividades. Se comprobó la existencia de dificultades para identificar las manifestaciones en el manejo de las relaciones. Esto se evidencia en que generalmente los educandos son impulsivos, desobedientes, negativos, obstinados; insisten en lograr lo que desean, pero cuando no lo logran, se afectan mucho, y expresan su agresividad tanto en forma verbal como física, incluso con gestos y mímica.

Estos educandos tienen una expresión exaltada de sus emociones, con movimientos del cuerpo y gestos faciales muy marcados, una mímica muy expresiva, tienden a ignorar las solicitudes del profesor y muchas veces disfrutan con las molestias que producen, aunque generalmente existe una manifestación de disforia.

En los profesores se constata que las actividades recreativas siguen ancladas en actividades tradicionales, de ahí que la atención que se le brinda al manejo de las relaciones de los educandos durante las actividades sea insuficiente.

b) Intereses y necesidades recreativas. Con la aplicación de la encuesta se apreció que el orden de preferencia de actividades recreativas son: el baile, los juegos de participación y los juegos de mesa.



c) Infraestructura recreativa. Se constató que en la comunidad existen pocos espacios para el esparcimiento y la recreación.

d) Características del medio físico- geográfico. La comunidad se encuentra en la zona norte, en un medioambiente urbano que no es aprovechado para la realización de actividades recreativas con fines educativos.

e) Oferta recreativa existente. La oferta recreativa para el manejo de las emociones de los educandos durante las actividades recreativas es limitada debido a la insuficiente preparación para evaluar las reacciones, actitudes y cualidades de sus manifestaciones negativas; el desconocimiento de los elementos que integran la inteligencia emocional; la carencia de una herramienta para la interpretación de las señales emocionales para controlar y evitar conductas indeseables en la atención sistemática y orientación de los profesores del combinado deportivo; así como la carencia de proyectos o programas recreativos.

Etapa 2. Diseño

Para dar solución a las insuficiencias antes referidas, se creó un programa de recreación- psicoeducativo, como una intervención planificada. Este se encuentra conformado por una serie de actividades cohesionadas y relacionadas entre sí, que poseen un propósito unificador, que tienen un carácter psicológico, educativo y que está organizado y orientado metodológicamente por unos objetivos que tienen como fin satisfacer las necesidades detectadas en un contexto determinado.

Objetivo: diseñar actividades recreativas psicoeducativas para el manejo de las emociones ajustadas a las necesidades de los educandos en su contexto.

El programa está fundamentado en los resultados derivados de la aplicación de las técnicas e instrumentos durante la etapa de diagnóstico. Estos fueron:



- Los intereses, los gustos y las preferencias de la muestra seleccionada.
- El nivel de información acerca de los objetivos y acciones de la recreación y de la inteligencia emocional.
- Las potencialidades de la comunidad, así como los vínculos con otros organismos, organizaciones políticas y de masas.
- El diseño de actividades físicas, recreativas y psicoeducativas con ofertas variadas.
- La utilización de los propios recursos de la comunidad.
- Las vías para favorecer la comunicación y las relaciones interpersonales.

Las actividades físicas, recreativas y psicoeducativas tienen como características la satisfacción de las necesidades y demandas de los educandos; la respuesta a las motivaciones individuales; el ser populares, accesibles y económica; su realización en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social.

Actividades recreativas propuestas:

- Planes de la calle. Tienen como objetivo facilitar la programación de actividades basadas en juegos organizados y predeportivos que satisfagan las necesidades del educando.
- Programa "A jugar". Persigue brindar a los educandos actividades recreativas que satisfagan sus necesidades y sean una consecución de la Educación Física; así como dar la oportunidad de competir fraternalmente, contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades como el colectivismo, la responsabilidad, etcétera.



- Festivales deportivos recreativos. Para seleccionar las actividades que los conformen se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: juegos organizados, juegos recreativos tradicionales, juegos predeportivos y festivales recreativos.

En estas actividades se desarrollan las competencias siguientes: competencia en saco, en zanco, lanzamiento de argollas, tiro al blanco, “A Jugar”, juegos organizados, carrera de relevo, juegos con pelotas, juegos predeportivos.

En la parte final se realiza la evaluación por parte de los participantes y se dan los resultados, premiándose la participación y los grupos ganadores.

