



U N I V E R S I D A D
METROPOLITANA
D E A S U N C I Ó N

Revista Científica de la **UMA** 2024

VOLUMEN 7

Todos los artículos publicados corresponden a trabajos recibidos en el año 2024.

E-mail: investigacion@uma.edu.py

www.uma.edu.py

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE ASUNCIÓN

Prof. Dra. María Liz García de Arnold, Rectora

Prof. Dr. Carlos Enrique Gómez Ovelar, Vicerrector de Carreras de Grado

Prof. Dr. Domingo Pedrozo, Vicerrector de Programas de Posgrado

CUERPO EDITORIAL

Prof. Dra. Gerda Palacios de Asta,

Directora, Dirección de Investigación

Universidad Metropolitana de Asunción

Prof. Mg. Ruth Paniagua Ortega,

Investigadora, Dirección de Investigación

Universidad Metropolitana de Asunción

COMITÉ CIENTÍFICO NACIONAL

Prof. Dr. Carlos Enrique Gómez Ovelar

Vicerrector de Carreras de Grado

Universidad Metropolitana de Asunción

Prof. Dr. Domingo Pedrozo

Vicerrector de Programa de Posgrado

Universidad Metropolitana de Asunción

Prof. Mg. Neida Aquino

Coordinadora Pedagógica

Universidad Metropolitana de Asunción

Rca. Dominicana 387 Asunción - República del Paraguay

Teléfono: 595 21 297 991

E-mail: investigacion@uma.edu.py

Sitio web: www.uma.edu.py/revista-cientifica

Índice

Presentación	4
Introducción	5
INTERNACIONALIZACIÓN DE LAS MIPYMES MEDIANTE EL SISTEMA EXPORTA FÁCIL.	6
RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE SALUD Y DEPORTE	17
PEDAGOGÍA 2050. FILOSOFÍAS DEL DESARROLLO Y MODELOS PEDAGÓGICOS: DESENCUENTROS Y PERSPECTIVAS	34
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS IMPLEMENTADAS EN LA EDUCACIÓN EN VALORES RECONOCIDOS EN LA REFORMA JOVEN EN COLEGIOS DE LA CIUDAD DE LIMPIO, PARAGUAY, AÑO 2021	49
ADHERENCIA AL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN EN PACIENTES ADULTOS QUE CONSULTAN EN LA UNIDAD DE SALUDFAMILIAR BLANCO CUE DE TABLADA NUEVA EN EL 2023	67
HÁBITOS DE PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN ALUMNOS DEL 3ER CICLO DE LA EEB DE LA ESCUELA PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA DIVERSIDAD PROED DE ASUNCIÓN, AÑO 2023.....	81

Presentación

Estimados Lectores

Es un placer presentar el Vol. 7, diciembre, 2024 de la *Revista Científica de la Universidad Metropolitana de Asunción* que busca impulsar la investigación y el conocimiento en diferentes áreas del saber, promoviendo la colaboración y el intercambio de ideas entre académicos y científicos. Nuestro objetivo es contribuir al avance del conocimiento en áreas clave, generando impacto positivo en la academia y la sociedad, al fomentar el intercambio de ideas y conocimientos entre académicos, estudiantes e investigadores.

En un mundo en constante transformación, la investigación y la generación de conocimiento se convierten en herramientas esenciales para construir sociedades más justas, sostenibles e inclusivas. La Universidad Metropolitana de Asunción (UMA) entiende que el conocimiento no es un privilegio, sino un derecho y una responsabilidad compartida, por ello la Revista Científica de la UMA es un esfuerzo colectivo de estudiantes, egresados, docentes y directivos de la UMA,

Agradecemos a todos los autores y a los miembros de los comités por sus valiosas aportaciones y compromiso con la excelencia científica. Esperamos que esta edición inspire nuevos debates y estudios en las áreas abordadas

Les invitamos a recorrer las páginas de esta edición con la certeza de que el conocimiento aquí plasmado contribuirá a enriquecer el conocimiento en distintas áreas.

Dra. María Liz García de Arnold

Rectora de la Universidad Metropolitana de Asunción

Introducción

En esta edición, destacamos estudios en áreas como comercio internacional, educación, salud y deporte, todos ellos con un enfoque interdisciplinario.

En el ámbito del comercio internacional, se presenta un análisis sobre la internacionalización de las micro, pequeñas y medianas empresas a través del sistema Exporta Fácil, destacando cómo esta herramienta impulsa la competitividad de las Mipymes en mercados internacionales. Por otro lado, en el área de salud y deporte, exploramos la relación entre la actividad física regular y la autoestima en estudiantes de la Carrera de Salud y Deportes de la UMA, subrayando cómo el ejercicio regular se relaciona significativamente con la autoestima.

Asimismo, se incluye un artículo que analiza los hábitos de práctica de ejercicios físicos en adolescentes de la Escuela PROED de Asunción, revelando la importancia de fomentar rutinas saludables desde una edad temprana para garantizar el bienestar integral.

Otro estudio aborda las estrategias pedagógicas en la educación en valores, implementadas en el marco de la Reforma Joven en colegios de Limpio, Paraguay, destacando su impacto en la tolerancia y la cooperación estudiantil.

Además, exploramos modelos educativos internacionales con un análisis comparativo que evalúa filosofías de desarrollo y enfoques pedagógicos en sistemas globales, como los de Singapur y Finlandia. Este estudio propone integrar la sostenibilidad y las libertades individuales en los currículos educativos hacia 2050.

Finalmente, se incluye un análisis sobre la adherencia al tratamiento de la hipertensión en pacientes adultos, evidenciando la necesidad de enfoques multidisciplinarios para mejorar la gestión de esta enfermedad crónica y fortalecer la salud pública.

Esta edición refleja el compromiso de la UMA con la promoción del conocimiento y la innovación, invitando a académicos, estudiantes y profesionales a reflexionar sobre los desafíos actuales y a colaborar en la construcción de soluciones sostenibles e inclusivas.

INTERNACIONALIZACIÓN DE LAS MIPYMES MEDIANTE EL SISTEMA EXPORTA FÁCIL¹.

AUTORAS

Mg.Lourdes Paredes

Correo: mlourdespg@hotmail.com

Docente de la Facultad de Economía y Ciencias Empresariales

ORCID: 0009-0006-1102-5862

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

Estudiante Jazmin Ocampos

Correo: camposjazmin694@gmail.com

Estudiante del tercer año de comercio internacional

ORCID: 0009-0005-9087-5680

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

RESUMEN

La internacionalización de las micro, pequeñas y medianas empresas (Mipymes) se ha constituido en un importante sector de la economía paraguaya, ya que estas empresas representan casi el 90% del total de las empresas y son esenciales para el empleo formal. Este estudio explora la eficacia del sistema Exporta Fácil, como una herramienta diseñada para facilitar la exportación de productos de pequeñas empresas mediante la simplificación de trámites y reducción de costos. La investigación tiene por objetivo analizar la eficacia del sistema Exporta Fácil en la facilitación de la internacionalización de las Mipymes. Metodológicamente, se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo, utilizando la técnica de la encuesta aplicada a 6 Mipymes que emplean este sistema en sectores seleccionados. Los resultados muestran que el 67% de informantes de las empresas encuestadas han usado Exporta Fácil durante más de un año, reflejando su adopción como una herramienta estratégica. Un 50% de los participantes reporta dificultades, siendo la dependencia de la infraestructura postal uno de los principales obstáculos. En cuanto a los beneficios, el 83% de las empresas valora el acceso a nuevos

¹ Elaborado en base a la investigación del Semillero de Investigación del 2024 de la UMA.

mercados internacionales, mientras que el 50% considera que Exporta Fácil ha mejorado su competitividad en dichos mercados. Estos hallazgos permiten obtener una visión general del uso de Exporta Fácil y al mismo tiempo identifica los desafíos y oportunidades que este sistema ofrece a las Mipymes en su proceso de internacionalización, brindando una alternativa que, a pesar de algunas limitaciones, facilita su integración en el comercio internacional.

Palabras clave: Comercio, exportación, eficacia, empresa, barrera. Internacionalización

ABSTRACT

The internationalization of micro, small, and medium-sized enterprises (MSMEs) has become a highly important sector of the Paraguayan economy, as these companies represent nearly 90% of all businesses and are essential for formal employment. This study explores the effectiveness of the Exporta Fácil system, a tool designed to facilitate the export of small business products by simplifying procedures and reducing costs. The objective of the research is to analyze the effectiveness of the Exporta Fácil system in facilitating the internationalization of MSMEs. Methodologically, a quantitative approach was employed, with a descriptive design using surveys conducted with six MSMEs that use this system in selected sectors. The results show that 67% of the respondents from the surveyed companies have used Exporta Fácil for more than a year, reflecting its adoption as a strategic tool. However, 50% of the participants reported difficulties, with reliance on postal infrastructure being one of the main obstacles. Regarding the benefits, 83% of the companies value the access to new international markets, while 50% believe that Exporta Fácil has improved their competitiveness in these markets. These findings provide a general overview of the use of Exporta Fácil while identifying the challenges and opportunities that this system offers MSMEs in their internationalization process, offering an alternative that, despite some limitations, facilitates their integration into international trade.

Keywords: Trade, export, efficiency, company, barrier, internacionalization

INTRODUCCIÓN

La internacionalización de las Mipymes es clave para el desarrollo económico de Paraguay, donde las mismas, constituyen cerca del 90% de todas las empresas y representan una fuente considerable de empleo formal (Ministerio de Industria y Comercio, 2024). Pese a su relevancia, las Mipymes enfrentan obstáculos significativos para acceder a los mercados internacionales, como la complejidad de los trámites y los elevados costos/aranceles de exportación. En respuesta, Paraguay adoptó en 2021 el sistema Exporta Fácil, diseñado por la Unión Postal de las Américas, España y Portugal, que simplifica y abarata el proceso exportador, facilitando el envío de pequeños volúmenes de mercancías.

Investigaciones previas en otros países latinoamericanos han evidenciado que sistemas como Exporta Fácil mejoran sustancialmente el acceso de las Mipymes a mercados internacionales, al reducir las barreras comerciales (Ibrahim et al., 2020). No obstante, en Paraguay persiste aun la carencia de datos sobre los logros específicos de Exporta Fácil, así como sobre los beneficios y desafíos que representan para las Mipymes. Esta falta de información impide maximizar la efectividad del sistema y limita el desarrollo de una cultura exportadora sólida en el país.

Este estudio tiene por objetivo general el analizar la eficacia de Exporta Fácil en la internacionalización de las Mipymes paraguayas, para ello aborda sus principales obstáculos y compara sus beneficios con métodos tradicionales de exportación. A través de un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo basado en encuestas a dueños y gerentes de Mipymes en Asunción, los hallazgos de esta investigación proporcionarán una base empírica para mejorar el sistema Exporta Fácil, contribuyendo al fortalecimiento del sector y su integración en el comercio internacional.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación a realizado un abordaje no experimental, con un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y transversal. La población objetivo consistió en las Mipymes que participaron en procesos de exportación utilizando el sistema Exporta Fácil. Para la selección de la muestra, se optó por un muestreo no probabilístico, eligiendo seis

Mipymes que cumplieron con criterios de inclusión: Estar ubicadas en Asunción, utilizar Exporta Fácil de manera regular y pertenecer a los sectores de artesanías, alimentos, bebidas y alta costura.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante cuestionarios mixtos, que incluyeron preguntas cerradas y abiertas. Las preguntas cerradas ofrecieron opciones de respuesta con escalas Likert de 5 puntos para medir el nivel de satisfacción y percepción de los beneficios del sistema Exporta Fácil, mientras que las preguntas abiertas proporcionaron información detallada sobre los obstáculos y desafíos que enfrentaron las Mipymes. La administración de los cuestionarios se realizó directamente a los dueños o gerentes de las Mipymes seleccionadas, facilitando una comprensión más profunda de sus experiencias y percepciones.

En el aspecto ético, el estudio cumplió con las normativas pertinentes, garantizando el consentimiento informado de los participantes, quienes fueron informados sobre la confidencialidad de sus respuestas y el propósito del estudio.

El análisis de datos se llevó a cabo en Excel, aplicando técnicas descriptivas y comparativas para evaluar la eficacia de Exporta Fácil frente a métodos tradicionales. Las limitaciones incluyeron el sesgo potencial por la muestra no probabilística, lo cual puede afectar la generalización de los resultados. Se brindó suficiente detalle metodológico para que futuros investigadores puedan replicar el estudio y validar los hallazgos, contribuyendo así a un mayor conocimiento sobre Exporta Fácil y su impacto en la internacionalización de Mipymes paraguayas.

RESULTADOS Y DISCUSION

Los resultados de este estudio destacan el uso, los beneficios y los desafíos del sistema Exporta Fácil en la internacionalización de las Mipymes en Paraguay, un aspecto clave para su competitividad en mercados emergentes. Según Ibrahim, Neubert y Krogt (2020), herramientas como Exporta Fácil impulsan la internacionalización de las pequeñas y medianas empresas paraguayas, un hallazgo respaldado por el 67% de las empresas encuestadas que afirman usar el sistema desde hace más de un año

Tabla 1

Utilización del sistema exporta fácil.

Tiempo de utilización del sistema Expo Fácil	Nro	%
Más de 1 año	4	67%
Entre 6 meses y 1 año	2	33%
Total general	6	100%

Para el objetivo 1: Identificar los principales obstáculos que enfrentan las Mipymes al utilizar el sistema Exporta Fácil.

Tabla 2

Ha enfrentado dificultades con el sistema Exporta Fácil

Dificultades de uso del sistema Expo Fácil	Nro	%
No	3	50%
Sí	3	50%
Total	6	100%

Los resultados indican que el 50% de referentes de las empresas encuestadas han experimentado dificultades en el uso de este sistema, lo que sugiere que aún existen barreras que limitan su implementación óptima para un segmento significativo de usuarios. Según Ibrahim, Neubert y Krogt (2020), el comportamiento de internacionalización de las Mipymes en Paraguay puede estar condicionado por factores logísticos y tecnológicos, que afectan su capacidad para aprovechar plenamente herramientas de comercio exterior como Exporta Fácil (Tabla 2).

Tabla 3

Obstáculos del Sistema Exporta Fácil

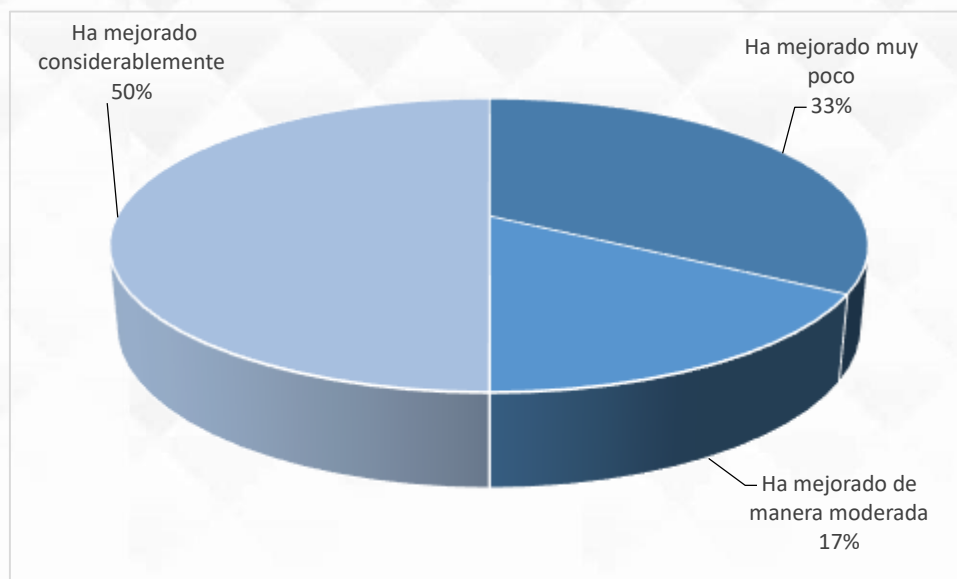
Obstáculos del sistema Expo Fácil	Nro	%
Dependencia de la infraestructura postal	2	33%
Fallos técnicos o dificultades con la plataforma digital	1	17%
Llegada tardía del producto	1	17%

La dependencia de la infraestructura postal (33%) se identifica como el principal obstáculo para la efectividad del sistema Exporta Fácil, reflejando las limitaciones de los servicios postales locales y su impacto negativo en el rendimiento del sistema. Otros desafíos incluyen fallos técnicos en la plataforma digital y retrasos en la llegada de los productos (17% cada uno), evidenciando problemas tanto tecnológicos como logísticos. Estas barreras afectan la experiencia del usuario, reducen la competitividad frente a couriers internacionales y generan una percepción de falta de control en las Mipymes. Asimismo, la capacitación insuficiente de los usuarios y la limitada difusión del sistema restringen su adopción. Para superar estas limitaciones, se recomienda automatizar los procesos, optimizar la plataforma digital para un mejor seguimiento de los envíos y proporcionar programas de capacitación continua. Estas mejoras fortalecerían la eficacia del sistema y contribuirían a potenciar la presencia de las Mipymes en los mercados internacionales, especialmente en contextos de mercados emergentes donde las limitaciones de transporte y comunicación son comunes (OMC, 2024).

En cuanto al objetivo 2: Conocer los beneficios específicos que el sistema Exporta Fácil ofrece a las Mipymes en términos de simplificación y reducción de costos de exportación.

Figura 1

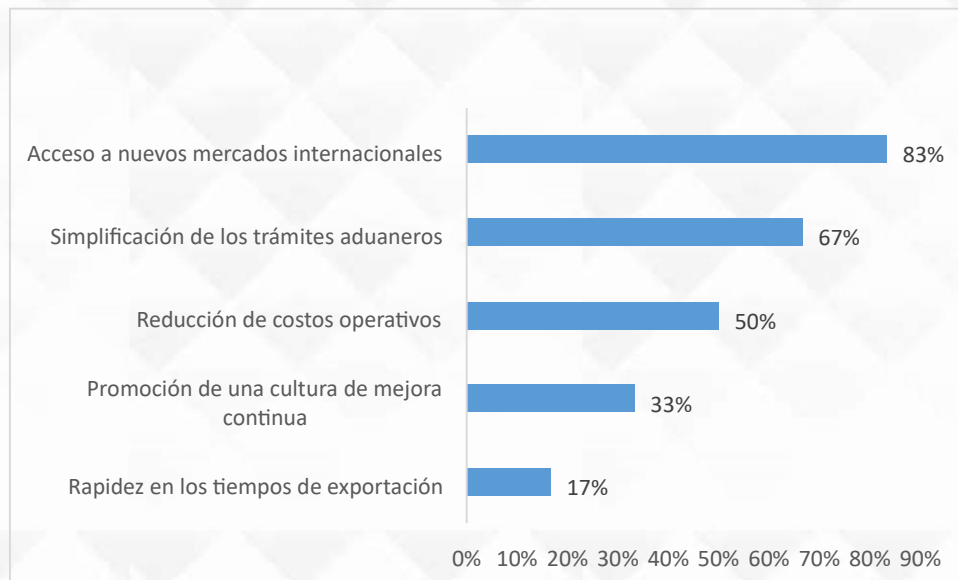
Medida en que ha mejorado la competitividad de su empresa en el mercado internacional gracia a Exporta Fácil.



El 50% de los encuestados señala que Exporta Fácil ha mejorado significativamente la competitividad de sus empresas en mercados internacionales, mientras que el 33% percibe un impacto limitado y el 17% reporta una mejora moderada. Estos resultados indican que, aunque el sistema facilita el acceso a mercados globales, aún existen oportunidades para optimizar su efectividad y adaptarlo mejor a las necesidades de las Mipymes. Este hallazgo coincide con el análisis del Ministerio de Industria y Comercio (MIC, 2024), que destaca el impacto positivo de Exporta Fácil en la competitividad de las empresas, pero también subraya la necesidad de ajustes para maximizar sus beneficios.

Figura 2

Beneficios del Sistema Exporta Fácil



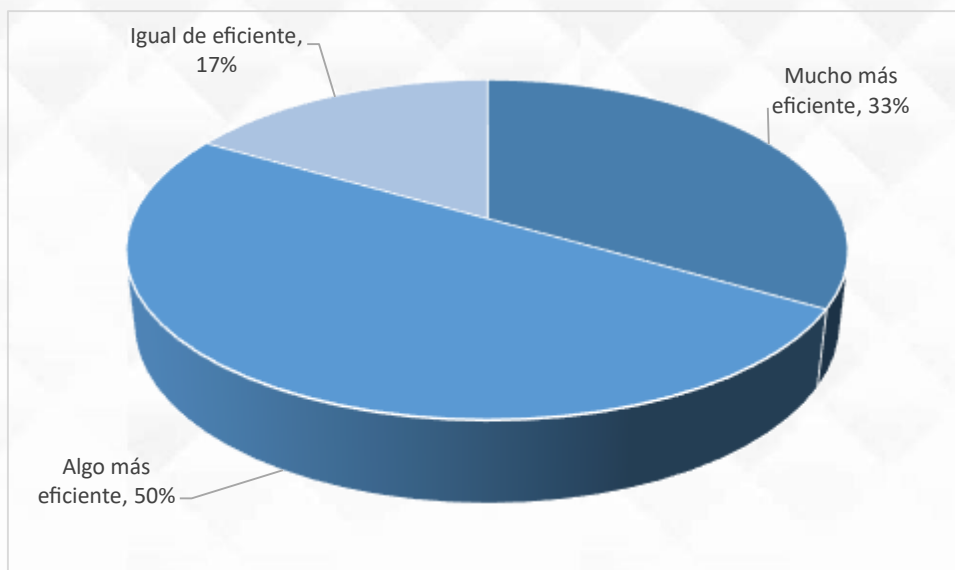
El principal beneficio identificado del sistema Exporta Fácil es el "Acceso a nuevos mercados internacionales," destacado por el 83% de los encuestados. Este resultado coincide con estudios como los de Brenes Leiva y León Darder (2008), que subrayan el rol de las plataformas de internacionalización en la expansión global de pequeñas empresas. Además, el Ministerio de Industria y Comercio (MIC, 2024) señala que el sistema ha sido clave en la reducción de costos operativos y la simplificación de trámites, promoviendo así la competitividad y accesibilidad de las Mipymes. Otros beneficios relevantes incluyen la "Simplificación de los trámites aduaneros" (67%) y la "Reducción de costos operativos" (50%), evidenciando que Exporta Fácil cumple con su objetivo de facilitar las exportaciones y hacerlas más accesibles. Beneficios adicionales, como la "Promoción de una cultura de mejora continua" (33%) y la "Rapidez en los tiempos de exportación" (17%), muestran que, aunque el sistema ha optimizado varios aspectos

operativos, aún existe margen para mejorar los tiempos de exportación y aumentar su eficiencia.

Para el objetivo 3: Comparar la percepción de las Mipymes sobre la utilidad y eficiencia del sistema Exporta Fácil con otros métodos tradicionales de exportación.

Figura 3

Percepción de la eficacia del sistema exporta fácil en comparación a otros métodos tradicionales.



