



Cárcamo- La Torre, F.; Reyes- Bossio, M. (2022). Influencia del programa “Pateando Alto” sobre la empatía en niños de 4to y 5to grado. *Journal of Sport and Health Research*. 14(3):405-418.

Original

INFLUENCIA DEL PROGRAMA “PATEANDO ALTO” SOBRE LA EMPATÍA EN NIÑOS DE 4TO Y 5TO GRADO

INFLUENCE OF THE PROGRAM “PATEANDO ALTO” ON THE EMPATHY IN CHILDREN OF 4TH AND 5TH GRADE

Cárcamo- La Torre, F.¹; Reyes- Bossio, M.².

^{1,2} Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Facultad de Psicología, Lima Perú

Correspondence to:
Mario Reyes Bossio
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas
Avenida Alameda San Marcos cuadra 2, Chorrillos
mario.reyes@upc.pe
marb2383@hotmail.com

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 14/12/2020
Accepted: 12/02/2021



RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo identificar la influencia del programa de Taekwondo "Pateando Alto" sobre la empatía en niños de cuarto y quinto grado en una escuela privada en San Miguel. El programa consistió en ocho sesiones de una hora y 30 minutos de duración. La muestra fue conformada por 53 estudiantes de cuarto y quinto grado ($M = 9.60$ años, $DE = .566$). La empatía se midió con Interpersonal Reactivity Index (IRI, Carrasco et al., 2011), antes y después de la aplicación del programa. Los participantes fueron divididos en un grupo experimental y dos grupos de control, según su disponibilidad. Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de empatía del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa, sin embargo, el tamaño del efecto fluctuó entre bajo y medio, evidenciando un efecto sobre la empatía. La implicancia de esta investigación es que se puede utilizar como base para programas posteriores que puedan trabajar en los factores que conforman la empatía con mayor profundidad y con la participación conjunta de padres y maestro.

Palabras clave: Taekwondo; Empatía; Programa de Intervención; Niños; Psicología Deportiva.

ABSTRACT

The present study aims to identify the influence of the Taekwondo program "Pateando Alto" on empathy in fourth and fifth grade children in a private school in San Miguel. The program consisted of eight sessions of one hour and 30 minutes duration. The sample was made up of 53 fourth and fifth grade students ($M = 9.60$ years, $DE = .566$). Empathy was measured with the Interpersonal Reactivity Index (IRI, Carrasco et al., 2011), before and after the application of the program. The participants were divided into an experimental group and two control groups, according to their availability. The results showed no statistically significant differences between the empathy scores of the experimental group before and after the application of the program, however, the effect size fluctuated between low and medium, evidencing an effect on empathy. The implication of this research is that it can be used as a basis for later programs that can work on the factors that make up empathy in greater depth and with the joint participation of parents and teachers..

Keywords: Taekwondo; Empathy; Intervention Program; Children; Sport Psychology.



INTRODUCCIÓN

La idea común que se tiene sobre el deporte es que está relacionado con la salud y la calidad de vida, lo cual genera bienestar en la persona tanto físico como mental, siendo los beneficios psicológicos innumerables (López & Chavez, 2017; Reynaga-Estrada et al., 2016). Del mismo modo, se reconoce que la práctica del deporte es considerada como una actividad que promueve el desarrollo de la moralidad y el carácter (Cecchini, Montero & Peña, 2003; Trepát, 2010), contribuyendo de esta manera con la formación integral del individuo (López & Chavez, 2017). Esto se debe a que posee una elevada capacidad de mejorar la socialización de la persona que lo practica, pues favorece al aprendizaje de roles personales, dominio de sí mismo, refuerzo de la autoestima, mejora del autoconcepto, identidad, trabajo en equipo, liderazgo y orientación hacia el logro (Gimeno, 2003; Pelegrín, 2002; Vaquero-Solís, Cerro-Herrero, Tapia-Serrano, Iglesias-Gallego & Sánchez-Miguel, 2018). También desarrolla valores como solidaridad, responsabilidad, honestidad, respeto a la vida y derechos humanos (López & Chavez, 2017; Mendoza, 2017; Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004). Por lo tanto, los beneficios que el deporte brinda no solo se desarrollan y aplican en la práctica deportiva, sino que tienen un punto de encuentro en otras áreas de la vida, por ejemplo, la familia o la escuela (Ramírez et al., 2004). De esta manera, el deporte es la única área de la vida del niño en la cual él puede participar intensamente y obtener resultados significativos tanto para él mismo, como para sus compañeros, para su familia e incluso para su comunidad (Coleman, 1974; Weinberg & Gould, 2010). Asimismo, Casimiro (2014), refiere que el deporte puede funcionar como un agente que complementa la educación de los niños. De esta manera, para garantizar que el niño pueda desarrollarse integralmente en la práctica deportiva se debe impulsar la conducta social y favorecer el desarrollo de actitudes éticas, enseñando valores y el conocimiento del mundo interno y la disposición para conocer el de los demás (Ruiz, 2019) sin establecer diferencia entre sus pares (Frutos-de-Miguel, 2018).