Como singularidad tiene que generar ambientes educativos que promuevan el diálogo, la reflexión, el respeto, la participación, con el fin de que puedan desarrollar habilidades para el manejo de sus sentimientos y emociones, al igual que resulten lugares motivadores, interesantes y divertidos.

Etapa 3 Aplicación

El programa se desarrolla todos los sábados y domingo a partir del criterio: “El jugar con los demás es más importante que el jugar contra los demás”. Se tienen en cuenta, en cada actividad, la atención a tres dimensiones: comunicativa, socio-afectiva y la corporal, con sus respectivos objetivos.

- Dimensión comunicativa. Tiene como propósito el estímulo del lenguaje verbal, la expresión corporal y la gestual. En la medida en que se desarrolla el juego, se van expresando verbalmente los sentimientos, las emociones, las necesidades y se manifiestan los vínculos de amistad y afectividad.

- Dimensión socioafectiva. Tiene como propósito que el juego en equipo derive hacia la amistad, el compañerismo y les enseñe el valor de la solidaridad. Permite tomar decisiones en la



parte emocional, como sobre su comportamiento y sus estados de ánimo, además de la relación con el entorno.

Al compartir con su entorno, resaltando el valor de la tolerancia, promueven el respeto por el otro, por las reglas del juego y la espera del turno. Además, comparten y son solidarios con sus pares, lo cual facilita la socialización y la expresión de las emociones: tanto de la ira, la rabia, el temor, como el llanto, el gozo y el amor. Asimismo, favorece la toma de decisiones, pues se adquiere la conciencia de ganar y perder.

De igual forma, el ejercicio con fines recreativos fomenta el respeto por el otro, la empatía y la capacidad para el manejo de emociones. También contribuye a la convivencia sana y favorece el estado de conciencia de perder y ganar, animando a compartir y a participar del juego sin pelear, con respeto a la diferencia.

- Dimensión corporal. Tiene como propósito el dominio y control del cuerpo, del equilibrio, de la coordinación y la armonía en los movimientos. Desarrolla la agilidad, el movimiento y la motricidad gruesa, así como la motivación para participar del juego y el respeto a las normas establecidas (el respeto al turno). El disfrute de la recreación y de los juegos al aire libre permite la expresión y la representación corporal de las emociones.

Etapa 4 Evaluación

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad de las actividades. Igualmente, entre los aspectos principales se detectan las deficiencias y problemas que pueden presentar las mismas en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo.



El programa recreativo-psicoeducativo elaborado fue sometido a la evaluación por un grupo de especialistas para conocer el grado de aceptación. Para ello se procedió a la aplicación del método de evaluación por criterio de especialistas, en el que se concibieron cinco etapas:

1. Definición del objetivo de aplicación del método.
2. Selección de los especialistas.
3. Selección y aplicación de la metodología.
4. Valoración de los resultados de la aplicación del método.
5. Conclusiones.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, se procedió a la realización de una valoración minuciosa de los principales resultados en cada etapa.

Etapa No 1. El objetivo de la aplicación del método de evaluación por criterio de especialistas es constatar la factibilidad y pertinencia del programa y la efectividad que pudiera presentar su aplicación en la práctica, así como obtener información sobre el tema, inferir juicios y arribar a conclusiones sobre las propuestas.

Etapa No 2. Selección de los especialistas. A partir de los resultados de la aplicación de la encuesta y con el uso de la tabla de patrones, se calculó el Coeficiente de competencia $K = (K_a + K_c) / 2$. Donde K_a es el Coeficiente de argumentación, que se calcula multiplicando el valor del nivel de conocimientos sobre el tema multiplicado por 0,1. El Coeficiente de conocimientos (K_c) es la suma de los valores de las autoevaluaciones de los posibles especialistas, a partir de los valores definidos en la tabla de patrones. Se seleccionan los 22 especialistas que obtienen un Coeficiente de competencia alto, es decir, $K \geq 8$.



Etapa No 3. Selección y aplicación de la metodología. La metodología de la preferencia permitió realizar la consulta de forma individual, solicitando a cada especialista, por escrito, las opiniones y criterios sobre los logros, insuficiencias y deficiencias que, a su juicio, presentaba el programa en su concepción teórica y metodológica, así como la efectividad que pudiera resultar de su aplicación en la práctica.