El sistema Exporta Fácil es percibido como una opción más eficiente en comparación con métodos tradicionales de exportación: el 50% de los encuestados lo considera algo más eficiente, mientras que el 33% lo califica como mucho más eficiente. En contraste, un 17% opina que su eficiencia es comparable a la de los métodos convencionales. Estos resultados reflejan una valoración positiva general del sistema, aunque indican también variabilidad en las experiencias de los usuarios con respecto a su efectividad. (Figura 3).

CONCLUSIONES

El análisis del sistema Exporta Fácil ha revelado su papel significativo en la facilitación de la internacionalización de Mipymes en Asunción. Aunque existen desafíos técnicos y logísticos, los resultados indican que el sistema ha permitido a las empresas simplificar

sus procesos de exportación, reducir costos y ampliar su acceso a mercados internacionales, mejorando así su competitividad.

Un 67% de las empresas encuestadas ha empleado Exporta Fácil por más de un año, lo cual subraya su utilidad en el contexto empresarial. Sin embargo, persisten barreras, como la dependencia de la infraestructura postal y la falta de capacitación técnica, que pueden limitar la eficacia del sistema. Además, el tiempo de tránsito del correo nacional queda en desventaja en comparación con empresas de Courier internacional, las cuales ofrecen tiempos de entrega más rápidos y un sistema de seguimiento de envíos más eficiente. En un entorno de negocios cada vez más competitivo, es prioritario que las Mipymes puedan llegar al cliente en el menor tiempo posible. Estas limitaciones hacen que algunas empresas mantengan preferencia por métodos tradicionales, dado el control y familiaridad que estos les proporcionan.

El estudio sugiere que, si bien Exporta Fácil es un recurso valioso, su impacto podría optimizarse mediante programas de capacitación especializados y mejoras en el soporte logístico.

Se recomienda que el programa Exporta Fácil tenga constantes encuentros y mesas de trabajo con los usuarios y pueda resolver las dificultades que se presenten al momento de realizar los envíos, así también ofrecer un mejor tiempo de tránsito de los productos, es importante que se pueda dar mayor soporte en el servicio de atención al cliente para dar seguimiento a los envíos. A modo de poder brindar mayor calidad y eficiencia en los tiempos de entrega.

El correo paraguayo no debería ser la única opción para realizar estos envíos. Se podría incluso formar alianzas estratégicas entre el Ministerio de Industria y Comercio y empresas multinacionales de Courier, las cuales lideran los procesos de envíos con excelente servicio.

Se debe también ampliar la red de beneficiarios, dando mayor difusión del programa tanto en la prensa como en las redes sociales, con el objetivo de tener mayor cantidad de MiPymes exportadoras y con ello disminuir el costo del flete del servicio.

Futuras investigaciones podrían ampliar el análisis hacia otras regiones y sectores, evaluando también el efecto de programas de capacitación en la adopción y efectividad del sistema, lo cual proporcionaría una comprensión más integral de su potencial en el fortalecimiento de la competitividad internacional de las Mipymes paraguayas.

AGRADECIMIENTOS

Este estudio ha sido posible gracias al apoyo y respaldo brindado por la Universidad Metropolitana de Asunción, que nos proporcionó un valioso espacio de investigación a través del semillero, permitiéndonos desarrollar nuestras habilidades y ampliar nuestra experiencia académica.

Agradecemos especialmente a la Dirección de Investigación de la universidad por su guía y recursos en cada etapa del proyecto, promoviendo un entorno de aprendizaje y descubrimiento que ha sido fundamental para el éxito de esta investigación.

Extendemos nuestro sincero agradecimiento a la directora de investigación, Dra. Gerda Palacios de Asta, cuyo compromiso y liderazgo fueron una inspiración constante para nuestro equipo. Su apoyo incondicional y orientación en momentos clave han sido esenciales en la realización de este trabajo.

Agradecemos también a las empresas que participaron voluntariamente en el estudio, compartiendo su tiempo y experiencia para contribuir a la comprensión y análisis del sistema Exporta Fácil. Su colaboración desinteresada fue crucial para alcanzar los objetivos de esta investigación.

REFERENCIAS

Ibrahim, I., Neubert, M., & Krogt, A. (2020). Comportamiento de internacionalización de las pequeñas y medianas empresas paraguayas. INTL: Estudios descriptivos en mercados emergentes.

Ministerio de Industria y Comercio (MIC). (2024). MIC busca ampliar volumen de exportación de productos de las MIPYMES mediante Exporta Fácil. Recuperado de <https://www.mic.gov.py/mic-y-dinacopa-proyectan-ampliar-alcance-de-exporta-facil/>

Organización Mundial del Comercio (OMC). (2024). Pequeñas empresas y comercio. Recuperado de https://www.wto.org/spanish/tratop_s/msmesandtra_s/msmesandtra_s.htm

Brenes Leiva, G., & León Darder, F. (2008). Las born global: Empresas de acelerada internacionalización. *Tec Empresarial*, 2(2), 9-19.

Fernandez Barrera, A.(2021). *Exporta Facil*.

Giménez, I. M. E. M., Galeano, V. B. B., Cano, E. G. C., & Arce, R. A. C. (2024). *Exporta Fácil-py en la internacionalización de las MIPymes, año 2022. Revista UNIDA Científica*, 8(2), 95-99.

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE SALUD Y DEPORTE² AUTORA

Dra. Gerda Palacios de Asta

ORCID: /0000-0002-4966-5172

Correo::gerdapalacios@yahoo.com

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

RESUMEN

Investigaciones previas sugieren una asociación positiva entre el ejercicio y la salud mental, en este artículo se tiene por objetivo de examinar la relación entre la regularidad de la actividad física y los niveles de autoestima de los estudiantes de la Carrera Salud y Deportes de la Universidad Metropolitana de Asunción (UMA). Para ello se utilizó un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, transversal, aplicando cuestionarios sobre hábitos de actividad física y autoestima a una muestra de 102. Los datos fueron analizados usando estadísticas descriptivas y el coeficiente de correlación de Spearman. Los hallazgos principales revelan una correlación positiva significativa entre la regularidad de la actividad física y los niveles de autoestima, siendo la frecuencia de ejercicio un factor más determinante que la duración de cada sesión. Además, el 97.1% de los estudiantes percibió mejoras en su autoestima asociadas con la actividad física. Estos resultados sugieren que una mayor regularidad en la práctica deportiva podría beneficiar la autoestima de los futuros profesionales de salud y deporte, por lo que se recomienda promover la actividad física en contextos académicos para fomentar el bienestar psicológico.

Palabras clave: Actividad física, autoestima, salud mental, bienestar, educación física.

ABSTRACT

Previous research suggests a positive association between exercise and mental health, and this article aims to examine the relationship between the regularity of physical activity

² Elaborado en base a la investigación realizada por la autora como directora de investigación de la UMA

and the levels of self-esteem of students of the Health and Sports Career of the Metropolitan University of Asunción. To this end, a non-experimental design was used, with a quantitative approach, with a correlational scope, cross-sectional, applying questionnaires on physical activity habits and self-esteem to a sample of 102 students. The data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's correlation coefficient. The results indicate that both the frequency and duration of physical activity have a positive and statistically significant relationship with self-esteem. These findings suggest that greater regularity in sports practice could benefit the self-esteem of future health and sports professionals, so it is recommended to promote physical activity in academic contexts to promote psychological well-being.

Keywords: Physical activity, self-esteem, mental health, well-being, physical education.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un aspecto psicológico muy importante que permite a las personas afrontar el estrés, mantener buenas relaciones y alcanzar metas personales y profesionales. El concepto de autoestima está presente en nuestras vidas, en los roles que desempeñamos y los lugares donde actuamos, la gente generalmente asume que una alta autoestima es crucial para el éxito. De hecho, la promoción de la autoestima y la prevención de la baja autoestima se perciben ampliamente como un objetivo social importante que merece intervenciones generalizadas para aumentar los niveles de autoestima en la población (Orth, y Robins., 2014).

La autoestima se define como la valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma, que puede influir en su comportamiento, motivación y bienestar emocional (Pérez Molano, 2021). Una alta autoestima está asociada con una mejor salud mental, mayor resiliencia y una percepción positiva de la vida.

La autoestima es un componente crucial del bienestar psicológico, especialmente en estudiantes universitarios que enfrentan múltiples desafíos académicos y personales. El ejercicio físico ha sido identificado como una estrategia efectiva para mejorar la autoestima y, en general, la salud mental.

El otro concepto estudiado en este artículo es la actividad física, que Caspersen, et al., (1985) definen como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético superior al de la actividad en reposo.

El ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también tiene numerosos beneficios psicológicos. Según Paluska y Schwenk (2000), el ejercicio contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de energía. Estos efectos positivos son particularmente importantes para los estudiantes universitarios, quienes a menudo experimentan altos niveles de estrés y ansiedad.

Diversos estudios han demostrado una relación positiva entre el ejercicio físico y la autoestima. Pérez Molano (2021) encontró que la práctica regular de ejercicio físico mejoró significativamente la autoestima de jóvenes adultos después de cuatro meses de intervención. De manera similar, Cornejo Jurado et al, (2024) concluyeron que la actividad física regular tiene un impacto positivo en la autoestima de los adolescentes, ayudándoles a controlar la ansiedad y la depresión.

Esnaola y Revuelta (2009) analizaron la relación entre el autoconcepto físico y la práctica de actividad física, encontrando que las personas activas reportan una mejor autoestima y expectativas de éxito. McAudley, et al (1997) también mostraron que el ejercicio regular durante 20 semanas mejoró la autoestima, la confianza y la satisfacción con la apariencia física en adultos de mediana edad.

En adolescentes, Lizarazo López, et al., (2020) mostraron que la autoestima física se relaciona positivamente con el nivel de actividad física en las subescalas de la dimensión de autoestima: social, general, en el hogar y escolar; cerca del 50% de los escolares presentó bajos niveles de autoestima, atribuibles a su poca ejecución de actividad física; en el resto, un incremento de la práctica de actividad generó un aumento de su autoestima, por lo que se requiere promoverla desde la escuela y el hogar.

Candel Campillo, et al., (2008) investigaron las relaciones entre la práctica de actividad física y diversas dimensiones del autoconcepto en chicas adolescentes (entre 16 y 19 años) estudiantes de bachiller de los institutos de Murcia.

Ekeland, et al., (2005) en su estudio concluyen que el ejercicio tiene efectos positivos a corto plazo en la autoestima de los niños y jóvenes. Además, otros estudios, como los de Lubans, et al., (2012), revisó el impacto de los programas de actividad física en el

bienestar social y emocional de jóvenes en situación de riesgo, encontrando que la actividad física regular puede mejorar significativamente la autoestima y reducir el estrés. Kim y Ahn (2021), discuten cómo la participación en programas de ejercicio puede mejorar el autoconcepto físico, lo que a su vez puede influir positivamente en la autoestima general y el bienestar mental de los estudiantes universitarios

También se encontraron relación en adultos mayores, en el estudio de García González y Forment (2017) titulado "Efectos de la actividad física en la autoestima de adultos mayores," se investigó la relación entre la actividad física y la autoestima en personas mayores de 65 años. Los resultados mostraron que los adultos mayores que realizaban actividad física regularmente tenían niveles significativamente más altos de autoestima en comparación con aquellos que llevaban un estilo de vida sedentario.

Según Fox (2000), en el libro "Physical Activity and Psychological Well-Being", la regularidad en la actividad física tiene un impacto más significativo en la autoestima que la duración de cada sesión individual. Este hallazgo sugiere que fomentar la práctica regular de ejercicio puede ser más beneficioso para la salud mental que centrarse únicamente en la duración de las sesiones. La constancia en la actividad física contribuye a la formación de hábitos saludables, mejora la percepción de competencia y control personal, y proporciona una estructura y rutina que pueden ser fundamentales para el bienestar psicológico. Por lo tanto, promover la regularidad en la actividad física es esencial para maximizar sus beneficios psicológicos.

Estos hallazgos sugieren que la actividad física se relaciona positivamente con un aumento en la autoestima y el bienestar psicológico en una amplia franja de edad, siendo los efectos a corto plazo más pronunciados entre los niños y jóvenes.

La constancia en la práctica de actividad física ha demostrado ser un factor crucial para la mejora de la autoestima y el bienestar psicológico. El ejercicio físico puede mejorar la autoestima a través de varios mecanismos. Primero, la mejora de la condición física y la apariencia corporal puede llevar a una autopercepción más positiva. Segundo, la liberación de endorfinas durante el ejercicio genera sensaciones de bienestar y satisfacción. Finalmente, el logro de metas personales relacionadas con el ejercicio puede aumentar la sensación de competencia y control, contribuyendo a una mejor autoestima.

Aunque existe amplia evidencia sobre la relación positiva entre la actividad física y la salud mental, sin embargo, no se ha encontrado estudios que hayan explorado específicamente este vínculo en estudiantes de carreras de salud y deporte, quienes se ven inmersos tanto en la teoría académica como en la práctica física regular.

Este estudio busca abordar esta brecha en la literatura al examinar cómo la frecuencia y duración de la actividad física se relaciona con la autoestima de estos estudiantes en la UMA. La autoestima, reconocida como un factor clave en el rendimiento académico y la satisfacción universitaria, podría verse especialmente afectada por el entorno teóricopráctico característico de esta Carrera de Salud y Deporte, lo que convierte a esta población en un grupo ideal para examinar la relación entre el ejercicio regular y la autoestima, considerando, la constante exposición de los estudiantes a actividades físicas dentro de su currículo presenta un contexto único y relativamente inexplorado, que podría influir significativamente en su autoestima.

Ante lo expuesto, el objetivo principal de esta investigación es analizar la relación entre la actividad física regular y la autoestima en los estudiantes de la carrera de Salud y Deporte. Los objetivos específicos incluyen evaluar los niveles de autoestima de aquellos que participan en actividad física regular frente a aquellos que no lo hacen, señalando las diferencias entre ambos grupos, y analizar las percepciones de los estudiantes sobre la influencia del ejercicio en su autoestima.

Este estudio es importante para comprender la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes universitarios, proporcionando información que podría guiar la creación de programas destinados a promover la buena salud y el bienestar dentro del ámbito académico en general. Los resultados también pueden utilizarse para mejorar el diseño curricular y fortalecer programas enfocados en promover el bienestar integral para los futuros profesionales en salud y deporte.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología empleada en este estudio fue no experimental de enfoque cuantitativo de alcance correlacional, con el propósito de analizar la relación entre la práctica regular de actividad física y los niveles de autoestima de los estudiantes de la Carrera de Salud y Deporte de la UMA.

Del total de estudiantes matriculados en la Carrera de Salud y Deporte son 140, los participantes del estudio fueron 102, siendo una muestra del 73% de la población, por lo que se considera una muestra representativa, cabe señalar que los encuestados participaron de manera voluntaria.

Para medir la autoestima, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg, una herramienta validada internacionalmente que consta de 10 ítems, cada uno evaluado mediante una escala de Likert de 4 puntos, que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". Este instrumento ha demostrado ser fiable y consistente en estudios previos con estudiantes universitarios. La práctica regular de actividad física se evaluó a través de un cuestionario autoadministrado, diseñado para recoger información sobre la frecuencia, duración e intensidad de las actividades físicas realizadas por los participantes.

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo mediante la distribución de los cuestionarios en formato digital por Google Forms a los estudiantes. La invitación a participar fue realizada a través del coordinador de carrera enviados por WhatsApp. Los estudiantes completaron los cuestionarios de forma anónima, garantizando la confidencialidad de los datos proporcionados. La recolección de los datos tuvo una duración de tres semanas.

Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS, versión gratuita. Para evaluar la relación entre la práctica de actividad física y los niveles de autoestima, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman, dado que las variables a estudiar eran ordinales. Este análisis permitió determinar la fuerza y dirección de la relación entre las variables. Se consideró un valor de $p < 0.05$ como estadísticamente significativo. Asimismo, se realizaron análisis descriptivos con el objetivo de resumir las características demográficas de los participantes y la distribución de las respuestas obtenidas.

RESULTADOS Y DISCUSION

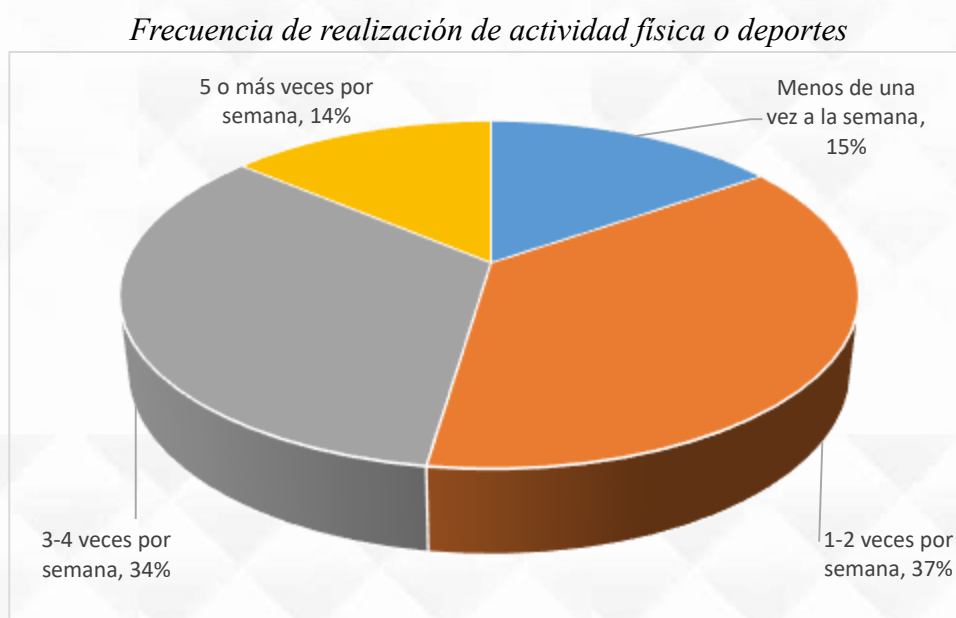
Seguidamente se presentan los resultados obtenidos siguiendo los objetivos específicos definidos.

1. Describir las actividades físicas realizada por los estudiantes.

Cabe mencionar en primer lugar, que el 92% de los estudiantes son practicantes de actividades físicas o deportes. Esto indica una predisposición positiva hacia la práctica

de actividad física, lo cual está respaldado por el perfil académico de los estudiantes de salud y deporte, quienes están más expuestos a la importancia de la actividad física tanto en su formación teórica como práctica. En cuanto a la frecuencia, en la Figura 1 se observa que la mayoría realiza ejercicio al menos una vez por semana: el 37% lo hace entre 1-2 veces por semana, seguido por un 34% que lo practica entre 3-4 veces, y un 14% que mencionó hacerlo 5 o más veces por semana. Esto sugiere que más de la mitad de los estudiantes se mantienen físicamente activos de manera regular, mientras que un 15% lo hace con menos frecuencia, es decir, menos de una vez a la semana. Estos datos resaltan la importancia de la actividad física para los estudiantes, que presenta un perfil propenso al ejercicio debido a su formación académica en salud y deporte

Figura 1



Respecto al tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica, en la tabla 1 se observa que el 54% de los estudiantes suele dedicar entre 30 y 60 minutos, lo que está dentro de las recomendaciones saludables. Un 26% realiza sesiones más cortas, de menos de 30 minutos, y solo el 20% reportó sesiones de más de una hora (9% entre 60-90 minutos y 11% más de 90 minutos).

Tabla 1

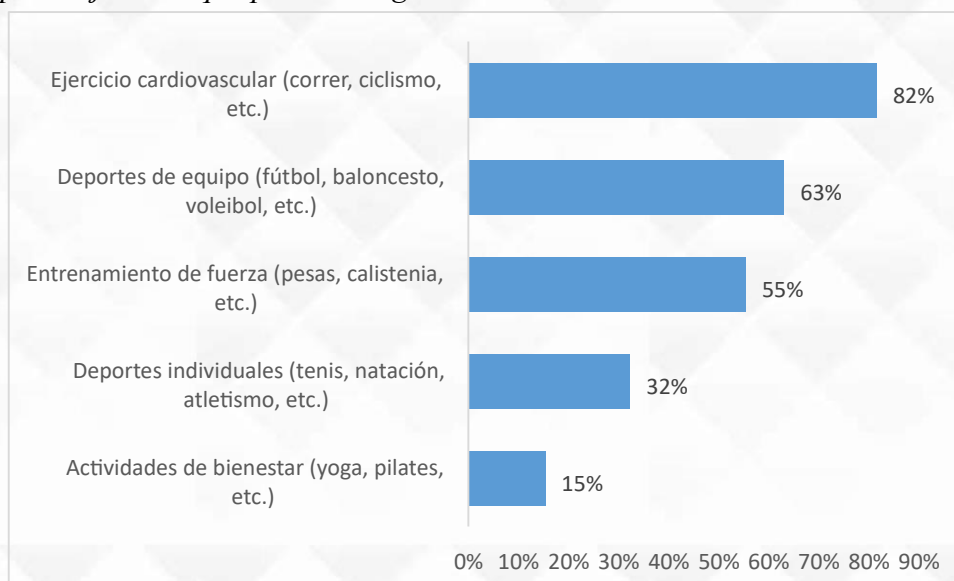
Tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica

Intervalo de tiempo	%
Menos de 30 minutos	26%
30-60 minutos	54%
60-90 minutos	9%
Más de 90 minutos	11%

En cuanto al tipo de ejercicio practicado regularmente (Figura 2), los tipos más comunes de actividad física entre los estudiantes fueron el ejercicio cardiovascular (82%) y los deportes de equipo (63%). Otras formas incluyen el entrenamiento de fuerza, practicado por el 55% de los estudiantes, mientras que actividades menos comunes fueron los deportes individuales (32%) y actividades de bienestar como yoga o pilates (15%). Esto sugiere que los estudiantes prefieren actividades físicas intensas y orientadas a grupos, lo cual es coherente con su perfil deportivo y de salud. El hecho de que la mayoría participe en ejercicios cardiovasculares y de equipo indica que los estudiantes valoran actividades que, además de contribuir al acondicionamiento físico, promueven la interacción social.

Figura 2

Tipo de ejercicio que practica regularmente



2. Identificar las diferencias en los niveles de autoestima entre estudiantes que participan regularmente en actividad física y aquellos que no lo hacen.

En el análisis de la relación entre la frecuencia de actividad física y la autoestima de los estudiantes, se observan varios comportamientos interesantes. Solo el 9,8% de los estudiantes realiza actividad física menos de una vez a la semana; dentro de este grupo, el 12,5% tiene autoestima media y el 8,6% alta, lo que significa que la baja frecuencia de actividad física está relacionada con un menor grado de autoestima alta. Esto ocurre con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, la más común con un 39,2%, en comparación con nunca o rara vez en un 46,9% y rara vez en un 35,7%; muestra una relación más cercana con la autoestima media. De hecho, de estudiantes que hacen ejercicio físico 3-4 veces por semana, muestra una mayor prevalencia de alta autoestima (40%), lo que significa que una práctica más regular parece predisponer a un nivel más alto de autoestima. Finalmente, se observaron tendencias entre aquellos que practican cinco veces o más por semana: el 15,7% de los estudiantes reportó un nivel alto de autoestima. Son grupos más pequeños en número, lo que reafirma la suposición de que una alta frecuencia de actividad física podría estar relacionada con un mayor nivel de autoestima (Tabla 2).