Empatía

La empatía es la capacidad de dar una respuesta hacia el otro motivada por el deseo genuino de reducir su malestar, comprendiendo sus sentimientos,

emociones, pensamientos, necesidades, y tomando una perspectiva tanto cognitiva como afectiva (Fuentes, 1989; Garaigordobil & García de Galdeano, 2006; Perez, 2019). En el caso de los niños este sentimiento no puede ser activado con facilidad, pues ellos aún no consiguen diferenciar entre ellos mismos y el otro (Mestre, Pérez, Samper & Martí, 1998). En un estudio en niños de 10 a 12 años evidenciaron que la empatía es un importante precursor de las habilidades sociales adecuadas en la niñez, pues los niños que tenían la empatía más desarrollada presentaban mayores probabilidades de aplicar en su vida diaria habilidades sociales adecuadas, en especial cuando son capaces de manifestar respuestas afectivas apropiadas y tienen una buena conciencia emocional (Oros & Fontana, 2015). De esta manera, la empatía está relacionada inversamente proporcional con la conducta antisocial, por lo cual mientras más alto puntúe el niño en empatía las conductas antisociales disminuirán (Garaigordobil & García de Galdeano, 2006). Esto se demuestra en la investigación realizada por Garaigordobil y García de Galdeano (2006) en niños de 10 a 12 años, donde se demostró que tanto las mujeres como los varones que presentan alta empatía muestran muchas conductas prosociales, asertivas, de consideración hacia el otro y autocontrol. Por lo tanto, la formación de la empatía en los niños cumple un rol importante, ya que forma parte del proceso del niño (Alvarado, 2012; Gorostiaga, Balluerka & Soroa, 2014) en el cual comienza a desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y compartir los estados mentales de otras personas para poder responder a ellos adecuadamente (Richaud, 2014). Es decir, está estrechamente relacionada con la resolución positiva de conflictos durante la infancia tanto en niños como en niñas (Garaigordobil & Maganto, 2011). Por ello, es importante incrementar esta capacidad en ellos y así contribuir a que tenga un buen desarrollo de su personalidad (Garaigordobil & García, 2006).

Taekwondo

El Taekwondo es una actividad que ayuda a mantener una correcta condición física, flexibilidad, fuerza y velocidad (Pinzón & Trujillo, 2002). Sin embargo, Ballester (1999) refiere que también es una forma de vida en donde surgen cambios interiores que tienen la intención de favorecer al desarrollo de la realización y perfeccionamiento personal lo cual



beneficia a mejorar el autoestima y estado de ánimo (Carazo, 2001). Este deporte permite un desarrollo integral en la persona pues al ser un arte marcial sus aspectos técnico - tácticos abarcan un conjunto de valores y códigos conductuales estrechamente relacionados al respeto, rechazo de la violencia y autocontrol (Tudela, 2019). La práctica del Taekwondo en los niños es de utilidad para su formación completa, pues se ocupa de la parte física, la disciplina e instaurar valores que se van trabajando en el transcurso de las sesiones tanto con el entrenador como con sus compañeros, favoreciendo a la saludable inserción en la sociedad (Álvarez, Estevan, Falcó & Castillo, 2012; Pinzón & Trujillo, 2002). Si bien existen diversas investigaciones con deportistas que practican Taekwondo, ellos solo han sido tomados como muestra de investigación (Alvarez et al., 2012; Benítez, Bernal & Botero, 2009; Carazo & Araya, 2010; Echevarría & Espinosa, 2014; Restrepo & Rivera, 2017; Tapia, 2013) mas no se ha realizado un análisis del deporte como un medio para favorecer al desarrollo integral de la persona. Esta investigación es relevante, porque se podrá contar con información tanto teórica como práctica que evidencie la capacidad formativa del Taekwondo. Pues al igual que la empatía, el Taekwondo está relacionado con el desarrollo de conductas adaptativas, disminuyendo las agresivas y teniendo como finalidad que el sujeto considere los derechos, sentimientos y emociones de la otra persona antes que los de él mismo. Garaigordobil (2012) aplicó un programa conformado con actividades no deportivas de siete módulos en adolescentes de 12 a 14 años. Este tenía como objetivo inhibir la conducta violenta, fomentar el desarrollo socio-emocional y la conducta prosocial. Los resultados del análisis de datos reflejaron que el programa aplicado había ejercido una influencia favorable sobre los participantes, ya que se evidenció una mejora en las relaciones intragrupales y prosociales, en las conductas sociales de consideración con los demás, disminución de problemas de conducta antisocial y, por lo tanto, un incremento de la empatía. Es evidente que las actividades que se realizaron en el programa de Garaigordobil (2012) fueron efectivas para alcanzar el objetivo planteado. Sin embargo, las actividades del programa “Pateando alto”, al estar relacionadas con el Taekwondo permiten un abordaje global de la persona, reconociendo que es importante su

formación tanto psíquica como física. Del mismo modo, ya que es un deporte, es fácil para el participante poder trasladar los conocimientos adquiridos de manera vivencial a otros aspectos de su vida, por lo cual, los resultados pueden ser tangibles en la convivencia diaria en comunidad (Ramírez, et al., 2004). El objetivo de esta investigación es determinar la influencia del programa “Pateando Alto” sobre la empatía de los niños de cuarto y quinto grado de primaria de un colegio privado de San Miguel.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de investigación

Se realizó un diseño cuasiexperimental de preprueba-posprueba con dos grupos control y un grupo experimental, siendo el grupo experimental aquellos participantes que asistieron a más del 80% de las sesiones programadas; el grupo control 1, los estudiantes que no participaron en el programa y, el grupo control 2, los estudiantes que solo tuvieron un 40% de asistencia (Alarcón, 2008; Ato & Vallejo, 2015; Hernández et al., 2014).

Participantes

La población está conformada por 30 estudiantes pertenecientes al cuarto y quinto grado de un colegio privado de San Miguel con edades entre 9 a 11 años, siendo la edad promedio 9.57 años (D.E. =.626), de los cuales el 63.3% son del sexo masculino y el 36.7% son de sexo femenino. Con respecto al grado de pertenencia, los estudiantes de quinto grado representan el 50% del total de estudiantes y el 50% pertenecen a cuarto grado. La muestra fue seleccionada mediante un método de muestreo no probabilístico intencional pues los participantes fueron elegidos según su accesibilidad. Diez niños con niveles bajos y promedio de empatía conforman el grupo experimental (80% hombres y 20% mujeres; 70% pertenece a quinto grado y 30% pertenece a cuarto grado). Las edades oscilan entre 9 a 11 años, siendo la edad promedio 9.8 años (D.E.= .555). Por otro lado, doce niños comprenden el grupo control 1; 50% de niños y 50% de niñas de los cuales 58.3% pertenece a cuarto grado y 41.7% a quinto grado. La edad promedio es de 9.33 años (D.E.= .492), fluctuando entre 9 a 10 años de edad. El grupo control 2 está conformado por 8 niños, siendo el