En este sentido, los resultados arrojaron nuevos estándares de calidad, por lo cual los elementos sometidos a su criterio fueron evaluados por todos entre Muy bueno y Excelente. Por tanto, se puede plantear que el programa propuesto es considerado pertinente y se reconoce la posible efectividad al ser llevado a la práctica.

Etapa No 4. Valoración de los resultados de la aplicación del método. Teniendo en cuenta que el número de especialistas es 22, el error de la estimación es de un 2,5%, es decir, pequeño; luego, la decisión a partir de esta valoración puede considerarse confiable y válida. Para precisar el grado de concordancia en las valoraciones realizadas por los especialistas, se calcula el Coeficiente de concordancia de Kendall y su significatividad estadística a través de una prueba de hipótesis con el uso del paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences), en su versión 22.0 para Windows.

El cálculo del Coeficiente de concordancia de Kendall para las preguntas del cuestionario correspondientes al programa es de $W = 0,718$ (alto) y la probabilidad asociada $p = 0$. Como el valor de la probabilidad $p < 0,01$, los valores del Coeficiente de Kendal son mayores que 0,6 y los especialistas evalúan entre cinco y siete todos los indicadores medidos en una escala creciente de uno a siete, indica que los especialistas concuerdan en 99% de confianza y valoran con criterios positivos la calidad del programa.

Etapa No 5: Conclusiones. Existen evidencias suficientes para plantear, con un 99 % de confianza, que los 22 especialistas concuerdan con el grado de validez del programa, tanto en la calidad de su concepción teórica y metodológica, como en la efectividad que pudiera presentar con su aplicación en la práctica.



Conclusiones

El estudio de los referentes teóricos sobre la inteligencia emocional permitió constatar que este proceso ha sido investigado por disímiles autores con concepciones teóricas que han aportado elementos importantes, pero que no brindan los principales elementos teórico-metodológicos que configuran la inteligencia emocional en las actividades físico-recreativas.

El programa recreativo-psicoeducativo para favorecer la inteligencia emocional se constituyó en una herramienta teórico-metodológica en el abordaje de la inteligencia emocional desde actividades físico-recreativas, lo que permitió el mantenimiento de relaciones sociales normadas y genera diversas situaciones conducentes al desarrollo de habilidades sociales, a la formación de educandos seguros y confiados en sí mismos y con capacidad para la regulación de sus estados emocionales.

Referencias bibliográficas

- Biddle, S.J. y Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. Doi: 10.1136/bjsports-2011-090185
- Cervantes, J. (2016). *Práctica investigativa sobre recreación e inteligencia emocional con niños/as de 6 a 12 años*. México: SEPAL.
- Fonseca, D. (2017). Significación social de la recreación en la disminución de conductas inadecuadas en niños y niñas de 8 -10 años de edad de la comunidad Camilo Cienfuegos. *Revista OLIMPIA*, 14(45).



- Ortiz, Y. (2017). Perspectiva educativa de la recreación física en el medioambiente natural para la formación de los estudiantes universitarios. *Revista, Deporvid, 14(31)*.
www.deporvida.holguin.cu
- Gardner, H. (2016). Aportes de la investigación psicológica a la educación actual – Parte I.
- García, M. A. (2009). Diagnóstico de los estilos de aprendizaje en los estudiantes: Estrategia docente para elevar la calidad educativa CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, núm. 9, julio-diciembre, 2009, pp. 1-21. Instituto de Investigaciones en Educación Veracruz, México
- Gil, P. (2020). *Psicología, Reflexión y Crítica*, 19 (1), 34-43 ... Retrieved November 07, 2004, from <http://www.salves.com.br/virtua/burnout.htm>.
- Goleman, D. (2020). La inteligencia emocional es un antídoto contra el egocentrismo de nuestro tiempo.
- Orozco, C. y Bausela, E. (2010). Diseño de un programa de intervención psicológica.
- Roloff, G. (2022). “Investigaciones de psicología pedagógica acerca del escolar cubano”, Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez, D. (2016) Reflexiones epistemológicas sobre la Psicología de la Educación.
- Wilmore, J. (1966). Fisiología del esfuerzo y del deporte. <http://books.google.com>