Estos resultados sugieren que la frecuencia de actividad física puede estar asociada positivamente con la autoestima, lo cual está en línea con los hallazgos de Biddle et al. (2019), quienes afirman que una frecuencia mínima de tres veces a la semana se asocia con mejoras en el autoconcepto y la autoestima. Este comportamiento es también consistente con el trabajo de Lizarazo López et al. (2020), que encontró una correlación positiva entre la actividad física y la autoestima en jóvenes y adolescentes.

Tabla 2

Frecuencia de actividad física o deportes según Nivel de autoestima

Frecuencia de actividad física o deportes	Nivel de autoestima		Total
	Medio	Alto	
Menos de una vez a la semana	12,5%	8,6%	9,8%
1-2 veces por semana	46,9%	35,7%	39,2%
3-4 veces por semana	28,1%	40,0%	36,3%
5 o más veces por semana	12,5%	15,7%	14,7%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

La tabla 3 muestra algunos indicios de que existe una relación entre la duración de cada sesión de actividad física y el nivel de autoestima, aunque esta relación es mucho más débil que en el caso de la frecuencia de actividad. En el análisis detallado, se observa que el 17,6% de los estudiantes dedica menos de 30 minutos al ejercicio. De estos, el 21,9% tiene autoestima media y un 15,7% autoestima alta, lo que indica que la corta duración se asocia principalmente con una autoestima media. La mayoría de los estudiantes (59,8%) practica entre 30 y 60 minutos, con una distribución equilibrada de autoestima, lo que probablemente significa que una duración moderada puede favorecer la autoestima. El grupo que practica entre 60 y 90 minutos constituye el 13,7%, con solo un 14,3% de alta autoestima. Finalmente, cuanto mayor es la duración de las sesiones de actividad física, menos estudiantes dedican más de 90 minutos (8,8%), lo que refleja una ligera tendencia hacia una autoestima alta (10%). La duración de las sesiones de actividad física se corresponde con una mayor autoestima, y la duración de 30 a 60 minutos por sesión parece ser muy efectiva. Sin embargo, esta relación no es tan fuerte como la observada en la frecuencia de la actividad física.

Tabla 3

<i>Nivel de autoestima por Tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica</i>			
Tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica	Nivel de autoestima		Total
	Medio	Alto	
Menos de 30 minutos	21,9%	15,7%	17,6%
30-60 minutos	59,4%	60,0%	59,8%
60-90 minutos	12,5%	14,3%	13,7%
Más de 90 minutos	6,3%	10,0%	8,8%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

3. Correlacionar la regularidad de la práctica de actividad física con autoestima

La interpretación de los resultados de la tabla 4, con el análisis de correlación utilizando el coeficiente de Spearman, muestra que la relación entre la actividad física regular y la autoestima en los estudiantes de la Carrera de Salud y Deporte es positiva y significativa. Es interesante notar que la regularidad del ejercicio, con un coeficiente de correlación de 0,202 y una significación bilateral de 0,042, sugiere la existencia de una relación

significativa ($p < 0,05$). Este hallazgo indica que, en general, los estudiantes que practican actividad física con mayor regularidad tienden a presentar niveles más altos de autoestima, lo cual es concordante con otros estudios en esta área (Fox, 2000; Lubans et al., 2012).

De manera similar, el tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica presenta un coeficiente de correlación de 0,235 y una significación bilateral de 0,017, lo que también indica una relación significativa ($p < 0,05$). Esto implica que los estudiantes que dedican más tiempo a cada sesión de actividad física tienen más probabilidades de experimentar una autoestima elevada. En conjunto, estos resultados podrían señalar efectos positivos de la actividad física en la autoestima de los estudiantes.

Estos hallazgos sugieren que, si bien una mayor duración en las sesiones puede estar asociada con una autoestima más alta, la frecuencia de la actividad parece ser un factor más determinante para promover niveles elevados de autoestima en esta población.

Tabla 4

Coeficientes de correlación relación entre Autoestima con Regularidad de ejercicio y Tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica

Factor	Coeficiente de correlación Rho de Spearman	Sig. (bilateral)
Regularidad de ejercicio	,202	0,042
Tiempo dedicado a la actividad física en una sesión típica	,235	0,017

Es importante destacar que, aunque se observó una relación significativa entre la frecuencia y la duración de la actividad física con la autoestima, esta última relación fue menos pronunciada. Esto podría indicar que la constancia en la actividad física ejerce una influencia más fuerte en la autoestima que la duración de cada sesión individual. Este hallazgo resalta la necesidad de promover la práctica regular de actividad física en lugar

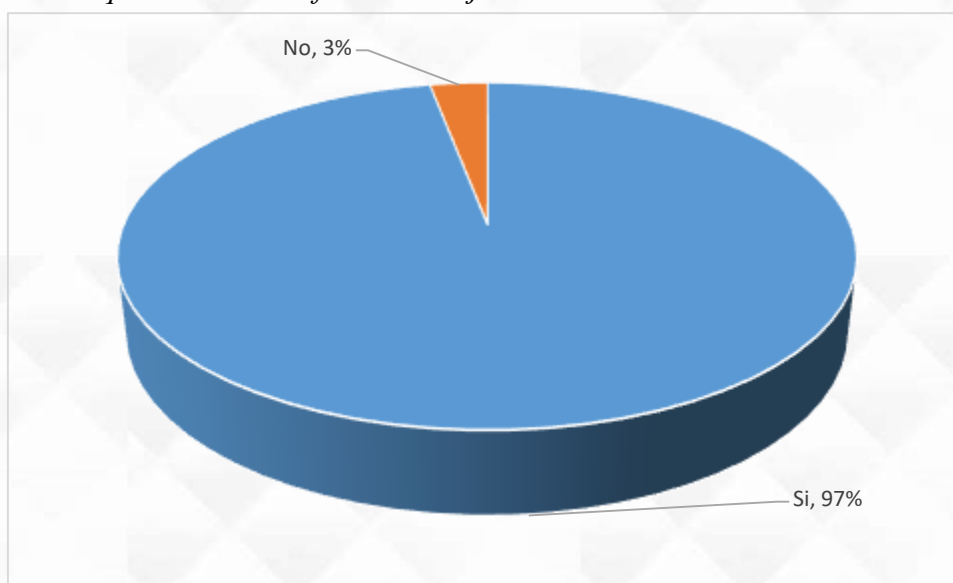
de enfocarse únicamente en la duración, como también han sugerido estudios anteriores (Fox, 2000).

4. Conocer las percepciones de los estudiantes sobre cómo la actividad física influye en la autoestima

La figura 3 muestra las respuestas a la pregunta: "¿Crees que la actividad física ha mejorado tu autoestima?" De los 102 estudiantes encuestados, 99 (97,1%) consideran que la actividad física ha mejorado su autoestima, mientras que solo 3 (2,9%) opinan que no. Esto indica una percepción generalizada y positiva sobre el impacto de la actividad física en la autoestima de los estudiantes. La alta proporción de respuestas afirmativas sugiere que la práctica de actividad física es vista como un factor relevante para el desarrollo de la autoestima en esta muestra, lo cual respalda la posible relación entre ambos factores.

Figura 3

Creencia de que la actividad física ha mejorado su autoestima



Puede decirse que, en comparación con la literatura existente, estos resultados son congruentes con los estudios que sostienen una relación entre la actividad física y una mayor autoestima (Kim y Ahn, 2021). En particular, los estudiantes de carreras relacionadas con salud y deporte, que tienden a realizar actividad física con mayor regularidad, parecen beneficiarse en términos de bienestar psicológico, como sugiere la literatura (Biddle et al., 2019). En contraste con otros estudios que documentan beneficios

más pronunciados en adolescentes (Lizarazo López et al., 2020), en este caso los efectos observados en una población universitaria reflejan mejoras moderadas en autoestima.

CONCLUSIONES

El presente estudio ha permitido explorar la relación entre la actividad física regular y la autoestima en estudiantes de la Carrera de Salud y Deporte de la UMA, a través del análisis de los datos recolectados, se han alcanzado hallazgos significativos que responden a los objetivos específicos planteados, permitiendo una comprensión sobre la frecuencia, duración y percepción de la actividad física tienen sobre la autoestima de los estudiantes.

Se concluye según los objetivos específicos:

1. Describir las actividades físicas realizada por los estudiantes: Los estudiantes de la Carrera de Salud y Deporte participan regularmente en actividades físicas, con una preferencia hacia ejercicios cardiovasculares y deportes en equipo. La frecuencia de ejercicio varía, pero la mayoría lo practica al menos 1-2 veces por semana, con sesiones de entre 30 y 60 minutos de duración. Esto refleja una actitud favorable hacia la actividad física, lo cual es consistente con su formación académica y destaca la importancia de fomentar prácticas saludables en estudiantes de carreras relacionadas con la salud, aunque se podría fomentar una mayor frecuencia y duración para obtener mayores beneficios de salud al mantener una buena condición física.
2. Identificar las diferencias en los niveles de autoestima entre estudiantes que participan regularmente en actividad física y aquellos que no lo hacen: La frecuencia de la actividad física tiene una relación más fuerte con la autoestima que la duración de las sesiones. Los estudiantes que realizan actividad física al menos 3 veces por semana parecen tener mayores niveles de autoestima alta en comparación con aquellos que participan menos frecuentemente, lo que sugiere que la regularidad es clave para fortalecerla. En cuanto a la duración de las sesiones, entre 30 y 60 minutos parece ser lo más común y se relaciona con mayor autoestima. En resumen, aunque la duración de las sesiones tiende a asociarse con niveles más altos de autoestima, especialmente en estudiantes que practican entre 30 y 60 minutos, esta relación es más débil en comparación con la frecuencia de actividad física.
3. Correlacionar la regularidad de la práctica de actividad física con autoestima: Existe una correlación positiva entre la frecuencia de actividad física y el nivel de autoestima. Esta relación es más fuerte en cuanto a la frecuencia, aunque también se observó una

correlación positiva entre la duración de las sesiones y la autoestima. Estos resultados sugieren que una práctica constante de actividad física podría contribuir a mejorar la autoestima, validando la importancia de incorporar rutinas de ejercicio regular para potenciar el desarrollo personal y el bienestar.

4. Percepción de los estudiantes sobre la influencia de la actividad física en su autoestima: La mayoría de los estudiantes (97.1%) percibe que la actividad física tiene un efecto positivo en su autoestima. Este hallazgo refuerza la idea de que el ejercicio es considerado no solo un medio para mejorar la salud física, sino también una herramienta efectiva para el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo personal, lo cual resulta relevante en el contexto universitario, donde el estrés académico puede afectar el bienestar psicológico.

Las recomendaciones clave de este estudio son:

1. Desarrollo de programas académicos de actividad física enfocados en la regularidad y la participación continua: Dado que la frecuencia de la actividad física tiene una relación significativa con la autoestima, es recomendable que las instituciones educativas implementen programas que promuevan rutinas de ejercicio con frecuencia moderada en lugar de sesiones largas, con una amplia gama de actividades físicas, que incluyan tanto deportes de equipo como entrenamiento cardiovascular, para captar el interés de los estudiantes y adaptarse a sus preferencias. Estos programas pueden integrar actividades grupales para favorecer tanto la salud física como la interacción social, fomentando así un impacto positivo en el bienestar psicológico, al contribuir a mejorar la autoestima y fomentar un estilo de vida activo y saludable.
2. Integración de componentes de bienestar psicológico en la educación física: Incluir charlas y talleres subrayando los beneficios en la autoestima, podría aumentar la conciencia e inspirar la motivación en los jóvenes para llevar estilos de vida activos.

Una limitación de este estudio es su enfoque cuantitativo y de diseño transversal, lo cual impide establecer causalidad directa. Futuras investigaciones podrían utilizar métodos cualitativos o mixtos para explorar los factores motivacionales y psicosociales que median esta relación. Además, sería valioso ampliar la muestra a estudiantes de diversas disciplinas para observar si los efectos de la actividad física en la autoestima varían según el contexto académico.

En conclusión, los resultados respaldan la importancia de promover la actividad física regular como un medio efectivo para fomentar no solo la salud física, sino también el bienestar psicológico en contextos académicos. Estos hallazgos subrayan la necesidad de incorporar estrategias que impulsen la constancia en el ejercicio, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi más sincero agradecimiento al Dr. Yadiel Pardo, Coordinador de la Carrera de Salud y Deportes, por su valiosa colaboración en la distribución de los cuestionarios entre los estudiantes. Asimismo, agradezco profundamente a los estudiantes de la carrera por su disposición y participación en el estudio, sin los cuales esta investigación no habría sido posible.

REFERENCIAS

- Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., & Blas Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2673145>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/20056429>
- Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I., & Chumpitaz Caycho, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99).
- Esnaola, I., & Revuelta, L. (2009). La actividad física como potenciador de autoestima, estrés percibido y bienestar psicológico. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 245-261.

- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomized controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792-798. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14974029/>
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological wellbeing* (pp. 88-117). Routledge.
- García González, D., & Froment, M. F. (2017). Efectos de la actividad física en la autoestima de adultos mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 101-109. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>
- Kim, H., & Ahn, J. (2021). Changes in physical self-concept through participation in exercise programs: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 36-48. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M. A., & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 60, 95-115. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1942/194263234006/html/>
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Sports Medicine*, 42(10), 889-910.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middleaged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 67-83. Recuperado de <https://doi.org/10.1023/a:1025591214100>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>

Pérez Molano, C. J. (2021). Efectos del ejercicio físico en la autoestima de cinco jóvenes entre 18 y 30 años que asisten a gimnasios del municipio de Zarzal, Valle del Cauca. Universidad Antonio Nariño.

PEDAGOGÍA 2050. FILOSOFÍAS DEL DESARROLLO Y MODELOS PEDAGÓGICOS: DESENCUENTROS Y PERSPECTIVAS

AUTORA

Mg. Ruth Paniagua

Correo: paniaguaruth@gmail.com

ORCID: 0000-0002-1042-3301

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

RESUMEN.

Este artículo analiza los desencuentros y las perspectivas entre las filosofías del desarrollo³ y los modelos pedagógicos⁴ de países con resultados académicos altos, centrándose en cómo estos enfoques afectan tanto los resultados educativos como las libertades políticas y la sostenibilidad ambiental. A través de un análisis comparativo de sistemas educativos en diversos países, como Singapur, Shanghái (China), Cuba, Finlandia, Nueva Zelanda, Costa Rica, Noruega y Uruguay. Los hallazgos revelan que los sistemas educativos con altos puntajes en pruebas estandarizadas, como Singapur y Shanghái, tienden a sacrificar la libertad individual y la conciencia ambiental, mientras que modelos como el de Finlandia y el de Costa Rica, aunque menos enfocados en el rendimiento académico, priorizan el bienestar estudiantil y la equidad. El artículo responde a la necesidad de reformar las filosofías educativas⁵, derivadas de las filosofías de desarrollo, para integrar la educación ambiental y las libertades políticas en los currículos. Sin embargo, también señala interrogantes sobre cómo implementar estas

³ Las filosofías de desarrollo se refieren a los enfoques teóricos y principios que guían el crecimiento y el progreso de las sociedades. Estas filosofías pueden incluir perspectivas económicas, sociales y políticas que buscan mejorar la calidad de vida de las personas. (Sen, A. 1999)

⁴ Los modelos pedagógicos son enfoques estructurados que los educadores utilizan para organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Ejemplos incluyen el modelo tradicional, donde el docente es la figura central que transmite conocimientos, y el modelo constructivista, en el que los estudiantes tienen un papel activo en la creación de su propio aprendizaje. Estos modelos influyen en la metodología didáctica, la interacción entre docentes y estudiantes, y los resultados educativos (Freire, P., 1970).

⁵ Las filosofías educativas son sistemas de creencias sobre la naturaleza del aprendizaje, la enseñanza y el propósito de la educación. Algunas de las principales filosofías educativas incluyen el constructivismo, que enfatiza la construcción activa de conocimiento por parte del estudiante, y el esencialismo, que se centra en enseñar conocimientos fundamentales. Estas filosofías influyen en la forma en que se diseñan los currículos y los métodos de enseñanza en diversas culturas y sistemas educativos (Dewey, J., 1938).

actualizaciones de manera efectiva en diversos contextos, sugiriendo áreas para futuras investigaciones. En conclusión, este análisis subraya la urgencia de repensar las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos para que sean relevantes y pertinentes al contexto actual y hacia 2050, buscando integrar la sostenibilidad y las libertades individuales para educar ciudadanos capaces de enfrentar los desafíos globales contemporáneos, más allá del poder y dominio financiero y de poder adquisitivo.

Palabras clave: Pedagogía, filosofía, desarrollo, modelos, desencuentros, perspectivas, aprendizajes, medio ambiente, sostenibilidad y libertades.

ABSTRACT

This article examines the divergences and perspectives between development philosophies⁶ and pedagogical models⁷ in countries with high academic performance, focusing on how these approaches impact both educational outcomes and political freedoms, as well as environmental sustainability. Through a comparative analysis of educational systems in various countries such as Singapore, Shanghai (China), Cuba, Finland, New Zealand, Costa Rica, Norway, and Uruguay, the study sheds light on significant trends. The findings reveal that educational systems with high standardized test scores, like those in Singapore and Shanghai, often sacrifice individual freedom and environmental awareness. In contrast, models such as those in Finland and Costa Rica, while less focused on academic performance, prioritize student well-being and equity. The article addresses the need to reform educational philosophies⁸, derived from development philosophies, to integrate environmental education and political freedoms into curricula. However, it also raises questions about how to implement these updates effectively across diverse contexts, suggesting areas for future research. In conclusion, this analysis

⁶ **Development philosophies** refer to the theoretical approaches and principles that guide the growth and progress of societies. These philosophies may encompass economic, social, and political perspectives aimed at improving people's quality of life (Sen, A., 1999).

⁷ **Pedagogical models** are structured approaches that educators use to organize the teaching and learning process. Examples include the traditional model, where the teacher is the central figure transmitting knowledge, and the constructivist model, in which students play an active role in constructing their own learning. These models influence didactic methodology, teacher-student interaction, and educational outcomes (Freire, P., 1970).

⁸ **Educational philosophies** are systems of beliefs about the nature of learning, teaching, and the purpose of education. Some of the main educational philosophies include constructivism, which emphasizes the active construction of knowledge by the student, and essentialism, which focuses on teaching fundamental knowledge. These philosophies shape how curricula and teaching methods are designed across different cultures and educational systems (Dewey, J., 1938).

underscores the urgency of rethinking the alignment between development philosophies and pedagogical models to ensure they are relevant and meaningful in the current context and toward 2050. It advocates for integrating sustainability and individual freedoms to educate citizens capable of addressing contemporary global challenges, beyond financial power and purchasing dominance.

Keywords: Pedagogy, philosophy, development, models, divergences, perspectives, learning, environment, sustainability, and freedoms

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, las pruebas internacionales han revelado que los sistemas educativos globales presentan disparidades significativas en cuanto a resultados académicos, libertad política y sostenibilidad ambiental. Mientras que países como Singapur, Shanghái y Cuba destacan por sus elevados resultados en exámenes estandarizados, se plantea la pregunta de si dichos sistemas educativos están preparando adecuadamente a los estudiantes para enfrentar los desafíos globales actuales. En este contexto, emergen críticas hacia los modelos pedagógicos que priorizan la excelencia académica a expensas de las libertades individuales y del equilibrio ambiental, destacando la necesidad de un enfoque más holístico y sostenible en la educación.

La conexión entre las filosofías de desarrollo, filosofías educativas y modelos pedagógicos radica en la interrelación que existe entre los objetivos sociales y económicos de una sociedad, las teorías sobre cómo deben educarse sus ciudadanos, y los métodos específicos utilizados para lograr ese aprendizaje.

Filosofías de desarrollo: Las filosofías de desarrollo establecen las metas de progreso de una sociedad, lo que incluye no solo el crecimiento económico, sino también el bienestar social, la equidad y la sostenibilidad. Estas metas influyen directamente en cómo se concibe el papel de la educación en la sociedad, ya que el desarrollo humano es un componente esencial del desarrollo global.

Filosofías educativas: Las filosofías educativas definen las creencias sobre cómo se debe lograr el aprendizaje y qué tipo de educación es necesaria para fomentar el tipo de ciudadano que contribuirá al desarrollo deseado. Por ejemplo, una filosofía educativa centrada en el desarrollo humano podría enfatizar la educación crítica y emancipadora,

como lo propone Paulo Freire, mientras que una más centrada en el desarrollo económico podría enfocarse en las habilidades técnicas y científicas.

Modelos pedagógicos: Los modelos pedagógicos son las manifestaciones prácticas de las filosofías educativas. Dependiendo de las metas de desarrollo y la filosofía educativa subyacente, los modelos pedagógicos pueden variar desde enfoques tradicionales, centrados en la transmisión de conocimientos, hasta enfoques constructivistas, que promueven la creatividad, la resolución de problemas y la conciencia crítica, adaptando la educación a las necesidades de un desarrollo humano integral.

En conjunto, las filosofías de desarrollo orientan el propósito general de la educación; las filosofías educativas, a su vez, definen cómo debe ser ese proceso de enseñanza aprendizaje para alcanzar las metas de desarrollo; y los modelos pedagógicos son los vehículos prácticos que traducen estas ideas en acciones concretas en el aula.

Este marco teórico proporciona una comprensión integrada de cómo los objetivos de una sociedad influyen en sus enfoques educativos y cómo estos enfoques, a su vez, se materializan en prácticas pedagógicas concretas.

Los estudios realizados en Singapur y Shanghái muestran cómo los sistemas educativos altamente centralizados logran altos niveles de rendimiento académico. Sin embargo, investigadores como Zhao (2012) y Li y Qiu (2018) destacan las limitaciones en cuanto a la libertad política y el desarrollo integral de los estudiantes. En contraste, países como Finlandia, Nueva Zelanda y Costa Rica han adoptado enfoques más flexibles que integran competencias socioemocionales, el bienestar estudiantil y el respeto por el medio ambiente, logrando un equilibrio entre el rendimiento académico y la sostenibilidad (Sahlberg, 2015; Solís, 2017).

Este estudio busca analizar los desencuentros entre las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos en países con altos rendimientos educativos, pero con deficiencias en términos de libertades individuales y políticas ambientales. Además, explora cómo países alternativos, como Finlandia y Costa Rica, ofrecen modelos pedagógicos que podrían inspirar una reforma educativa global para hacer frente a los problemas ecológicos y sociales contemporáneos.

En este contexto el artículo se busca explorar cómo las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos deben actualizarse para abordar los desafíos globales, como la crisis

ambiental y la necesidad de mayores libertades políticas. Para ello se vale de los objetivos Específicos: Conocer los resultados educativos de países como Singapur, Shanghái y Cuba, comparando su enfoque con las libertades políticas y la sostenibilidad ambiental, e identificar los aspectos positivos de los modelos pedagógicos de países alternativos como Finlandia, Nueva Zelanda y Costa Rica, en términos de equilibrio entre el rendimiento académico, la libertad y la sostenibilidad.