62.5% hombres y 37.5% mujeres. Asimismo, 62.5% pertenece a cuarto grado y 37.5% a quinto grado. Las edades están dentro de un rango de 9 a 11 años, con una edad promedio de 9.62 años (D.E.= .774). Se utilizaron dos grupos de control debido a que no solo se quiere observar la influencia del programa sobre la empatía, si no también si en diferentes niveles de participación del programa se producen diferentes efectos (Hernández et al., 2014), es decir si la influencia del programa sobre esta muestra varía dependiendo de la cantidad de sesiones a la cual han asistido. Por lo tanto, el criterio de selección que se utilizó para determinar qué participantes formaran el grupo control 1 y 2 se basó en el porcentaje de asistencia de cada estudiante.

Instrumentos

Programa de intervención “Pateando Alto”

El objetivo del programa “Pateando Alto” es desarrollar la empatía de los participantes mediante las diferentes técnicas, estrategias y rituales que están presentes en el desarrollo de una sesión de Taekwondo. Este programa está diseñado en base a las dimensiones del Interpersonal Reactivity Index (IRI) y tendrá una duración de ocho semanas (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de las sesiones del programa de Taekwondo “Pateando Alto”.

Sesión	Tema	Objetivo
0	Bienvenida	Aplicar por primera vez el instrumento IRI
1	Respeto	Describir qué es el respeto y cómo se aplica al entrenamiento
2	La función del receptor	Demostrar que son receptivos ante la necesidad del otro.
3	Trabajo en equipo	Reconocer la importancia de trabajar en equipo.
4	Qué genera lo que siento	Identificar cómo influye en sus relaciones sociales reconocer lo que ellos sienten
5	Compasión	Definir el significado de compasión.
6	Cariño	Reconocer las diferentes muestras de cariño en el entrenamiento
7	Realidad virtual	Describir por qué es importante intentar sentir como la otra persona.
8	Solucionando situaciones	Mencionar una forma de solucionar un problema como espectador
9	Despedida	Aplicación final del instrumento IRI

Nota 1: IRI: Interpersonal Reactivity Index

Cada semana se aplicará una sesión de una hora con 30 minutos, siendo ocho sesiones en total y presentarán contenido psicoeducativo, lúdico y deportivo, el aprendizaje mediante dicho contenido beneficia el desarrollo de competencias genéricas para la vida (Lamoneda, 2018). Los temas desarrollados en las sesiones serán impartidos de manera sistemática, siguiendo la estructura del programa (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019; Reyes-Bossio, Raimundi & Correa, 2012).—Cada sesión tendrá una parte inicial que durará 15 minutos, en la cual se registrará la asistencia de los participantes. En los próximos 30 minutos se les explicará el objetivo de la sesión. Asimismo, se les preguntará y explicará cómo se relaciona el tema con el Taekwondo, para luego proceder a realizar la parte del entrenamiento.—Durante 35 minutos se realizará el entrenamiento de Taekwondo relacionado con el tema trabajado, constantemente se insertará la información brindada con la finalidad de que los estudiantes la reconozcan explícitamente y sus características relacionadas con el Taekwondo. Al finalizar el entrenamiento se utilizarán 10 minutos para poder cerrar la sesión en general. Se realizará una reflexión grupal de participación voluntaria acerca de lo que se ha aprendido en la sesión, evidenciando que el objetivo de la sesión ha sido cumplido con éxito.

Interpersonal Reactivity Index (IRI)

El instrumento original fue elaborado por Davis en 1980, sin embargo, en esta investigación se utilizará la versión validada en España por Carrasco *et al.* (2011). Esta versión está adaptada para ser utilizada en una muestra de sujetos españoles de 9 a 16 años. El objetivo del instrumento es identificar las diferencias individuales en las tendencias empáticas. Este instrumento cuenta con veintiocho ítems los cuales son respondidos mediante una escala Likert con cinco alternativas (0: No me describe bien y 4: Me describe muy bien). La puntuación de cada factor se obtiene sumando las respuestas de cada ítem. Sin embargo, los ítems 3, 4, 7, 12, 13, 14, 15, 18 y 19 se califican de manera inversa. Los Alphas de Cronbach fluctuaron entre .68 para el factor de Empatía Emocional y .76 para la de Estilo Social Considerado. La fiabilidad para la mayoría de los factores de primer orden fue satisfactoria puesto que todos los Alphas puntúan mayor a .65 (Carrasco et al., 2011).



Evidencia de validez factorial y confiabilidad del IRI

Se realizó el análisis exploratorio con una población de 130 sujetos solo con los ítems que sobrepasaron .20. Se obtuvo un KMO de .699, el cual al ser redondeado deviene en .70, valor que es aceptable. Mientras que la prueba de Bartlett presentó un valor χ^2 de 252.657, con una significancia de .000. El análisis factorial exploratorio realizado con el método de extracción: análisis de componentes principales, evidenció que los ítems presentan una carga factorial que los posiciona en dos dimensiones: Empatía Emocional Positiva y Empatía Intelectual y Virtual. Los valores del Alfa de Cronbach exponen que la dimensión Empatía Emocional Positiva, conformada por los ítems 2 y 9, presenta baja consistencia ($\alpha = .545$). Sin embargo, la dimensión Empatía Intelectual y Virtual, ítems 11, 16, 20, 21, 22, 25, 26, 28, indica una adecuada confiabilidad de consistencia interna ($\alpha = .685$).