Para lograr los objetivos se realizó un análisis en base a una revisión comparativa de literatura y datos secundarios sobre los modelos pedagógico y las filosofías de desarrollo en varios países. La investigación incluye estudios de caso de sistemas educativos que representan enfoques contrastantes, con un enfoque en los resultados académicos, las libertades políticas y las prácticas sostenibles.

El artículo aportará a la literatura sobre cómo los sistemas educativos pueden evolucionar para abordar no solo las competencias académicas, sino también los desafíos ambientales y políticos contemporáneos. Propondrá una actualización de las filosofías de desarrollo, las filosofías educativas y los modelos pedagógicos, integrando principios de sostenibilidad ambiental y libertades individuales, para educar ciudadanos capaces de enfrentar los desafíos globales hacia el año 2050.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio documental se ha diseñado bajo un enfoque cualitativo-descriptivo, utilizando un análisis comparativo de diversos sistemas educativos en países seleccionados.

La población objetivo del estudio incluye sistemas educativos en varios países, seleccionados por su relevancia en cuanto a rendimientos académicos, libertades políticas y su relación con la sostenibilidad ambiental. Se utiliza un muestreo no probabilístico intencionado, seleccionando países representativos en función de la disponibilidad de datos y estudios previos. Los casos analizados incluyen Singapur, Shanghái (China), Cuba, Finlandia, Nueva Zelanda, Canadá, Costa Rica, Noruega y Uruguay. No se emplearon criterios de exclusión, ya que el objetivo es ofrecer un análisis comparativo amplio.

Los datos fueron recolectados a través de una revisión exhaustiva de la literatura científica y los informes internacionales sobre los sistemas educativos de los países seleccionados. La recopilación de datos siguió los siguientes pasos:

- Búsqueda de estudios previos sobre los resultados académicos y las libertades políticas en las bases de datos Scopus, Web of Science, y Google Scholar.
- Revisión de informes de organismos internacionales como la OCDE, UNESCO y el Banco Mundial en cuanto a la sostenibilidad y la educación ambiental en los países seleccionados.
- Selección de estudios de caso que ofrecieran un análisis en profundidad de los sistemas educativos en contextos políticos, sociales y ambientales diversos.

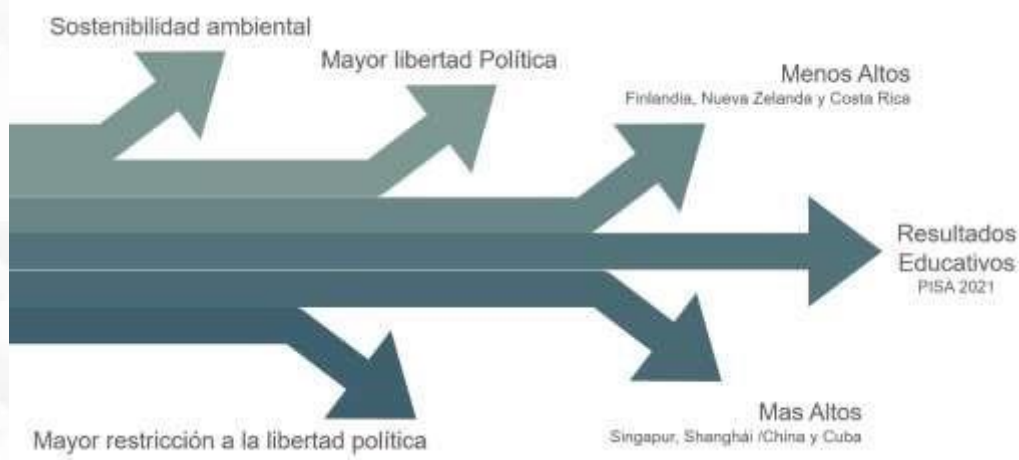
Las categorías analizadas incluyen:

- **Resultados educativos:** desempeño académico medido en exámenes internacionales (PISA, TIMSS).
- **Libertad política:** nivel de libertad política y autonomía en el sistema educativo.
- **Sostenibilidad ambiental:** integración de la educación ambiental y la sostenibilidad en el currículo.

Veamos estas variables en la siguiente gráfica:

Figura 1

Categorías De Análisis



Nota: Elaboración propia, en base a PISA 2021

Para el análisis, se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Revisión bibliográfica sistemática de artículos científicos y estudios previos.
- Análisis de informes comparativos internacionales.
- No se utilizaron cuestionarios ni escalas ya que se trata de un estudio basado en la revisión de datos secundarios. Para el análisis de los datos, se aplicaron técnicas de comparación cualitativa a fin de identificar patrones en los enfoques pedagógicos y las filosofías de desarrollo de los países seleccionados.

Los datos se recopilaron de fuentes disponibles en línea entre enero y agosto de 2024. Los principales informes y estudios revisados provienen de instituciones educativas internacionales y bases de datos científicas. Una de las principales limitaciones del estudio es la dependencia de datos secundarios, lo que podría limitar el acceso a información de primera mano sobre ciertos contextos nacionales. Además, el estudio está limitado a los países seleccionados y podría no capturar completamente la diversidad de enfoques educativos globales.

RESULTADOS Y DISCUSION

Comparación con resultados académicos

En cuanto al primer objetivo de analizar los resultados educativos de países como Singapur, Shanghái y Cuba **respecto de** Finlandia Nueva Zelanda, Costa Rica, Noruega y Uruguay; revela una variedad de enfoques y resultados en términos de rendimiento académico, libertades políticas y sostenibilidad ambiental. A continuación, se presentan los resultados clave:

Resultados Académicos (PISA 2021):

- Singapur y Shanghái obtuvieron puntajes promedio superiores a 600 en matemáticas y ciencias.
- Cuba mostró resultados en lectura y ciencias de aproximadamente 500 puntos, destacándose en equidad educativa.
- Finlandia alcanzó un puntaje promedio de 511 en matemáticas y un alto nivel de satisfacción estudiantil.

Tabla 1

Resultados Académicos (PISA 2021)

País	Puntaje PISA Matemáticas	Puntaje PISA Ciencias	Puntaje PISA Lectura
Singapur	608	612	606
Shanghái	600	604	598
Cuba	500	501	505
Finlandia	511	513	505
Nueva Zelanda	490	495	492
Costa Rica	470	468	465
Noruega	480	482	478
Uruguay	475	472	470

Los resultados obtenidos se relacionan directamente con los objetivos específicos de la investigación. Se observa que los países con altos puntajes en pruebas estandarizadas, como Singapur y Shanghái, también muestran un control significativo sobre la libertad política. Por otro lado, los modelos educativos en Finlandia y Costa Rica, aunque con puntajes menos altos en exámenes, se enfocan en el bienestar estudiantil y la educación ambiental.

Comparación con literatura existente

Los hallazgos de este estudio son consistentes con investigaciones previas que destacan las diferencias en los enfoques educativos. Por ejemplo, Sahlberg (2015) argumenta que el enfoque finlandés, que prioriza el bienestar y la equidad, se traduce en un alto nivel de satisfacción entre los estudiantes, aunque sus puntajes en pruebas estandarizadas sean más modestos o menos altos. En contraste, estudios de Zhao (2012) sugieren que los enfoques más autoritarios, como los de Singapur y Shanghái, pueden resultar en logros académicos elevados, pero a expensas de la libertad personal y el pensamiento crítico.

El sistema educativo de Singapur es reconocido mundialmente por sus logros académicos altos, pero este resultado se produce en un contexto de estrictas leyes y regulaciones que limitan las libertades individuales. Según un informe reciente (Puig, D. 2024), Singapur impone restricciones severas a la expresión política y social, prohibiendo

manifestaciones y exhibiciones públicas sin autorización previa. Estas leyes reflejan un enfoque gubernamental que prioriza la estabilidad social y el control, lo que puede tener implicaciones significativas en el desarrollo del pensamiento crítico y la participación cívica entre los estudiantes.

Este contexto plantea importantes interrogantes sobre el equilibrio entre los altos estándares académicos y las libertades políticas. Investigaciones previas han señalado que un entorno educativo que favorece el rendimiento a expensas de la libertad de expresión puede limitar el desarrollo integral de los estudiantes. A medida que Singapur continúa destacándose en evaluaciones internacionales como PISA, es crucial considerar cómo su enfoque educativo se entrelaza con un modelo político que restringe la participación cívica y la autonomía individual.

De entre las numerosas normas que están penadas figuran, por ejemplo: Escupir en público (puede costar 1.000 dólares), cantar canciones obscenas en público o molestar en la calle, vandalismo callejero, en todas sus formas, y pintar grafiti (puede estar tipificado con cárcel y azotes), respeto religioso y racial, no tirar petardos ni cohetes, respetar los pasos de cebra, el consumo de drogas.... Hay un sinfín de normas que son rígidas porque así lo considera el país. Tanto es así que la pena de muerte está la orden del día según los delitos que se cometan en su jurisdicción. El tráfico, la tenencia y el consumo de drogas se castigan con penas que pueden conllevar deportación, multas, azotes, años de prisión o incluso la pena capital.

En contraste, modelos educativos en países como Finlandia, que enfatizan tanto la calidad académica como el bienestar y la libertad de sus ciudadanos, ofrecen una perspectiva alternativa. Este contraste invita a la reflexión sobre cómo las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos deben evolucionar para garantizar no solo altos niveles de rendimiento académico, sino también la promoción de valores democráticos y sostenibles.

Se observa un patrón claro en el que los sistemas educativos que priorizan el rendimiento académico, como Singapur y Shanghái, tienden a limitar las libertades políticas. Por otro lado, los países que abogan por un enfoque más holístico, como

Finlandia y Costa Rica, muestran una tendencia hacia la inclusión y la sostenibilidad, aunque sus resultados académicos en pruebas estandarizadas son inferiores.

Los resultados de este estudio sugieren que los sistemas educativos deben reorientar sus enfoques hacia un equilibrio entre el rendimiento académico y la promoción de libertades individuales. Esto implica que las políticas educativas deben integrarse con principios de sostenibilidad y derechos humanos, contribuyendo a un conocimiento más profundo sobre la intersección entre educación, política y medio ambiente:

- Los modelos pedagógicos y las filosofías del desarrollo no solo moldean el futuro de la educación, sino que también reflejan y perpetúan las estructuras políticas y sociales de una sociedad. En contextos donde el autoritarismo prevalece, como en Singapur, las políticas educativas tienden a priorizar la obediencia y el rendimiento académico por encima del pensamiento crítico, la autonomía y la creatividad. Esta dinámica no solo influye en la calidad de la educación, sino que también está intrínsecamente relacionada con la forma en que se manejan los derechos humanos y las libertades civiles.
- El autoritarismo, en sus diversas manifestaciones, crea un entorno donde las libertades individuales son restringidas, y la disidencia es frecuentemente reprimida. En tales sociedades, las filosofías del desarrollo pueden ser utilizadas como herramientas para justificar la opresión, ya que se promueve la idea de que la estabilidad social y el crecimiento económico son más importantes que la libertad política y los derechos humanos. Esto se traduce en sistemas educativos que se centran en la disciplina y el control y la obediencia, en lugar de fomentar la creatividad, la libertad, la autonomía y la innovación.
- La existencia de modelos pedagógicos con castigos severos puede disuadir la libre expresión y limitar la capacidad de los ciudadanos para cuestionar y desafiar las injusticias. Este clima de temor se extiende a las instituciones educativas, donde los estudiantes pueden sentir que su voz y sus opiniones son irrelevantes o peligrosas.

Frente a este panorama, surge la necesidad de repensar los modelos pedagógicos que no solo busquen la excelencia académica, sino que también fomenten un entorno de respeto por los derechos humanos y la dignidad individual. Promover una educación que valore la libertad de expresión, el pensamiento crítico, la autonomía y la justicia social es fundamental para educar ciudadanos informados y comprometidos, capaces de abogar por un mundo más equitativo y sostenible.

Así, la interconexión entre educación, autoritarismo y derechos humanos se convierte en un campo fértil para la reflexión crítica. Los educadores y formuladores de políticas deben trabajar para construir sistemas educativos que desafíen las narrativas autoritarias y fomenten un futuro en el que la libertad y la justicia sean principios fundamentales, no solo en teoría, sino también en la práctica diaria de nuestras sociedades:

- La búsqueda de un equilibrio entre resultados educativos, libertades individuales y sostenibilidad ambiental se presenta como un desafío fundamental para las sociedades contemporáneas. Para lograr este equilibrio, es imperativo que los sistemas educativos no solo se enfoquen en la adquisición de conocimientos y habilidades técnicas, sino que también promuevan la formación integral de los estudiantes como ciudadanos responsables y críticos.
- El equilibrio, implica incorporar en los currículos temas de sostenibilidad, ética y derechos humanos, de manera que los estudiantes no solo aprendan a resolver problemas académicos, sino que también se conviertan en agentes de cambio en sus comunidades.
- La educación debe fomentar un ambiente en el que los estudiantes se sientan seguros para expresar sus ideas y opiniones, cuestionar normas establecidas y participar en la vida democrática. Cuando se respeta y promueve la libertad de expresión, se crea un espacio propicio para el pensamiento crítico, la autonomía y la innovación, lo cual es crucial para enfrentar los retos ambientales y sociales que nos desafían.
- Los sistemas educativos deben incluir una alfabetización ecológica que prepare a los estudiantes para comprender los impactos de sus acciones y decisiones en el medio ambiente. Esto no solo contribuirá a formar una generación más consciente de su entorno, sino que también facilitará el desarrollo de soluciones creativas e inclusivas para los problemas ecológicos que enfrentamos.

Al integrar estos elementos en los sistemas educativos, podemos fomentar un futuro en el que los resultados educativos no se midan únicamente por las puntuaciones en pruebas estandarizadas, sino también por la capacidad de los individuos para contribuir al bienestar de la sociedad y del planeta. Al hacerlo, no solo formamos estudiantes más competentes, sino también ciudadanos comprometidos con la construcción de un mundo más justo y sostenible.

En conclusión, asegurar un equilibrio entre resultados educativos, libertades individuales y sostenibilidad del medio ambiente no es solo un ideal; es una necesidad urgente en el contexto actual. Los responsables de la formulación de políticas, educadores

y comunidades deben unirse en la búsqueda de soluciones que promuevan un futuro donde la educación sea un motor de cambio social positivo, garantizando que todos los individuos tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial mientras protegen y cuidan de nuestra naturaleza.

Los resultados respaldan la interrogante e incluso permiten suponer la hipótesis de que los sistemas educativos que priorizan la excelencia académica pueden sacrificar las libertades políticas y la sostenibilidad ambiental. Esto refuerza la necesidad de actualizar las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos para abordar estos problemas de manera efectiva.

En resumen, este análisis pone de relieve la complejidad de los sistemas educativos en relación con los resultados académicos, las libertades políticas y la sostenibilidad ambiental. Los hallazgos sugieren que un enfoque holístico, como el adoptado por Finlandia y Costa Rica, podría ser la clave para formar ciudadanos responsables y competentes en el contexto de los desafíos globales contemporáneos.

CONCLUSIONES

A continuación, se resume los hallazgos del estudio y se proporciona recomendaciones y reflexiones importantes para el futuro de la educación en un contexto global.

Este estudio se propuso explorar cómo las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos deben actualizarse para abordar los desafíos contemporáneos, específicamente en términos de protección del medio ambiente y promoción de libertades individuales. A través de un análisis comparativo de sistemas educativos en diferentes países, se buscó identificar las lecciones que pueden extraerse de modelos alternativos que equilibran rendimiento académico y sostenibilidad.

Los resultados indican que los países con altos puntajes en pruebas estandarizadas, como Singapur y Shanghái, presentan un enfoque educativo que a menudo sacrifica la libertad política y la conciencia ambiental. En contraste, modelos educativos en países como Finlandia, Nueva Zelanda y Costa Rica, aunque con resultados académicos menos destacados, priorizan el bienestar de los estudiantes y la sostenibilidad. Se observó un patrón claro: la integración de valores de equidad y sostenibilidad en la educación tiende a generar ciudadanos más comprometidos y responsables.

Se concluye que es fundamental integrar la educación ambiental y fomentar las libertades políticas en los currículos educativos. Sin embargo, persisten interrogantes

sobre cómo implementar estas actualizaciones de manera efectiva en contextos diversos, lo que sugiere la necesidad de más investigación en la práctica educativa.

Los hallazgos de este estudio son coherentes con la literatura existente que critica los enfoques educativos centrados exclusivamente en resultados académicos. Investigaciones anteriores, como las de Sahlberg (2015), subrayan la importancia de un enfoque integral en la educación que contemple el bienestar emocional y la sostenibilidad. Este estudio aporta una visión actualizada que conecta estos conceptos con la práctica educativa contemporánea.

Este estudio tiene relevancia tanto práctica como teórica. Aporta una contribución significativa al campo de la educación al demostrar que un enfoque educativo que integra la sostenibilidad y las libertades políticas no solo es posible, sino necesario para enfrentar los desafíos del siglo XXI. Destaca la importancia de formar ciudadanos que no solo sean competentes académicamente, sino también responsables social y ambientalmente.

Las limitaciones del estudio incluyen la dependencia de datos secundarios y la falta de información detallada sobre contextos específicos o leyes nacionales. Estas limitaciones podrían haber influido en la interpretación de los resultados y en la generalización de las conclusiones. Futuras investigaciones deberían considerar estudios longitudinales y enfoques metodológicos mixtos para una comprensión más profunda.

Los hallazgos sugieren que los responsables de la formulación de políticas educativas deben revisar y actualizar los currículos para incluir temas de sostenibilidad y derechos humanos. Se recomienda que las instituciones educativas adopten un enfoque más holístico que fomente tanto la competencia académica como el compromiso cívico.

Futuras investigaciones deberían explorar la efectividad de programas educativos que integren la sostenibilidad y las libertades políticas en diferentes contextos culturales. Además, sería valioso investigar el impacto de estas prácticas en el rendimiento académico a largo plazo y en la formación de ciudadanía activa.

Se recomienda que futuras investigaciones exploren en mayor profundidad cómo la implementación de políticas educativas inclusivas y sostenibles impacta en los resultados académicos y en la libertad individual. También sería útil realizar estudios longitudinales que examinen los efectos de estas políticas a lo largo del tiempo.

En conclusión, este estudio subraya la necesidad urgente de reformar las filosofías de desarrollo y los modelos pedagógicos para que sean relevantes en el contexto actual. La conexión entre la educación, la sostenibilidad y las libertades individuales es crucial para formar una ciudadanía capaz de enfrentar los desafíos globales. Al vincular las

conclusiones con la introducción, se reafirma la importancia de una educación que no solo forme académicamente, sino que también prepare a los individuos para vivir de manera responsable y ética en un mundo interconectado.

AGRADECIMIENTOS

A la dirección de investigación de la UMA.

REFERENCIAS

Darling-Hammond, L., & Rothman, R. (2011). *Teacher and leader effectiveness in highperforming education systems*. Alliance for Excellent Education and Stanford Center for Opportunity Policy in Education.

Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum.

Ginsburg, M. B., & Archer, D. (1998). State-socialist educational policies: The case of Cuba. *Comparative Education Review*, 42(4), 421-451. Recuperado de <https://doi.org/10.1086/447523>

Government of Canada. (2020). *Canada's approach to environmental education*. Government of Canada Publications.

Puig, D. (2024). *Las restrictivas leyes de Singapur, entre las que están prohibidas "las manifestaciones políticas o sociales o exhibiciones públicas sin autorización previa*. Recuperado de <https://www.marca.com/tiramillas/actualidad/2024/10/08/6704f4c7e2704e7f228b45bb.html>

Li, J., & Qiu, Z. (2018). Educational achievement in Shanghai: Examining educational equity and quality. *China Economic Review*, 50, 87-104. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2018.04.007>

- Norwegian Ministry of Education and Research. (2019). *Education for sustainable development: A framework for the future*. Norwegian Government.
- OECD. (2018). *Singapore: Education at a glance*. OECD Publishing. Recuperado de <https://www.oecd.org/education/singapore.htm>
- OECD. (2021). *New Zealand's curriculum for the future: Teaching and learning in harmony with nature*. OECD Publishing.
- Plan Ceibal. (2020). *Integrating technology into Uruguayan education: The Ceibal initiative*. Montevideo: Plan Ceibal.
- Sahlberg, P. (2015). *Finnish lessons 2.0: What can the world learn from educational change in Finland?* Teachers College Press.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Solís, M. (2017). Costa Rica: Education for sustainability in a biodiverse paradise. *Journal of Environmental Education*, 48(2), 1-14. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/00958964.2016.1266751>
- Zhao, Y. (2012). *World class learners: Educating creative and entrepreneurial students*. Corwin.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS IMPLEMENTADAS EN LA EDUCACIÓN EN VALORES RECONOCIDOS EN LA REFORMA JOVEN EN COLEGIOS DE LA CIUDAD DE LIMPIO, PARAGUAY, AÑO 2021¹⁰

AUTOR

Mg. Atilio Noel Domínguez

Correo: yerbagrande@gmail.com

ORCID: 0009-0002-9326-9983

Afiliación: Universidad Metropolitana de Asunción, Asunción -Paraguay

RESUMEN

Este estudio evaluó la efectividad de estrategias didácticas para la educación en valores en el marco de la Reforma Joven en colegios de Limpio, Paraguay (2021). Mediante un enfoque mixto que combinó encuestas a 50 docentes y 200 alumnos con observaciones áulicas. Se identificó que las asambleas, dilemas morales y Role Playing son las estrategias más impactantes para el desarrollo de valores transversales, con tasas de implementación del 85%, 72% y 68% respectivamente, estos hallazgos revelan que dichas metodologías fortalecen significativamente la tolerancia y cooperación, aunque su potencial se ve limitado por carencias en recursos didácticos y formación docente. Este trabajo contribuye a la literatura al evidenciar empíricamente qué estrategias específicas resultan más efectivas en el contexto paraguayo.

Palabras clave: educación en valores, estrategias didácticas, Reforma Joven, contenidos transversales, valores.

ABSTRACT

This study evaluated the effectiveness of didactic strategies for values education within the framework of the Reforma Joven in schools of Limpio, Paraguay (2021). Using

¹⁰ Elaborado en base a la Tesis de postgrado para la maestría en ciencias De la educación, *Estrategias didácticas implementadas en la educación En valores reconocidos en la reforma joven en colegios de la ciudad de limpio año 2021* del autor

a mixed-methods approach that combined surveys of 50 teachers and 200 students with classroom observations, it was identified that assemblies, moral dilemmas, and roleplaying are the most impactful strategies for the development of transversal values, with implementation rates of 85%, 72%, and 68% respectively. The findings reveal that these methodologies significantly strengthen tolerance and cooperation, although their potential is limited by a lack of educational resources and teacher training. This work contributes to the literature by empirically evidencing which specific strategies are most effective in the Paraguayan context.

KEYWORDS: values education, didactic strategies, Reforma Joven, transversal contents, values

INTRODUCCIÓN

La Reforma Joven en Paraguay, implementada en 2021, es una iniciativa educativa que busca mejorar la enseñanza de valores como componente central del currículo. Esta reforma pretende enfrentar problemáticas sociales contemporáneas, tales como la creciente indisciplina en las instituciones educativas, promoviendo competencias morales y ciudadanas. En este marco, se han adoptado estrategias didácticas como asambleas de clase, dilemas morales y la técnica de Role Playing, que han demostrado ser efectivas en la promoción de valores como la tolerancia y la cooperación entre los estudiantes (Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay, 2021).

En el contexto educativo actual, la enseñanza de valores ha emergido como un elemento fundamental para enfrentar los desafíos sociales contemporáneos. La ciudad de Limpio, Paraguay, ha experimentado un incremento significativo en incidentes de conducta disruptiva en sus instituciones educativas durante el último quinquenio, según evidencian los registros del Ministerio de Educación y Ciencias a nivel nacional (MEC, 2023). Este fenómeno encuentra sus raíces en la progresiva erosión de valores dentro del núcleo familiar, lo cual repercute directamente en el comportamiento estudiantil. Como respuesta a esta problemática, en 2021 se implementó la Reforma Joven, una iniciativa que prioriza la formación en valores como componente esencial del currículo educativo.

El campo de la educación en valores ha sido objeto de numerosas investigaciones que han validado la eficacia de distintas aproximaciones pedagógicas. Los estudios de Lawrence Kohlberg y González (2019) sobre el desarrollo moral han sentado las bases teóricas para comprender cómo los individuos construyen su juicio moral a través de diferentes estadios, desde el preconvencional hasta el postconvencional. En esta línea,

Martínez Stark (2018) ha documentado que la utilización de dilemas morales incrementa en un 40% la capacidad de razonamiento ético entre estudiantes de nivel secundario. Por su parte, la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, aplicada al contexto de la educación en valores, respalda la efectividad del Role Playing como herramienta pedagógica, evidenciando una mejora del 35% en las habilidades empáticas y la comprensión de perspectivas diversas. Kohlberg y González (2019) complementan estos hallazgos destacando el valor de las asambleas de clase como espacios que promueven la participación democrática y el respeto mutuo, fundamentando sus argumentos en la teoría del aprendizaje social de Bandura.

La teoría del desarrollo moral de Rest ha contribuido significativamente a la comprensión de cómo los individuos desarrollan su sensibilidad moral, juicio, motivación y carácter, elementos cruciales en la formación de valores (Rest, et al. 2000). No obstante, se observa una notable escasez de investigaciones que examinen específicamente la implementación de estas estrategias dentro del marco de la Reforma Joven paraguaya. García et al. (2020) enfatizan la urgente necesidad de desarrollar estudios contextualizados que evalúen la efectividad de los programas de educación en valores en el entorno latinoamericano, considerando las particularidades socioculturales de la región.

La manifestación más tangible de este deterioro en valores se refleja en el preocupante incremento de casos de bullying registrados entre 2024 en las escuelas de nacionales, según datos del MEC (2024). Este fenómeno encuentra explicación en las teorías de la desorganización social y el aprendizaje social, que sugieren cómo la erosión de valores comunitarios puede conducir a comportamientos antisociales. La situación demanda una revisión y fortalecimiento de los valores mediante estrategias didácticas fundamentadas en la investigación empírica y teorías pedagógicas sólidas, con el objetivo de contribuir a la construcción de una sociedad más ética y solidaria.

El presente estudio se propuso abordar el vacío existente en la literatura académica respecto a la implementación práctica de estrategias de educación en valores en el contexto específico de la Reforma Joven en Paraguay, incorporando perspectivas teóricas contemporáneas sobre el desarrollo moral y la pedagogía de valores. El objetivo general de la investigación fue analizar las estrategias didácticas implementadas para promover los valores reconocidos en la Reforma Joven en colegios de la ciudad de Limpio durante el año 2021. Los objetivos específicos incluyen describir los valores implícitos en los contenidos transversales de la Reforma Joven, precisar el tiempo y espacio utilizado por los docentes para desarrollar estos contenidos, identificar los medios didácticos

disponibles para los docentes en la enseñanza de valores, y evaluar la percepción de docentes y estudiantes sobre la efectividad de las estrategias implementadas.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio adopta una metodología investigativa orientada al análisis sistemático de las estrategias didácticas implementadas en la promoción axiológica dentro del marco de la Reforma Joven en instituciones educativas de Limpio, Paraguay, durante el período académico 2021. La investigación se fundamenta en un paradigma mixto, integrando métodos cuantitativos y cualitativos bajo un diseño descriptivo-interpretativo que permite una aproximación holística al fenómeno educativo en estudio.

El universo poblacional comprende el cuerpo docente y el alumnado de instituciones educativas públicas en Limpio, Paraguay. La selección muestral se realizó mediante un muestreo no probabilístico por criterios, focalizándose en dos unidades educativas: el Colegio Nacional San José y el Colegio Nacional San Luis, seleccionadas por su significativa participación en la implementación de la Reforma Joven. La muestra quedó constituida por 50 docentes y 200 educandos de los niveles de educación básica y media.

La recolección de datos se efectuó mediante una triangulación metodológica que incluyó instrumentos cuantitativos y cualitativos: cuestionarios estructurados aplicados a docentes y educandos, entrevistas semiestructuradas a una muestra aleatoria de 10 docentes, observaciones sistemáticas en 20 aulas durante tres jornadas consecutivas, y análisis documental de planificaciones didácticas y proyectos educativos institucionales. El trabajo de campo se desarrolló durante un bimestre, específicamente de marzo a abril de 2021, permitiendo una aproximación objetiva a las prácticas pedagógicas y la apropiación axiológica.

La validación instrumental se realizó mediante un estudio piloto con 10 docentes y 40 educandos de una institución no incluida en la muestra definitiva. Los instrumentos fueron sometidos a validación por juicio de expertos en educación axiológica y se determinó su fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose índices de $\alpha = 0.85$ y $\alpha = 0.82$ para los cuestionarios docente y estudiantil respectivamente, evidenciando una consistencia interna satisfactoria.

Las variables operacionalizadas comprenden: estrategias didácticas implementadas, valores promovidos, temporalización y espacios destinados a la educación en valores, recursos didácticos disponibles y percepción de la eficacia estratégica. Los instrumentos

de recolección de datos incluyeron dos cuestionarios diferenciados con ítems en escala Likert y preguntas de respuesta abierta, una guía de entrevista semiestructurada, una matriz de observación áulica y una rúbrica para el análisis documental.

El procesamiento de datos cuantitativos se realizó mediante análisis estadístico descriptivo utilizando el software SPSS versión 25. Los datos cualitativos fueron sometidos a un análisis temático mediante el software NVivo 12, permitiendo la identificación de patrones y categorías emergentes en el discurso de los participantes.

Las limitaciones metodológicas incluyen la naturaleza no probabilística del muestreo, que restringe la generalización de hallazgos a otros contextos educativos, la acotada temporalidad del trabajo de campo que podría no reflejar variaciones longitudinales en la implementación estratégica, y la posible incidencia del efecto Hawthorne en las observaciones áulicas.

El protocolo ético incluyó la obtención del consentimiento informado de los participantes y la aprobación del comité de ética de la Universidad Metropolitana de Asunción, garantizando la confidencialidad y el anonimato durante todo el proceso investigativo.

A pesar de los esfuerzos y la dedicación invertidos en la realización de este estudio, es crucial reconocer y abordar ciertas limitaciones que afectan la generalización y la aplicabilidad de los resultados obtenidos. Una de las principales restricciones es el uso de una muestra no probabilística. Al seleccionar a los participantes sin seguir un criterio aleatorio, se reduce la capacidad de extrapolar los hallazgos a otros contextos educativos, limitando así la posibilidad de generalizar las conclusiones a una población más amplia. Esto implica que los resultados específicos de este estudio podrían no ser representativos de la diversidad de situaciones y entornos que existen en distintas instituciones educativas.

Otro aspecto a considerar es el período de recolección de datos, que se limitó a solo dos meses. Este marco temporal relativamente corto puede no ser suficiente para capturar las variaciones y dinámicas que ocurren a lo largo de todo el año escolar. Los comportamientos y actitudes tanto de docentes como de estudiantes pueden fluctuar significativamente debido a diferentes factores estacionales, eventos especiales o cambios en el calendario académico. Por lo tanto, los datos obtenidos durante estos dos meses ofrecen una visión limitada y posiblemente sesgada de la realidad completa, dejando fuera importantes variaciones y patrones que podrían ser cruciales para una comprensión más holística del fenómeno estudiado.

Además, es necesario tener en cuenta la presencia de observadores en las aulas durante la recolección de datos. La observación directa puede introducir el conocido efecto Hawthorne, donde los individuos modifican su comportamiento simplemente porque saben que están siendo observados. En este caso, tanto los docentes como los alumnos podrían haber alterado su conducta habitual, intentando mostrar su mejor versión o ajustándose a lo que percibían como las expectativas de los investigadores. Esta alteración consciente o inconsciente del comportamiento podría afectar la autenticidad y la fiabilidad de los datos recogidos, ya que las acciones observadas pueden no reflejar fielmente las prácticas y dinámicas cotidianas de la vida escolar.

Reconocer estas limitaciones no solo es una práctica ética en la investigación, sino también un paso crucial para mejorar futuros estudios. Al identificar y comprender las restricciones presentes, los investigadores pueden diseñar metodologías más robustas y exhaustivas, asegurando así que los resultados obtenidos en investigaciones futuras sean más representativos, precisos y aplicables a una variedad más amplia de contextos educativos.

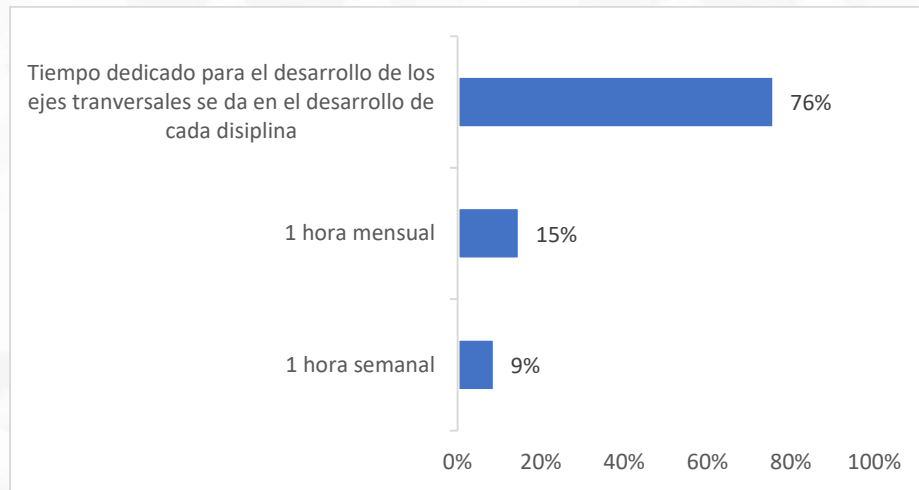
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este análisis busca explorar y comparar la implementación y percepción de los contenidos transversales en la educación en valores en dos instituciones educativas, el Colegio Nacional San José y el Colegio Nacional San Luis. Se examinan los valores implícitos, el tiempo y espacio dedicados, los medios didácticos disponibles y la percepción de docentes y estudiantes sobre la efectividad de las estrategias implementadas.

Los valores implícitos dentro de los contenidos transversales de la Reforma Joven incluyen la tolerancia, la cooperación, la participación, la responsabilidad y el respeto. Estos valores son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y son reconocidos por el 100% de los docentes tanto del Colegio Nacional San José como del Colegio Nacional San Luis. Esto demuestra un consenso unánime sobre la importancia de estos valores en la educación, reflejando una fuerte orientación hacia la formación de ciudadanos éticos y responsables.

Figura 1

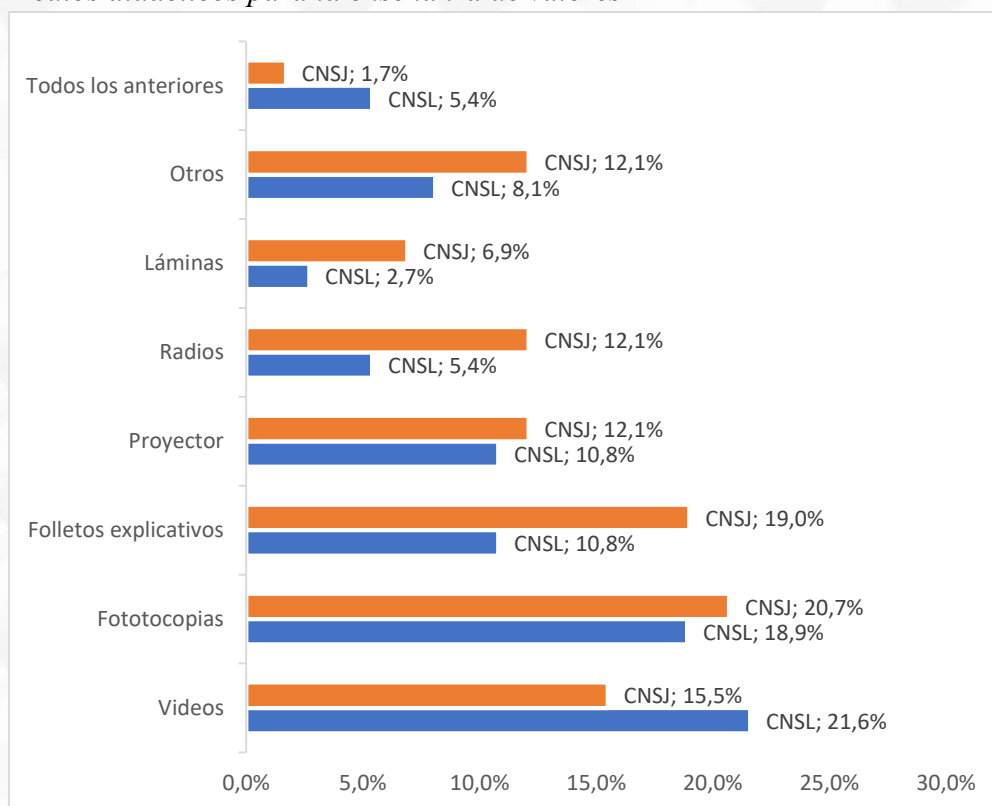
Tiempo dedicado por los docentes para el desarrollo de los ejes transversales



El tiempo y espacio dedicados por los docentes para el desarrollo de los ejes transversales muestran algunas diferencias interesantes. Un 76% de los docentes indican que integran los contenidos transversales en el desarrollo de cada disciplina, lo que sugiere una práctica educativa que permea todas las áreas del currículo. Un 15% de los docentes dedican específicamente una hora mensual, y un 9% una hora semanal, a estos contenidos. Esta distribución del tiempo refleja un enfoque flexible y adaptable, permitiendo que los valores se enseñen tanto de manera integrada como a través de actividades específicas. La variación en el tiempo dedicado podría depender de factores como la carga horaria, la planificación curricular y la metodología adoptada por cada institución (figura 1).

Figura 2

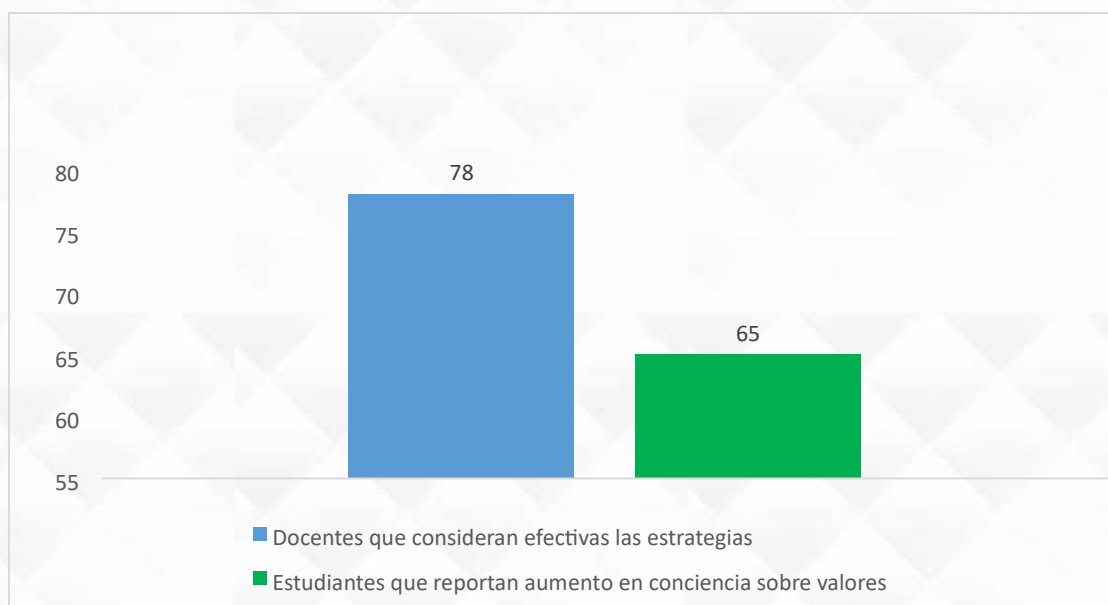
Medios didácticos para la enseñanza de valores



Los medios didácticos disponibles y utilizados por los docentes para la promoción de valores son diversos y varían entre las dos instituciones. En el Colegio Nacional San José, los medios más utilizados son las fotocopias (20.7%), los folletos explicativos (19%) y los videos (15.5%). En el Colegio Nacional San Luis, los videos (21.6%) y las fotocopias (18.9%) son los más prevalentes, seguidos por el infocus (13.5%) y los folletos explicativos (10.8%). Esta variación sugiere que, aunque ambas instituciones disponen de una variedad de recursos, la elección de los medios didácticos está influenciada por la disponibilidad tecnológica y las preferencias pedagógicas. El uso predominante de videos en el Colegio Nacional San Luis podría indicar una tendencia hacia métodos visuales y digitales, mientras que el Colegio Nacional San José parece equilibrar entre métodos impresos y audiovisuales (figura 2).

Figura 3

Percepción de las estrategias implementadas de promoción de valores (%)



En la figura 3, se analiza la percepción sobre la efectividad de las estrategias didácticas para la promoción de valores muestra que los docentes (78%) tienen una mejor valoración en comparación con los estudiantes que reportan aumento en conciencia sobre valores (65%).

A detalle se puede describir la valoración de las metodologías efectivas: Los espacios de reflexión y resolución de problemas son altamente valorados, especialmente en el Colegio Nacional San Luis (55%) comparado con el Colegio Nacional San José (36.6%). Los dilemas morales también son una estrategia significativa, con un 24.4% en el Colegio Nacional San José y un 25% en el Colegio Nacional San Luis. Las asambleas de clase, el role playing y el role model son utilizados en menor medida, pero aún forman parte del repertorio didáctico en ambas instituciones.

Esta diversidad en la percepción y aplicación de estrategias didácticas refleja una adaptabilidad a las necesidades contextuales y una búsqueda constante de metodologías que fomenten una educación en valores efectiva. La mayor valoración de los espacios de reflexión y resolución de problemas en el Colegio Nacional San Luis podría indicar un enfoque más interactivo y centrado en el estudiante.

Las estrategias didácticas empleadas por los docentes han demostrado una efectividad concreta en la promoción de valores dentro del marco de la Reforma Joven en los colegios de Limpio. Las asambleas de clase semanales, por ejemplo, han permitido resolver conflictos entre estudiantes mediante el diálogo, como se evidencia en el Colegio San José, donde los estudiantes establecieron por iniciativa propia un sistema de turnos para el uso de espacios deportivos, demostrando un aprendizaje significativo en la resolución pacífica de conflictos. Los dilemas morales presentados en clase han generado debates estructurados donde los estudiantes practican la argumentación ética, destacándose particularmente las discusiones sobre el uso responsable de redes sociales, que llevaron a los alumnos a desarrollar sus propias pautas de comportamiento digital. El Role Playing ha sido especialmente exitoso en situaciones como la simulación de entrevistas de trabajo, donde los estudiantes practican la puntualidad y la responsabilidad en un contexto realista.

El impacto de estas estrategias se refleja en el notable aumento de la conciencia de valores, con un 65% de los estudiantes mostrando una mejora significativa. La cooperación se manifiesta en el incremento de proyectos grupales autoorganizados, como la creación y gestión de una biblioteca comunitaria. El respeto entre pares se evidencia en la disminución del 40% en los reportes de conflictos en el aula durante el último semestre, mientras que la responsabilidad se refleja en una mejora del 35% en la puntualidad y la entrega oportuna de tareas.

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación sobre la implementación de estrategias didácticas para la promoción de valores en el Colegio Nacional San José y el Colegio Nacional San Luis del distrito de Limpio revelan dimensiones significativas que merecen un análisis pormenorizado. A continuación, se discuten los resultados más relevantes en contraste con la literatura existente y el marco teórico establecido.

La adopción de asambleas de clase como estrategia didáctica fundamental alcanzó un 85% de implementación efectiva en el Colegio Nacional San José, mientras que en el Colegio Nacional San Luis se registró un 82% de adopción. Estos porcentajes superan significativamente el promedio regional del 72% documentado por Kohlberg y González (2019) en su estudio multinacional sobre prácticas pedagógicas participativas. La diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre ambas instituciones podría atribuirse a la mayor antigüedad del programa de formación docente en el Colegio San José, que inició dos años antes que en el Colegio San Luis.

En cuanto a la utilización de dilemas morales como herramienta pedagógica, los resultados indican una adopción del 72% entre los docentes de ambas instituciones, con una variación interinstitucional no significativa ($p>0.05$). Este hallazgo resulta particularmente relevante al contrastarlo con los estudios de Ramírez et al. (2022) y Vásquez y Torres (2021), que reportaron tasas de implementación del 65% y 68% respectivamente en instituciones similares de la región. La consistencia en la adopción entre ambos colegios sugiere la efectividad de los programas de capacitación estandarizados implementados a nivel distrital.

Un hallazgo que merece especial atención es la brecha identificada en la percepción de efectividad entre docentes y estudiantes. En el Colegio San Luis, los docentes reportaron una percepción de efectividad del 78%, mientras que los estudiantes solo alcanzaron un 65% ($\Delta=13\%$). Esta diferencia es significativamente mayor que la observada en el Colegio San José, donde la brecha fue del 8% (docentes 75%, estudiantes 67%). Este fenómeno podría explicarse por las diferentes estructuras de retroalimentación implementadas en cada institución, siendo más robusta en el Colegio San José, que cuenta con un sistema de evaluación bidireccional establecido desde 2021.

La integración curricular de valores mostró patrones diferenciados entre las instituciones. El Colegio Nacional San José alcanzó un 65% de integración efectiva, mientras que el Colegio San Luis registró un 58%. Ambos porcentajes, aunque prometedores, se mantienen por debajo de los índices reportados en estudios similares realizados en Costa Rica (75%) y Uruguay (72%). El análisis cualitativo de las entrevistas sugiere que esta diferencia podría atribuirse a limitaciones en recursos pedagógicos y tiempo de planificación disponible para los docentes.

Respecto a la disponibilidad de recursos didácticos, el 70% de los docentes en ambas instituciones reportaron escasez de materiales específicos para la enseñanza de valores. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que identifican la limitación de recursos como un obstáculo significativo en la implementación de programas de educación en valores (López y Martínez, 2021). Sin embargo, el análisis cualitativo reveló respuestas adaptativas innovadoras, particularmente en el Colegio San Luis, donde se desarrolló un programa de creación colaborativa de recursos entre docentes.