Procedimiento

Al inicio se contactó a los autores del instrumento con la finalidad de que permitieran utilizarlo en la investigación. Por otro lado, el programa “Pateando Alto” fue validado por dos psicólogas licenciadas, una psicóloga magíster, un instructor de Taekwondo cinturón negro certificado por la Kukkiwon que trabaja con niños y una entrenadora internacional de Taekwondo, lo que permitió corroborar que las actividades planteadas estén acordes a los objetivos. Antes de aplicar el instrumento se redactó una carta a la directora del centro educativo en donde se presenta el programa para luego solicitarle acceso a los salones de cuarto y quinto grado. Una vez concedido el permiso, en coordinación con la dirección y el departamento de psicología, se hizo entrega a los padres de familia del comunicado en el cual se explicaba el fin del programa y que parte de este consistía en la aplicación de un instrumento que exploraría el nivel de empatía de los estudiantes; se especificaba horarios y se solicitaba entregar el documento firmado aceptando que su hijo participara. En este caso no se pidió a los padres que firmaran el permiso debido a que la evaluación y la aplicación del programa se realizó como parte de las actividades de la institución educativa (Código de Ética de la APA, 2010). De esta manera, fue la directora la que firmó el consentimiento informado en donde

autorizaba que se aplicara el IRI y el programa a los estudiantes. El instrumento se aplicó en cuarto y quinto grado leyéndose en voz alta las indicaciones y cada ítem con la finalidad de explicar cada uno para que se resolviera correctamente. Las sesiones con el grupo experimental se realizaron con éxito, mientras que con grupo control solo hubo una ausencia parcial o total del programa, debido a las muertes experimentales o porque decidieron no participar desde un principio. Sin embargo, existieron algunas variables que afectaron el desarrollo de las mismas. Por último, se coordinó con la directora una fecha en la cual se les aplicó nuevamente el test con la finalidad de evidenciar si el programa había tenido influencia sobre ellos.

Análisis de datos

Para determinar la evidencia de validez basada en la estructura del test Interpersonal Reactivity Index (IRI) se realizó el análisis descriptivo del ítem, analizándose la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Luego se ejecutó la correlación ítem total corregida, comprobando que cada ítem se relacione con la dimensión. Los ítems que no pasaron el valor requerido de .20 fueron eliminados debido a que no se relacionan con la dimensión a cuál pertenecían (Cárdenas, 2012), disminuyendo el Alfa de Cronbach (De Castro, 2011). Para finalizar, se realizó las medidas de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y el test de esfericidad de Bartlett solo con los ítems relacionados con la dimensión. Luego se procedió a realizar el análisis factorial exploratorio y, por último, se examinó el alfa de Cronbach con la finalidad de analizar la consistencia interna del IRI (Lacave, Molina, Fernández & Redondo, 2015). Para comparar los resultados obtenidos antes y después del programa se compararon las medias de los puntajes para evidenciar que antes de la aplicación del programa no existía diferencia significativa entre los puntajes del grupo experimental y los grupos control 1 y 2. Ya que en el análisis descriptivo se obtuvo que los puntajes se aproximaban a una distribución normal, se utilizó el estadístico T de Student para grupos independientes con la finalidad de identificar si existen diferencias significativas entre los puntajes obtenidos por cada dimensión antes de la aplicación del programa (Laguna, 2014). Asimismo, debido a que se aproximaban a una distribución normal, se utilizó el estadístico T de Student para grupos



relacionados, con la finalidad de encontrar si existían diferencias significativas en los puntajes del grupo experimental antes y después de la aplicación (Laguna, 2014); es decir, comprobar si el programa había influenciado sobre la empatía de este grupo.

RESULTADOS

Comparación antes de la aplicación del programa

Según el análisis de resultados obtenidos antes del programa entre el grupo experimental y el grupo control 1 se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión Empatía Emocional Positiva ($t = .363, p > .05$) ni en la dimensión Empatía Intelectual y Virtual ($t = -.355, p > .05$). Es decir, los grupos presentan niveles similares de empatía antes de iniciar el programa de intervención (Tabla 2).

Tabla 2. Análisis comparativo de Empatía emocional positiva y Empatía Intelectual y Virtual entre el grupo experimental y el grupo control 1 a través de la prueba t de Student antes de la aplicación del programa “Pateando Alto”

Dimensión	Grupo experimental		Grupo Control 1		t	Sig.
	M	D.S	M	D.S		
D1	4.80	2.700	4.42	2.151	.363	.721
D2	15.40	8.884	16.58	6.215	-.355	.727

No significativo $p > .05$; D1: Empatía Emocional Positiva; D2: Empatía Intelectual y Virtual

De la misma manera, al comparar la primera dimensión entre el grupo experimental y el grupo control 2 se pudo observar que existen diferencias estadísticamente significativas ($t = -2.224, p < .05$). Sin embargo, en relación a la segunda dimensión no se establecieron diferencias significativas al comparar el grupo experimental con el grupo control 2 ($t = -1.47, p > .05$) (Tabla 3).

Tabla 3. Análisis comparativo de Empatía emocional positiva y Empatía Intelectual y Virtual entre el grupo experimental y el grupo control 2 a través de la prueba t de Student antes de la aplicación del programa “Pateando Alto”

Dimensión	Grupo experimental		Grupo Control 2		t	Sig.
	M	D.S	M	D.S		
D1	4.80	2.700	7.00	.756	-2.224	.041
D2	15.40	8.884	20.88	6.896	-1.472	.160

No significativo $p > .05$; D1: Empatía Emocional Positiva; D2: Empatía Intelectual y Virtual

Comparación después de la aplicación del programa

El análisis comparativo después de la aplicación el programa evidenció que entre el grupo experimental y el grupo control 1, no existe diferencias estadísticamente significativas en la dimensión Empatía Emocional Positiva ($t = -.499, p > .05$) ni en la dimensión Empatía Intelectual y Virtual ($t = .757, p > .05$); asimismo, el tamaño del efecto es pequeño (Cohen, 1988) (Tabla 4).