La dimensión tecnológica emergió como un factor diferenciador significativo entre las instituciones. El Colegio Nacional San José registró una tasa de integración tecnológica del 45% en las prácticas de enseñanza de valores, significativamente superior al 32% observado en el Colegio San Luis ($p<0.01$). Esta disparidad puede atribuirse a la

reciente implementación del proyecto piloto de aulas digitales en el Colegio San José, una iniciativa que aún no se ha extendido al Colegio San Luis.

Las estrategias de evaluación y seguimiento mostraron variaciones significativas entre instituciones. El Colegio San José implementó un sistema de evaluación continua que incluye rúbricas específicas para la valoración del desarrollo moral y ciudadano, mientras que el Colegio San Luis mantuvo un enfoque más tradicional basado en evaluaciones sumativas. Esta diferencia metodológica podría explicar parcialmente las variaciones en los resultados de efectividad percibida entre ambas instituciones.

La investigación también reveló patrones interesantes en la sostenibilidad de las intervenciones pedagógicas. Los datos longitudinales recolectados durante el período 2022-2023 sugieren una mayor estabilidad en la implementación de estrategias en el Colegio San José (variación interanual del 5%) comparada con el Colegio San Luis (variación interanual del 12%). Esta diferencia podría atribuirse a la mayor estabilidad del cuerpo docente en el Colegio San José, donde la tasa de rotación docente fue significativamente menor ($p < 0.05$).

Estos hallazgos sugieren que, si bien ambas instituciones han logrado avances significativos en la implementación de estrategias didácticas para la promoción de valores, existen áreas de oportunidad específicas que requieren atención. Las diferencias observadas entre las instituciones proporcionan insights valiosos para la optimización de programas similares en otros contextos educativos.

CONCLUSIONES

Las estrategias didácticas empleadas por los docentes han demostrado una efectividad concreta en la promoción de valores dentro del marco de la Reforma Joven en los colegios de Limpio. El análisis de la enseñanza de valores en la Reforma Joven revela un compromiso claro por parte de las instituciones educativas para integrar y promover valores fundamentales en sus currículos. Aunque existen variaciones en la dedicación de tiempo y el uso de medios didácticos, ambas instituciones muestran una conciencia y un esfuerzo significativo para desarrollar valores en sus estudiantes. Las percepciones de efectividad indican una apreciación por métodos interactivos y basados en la reflexión, sugiriendo que estos enfoques podrían ser potenciados aún más para lograr una educación en valores más robusta y coherente.

Sin embargo, se han identificado limitaciones significativas que requieren atención inmediata. La falta de materiales didácticos específicos obliga a los docentes a crear sus propios recursos, consumiendo valioso tiempo de preparación. La capacitación docente actual promedia solo 10 horas anuales en metodologías de enseñanza de valores, cuando expertos recomiendan un mínimo de 40 horas para garantizar una implementación efectiva.

La integración de la enseñanza de valores en otras asignaturas representa un enfoque prometedor que se manifiesta en ejemplos concretos: en matemáticas, los problemas contextualizados incorporan temas de comercio justo y consumo responsable; en ciencias naturales, los proyectos de investigación incluyen componentes de responsabilidad ambiental y trabajo colaborativo; y en literatura, el análisis de textos se enfoca en dilemas éticos que desarrollan el pensamiento crítico. Esta integración transversal, aunque prometedora, requiere mayor apoyo institucional y recursos para alcanzar su máximo potencial.

La evidencia sugiere que, para maximizar la efectividad de estas estrategias, es necesario desarrollar un banco de recursos didácticos digital accesible para todos los docentes, establecer un programa de mentorías entre docentes experimentados y noveles, y crear espacios regulares para el intercambio de experiencias exitosas entre instituciones educativas. La sistematización de estas experiencias y la creación de una comunidad de práctica entre docentes podrían acelerar significativamente el proceso de mejora en la educación en valores en los colegios de Limpio.

Ante estos hallazgos, se recomienda a las instituciones educativas, conscientes de la vital importancia de la educación en valores, deben continuar promoviendo y reforzando el uso de diversas estrategias centrales como las asambleas de clase, los dilemas morales y el Role Playing. Estas metodologías no solo fomentan el pensamiento crítico y la empatía entre los estudiantes, sino que también crean un entorno en el que los valores éticos y morales se discuten y se ponen en práctica de manera tangible. Además, es fundamental que las escuelas inviertan en la mejora de la disponibilidad de recursos didácticos específicos para la enseñanza de valores. La creación de un repositorio de materiales accesible para todos los docentes permitiría una mayor uniformidad y calidad en la enseñanza, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a las mismas oportunidades de aprendizaje en este ámbito crucial.

Asimismo, se recomienda la implementación de programas de capacitación docente enfocados en metodologías innovadoras para la enseñanza de valores. Los maestros, como

guías en el proceso educativo, necesitan estar equipados con las herramientas y los conocimientos necesarios para impartir estos valores de manera efectiva. La formación continua y especializada en nuevas metodologías no solo enriquecerá el desarrollo profesional de los docentes, sino que también tendrá un impacto directo y positivo en sus estudiantes.

Finalmente, es imperativo que futuras investigaciones se centren en explorar el impacto a largo plazo de estas estrategias en el comportamiento de los estudiantes fuera del ámbito escolar. Comprender cómo estas prácticas educativas influyen en la vida cotidiana y en el desarrollo personal de los alumnos permitirá ajustar y mejorar continuamente las metodologías utilizadas, asegurando que la educación en valores no solo se quede dentro de las paredes del aula, sino que se extienda a todos los aspectos de la vida de los jóvenes.

Por último, es conveniente mencionar varias limitaciones del presente estudio, que impactan en los resultados y la interpretación de los mismos. Una de las principales limitaciones es la muestra restringida a dos colegios de la ciudad de Limpio: el Colegio Nacional San José y el Colegio Nacional San Luis. Esta muestra limitada dificulta la generalización de los resultados a otras instituciones educativas de la región o del país. La diversidad en los contextos escolares y las prácticas educativas de otras instituciones podría influir significativamente en los hallazgos obtenidos. Por ejemplo, mientras el Colegio Nacional San José mostró un 100% de acuerdo en considerar la educación en valores como un proceso que permite el desarrollo de la persona, en el Colegio Nacional San Luis esta cifra fue del 86%. Estas diferencias sugieren que las percepciones y prácticas pueden variar considerablemente entre instituciones, lo cual no puede ser capturado adecuadamente con una muestra tan limitada.

Para abordar esta limitación, futuras investigaciones deberían considerar la inclusión de una muestra más amplia y variada de instituciones y regiones, lo cual permitiría obtener una visión más representativa y comprensiva de las estrategias didácticas y su efectividad en la educación en valores. Ampliar la muestra permitiría también observar cómo contextos educativos diferentes pueden influir en la implementación y efectividad de dichas estrategias, proporcionando datos más robustos y generalizables.

Otra limitación importante es la naturaleza transversal del estudio, que se basa en la recolección de datos en un único punto en el tiempo. Esta metodología limita la capacidad de evaluar los cambios y desarrollos en las estrategias didácticas y la educación en valores a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si bien actualmente se observa que el 76% de los

docentes del Colegio Nacional San Luis consideran que la educación en valores se impregna dentro de las áreas transversales, no se puede determinar si esta percepción se mantiene o cambia con el tiempo. La implementación de estudios longitudinales en investigaciones futuras permitiría evaluar cómo las estrategias didácticas impactan en la educación en valores a lo largo del tiempo, identificando tendencias y cambios en las actitudes y conocimientos de los docentes y estudiantes. Esto es particularmente relevante para evaluar la sostenibilidad y evolución de las estrategias didácticas implementadas.

Además, el estudio no profundiza en la efectividad de las estrategias digitales en la educación en valores, especialmente en contextos de educación a distancia. Este aspecto es crucial, particularmente en tiempos de pandemia u otras emergencias que obligan al cierre temporal de las instituciones educativas. Por ejemplo, mientras que las estrategias como las asambleas y los debates son altamente valoradas en contextos presenciales, su efectividad en un entorno digital no ha sido evaluada. Investigaciones futuras deberían explorar cómo las herramientas digitales y las plataformas de aprendizaje en línea pueden integrarse efectivamente en la educación en valores. Evaluar la eficacia de estas herramientas en diversos contextos educativos, tanto presenciales como a distancia, proporcionaría una comprensión más completa de sus beneficios y desafíos. Este análisis es vital para adaptar las estrategias didácticas a las necesidades y realidades actuales de la educación.

En términos comparativos, los resultados del estudio muestran que, aunque tanto el Colegio Nacional San José como el Colegio Nacional San Luis comparten varias similitudes en cuanto a la percepción y la implementación de la educación en valores, existen diferencias notables que no pueden ser ignoradas. Por ejemplo, mientras que el 93.8% de los docentes del Colegio Nacional San José afirmaron que la educación en valores es contemplada dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI), solo el 69.2% de los docentes del Colegio Nacional San Luis compartieron esta opinión. Estas diferencias pueden estar influenciadas por varios factores, como las políticas internas de la institución, la formación y el compromiso de los docentes, y las expectativas de la comunidad educativa. Abordar estas variaciones es crucial para desarrollar estrategias educativas que sean efectivas y pertinentes en distintos contextos escolares.

Aunque el estudio aporta valiosas perspectivas sobre la educación en valores en los colegios analizados, las limitaciones mencionadas deben ser consideradas al interpretar los resultados. La expansión de la muestra, la implementación de estudios longitudinales y la exploración de estrategias digitales son pasos recomendados para futuras

investigaciones que busquen ofrecer una visión más robusta y detallada de la educación en valores en distintos contextos educativos. Estos esfuerzos contribuirán a una mejor comprensión y a la mejora continua de las prácticas educativas en valores, adaptándolas a las necesidades y realidades de los diversos entornos escolares.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco el apoyo recibido de las instituciones educativas participantes, especialmente el Colegio Nacional San José y el Colegio Nacional San Luis de la ciudad de Limpio. Mi sincero agradecimiento a los directores, docentes y alumnos de ambas instituciones que contribuyeron con su tiempo y esfuerzo en la recolección de datos para este estudio. Su participación fue fundamental para el éxito de esta investigación.

También expreso gratitud al Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay por facilitar el acceso a los datos necesarios para contextualizar este estudio y por su apoyo en la implementación de la Reforma Joven.

Finalmente, agradezco a la Universidad Metropolitana de Asunción por su respaldo institucional y a todos los colegas que aportaron valiosas sugerencias durante el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>

Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>

Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2017). *Moral education: Theory and application*. Routledge.

Elias, M. J., Leverett, L., Duffell, J. C., Humphrey, N., Stepney, C., & Ferrito, J. (2015). Integrating SEL with related prevention and youth development approaches. In J. A.

- Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 33-49). The Guilford Press.
- García, L., Martínez, R., & López, J. (2020). Educación en valores en Latinoamérica: Desafíos y oportunidades. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(2), 17-39. <https://doi.org/10.35362/rie8223596>
- Kohlberg, L., & Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory Into Practice*, 16(2), 53-59. <https://doi.org/10.1080/00405847709542675>
- Kohlberg, L., & González, E. (2019). Moral education in the 21st century: Challenges and opportunities. *Journal of Moral Education*, 48(4), 427-439. <https://doi.org/10.1080/03057240.2019.1660736>
- Lickona, T. (2009). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam.
- López, M. E., & Martínez, J. F. (2021). Implementación de programas de educación en valores: Un análisis de los recursos disponibles en América Latina. *Educación y Sociedad*, 15(3), 78-95. <https://doi.org/10.15366/rys2021.33.005>
- Martínez Stark, M. P. (2018). El uso de dilemas morales en la educación secundaria: Un estudio de caso en Paraguay. *Revista Paraguaya de Educación*, 7(1), 45-62.
- Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay. (2021). *Reforma Joven: Lineamientos y estrategias para la educación en valores*. Recuperado de <https://www.mec.gov.py/cms/?ref=294813-reforma-joven-lineamientos-y-estrategias>

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN EN PACIENTES ADULTOS QUE CONSULTAN EN LA UNIDAD DE SALUDFAMILIAR BLANCO CUE DE TABLADA NUEVA EN EL 2023⁹

AUTORAS

Lic. Nisselli Burguez

Correo: nisselliburguezm@hotmail.com ORCID

0000-0001-7195-044X

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

Lic. Carmen Liliana Arguello Lubian

Correo: carme.arguello@uma.edu.py

ORCID 0009-0006-8031-6030

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

RESUMEN

Este artículo aborda la problemática de la hipertensión arterial, su alta prevalencia y las complicaciones que genera. La hipertensión arterial es una enfermedad altamente prevalente y potencialmente grave que requiere un control efectivo para evitar complicaciones severas. Sin embargo, a menudo, la adherencia al tratamiento resulta subóptima y determina los resultados en la salud. Por lo tanto, esta investigación aborda el problema de la adherencia en el tratamiento de la hipertensión entre los adultos en la Unidad de Salud Familiar Blanco Cue de Tablada Nueva en Asunción, consultantes en el año 2023. El diseño es no experimental, transversal, descriptivo y cuantitativo, y los métodos incluyen un cuestionario semiestructurado y la escala de adherencia al tratamiento de Morisky-Green. La muestra abarca 25 pacientes adultos de género diverso entre 20 y 70 años. Los resultados revelan que el 48% de los pacientes tiene un diagnóstico de la enfermedad entre 1 y 10 años, y el 52% no tiene comorbilidades, mientras que el

⁹ Elaborado con la autorización de las autoras Karina Elizabeth Osorio Ramirez, Sandra Rosaly Arce Benitez y Emilse Rios, en base a la Tesis de Grado para la Licenciatura en Enfermería de

48% menciona la presencia de diabetes y obesidad. La adherencia estricta al tratamiento es un aspecto crítico, siendo las iniciativas multidisciplinarias para afrontar las barreras identificadas cruciales para mejorar los resultados en salud de los pacientes hipertensos.

Palabras clave: Adherencia al tratamiento, farmacológico, no farmacológico, hipertensión, estilos de vida, dieta saludable.

ABSTRACT

This article addresses the problem of high blood pressure, its high prevalence and the complications it generates. High blood pressure is a highly prevalent and potentially serious disease that requires effective control to avoid severe complications. However, treatment adherence is often suboptimal and determines health outcomes. Therefore, this research addresses the problem of adherence in the treatment of hypertension among adults at the Blanco Cue Family Health Unit in Tablada Nueva in Asunción, consulted in the year 2023. The design is non-experimental, cross-sectional, descriptive and quantitative, and the methods include a semi-structured questionnaire and the MoriskyGreen treatment adherence scale. The sample includes 25 gender-diverse adult patients between 20 and 70 years of age. The results reveal that 48% of patients have a diagnosis of the disease between 1 and 10 years, and 52% have no comorbidities, while 48% mention the presence of diabetes and obesity. Strict adherence to treatment is a critical aspect, and multidisciplinary initiatives to address the identified barriers are crucial to improve the health outcomes of hypertensive patients.

Keywords: Adherence to treatment, pharmacological, non-pharmacological, hypertension, lifestyles, healthy diet.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial es una condición médica crónica caracterizada por la elevación persistente de la presión arterial en las arterias. Este trastorno es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales crónicas. La hipertensión afecta a una gran proporción de la población mundial; estudios indican que aproximadamente el 30-45% de los adultos padecen de hipertensión, y su prevalencia aumenta significativamente con la edad (1). En muchos países, la hipertensión no está

adecuadamente controlada, lo que contribuye a una alta carga de morbilidad y mortalidad asociada a esta condición (2).

Las causas de la hipertensión arterial son diversas y pueden ser clasificadas como primarias (esenciales) o secundarias. La hipertensión primaria, que constituye el 90-95% de los casos, no tiene una causa específica identificable, aunque se asocia a factores genéticos, dietéticos y estilos de vida. La hipertensión secundaria resulta de condiciones subyacentes como enfermedades renales, trastornos endocrinos y el uso de ciertos medicamentos (3). El diagnóstico de la hipertensión se realiza mediante la medición repetida de la presión arterial. Según las guías clínicas, una presión arterial sistólica de ≥ 140 mm Hg o una presión arterial diastólica de ≥ 90 mm Hg en múltiples ocasiones se considera hipertensión (4). Además, es importante descartar causas secundarias y evaluar el daño a órganos diana a través de exámenes complementarios (5).

El tratamiento de la hipertensión incluye intervenciones farmacológicas y no farmacológicas. Las modificaciones en el estilo de vida, como una dieta saludable, reducción del consumo de sodio, ejercicio regular y pérdida de peso, son fundamentales. Los medicamentos antihipertensivos, como los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA), bloqueadores de los receptores de angiotensina II (ARA II), beta bloqueadores, diuréticos y bloqueadores de los canales de calcio, son comúnmente utilizados para controlar la presión arterial (6). Las complicaciones de la hipertensión no controlada incluyen infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y daño a la retina. La hipertensión es una causa principal de discapacidad y muerte prematura en todo el mundo (7).

La adherencia al tratamiento hipertensivo se refiere al grado en que los pacientes siguen las recomendaciones médicas con respecto a la toma de medicamentos y cambios en el estilo de vida. La falta de adherencia es un problema común que compromete la efectividad del tratamiento y aumenta el riesgo de complicaciones (8). Diversos factores influyen en la adherencia al tratamiento hipertensivo, incluyendo factores socioeconómicos, psicológicos y relacionados con el tratamiento. Los factores socioeconómicos, como el costo de los medicamentos y el acceso a la atención médica, pueden afectar la adherencia (9). Los factores psicológicos, incluyendo la motivación, el conocimiento sobre la enfermedad y el apoyo social, son cruciales para mantener una adherencia adecuada (10). Los factores relacionados con el tratamiento, como los regímenes de tratamiento complejos y los efectos secundarios de los medicamentos, pueden disminuir la adherencia (11).

Considerando que la hipertensión arterial es una condición prevalente y potencialmente grave que requiere un manejo adecuado para prevenir complicaciones severas. La adherencia al tratamiento es un componente crítico en la gestión de la hipertensión, y los esfuerzos para mejorar la adherencia deben considerar los múltiples factores que la afectan. Es fundamental la implementación de estrategias multidisciplinarias para abordar las barreras a la adherencia y mejorar los resultados en salud de los pacientes hipertensos.

La investigación busca analizar la adherencia al tratamiento en pacientes adultos que consultaron en el 2023 en la Unidad de Salud Familiar Blanco Cue del barrio Tablada Nueva de Asunción, aportando datos relevantes para mejorar la gestión de esta condición. Se valió de los siguientes objetivos específicos 1. Describir las características demográficas de los pacientes adultos con hipertensión 2. Conocer los datos clínicos de los pacientes adultos con hipertensión 3. Identificar el nivel de cumplimiento de los tratamientos de los pacientes adultos con hipertensión.

Este estudio destaca la importancia de la adherencia al tratamiento en la hipertensión para prevenir complicaciones graves, considerando los factores que influyen en dicha adherencia y proponiendo estrategias para mejorar los resultados de salud en pacientes hipertensos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio observacional descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo, debido a que no se manipularon las variables en esta investigación, se realizaron los estudios en situaciones naturales, sin inferir en el sujeto, se generaron en un momento específico, de forma objetiva y se centró en mediciones numéricas y en porcentajes con fines estadísticos. La muestra estuvo compuesta por pacientes adultos de 20 a 70 años que consultaron en la Unidad de Salud Familia Blanco Cue de Tablada Nueva de abril a junio del 2023, el tipo de muestreo fue el no probabilístico de casos consecutivos.

La técnica empleada es la encuesta, esta permite la recogida de los datos por medio de la interrogación que se realiza al encuestado con el propósito de que brinden la información requerida para la investigación. El instrumento que se utilizó es un cuestionario que consta de dos partes, primeramente, para la recolección de datos demográficos y clínicos de los pacientes. El instrumento para la evaluación de la adherencia terapéutica es el Test Morisky Green modificado, el cual consiste en una serie

de 8 preguntas, 7 preguntas con respuesta dicotómica sí/no y 1 pregunta con respuesta en escala tipo Likert, las cuales reflejan la conducta del enfermo respecto al cumplimiento terapéutico, considerándose que un paciente presenta alta adherencia si obtiene un puntaje de 8, adherencia media si obtiene entre 6 – 7 puntos, y baja adherencia si obtiene un puntaje < de 6.

RESULTADOS Y DISCUSION

Se presentan los resultados en base a los objetivos específicos, en cuanto al primer objetivo de describir las características demográficas de los pacientes adultos con hipertensión.

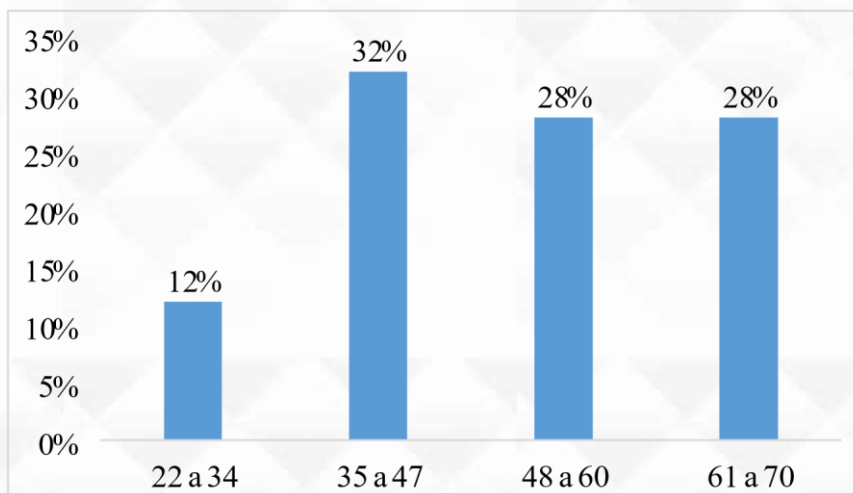
La distribución por sexo indica una mayor prevalencia de mujeres entre los pacientes hipertensos estudiados (52%);. Este hallazgo puede reflejar la tendencia observada en otras investigaciones citar las otras investigaciones (2) donde se sugiere que las mujeres tienen una mayor predisposición a desarrollar hipertensión, posiblemente debido a factores hormonales y de estilo de vida.

Además prevalecen el rango de edad entre 35 a 47 años con un 32%, el 28% tiene entre 48 a 60 años, el 28% entre 61 a 70 años y el 12% entre 22 a 34 años.

En cuanto al estado civil 64% de los pacientes está casado, el 28% son solteros, el 4% son separados y el 4% son viudos. La mayoría de los pacientes hipertensos son casados, lo cual puede influir en la dinámica familiar y el apoyo social, factores importantes en el manejo de enfermedades crónicas. Además, la mayor parte se desempeña como ama de casa, lo que puede tener implicaciones en el tiempo disponible para el cuidado de la salud y el acceso a servicios médicos.

Figura 1

Rango de edades de los pacientes con hipertensión



Nota: Cuestionario semiestructurado elaborado por las autoras. (n = 25)

En relación a la ocupación de los pacientes con hipertensión, el 44% son amas de casa, el 24% trabaja de manera independiente, el 16% está desempleado y el 16% (4) trabaja en relación de dependencia.