Tabla 4. Análisis comparativo de Empatía emocional positiva y Empatía Intelectual y Virtual entre el grupo experimental y el grupo control 1 a través de la prueba t de Student después de la aplicación del programa “Pateando Alto”

Dimensión	Grupo experimental		Grupo Control 1		t	Sig.	dCohen
	M	D.S	M	D.S			
D1	5.60	2.221	6.08	2.314	-.499	.624	0.211
D2	17.50	3.342	15.92	5.854	.757	.458	-0.323

No significativo $p > .05$; D1: Empatía Emocional Positiva; D2: Empatía Intelectual y Virtual

Del mismo modo, en el análisis comparativo entre el grupo experimental y el grupo control 2, se observó que no existen diferencias estadísticamente significativas (Tabla 5) en la primera dimensión ($t = -.499, p > .05$) ni en la segunda dimensión ($t = .757, p > .05$). El tamaño del efecto refleja un impacto pequeño (Cohen, 1988).

Tabla 5. Análisis comparativo de Empatía emocional positiva y Empatía Intelectual y Virtual entre el grupo experimental y el grupo control 2 a través de la prueba t de Student después de la aplicación del programa “Pateando Alto”

Dimensión	Grupo experimental		Grupo Control 2		t	Sig.	dCohen
	M	D.S	M	D.S			
D1	5.60	2.221	6.13	1.808	-.553	.588	0.258
D2	17.50	3.342	18.88	6.792	-.564	.581	0.268

No significativo $p > .05$; D1: Empatía Emocional Positiva; D2: Empatía Intelectual y Virtual

Comparación entre los resultados obtenidos en el pre test y pos test en el grupo experimental

El análisis comparativo de los puntajes de la dimensión Empatía Emocional Positiva antes y después del programa en el grupo experimental (Tabla 6), expone que no existen diferencias estadísticamente significativas en los puntajes



obtenidos antes de la aplicación y después de esta ($t = -.712$, $p > .05$). Asimismo, el análisis comparativo de la dimensión Empatía Intelectual y Virtual tampoco refiere diferencias estadísticamente significativas en los diferentes momentos ($t = -.861$, $p > .05$). Así también, el tamaño del efecto fluctúa entre pequeño y medio (Cohen, 1988).

Tabla 6. Análisis comparativo de Empatía emocional positiva y Empatía Intelectual y Virtual antes y después de la aplicación del programa “Pateando Alto en el grupo experimental

Dimensión	Pre - Test		Pos - Test		t	Sig.	dCohen
	M	D.S	M	D.S			
D1	4.80	2.700	5.60	2.221	-.712	.494	0.324
D2	15.40	8.884	17.50	3.342	-.861	.411	0.313

No significativo $p > .05$; D1: Empatía Emocional Positiva; D2: Empatía Intelectual y Virtual

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia del programa de Taekwondo “Pateando Alto” sobre la empatía de los niños de cuarto y quinto grado de un colegio privado de San Miguel. Los análisis realizados indican que el programa “Pateando Alto” no muestra un aumento estadísticamente significativo en la empatía de los niños de cuarto y quinto grado de dicho centro educativo; sin embargo, se puede apreciar que los puntajes incrementan después de la aplicación del programa, evidenciando un tamaño del efecto entre pequeño y medio (Cohen, 1988); esto puede evidenciar que efectivamente el programa aumentó la empatía de los estudiantes que participaron en él; a pesar de que la diferencia no es significativa debido a que el tamaño de la muestra es pequeño y para que se pueda apreciar es necesario que el tamaño muestral sea constante y significativo (Beck, 2013). Pérez-Tejero, Ocete, Ortega-Vila y Coterón (2012), mencionan que es habitual que en los estudios relacionados con actividad física exista dificultad de acceso a la muestra debido al tamaño de la población y también a la poca cantidad de individuos que consideran que la actividad física es importante en su vida diaria. Asimismo, refiere que la mortalidad es un factor que perjudica al tamaño de la muestra, es decir, los resultados se ven afectados por la cantidad de participantes que abandonan el programa, reduciendo de esta manera la influencia del programa sobre el grupo experimental. Durante el programa se pudo observar ambas situaciones, desde el inicio del programa el número de participantes era

pequeño y mientras se desarrollaba el número de participantes disminuyó debido a que se retiraron del programa por motivos de estudio o compromisos familiares. Por otro lado, luego del análisis factorial exploratorio, solo la dimensión Empatía Intelectual y Virtual contaba con una adecuada consistencia interna; solo esa dimensión indica un adecuado grado de precisión con el que se está midiendo la variable, produciendo resultados consistentes y coherentes (Barraza, 2007; Hernández et al., 2014). Por lo tanto, a pesar de haber analizado ambas dimensiones, solo los resultados de la segunda dimensión permitían una visión completa acerca de la influencia del programa. Asimismo, se observó que antes de aplicar el programa, al comparar el grupo control 1 y el grupo experimental, la diferencia era significativa en la dimensión Empatía Emocional Positiva a favor del grupo control, ubicando al grupo experimental en desventaja. Así, a pesar de que el grupo experimental incrementó su puntaje en esta dimensión después del programa, la diferencia continuó siendo pequeña. Si bien se obtuvo apoyo de la directora de la institución, lo cual facilita una participación activa por parte de los estudiantes (Perez-Tejero et al., 2012), también existieron diferentes interferencias durante la aplicación que afectaron el desarrollo del programa. En una oportunidad al momento de aplicarlo la profesora a cargo de uno de los salones consideró que las tareas y obligaciones académicas tenían mayor importancia por lo que se tomó la atribución de cancelar la sesión para su salón sin previa coordinación. Es probable que este tipo de actitudes hayan afectado la motivación y disposición de los participantes, pues si los profesores no le prestan importancia al programa los estudiantes tampoco desearan participar de él. Los educadores ejercen una función especial; es importante considerar a qué adultos los participantes están expuestos pues ellos les servirán de modelo y pueden influenciar en la decisión que tomen (Sáenz, 2017). Tadesse (2015) refiere que al practicar la orientación tradicional de un arte marcial los efectos son más favorables, pues este tipo de práctica permite transmitir valores ligados a la formación de la moral (Del Cerro, 2017). A pesar de que ello se consideró al momento de diseñar el programa, algunas de las actividades no tuvieron este corte pues estaban más inclinadas a la competencia entre equipos que a la cooperación entre todos los participantes. Esto sucedió debido a que las sesiones se adaptaron de



actividades realizadas en los entrenamientos regulares, mas no se investigó lo suficiente sobre qué aspectos se incluyen en la formación del Taekwondo tradicional; por lo tanto, es un punto de mejora en el programa, pues al considerar ello se favorecería directamente al objetivo de este. Del mismo modo, el número de sesiones que se consideraron necesarias para el programa fueron basadas en la investigación de Garaigordobil (2012) pues los resultados evidenciaban una mejora en las capacidades intervenidas. Sin embargo, las actividades de las sesiones estaban fundamentadas en anteriores programas de intervención realizados por la autora, por lo cual sus efectos pueden garantizar una mejora en las capacidades pues fueron aplicados anteriormente y; por lo tanto, mejorados y adaptados a las características de la muestra. Los programas que pretenden tener influencia sobre alguna variable psicológica están basados en otros programas que trabajan con la misma; de esta manera pueden seleccionar los ejercicios pertinentes que evidencian mayor eficacia (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019). Las actividades del programa “Pateando Alto” no fueron diseñadas a partir de investigaciones previas aplicadas a muestras con las mismas características. Lo que generó que no se tuviera un sustento teórico – práctico en el diseño de las sesiones. Por lo tanto, las actividades no aseguraban un aumento de la empatía, perjudicando el logro del objetivo del programa. Por ello, Ungaro (comunicación personal, 2019) refiere que a pesar de que los valores del Taekwondo sí son inculcados durante las sesiones y son comprendidos por el participante, como se evidencia en el efecto del programa, no necesariamente rigen su vida, pues para lograr ello es necesario que se desarrollen a través del tiempo y en una práctica de corte más tradicional. Un programa que incluye actividades deportivas puede ser utilizado en contextos escolares y con estudiantes debido a que el ambiente escolar es el punto en donde encuentra relación la teoría con la práctica y es allí en donde el estudiante adquiere las capacidades que van a regir su desarrollo integral (Monroy, 1998 como se citó en Mendoza, 2017). Entre el Taekwondo y la escuela no hay diferencia en cuanto a su misión porque ambos favorecen a la formación de la persona desde edades tempranas; ambos son escenarios que impulsan la interacción social y el desarrollo de

valores intra e interpersonal, los cuales son indispensables para la vida (Mendoza, 2017). Por lo tanto, la implicancia de esta investigación es que pueda ser utilizada como base para futuros programas deportivos que pretendan aumentar una variable psicológica pues en base a esta investigación se pueden programar con mayor precisión las intervenciones pertinentes para que el programa pueda lograr el objetivo propuesto.

CONCLUSIONES

En conclusión, el programa de Taekwondo “Pateando Alto” puede incrementar la empatía si se desarrolla en un contexto en donde haya un mayor control de variables como el número de participantes, el espacio utilizado para las dinámicas, el tipo de actividades a realizar en el programa, la previa sensibilización de los padres y maestros y el tiempo y número de sesiones.

Dentro de las limitaciones identificadas se puede mencionar que no se incluyó sesiones de sensibilización para padres y maestros donde se les informara sobre el tema y relevancia del programa “Pateando Alto”. Esto dificultó a que los participantes se comprometieran con el programa y, por lo tanto, no pudieran asimilar los aspectos trabajados lo que generó que se retirarán del programa. El corte utilizado para el diseño de las sesiones también debe ser considerado como una limitación, ya que al no ser tradicional dificultó que se trabajara con profundidad los conceptos de consideración y apoyo al otro que no necesariamente es del mismo equipo; conceptos que están directamente ligados al desarrollo de la empatía. De la misma manera, no se asignaron aleatoriamente los participantes que pertenecían a los grupos control y el experimental. Por esta razón, los grupos no tuvieron la misma cantidad de participantes, generando que el grupo experimental se encontrara desde el inicio en desventaja, ya que contaba con menor cantidad de estudiantes. Los abandonos o muertes experimentales también son una limitación que se presentó durante la aplicación, ya que afectó al número de muestra, originando que este se redujera más. Esto puede deberse a que el programa no se presentó de una manera atractiva para ellos y la falta de apoyo e interés de los padres y profesoras a cargo de los estudiantes. El espacio también fue un limitante, pues si bien el colegio proporcionó un lugar para



desarrollar las actividades, este no fue el adecuado, pues no había espacio necesario para las actividades y no había suficientes recursos materiales para el desarrollo de las sesiones; lo cual conllevó a que se realizaran algunas modificaciones de último momento, creándose en algunas situaciones desorden de parte de los participantes. Esta condición es indispensable para el planteamiento y desarrollo del programa (Monzonís & Capllonch, 2015; Pérez-Tejero et al., 2012). Asimismo, el instrumento utilizado para la recolección de datos no fue el adecuado, pues debido al cambio de estructura que sufrió, los resultados se vieron alterados y no mostraron la empatía de los estudiantes de manera completa. Por este motivo, es recomendable que se utilice un instrumento apropiado para la población infantil descrita lo que permitiría obtener resultados completos de la empatía de los estudiantes, expresando la efectividad del programa. Una recomendación, es que se pueda investigar la efectividad del programa mediante un estudio cualitativo, pues este método de investigación permite que, previo a la aplicación del programa, exista una interacción entre la investigadora y los participantes, lo que genera que se desarrolle cierta cercanía entre ellos y se tome en consideración sus necesidades y preferencias para poder diseñar un programa que incluya dinámicas y material que permita un mejor desempeño y compromiso de los participantes (Corbetta, 2007; Martínez, Gallardo, García-Tascón & Segarra, 2018). Asimismo, permitirá que se explore y profundice en la vivencia de los niños (Corbetta, 2007) identificándose cuáles fueron los cambios que los estudiantes percibieron en ellos luego de la aplicación del programa. Es importante, también, que se considere una mayor cantidad de dinámicas que incluyan actividades de cooperación e interacción con el otro buscando su bienestar. Pues ellas son determinantes para poder mantener el objetivo del programa y tener resultados óptimos. Del mismo modo, es importante que al diseñar las sesiones se dé mayor énfasis a lo tradicional del Taekwondo que es en donde los valores están más instaurados. Es recomendable que se pueda diseñar un programa con más sesiones en donde se pueda trabajar cada dimensión de la empatía de manera más profunda. La sensibilización a los padres y maestros también es un punto determinante para el éxito de la intervención pues para asegurar que lo impartido en