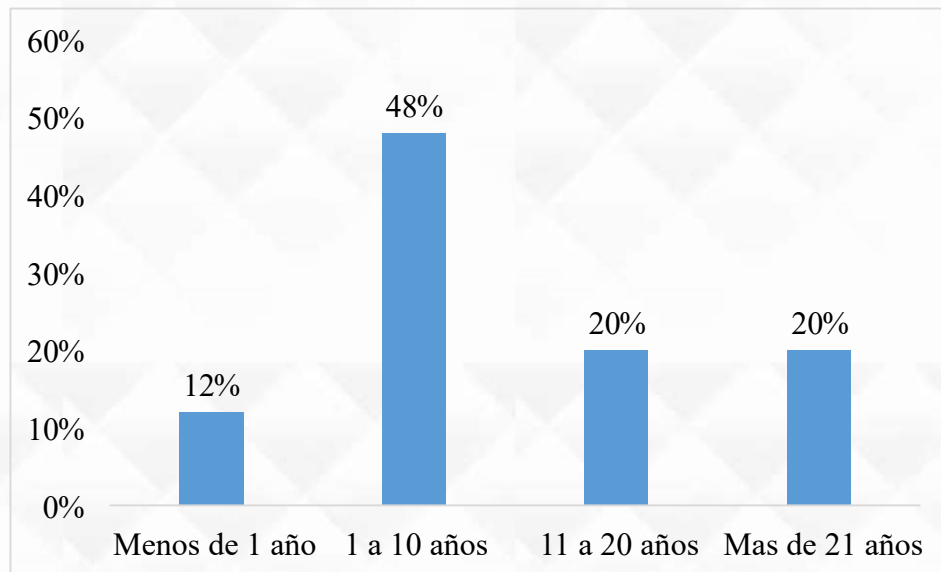
La escolaridad de los pacientes con hipertensión, muestra que el 64% terminó la Educación Escolar Básica, el 28% alcanzó la Educación Media y el 8% tienen un Nivel Técnico de formación. Un alto porcentaje con nivel educativo básico, podría influir en la comprensión y adherencia a los tratamientos médicos.

En relación a los datos Clínicos de los pacientes con hipertensión, primeramente, se mencionan como los datos clínicos de los pacientes, el tiempo de evolución de la enfermedad, las comorbilidades y los valores de presión arterial.

El tiempo de evolución de la hipertensión, muestra que la mayoría de los pacientes lleva entre 1 a 10 años de evolución de la hipertensión, similar a los resultados de Hernández Aquino, donde el grupo de 6 a 10 años de diagnóstico correspondía al 45%.

Figura 2

Tiempo de evolución de la Hipertensión

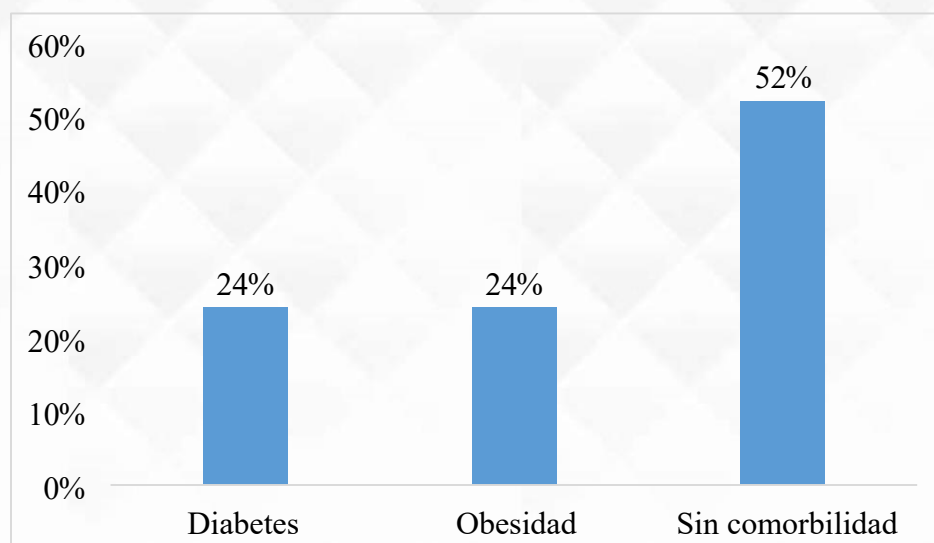


Nota: Cuestionario semiestructurado aplicado a los pacientes. (n = 25)

Aunque la mayoría de los pacientes no presenta comorbilidades (52%), entre aquellos que sí las tienen, las más comunes son diabetes y obesidad, en contraste con los hallazgos de Zapattini y Ortiz, donde la diabetes era la única comorbilidad principal (Figura 3).

Figura 3

Comorbilidades de los pacientes con hipertensión

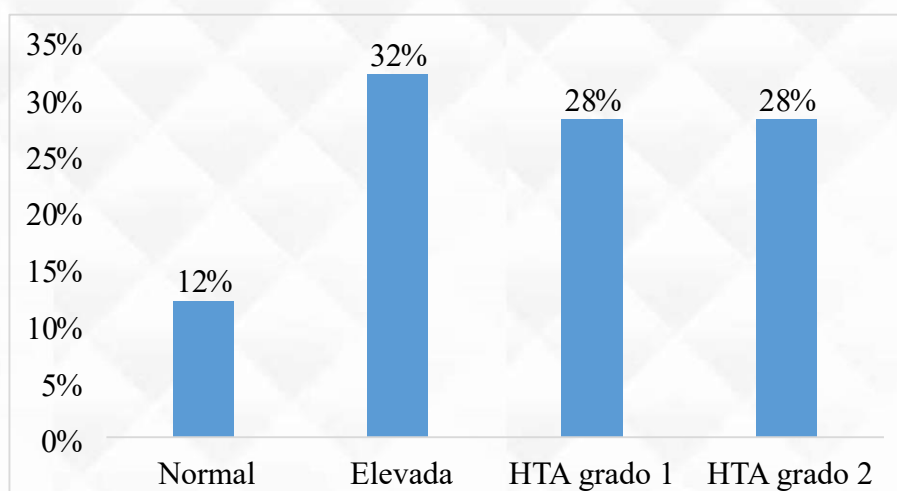


Nota: Cuestionario semiestructurado aplicado a los pacientes. (n = 25)

Realizando una clasificación de los valores de la presión arterial de los pacientes encuestados, se observa en la figura 4 que la mayoría de los pacientes presenta valores elevados de presión arterial (32%), con un significativo porcentaje en los grados 1 y 2 (28%) de hipertensión. el restante 12% valores normales posiblemente están bajo tratamiento adecuado, como señala Farias González (2021).

Figura 4

Clasificación de los valores de la presión arterial de los pacientes encuestados.

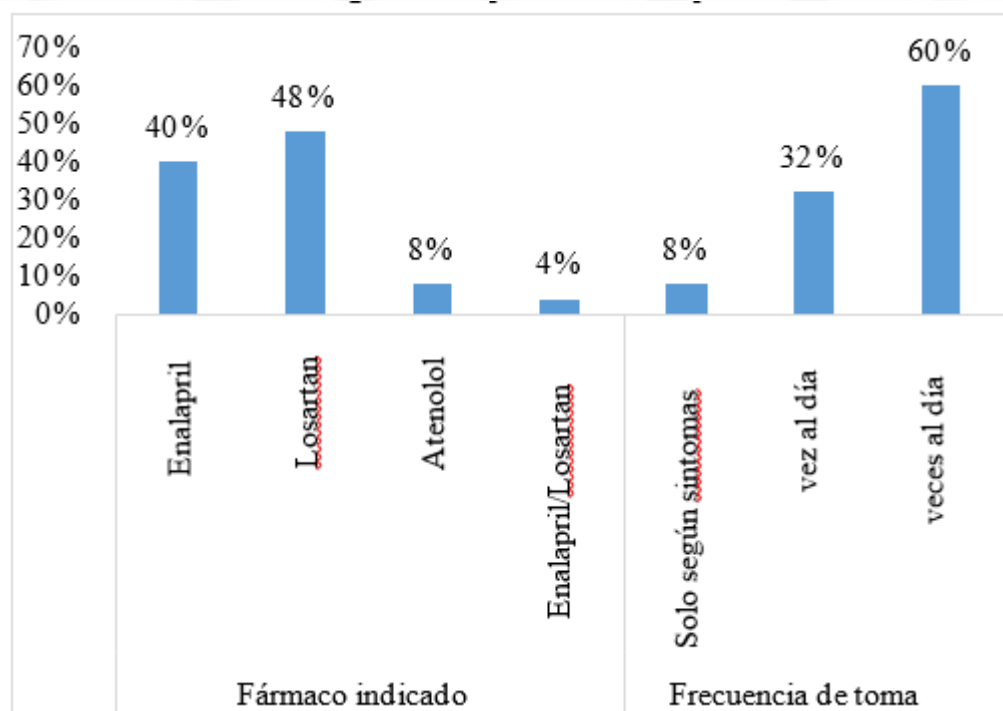


Nota: Cuestionario semiestructurado aplicado a los pacientes. (n = 25)

El tratamiento farmacológico de los pacientes con hipertensión expuesto en la figura 5, muestra que el Losartan (48%) y Enalapril (40%) son los fármacos más utilizados, con la mayoría de los pacientes administrando la medicación dos veces al día (60%).

Figura 5

Tratamiento Farmacológico de los pacientes con hipertensión



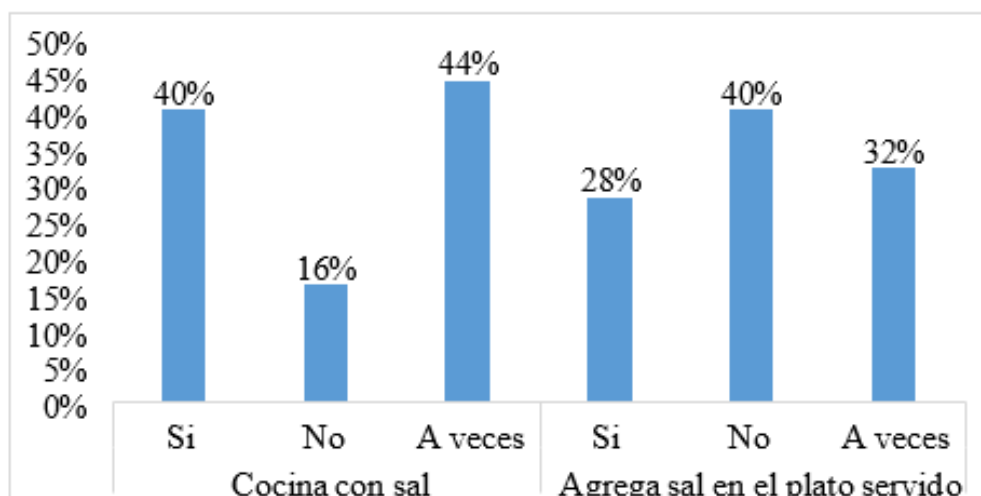
Nota: Cuestionario semiestructurado aplicado a los pacientes. (n = 25)

Los tratamientos no farmacológicos, como la consulta con un nutricionista para el tratamiento, la mayoría (52%) no sigue las recomendaciones de un nutricionista, subrayando la importancia de un enfoque multidisciplinario en el tratamiento de la hipertensión (Figura 6).

Además de seguir una dieta baja en sal, la cual muestra que el 44% a veces cocina con sal, el 40% sí utiliza sal y el 16% no cocina con sal. El 40% no agrega sal al plato, el 32% lo agrega a veces y el 28% sí agrega sal. La mayoría de los pacientes utiliza sal de manera moderada en la cocina y en el plato servido, reflejando un cumplimiento parcial de las recomendaciones dietéticas, además la mayoría de los pacientes consume una cantidad de agua adecuada, alineándose con las recomendaciones médicas de 2 litros por día. Tampoco hay un buen tratamiento no farmacológico considerando la actividad física, a pesar de su conocida efectividad del tratamiento contra la hipertensión.

Figura 6

Uso de la sal



Nota: Cuestionario semiestructurado aplicado a los pacientes. (n = 25)

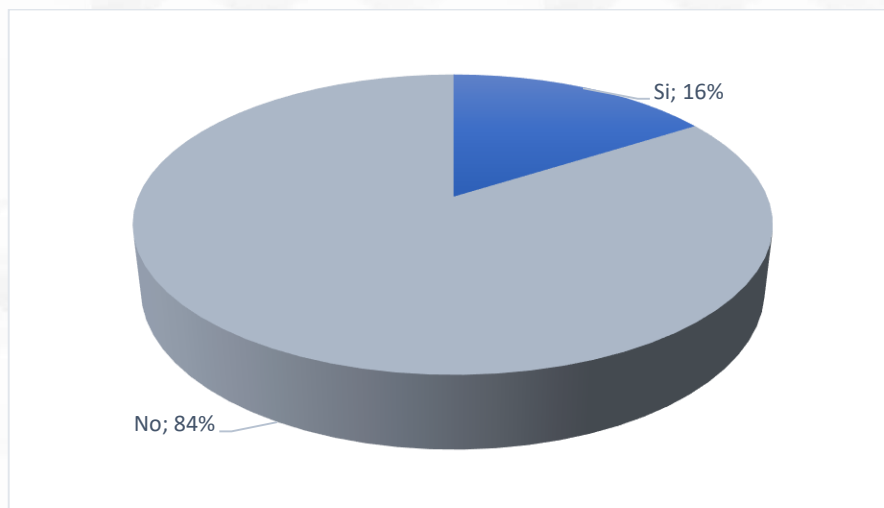
El consumo de agua es otro tratamiento no farmacológico, el 48% consume de 5 a 6 vasos de agua por día, el 36% de 3 a 4 vasos, el 8% de 1 a 2 vasos y el 8% (2) más de 7 vasos.

No existe un buen tratamiento considerando la actividad física, pues el 68% no realiza ninguna actividad física, el 28% realiza caminatas y el 4% practica fútbol.

El tercer objetivo busca identificar el nivel de cumplimiento de los tratamientos de los pacientes adultos con hipertensión, se analizó la adherencia al tratamiento con base en la escala de Morisky-Green, identificando factores de incumplimiento y áreas de mejora, destacando la importancia de la adherencia para el control efectivo de la hipertensión, según la escala de adherencia al tratamiento solo el 16% sí muestra adherencia y el restante 84% no muestra adherencia al tratamiento. Estos resultados muestran una baja adherencia al tratamiento, contrastando con estudios como el de Zapattini y Ortiz (12), que encontraron alta adherencia en su muestra. Esto resalta la necesidad de estrategias para mejorar la adherencia al tratamiento en pacientes hipertensos.

Figura 7

Adherencia al Tratamiento de los pacientes



Nota: Escala de adherencia al tratamiento de la hipertensión de Morisky – Green. (n=25)

CONCLUSIONES

En base al análisis de los resultados obtenidos se concluye respecto a la adherencia al tratamiento en pacientes con hipertensión atendidos en la USF Blanco Cue de Tablada Nueva:

La muestra estudiada mostró una distribución una ligera preponderancia de mujeres. La mayoría de los pacientes se encontraban en el rango de edad de 35 a 60 años, similar a lo reportado en estudios previos, lo cual indica que la hipertensión es prevalente en adultos de mediana edad. Además, una mayor proporción de los pacientes estaba casada, desempeñándose principalmente como amas de casa y con un nivel educativo predominante de educación escolar básica.

Los datos clínicos revelaron que la mayoría de los pacientes tenía entre 1 a 10 años de diagnóstico de hipertensión, sin comorbilidades significativas, aunque algunos presentaron diabetes y obesidad. Los valores de presión arterial indicaron que una proporción significativa de los pacientes se encontraba en los grados 1 y 2 de hipertensión.

En términos de tratamiento, Losartan y Enalapril fueron los fármacos más frecuentemente prescritos, con la mayoría de los pacientes siguiendo un régimen de medicación de dos veces al día. Sin embargo, un número considerable de pacientes no seguía recomendaciones nutricionales adecuadas ni mantenía una dieta baja en sal. Además, la falta de actividad física fue común entre los pacientes, lo cual contrasta con las recomendaciones de tratamientos no farmacológicos para la hipertensión.

En relación al nivel de Cumplimiento de Tratamiento, los resultados obtenidos mediante la escala de Morisky-Green mostraron una baja adherencia al tratamiento entre los pacientes, con el 84% presentando no adherencia. Esta baja adherencia podría atribuirse a varios factores, incluyendo la falta de seguimiento de las recomendaciones dietéticas, el bajo nivel de actividad física y posiblemente una falta de educación adecuada sobre la importancia del cumplimiento terapéutico.

Los hallazgos del presente estudio son congruentes con estudios previos que indican que la adherencia al tratamiento de la hipertensión es un desafío significativo. La literatura destaca que la educación del paciente, el apoyo multidisciplinario y el seguimiento continuo son esenciales para mejorar la adherencia y los resultados de salud. Sin embargo, el presente estudio también muestra discrepancias, como una mayor proporción de pacientes sin comorbilidades comparado con otros estudios que indican una prevalencia alta de comorbilidades como la diabetes.

En conclusión, los resultados de este estudio subrayan la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar la adherencia al tratamiento de la hipertensión. Esto incluye programas de educación para pacientes, estrategias de apoyo continuo y un enfoque integral que considere tanto los aspectos farmacológicos como los no farmacológicos del tratamiento. Mejorar la adherencia al tratamiento es crucial para controlar la hipertensión y prevenir complicaciones asociadas, lo cual es fundamental para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Por último, las recomendaciones están dirigidas a los profesionales de salud, para que: 1) implementen campañas educativas enfocadas en la promoción de una dieta saludable y estilos de vida adecuados para pacientes con hipertensión. Estas campañas deben subrayar la importancia de los cambios dietéticos y de estilo de vida en la mejora de los síntomas de la hipertensión, utilizando materiales educativos accesibles y actividades interactivas, 2) establecer un programa estructurado de seguimiento regular para los pacientes hipertensos. Este programa debe incluir visitas periódicas, llamadas telefónicas y recordatorios electrónicos para fomentar la adherencia al tratamiento y

monitorear el progreso de los pacientes, 3) proveer capacitación constante a los profesionales de salud sobre las mejores prácticas en el manejo de la hipertensión. Esta capacitación debe incluir nuevas herramientas y técnicas de abordaje, así como actualización en los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, y 4) promover un tratamiento integral que involucre a diversos especialistas, incluyendo clínicos, cardiólogos y nutricionistas. La colaboración entre estos profesionales permitirá un manejo más completo y efectivo de la hipertensión, abordando tanto los aspectos médicos como los relacionados con el estilo de vida.

Las recomendaciones a los pacientes: 1) adoptar y mantener hábitos alimenticios saludables, como reducir el consumo de sal, aumentar la ingesta de frutas y verduras, y evitar alimentos procesados. Estos cambios son fundamentales para mejorar los síntomas de la hipertensión y la salud general, 2) mantener una comunicación abierta con los profesionales de salud, solicitando información detallada sobre los tratamientos prescritos, sus beneficios y posibles efectos secundarios. Esta proactividad ayudará a comprender mejor la importancia de seguir el tratamiento, 3) adherirse estrictamente a las indicaciones y recomendaciones del equipo de salud, incluyendo la toma regular de medicación, la asistencia a consultas programadas y la implementación de cambios en el estilo de vida.

También se recomiendan de futura investigaciones y mejora metodológica como ser: 1) realizar estudios adicionales en poblaciones similares para permitir comparaciones y validar los hallazgos. Estos estudios contribuirán a entender mejor las características y necesidades de diferentes grupos de pacientes con hipertensión, 2) ampliar el tamaño de la muestra en futuras investigaciones para obtener resultados más representativos y robustos. En particular, se debe prestar especial atención a la variable de tratamiento no farmacológico, dada la escasez de estudios nacionales en este ámbito, 3) incorporar otros métodos de recolección de datos, como el análisis de las fichas médicas y entrevistas en profundidad, para complementar los cuestionarios y obtener una visión más completa del manejo y adherencia al tratamiento de la hipertensión.

Estas recomendaciones buscan proporcionar un marco integral para mejorar la adherencia al tratamiento de la hipertensión, involucrando tanto a los profesionales de salud como a los pacientes, y fomentando la investigación continua en este campo.

REFERENCIAS

1. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *Lancet*. 2005;365(9455):217-23.
2. World Health Organization. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. Geneva: WHO; 2013.
3. Carretero OA, Oparil S. Essential hypertension. Part I: definition and etiology. *Circulation*. 2000;101(3):329-35.
4. Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*. 2003;42(6):1206-52.
5. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE Jr, Collins KJ, Dennison Himmelfarb C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: executive summary. *J Am Coll Cardiol*. 2018;71(19):2199-269.
6. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Zanchetti A, Böhm M, et al. 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension: the Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J*. 2013;34(28):2159-219.
7. Poulter NR, Prabhakaran D, Caulfield M. Hypertension. *Lancet*. 2015;386(9995):801-12.
8. Burnier M. Drug adherence in hypertension. *Pharmacol Res*. 2017;125(Pt B):142-9.
9. Vrijens B, Vincze G, Kristanto P, Urquhart J, Burnier M. Adherence to prescribed antihypertensive drug treatments: longitudinal study of electronically compiled dosing histories. *BMJ*. 2008;336(7653):1114-7.

10. Krousel-Wood M, Thomas S, Muntner P, Morisky D. Medication adherence: a key factor in achieving blood pressure control and good clinical outcomes in hypertensive patients. *Curr Opin Cardiol*. 2004;19(4):357-62.
11. Osterberg L, Blaschke T. Adherence to medication. *N Engl J Med*. 2005;353(5):487-97.
- 12 Zapattini DH, Ortiz I. Adherencia terapéutica en pacientes hipertensos del consultorio de Clínica Médica del Hospital de Clínicas. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*. 2021; 54(2).

HÁBITOS DE PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN ALUMNOS DEL 3ER CICLO DE LA EEB DE LA ESCUELA PROGRAMA DE ESTUDIO DE LA DIVERSIDAD PROED DE ASUNCIÓN, AÑO 2023¹⁰

AUTORES

Dr. Yadiel Pardo Garcia

ORCID: 0000-0003-3378-8159

Correo: yadielpardo@gmail.com

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

Lic. Ana Houdin

ORCID: 0009-0003-3350-9815

Correo: anahoudin@gmail.com

Universidad Metropolitana de Asunción

Asunción – Paraguay

Lic. Mario Pertile

ORCID: 0009-0006-9166-0195

Correo: mariopertile@hotmail.co m

Universidad Metropolitana de

Asunción

Asunción – Paraguay

RESUMEN

Esta investigación se desarrolló sobre los hábitos de práctica de ejercicios físicos en adolescentes de nuestro país. El objetivo general de la investigación es analizar los hábitos de práctica de los ejercicios físicos en alumnos del 3er ciclo de la Educación Escolar Básica (EEB) de la escuela Programa de Estudio de la Diversidad PROED de Asunción en el año 2023. Por su finalidad, el estudio fue no experimental y con un enfoque cuantitativo. El nivel de la investigación fue descriptivo de corte transversal y la técnica para la recolección de datos utilizada fue la encuesta con preguntas cerradas. Los resultados más resaltantes fueron que la mayoría de los adolescentes de la escuela si realiza ejercicios físicos, pero la mayor parte no alcanza las recomendaciones mundiales

¹⁰ Elaborado con la autorización del autor Fabricio Jaromir Friesen Esau en base a la Tesis de Grado para la obtención del título de Licenciatura en Educación Física, Salud y Deportes “Hábitos de práctica de ejercicios físicos en alumnos del 3er ciclo de la escuela PROED de Asunción, año 2023”.

de frecuencia, cinco veces por semana, y duración una hora diaria. Realizan ejercicios aeróbicos como caminata, trote y ejercicios anaeróbicos como ejercicios con pesas y con el peso corporal en proporciones casi iguales. Los beneficios que da el ejercicio físico para la salud de los adolescentes demuestran que a la mayoría le ayuda a mantenerse físicamente bien y de esta forma tener hábitos saludables, también se puede ver que el ejercicio le da seguridad y felicidad a la mayoría que lo práctica y que es una gran ayuda a relacionarse con otras personas.