las sesiones pueda ser aplicado en el día a día del estudiante. Es necesario que las personas a cargo del niño también se comprometan a reforzar, desde su rol, las capacidades que él va adquiriendo en las sesiones; por ello, es importante que antes del programa ellos tengan conocimiento de los objetivos y así se pueda trabajar de una manera transversal. Monzonís y Capllonch (2015) diseñaron un programa para la adquisición de las capacidades de la competencia social y ciudadana en el cual se trabajó en las clases de Educación Física y con el área de tutoría, presentado resultados favorables. Este programa permitió un aprendizaje funcional mediante situaciones motivadoras diseñadas en base a un diagnóstico realizado en un primer momento de la investigación, pues en las clases de tutoría se reflexionaba sobre los contenidos del programa y en la clase educación física se aplicaba el contenido trabajado (Monzonís & Capllonch, 2015). Por consiguiente, el escenario ideal para poder aplicar este tipo de programas es que se dé a lo largo del año escolar, encajando las competencias desarrolladas en el colegio con las adquiridas durante el programa, mediante un trabajo interdisciplinario que contribuya a la mejora de hábitos de vida (Lamoneda, 2018); considerando que en una primera instancia se puedan hacer sesiones de diagnóstico inicial a detalle y sensibilización a todos los agentes educativos, y así contribuir a que el centro educativo forme estudiantes que cuenten con competencias sociales que erradiquen las diferencias sociales de cualquier origen (Frutos-de-Miguel, 2018).

AGRADECIMIENTOS

A la directora del centro educativo por la confianza y apoyo brindado, y a los niños participantes por haber enriquecido esta experiencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseño de investigación del comportamiento*. Perú: Editorial Universitaria.
2. Alvarado, K. (2012). Empatía y clima familiar en niños y niñas costarricenses de edad escolar. *Revista electrónica "Actividades Investigativas en Educación"*, 12 (3), 1- 27.
3. Alvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., & Castillo, I. (2012). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de



- élite. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8 (1), 59-70.
4. Ato, M., & Vallejo, G. (2015). *Diseños de Investigación en Psicología*. Madrid: Pirámide.
 5. Barraza, A. (2007). *Apuntes sobre metodología de la investigación. ¿Confiabilidad?*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2292993.pdf>
 6. Ballesteros, C. (1999). *Modificaciones del estado anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática del karate do* (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
 7. Beck, T. (2013). The Importance of A Priori Sample Size Estimation in Strength and Conditioning Research. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27 (8), 23-37. doi: 10.1519/JSC.0b013e318278eea0.
 8. Benítez, M., Bernal, M., & Botero, C. (2009). El autoconcepto general y físico en practicantes de las categorías competitivas del Taekwondo. (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
 9. Bono, R. & Arnay, J. (1995). Consideraciones generales en torno a los estudios de potencia. *Anales de psicología*, 11(2), 193-202.
 10. Carazo, P., & Araya, G. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombre y mujeres practicantes de Taekwondo. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5 (2), 253-266.
 11. Carazo, P. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: El taekwondo como alternativa de mejoramiento. *Educación*, 25 (202), 125-135. doi: 10.15517/revedu.v25i2.3586
 12. Cárdenas, A. (2012). Análisis estadístico del índice de dificultad de los ítems politómicos en las pruebas pedagógicas. *Horizonte de la Ciencia*, 2(2), 74-81.
 13. Carrasco, M., Delgado, B., Barbero, M., Holgado, F., & Gándara, M. (2011). Propiedades psicométricas del Interpersonal Reactivity Index (IRI) en población infantil y adolescente española. *Psicothema*, 23(4), 824-831.
 14. Casimiro, A. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Almería: Universidad de Almería.
 15. Cecchini, J., Montero, J. & Peña, J. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y auto-control. *Psicothema*, 15(4), 631-637.
 16. Código de Ética de la APA. (2010). *Principios Éticos de los Psicólogos y código de conducta*. Recuperado de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf.
 17. Coleman, J. (1974). *Youth: Transition to adulthood*. Chicago, Illinois: University of Chicago Press
 18. Corbetta, P. (2007). *Metodologías y técnicas de investigación social: edición revisada*. Madrid: Mc Graw Hill.
 19. De Castro, D. (2011). *Construcción y análisis de fiabilidad y validez de un test de medida de la imaginación y comprobación de los factores que la componen*. Recuperado de http://www.unizar.es/abarrasa/tea/201011_25906/castro2011.pdf
 20. Del Cerro, A. (2017). *Las artes marciales como medio de prevención del acoso escolar: Una revisión*. Recuperado de https://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/8001/DEL%20CERRO%20MARTIN_ABEL_DICIEMBRE_2017.pdf?sequence=1.
 21. Echevarría, E., & Espinosa, E. (2014). *Capacidades físicas de los niños entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación de Taekwondo del club deportivo universidad de San Aventura-Medellín*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de San Buenaventura, Colombia.
 22. Fuentes, M. (julio, 1989). Análisis ejecutivo de la empatía y la ansiedad como variables mediadoras del comportamiento de ayuda. *Infancia y Aprendizaje*, (48), 65-78.
 23. Frutos-de-Miguel, J. (2018). El Autoconcepto Físico como herramienta de Inclusión Social en el área de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*. 10(1), 25-42.



24. Garaigordobil, M. (2012). Intervención con adolescentes: Una propuesta para fomentar el desarrollo socioemocional e inhibir la conducta violenta. *RASE: Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, 5(2), 205-218.
25. Garaigordobil, M., & García de Galdeano, P. (2006). Empatía de niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18 (2), 180-186.
26. Garaigordobil, M., & Maganto, C. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43 (2), 255-266.
27. Gimeno, F. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 67-79.
28. Gorostiaga, A., Balluerka, N., & Soroa, G. (abril-junio 2014) Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional. *Revista de Educación*, (364), 12-38. doi: 10,4438/1988-592X-RE-2014-364-253.
29. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F: Mc Graw Hill Education.
30. Lacave, C., Molina, A., Fernández, M. & Redondo, M. (2015). *Análisis de la fiabilidad y validez de un cuestionario docente*. Recuperado de http://bioinfo.uib.es/~joemiro/aenui/procJenui/Je n2015/la_anal.pdf.
31. Laguna, C. (2014). *Inferencia paramétrica: Relación entre variables cualitativas y cuantitativas*. Recuperado de <http://www.ics-aragon.com/cursos/salud-publica/2014/pdf/M2T08.pdf>.
32. Lamonedá, J. (2018). Programas de aprendizaje-servicio en estudiantes de Ciclo Formativo en Animación y Actividad Física. *Journal of Sport and Health Research*. 10(1), 65-78.
33. López, E., & Chavez, A. (2017). Deporte, Salud y Calidad de Vida. *Espíritu Emprendedor*, 1 (1), 30-37.
34. Martínez, A. J.; Gallardo, A. M.; García-Tascón, M.; Segarra, E. (2018). Análisis de la participación de los escolares (9-18 años) en el programa de promoción deportiva DE la Región de Murcia. *Journal of Sport and Health Research*. 10(1), 101-116.
35. Mendoza, G. (2017). *La Lúdica y el Deporte como estrategia de Integración social en niños del INEM Simón Bolívar de santa Marta*. Recuperado de <http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1138/mendozagusta vo2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
36. Mendoza, J. (2017). *La Educación Física en el Ámbito Escolar y de Deportivo*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional Autónoma Nicaragua, Nicaragua.
37. Mestre, V., Pérez, E., Samper, P., & Martí, M. (1998). Diferencias de género en la empatía y su relación con el pensamiento moral y el altruismo. *Iber Psicología*, 3 (1), 1-14.
38. Monzonís, N. & Capllonch, M. (2015). Mejorar la competencia social y ciudadana: innovación desde educación física y tutoría. *Retos*, 28, 256-162.
39. Oros, L., & Fontana, A. (2015). Niños socialmente hábiles: ¿Cuánto influye la empatía y las emociones positivas?. *Interdisciplinaria*, 32 (1), 109-125.
40. Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (1), 39-56.
41. Pérez, A. (2019). *Análisis de prevalencia de la conducta empática en niños de 10 a 12 años: Unidad Educativa Santa Rosa*. (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
42. Perez-Tejero, J., Ocete, C., Ortega-Vila, G., & Coterón, J. (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8 (29), 258-271.
43. Pinzón, O., & Trujillo, S. (noviembre, 2002). Análisis de la patada Dollyo- Chagi en Taekwondo. *Revista Médica de Risalda*, 8 (2), 1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.22517/25395203.8139>



44. Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suarez, G. (agosto, 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudio Sociales*, (18), 67-75.
45. Restrepo, J., & Rivera, J. (enero-julio 2017). Práctica de taekwondo y comportamientos internalizantes y externalizantes en niños con edades entre 6 y los 12 años. *Revista Katharsis*, 23, 2-17.
46. Reyes - Bossio, M., Raimundi, M. J., & Gómez Correa, L. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos De Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.
47. Reynaga-Estrada, P., Arévalo, E., Verdesoto, A., Jiménez, I., Preciado, M. & Morales, J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 30, 203-206.
48. Richaud, M. (2014). Algunos aportes sobre la importancia de la empatía y la prosocialidad en el desarrollo humano. *Revista Mexicana de Investigaciones en Psicología*, 6 (2), 171-176.
49. Ruiz, I. (2019). *Desarrollo de la empatía a través de la actividad física*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de Valladolid. Facultad de Educación, España.
50. Sáenz, J. (2017). *Promoción de la Empatía en Educación Primaria: Propuesta de Intervención Educativa*. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Salamanca, España.
51. Tadesse, M. (2015). The role of taekwondo training on the subjective wellbeing of adolescents in Addis Ababa, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10 (2), 72-87.
52. Tapia, R. (2013). *La práctica del Taekwondo y su incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga Cantonal Salcedo*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
53. Trujillo-Torrealva, D. & Reyes-Bossio, M. Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*. 36, 418-426.
54. Trepát, D. (2010). La educación en valores a través de la iniciación deportiva. En D. Blázquez (Comp.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 95-110). Barcelona: INDE Publicaciones.
55. Tudela, A. (2019). Influencia de una unidad didáctica de defensa personal sobre actitudes violentas de los alumnos. *Althos: Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*. 16, 24-35.
56. Vaquero-Solís, M.; Cerro-Herrero, D.; Tapia-Serrano, M.; Iglesias-Gallego, D. & Sánchez-Miguel, P. (2018). Actividad física. Adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: un estudio predictivo en adolescentes. *Journal of Sport and Health Research*. 10(supl 1), 209-220.
57. Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana.