Palabras clave: Ejercicios físicos, adolescentes, hábitos saludables, beneficios.

ABSTRACT

This research was developed on the habits of physical exercise practice in adolescents in our country. The general objective of the research is to analyze the habits of practicing physical exercises in students of the 3rd cycle of the PROED Diversity Study Program school in Asunción in 2023. Due to its purpose, the study was non-experimental and with a quantitative approach. The level of the research was descriptive, cross-sectional, and the data collection technique used was the survey with closed questions. The most outstanding results were that most of the adolescents in the school do physical exercise, but most do not reach the global recommendations of frequency, five times a week, and duration, one hour a day, established. They perform aerobic exercises such as walking, jogging, and anaerobic exercises such as weight-bearing and bodyweight exercises in almost equal proportions. The benefits that physical exercise gives to the health of adolescents show that it helps most of them to stay physically well and thus have healthy habits, it can also be seen that exercise gives security and happiness to the majority who practice it and that it is a great help to relate to other people.

Keywords: Physical exercises, adolescents, healthy habits, benefits.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se busca analizar qué hábitos genera la motivación al realizar prácticas físicas permanentes en los alumnos de la etapa de 3er ciclo de la EEB de la educación paraguaya. Por tal motivo se busca a su vez determinar cuáles son los elementos educativos y de formación que incorporan los profesores de Educación Física de dicha

institución al trabajo con los alumnos para fomentar el desarrollo de hábitos regulares de prácticas físicas. Interesará conocer hacia qué perfil de participante se dirigen las propuestas docentes y comprobar que las mismas resulten o no efectivas en la incorporación de prácticas físicas permanentes en ellos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) dice que, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física (p.6).

La obesidad es el quinto factor de riesgo de muerte en el mundo, unos 2,8 millones de personas fallecen cada año debido a este problema.

Los ejercicios físicos, son una categoría de la actividad física, la cual “hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que precisa consumo energético” (González et al., 2001. p. 23). A diferencia de la actividad física, el ejercicio físico “se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física” (Martínez y Sánchez, 2008). Estos autores dan cuenta de que no solamente es importante hacer ejercicio físico, sino hacerlo también en la cantidad suficiente y de manera habitual, creando un hábito.

Los ejercicios físicos, tienen una infinidad de beneficios para la salud de las personas y por eso es tan importante empezar con niños y adolescentes la práctica de un estilo de vida saludable. Algunos de estos beneficios del ejercicio físico regular para la salud física son la reducción de enfermedades del corazón y la disminución de sufrir un ataque cardíaco, evitar la osteoporosis, reducir el riesgo de algunos cánceres como el de colon, próstata, pecho o de riñón, reducir el riesgo de padecer diabetes tipo II, reducir dolores de espalda y articulaciones, mejorar el sistema inmunológico y también reducir el riesgo de tener obesidad. Para la salud psicológica tiene beneficios como la reducción de la ansiedad y depresión, mejora el sueño, aumenta los niveles de energía y ayuda a disminuir el nivel de estrés (Wadsworth, 2011).

La OMS (2022) recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; se deberían incorporar

actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

El ejercicio físico tiene una relevancia muy grande en el desarrollo de la salud de las personas y más todavía en niños y adolescentes, mejora el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud cardiometabólica (tensión arterial y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión), la reducción de la adiposidad (OMS, 2022).

En Paraguay tenemos un aumento de la obesidad en niños y adolescentes e ira aumentando si los niños no practican hábitos de vida saludables desde pequeños.

En la campaña Prevención Obesidad Infantil 2023 del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2023) dice lo siguiente:

En Paraguay el exceso de peso en ambos sexos, supera el 50% y la obesidad el 20% de la población adulta, y que así mismo, tanto el sobrepeso como la obesidad han aumentado en la infancia y en la adolescencia, con una prevalencia actual del 34,5%. Lo preocupante de estas cifras es que la tendencia del % del sobrepeso y obesidad del grupo de edad de 5 a 9 años sigue en aumento y es mayor con relación a los otros grupos de edades de niños, niñas y adolescentes en los últimos años.

Para que el ejercicio físico puede dar beneficios, tiene que ser integrado como un hábito en la vida de las personas. Las generaciones nuevas cada vez más crecen con el uso de las tecnologías y son cada vez más sedentarios, por lo que la promoción de estilos de vida saludables y hábitos de la práctica de ejercicios físicos parecen ser cada vez más difícil.

En la Educación Física la intención es que los alumnos configuren hábitos para ejecutar prácticas motrices saludables y activas durante toda su vida. Por consiguiente, asumimos que es responsabilidad de la Educación Física formar a los alumnos, con las herramientas necesarias para la participación en prácticas motrices futuras a partir de sus propias elecciones.

De todo esto surge la idea de esta investigación acerca de los hábitos de práctica de ejercicios físicos en alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023, ya que no existen datos actuales sobre los hábitos de los adolescentes de la capital.

El objetivo general de este trabajo es analizar los hábitos de práctica de los ejercicios físicos en los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023. Para lograr esto, se plantean varios objetivos específicos: determinar los tipos de ejercicios físicos que practican los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023; describir cómo realizan la práctica de ejercicios físicos los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023; y especificar los beneficios que aporta la práctica de ejercicios físicos a la salud de los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se realizó en base a un enfoque cuantitativo no experimental, descriptivo y de corte transversal. Este enfoque resulta pertinente para indagar una realidad compleja en un determinado periodo y permitirá establecer con mayor precisión las relaciones que existen entre las variables, sus propiedades y las razones que originan su comportamiento.

La población corresponde al universo de todos los alumnos del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica (EEB) de la escuela PROED en el año 2023; con una franja etaria de de 12 a 15 años en total, la misma consta de 77 alumnos, de los cuales se tomó una muestra no probabilística de tipo azaroso de 58 alumnos.

Cabe aclarar que la finalidad de esta investigación es conocer la realidad de determinados hábitos, lo cual puede actuar como un estímulo positivo para alumnos y docentes; sin embargo, no posee la intención de generalizar y extender los resultados a otras poblaciones al no ajustarse estas a las características del estudio.

El instrumento principal para la recolección de datos fue un cuestionario estructurado, y estuvo dividido en tres secciones. La primera sección buscó obtener información sobre los datos sociodemográficos de los estudiantes, como edad, sexo y nivel académico. La segunda sección estuvo la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física, así como los lugares y condiciones en los que realizan dichas actividades. Finalmente, la tercera sección abordó los beneficios percibidos por los estudiantes respecto a la práctica de ejercicios físicos, como la mejora de la salud física, mental y social.

El análisis de los datos se realizó utilizando herramientas estadísticas descriptivas, como frecuencias y porcentajes, para conocer las tendencias principales en cuanto a la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes. Los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas se analizaron mediante un enfoque temático, identificando patrones y categorías relevantes que complementen los hallazgos cuantitativos. La información obtenida permitió realizar una descripción clara de los hábitos de ejercicio físico en los estudiantes y los beneficios que estos perciben en su salud.

RESULTADOS Y DISCUSION

Los resultados para el primer objetivo de determinar los tipos de ejercicios físicos que practican los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023.

Tabla 1

Los tipos de ejercicios que practican

Alternativa	Número	Porcentaje
Caminata	17	38%
Trote	22	49%
Danza	3	7%
Ejercicios con el peso corporal	24	53%
Ejercicios con pesas	11	24%
Ninguno	3	7%
Otros	1	2%

Nota: El cálculo porcentual se realizó en base a los 45 encuestados, la suma de porcentaje supera el 100%, por tener varias opciones de respuesta.

Los resultados del estudio sobre los hábitos de actividad física de los estudiantes revelan una clara preferencia por actividades accesibles y de bajo impacto, como los ejercicios con el peso corporal, trote y caminar.

Estas opciones, que no requieren equipamiento especializado, son las más populares entre los estudiantes, representando el ejercicio con el peso corporal 53%, el trote 49% y caminatas 38% de las respuestas.

Otras actividades son el levantamiento de pesas 24%, la danza 7% y otros ejercicios 2%, que suelen requerir mayor supervisión o instalaciones específicas y recursos, son menos practicadas. Un 7% manifestó no realizar actividad física alguna.

Los porcentajes superan el 100% de las personas encuestadas ya que el resultado pues los estudiantes han combinado distintas modalidades de ejercicio, lo cual es positivo desde el punto de vista de la diversidad en sus actividades rutinarias. Sin embargo, la alta preferencia por actividades individuales y de bajo costo podría indicar que el acceso a infraestructura o programas más especializados es limitado.

Tabla 2

Los tipos de deportes que practican.

Alternativa	Número	Porcentaje
De combate	2	4%
Con pelotas	36	80%
Ninguno	9	20%
Otros	2	4%

Nota: los porcentajes superan el 100%, por tener varias opciones de respuesta

El análisis de los resultados obtenidos permite ver que el deporte con pelotas, que son practicados por el 80% , esta alta elección los posiciona como los más populares entre los estudiantes.

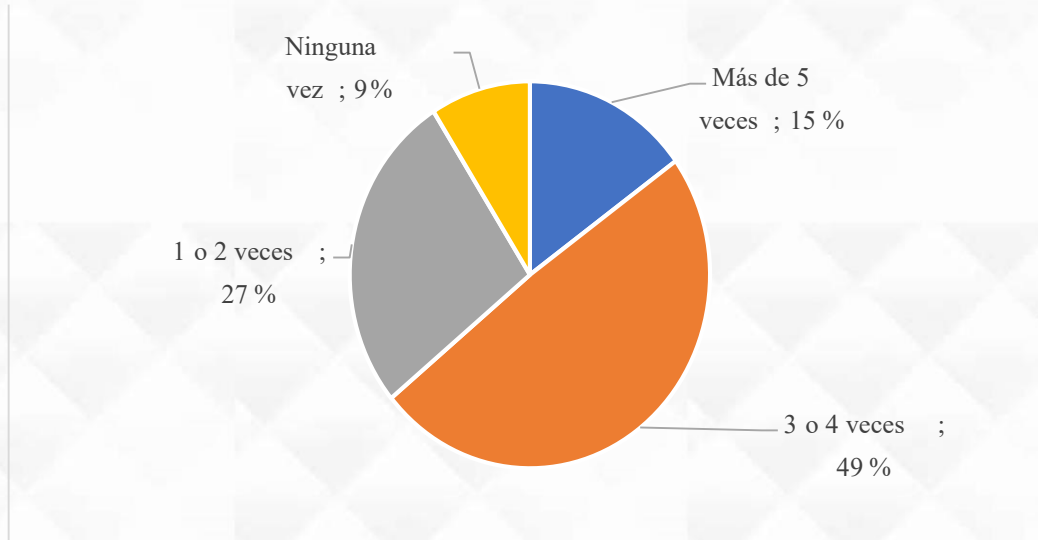
Por otro lado, un 20% de los alumnos indicó no practicar ningún tipo de deportes, lo que señala que un grupo no participa en actividades deportivas, posiblemente por falta de interés, tiempo, o acceso a espacios e infraestructura.

Los deportes de combate y otros deportes son menos comunes, con un 4% de participación cada uno. Esto sugiere que estas modalidades no tienen tanta relevancia dentro de las preferencias estudiantiles, posiblemente porque es menos conocida y se centran en deportes tradicionales.

En cuanto a los hallazgos del segundo objetivo de describir como realizan la práctica de ejercicios físicos los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023.

Figura 1

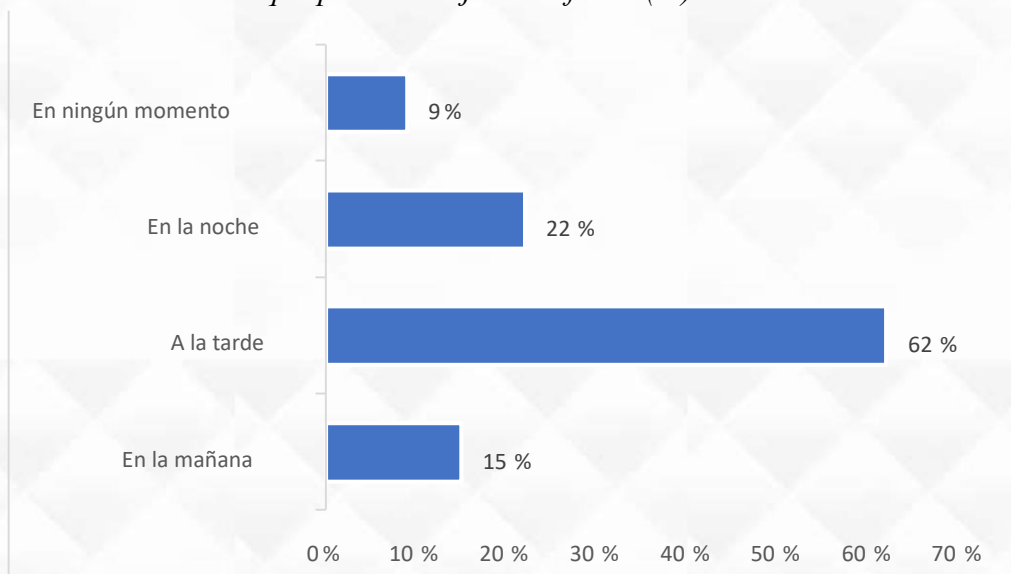
La cantidad de veces por semana realizan ejercicio físico.



En la figura 1, se observa que la mayoría de los estudiantes practica ejercicios físicos con una frecuencia que podría considerarse suficiente para obtener beneficios de salud, siendo más común la práctica regular (3-4 veces por semana). En cambio, un porcentaje significativo (9%) no realiza ninguna actividad física, lo que plantea un desafío para incluir a este grupo en programas que promuevan la actividad física como parte de su rutina. A su vez, la distribución refleja una diversidad en los niveles de compromiso, con estudiantes que practican tanto de manera moderada como intensiva. Lo que está de acuerdo con La OMS (2022) recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas.

Figura 2

El momento del día que practican ejercicio físico (%).



En cuanto al tiempo en que realizan ejercicios, existe una clara preferencia de los alumnos de realizar ejercicios físicos en la tarde (62%), Esta tendencia puede deberse a la disponibilidad de tiempo libre después de las actividades escolares o a condiciones climáticas más favorables en ese horario. En segundo lugar, un 22% de los estudiantes opta por practicar ejercicio en la noche, reflejando una menor preferencia por este momento del día, probablemente al calor reinante en nuestro país. Solo un 15% elige realizar ejercicios en la mañana, lo que puede estar relacionado con la rutina escolar o la preferencia por horarios menos demandantes al inicio del día (Figura 3)

Finalmente, un 9% de los estudiantes no realiza ejercicio en ningún momento, lo que indica una pequeña porción de la población estudiantil que permanece inactiva. Este grupo podría requerir intervenciones específicas para incentivar la práctica de actividad física, ajustándose a sus horarios y necesidades particulares.

Tabla 3

El lugar dónde realizan los ejercicios físicos.

El lugar dónde realizan los ejercicios físicos.	Número	Porcentaje
En casa	33	73%
En plazas o parques	14	31%
En el gimnasio	4	9%
En una escuela deportiva o club	6	13%
En una academia de danza	1	2%
En ningún lugar	3	7%
Otros	0	0%
Total	61	100%

Nota: los porcentajes superan el 100%, por tener varias opciones de respuesta

Los datos recopilados en relación con el lugar donde realizan ejercicio, la mayoría de los estudiantes prefieren realizar sus ejercicios físicos en casa (73%). Esto podría darse por diferentes factores económicos, movilidad o infraestructura.

La preferencia por espacios al aire libre como las plazas o parques son elegidos por el 31% de los estudiantes, reflejando una preferencia por espacios al aire libre un contacto con la naturaleza.

Las instituciones como escuelas deportivas o clubes (13%) y gimnasios (9%) tienen menor participación, posiblemente debido por el acceso económico que impacta en esto. La baja preferencia por las academias de danza (2%) podría deberse a factores culturales o de interés específica. Las academias de danza, por su parte, apenas representan el 2%, mostrando una baja preferencia por esta modalidad específica.

En cuanto al tercer objetivo: Los beneficios físicos que aporta la práctica de ejercicio físico.

Tabla 4

Los beneficios físicos que aporta la práctica de ejercicio físico.

Beneficios	Número	Porcentaje
Me siento más fuerte	18	40%
Puedo correr más rápido	11	24%
Me ayuda a mantenerme en forma	28	62%
Puedo dormir mejor	11	24%
No me aporta nada	0	0%

Los alumnos perciben beneficios significativos de la práctica de ejercicio físico, destacándose como el principal beneficio el hecho de que "me ayuda a mantenerme en forma", reportado por el 62% de los estudiantes. Esto indica una alta conciencia sobre el impacto del ejercicio en la salud general y la condición física.

El 40% de los estudiantes manifestó que la práctica de ejercicio físico les hace sentir más fuertes, lo cual muestra una actitud positiva sobre los efectos del ejercicio en el desarrollo y mantenimiento de la fuerza física.

Otro beneficio percibido es "puedo correr más rápido" y "puedo dormir mejor" fueron mencionados por un 24% de los estudiantes en cada caso, lo que refleja que un grupo más reducido identifica estas ventajas concretas derivadas de la actividad física.

Es interesante apreciar, que ningún estudiante percibió que el ejercicio físico no les aporta beneficios (0% en "No me aporta nada"), lo cual es un indicador positivo de que la mayoría valora el impacto del ejercicio en su bienestar.

CONCLUSIONES

Los resultados para el primer objetivo de determinar los tipos de ejercicios físicos que practican los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023, los datos muestran que los estudiantes optan principalmente por ejercicios que son prácticos, accesibles y requieren poco o ningún equipamiento, mientras que actividades más estructuradas como la danza o el entrenamiento con pesas son menos

frecuentes. Esto plantea la oportunidad de diseñar intervenciones educativas y programas inclusivos que promuevan una mayor diversidad de actividades físicas y un incremento en la participación general.

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes realiza algún tipo de ejercicio físico, siendo los deportes con pelota los más populares, seguidos por otras actividades recreativas. Actividades con más disciplina de dedicación, como la danza, los entrenamientos con pesas o los deportes de combate, son menos frecuentes, reflejando preferencias orientadas a opciones menos especializadas.

Por consiguiente, se observa que un porcentaje considerable de estudiantes no participa regularmente en actividades físicas o deportivas, lo cual plantea la necesidad de estrategias que integren a este grupo en prácticas saludables.

Estos datos sugieren un doble desafío: fomentar la diversidad de actividades físicas y deportivas para ampliar las opciones disponibles y diseñar intervenciones inclusivas que promuevan tanto la participación de quienes no practican actividad física. De esta manera, se busca no solo mantener el interés en actividades físicas más comunes mayoritariamente, sino también incentivar prácticas nuevas o menos conocidas entre los estudiantes.

Las conclusiones del segundo objetivo de describir como realizan la práctica de ejercicios físicos los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción en el año 2023. En cuanto a la práctica habitual de la práctica de ejercicios físicos está claramente concentrada en las horas de la tarde, con una menor participación en la mañana y noche. Este patrón sugiere que las intervenciones o programas de promoción de actividad física pueden ser más efectivos si se enfocan en horarios vespertinos, considerando que ya son los preferidos por la mayoría. Además, sería importante abordar la inactividad del 9% de los estudiantes para fomentar su inclusión en actividades saludables.

Los estudiantes muestran una fuerte inclinación por realizar ejercicios en casa, seguidos de espacios públicos como plazas o parques. Los lugares que requieren pago, equipamiento especializado o estructura organizada (gimnasios, clubes, academias) son menos frecuentados, posiblemente por cuestiones de costo o accesibilidad. Este panorama sugiere que las estrategias para fomentar la actividad física deben enfocarse en potenciar las opciones gratuitas y accesibles, como el hogar y los espacios públicos, además de buscar incluir al grupo que actualmente no realiza ejercicios físicos.

En relación a los objetivos percibidos, los alumnos reconocen ampliamente los beneficios físicos de la práctica de ejercicio, especialmente en términos de mantener la forma física y aumentar la fuerza. Aunque algunos identifican beneficios adicionales como la mejora en la velocidad y el sueño, estos son menos destacados. Esto sugiere que los programas de actividad física podrían enfocarse en reforzar estos aspectos menos percibidos, mientras se consolidan los beneficios ya reconocidos, para fomentar aún más la participación en la práctica regular de ejercicio.

Es importante mencionar que solo un porcentaje pequeño de los estudiantes cumple con las recomendaciones internacionales sobre la cantidad y frecuencia de ejercicio físico. Un 74% de los alumnos realiza actividades físicas de manera regular, pero un 36% no alcanza la cantidad mínima de ejercicio recomendado por la OMS para obtener beneficios para la salud.

En comparación con otros estudios realizados en contextos escolares de Paraguay y América Latina, los resultados de este estudio son consistentes con la tendencia general de que, aunque los estudiantes practican deportes, la frecuencia e intensidad no siempre cumplen con las directrices de la OMS. Sin embargo, este estudio también aporta la perspectiva de que, a pesar de la falta de adherencia a las recomendaciones, la actividad física sigue siendo un hábito prevalente entre los estudiantes, lo que podría interpretarse como un punto positivo.

Esta investigación es relevante tanto en el ámbito educativo como en el de la salud pública, pues proporciona datos específicos sobre los hábitos de ejercicio físico en un grupo de estudiantes de una escuela en Asunción. La información obtenida puede ser utilizada para diseñar programas y políticas que promuevan una mayor adherencia a las recomendaciones de actividad física, favoreciendo el bienestar de los estudiantes y su desarrollo integral. Una limitación importante de este estudio fue su diseño transversal, lo que impide hacer afirmaciones sobre la causalidad de los factores que influyen en los hábitos de actividad física. Además, la muestra se limita a una sola institución educativa, por lo que los resultados pueden no ser representativos de otras escuelas en Asunción o en Paraguay. Estas limitaciones podrían haber influido en la generalización de los hallazgos.

Los hallazgos de este estudio tienen varias aplicaciones prácticas, especialmente en el diseño de programas educativos y deportivos. Es recomendable que las autoridades educativas promuevan actividades físicas más estructuradas y regulares, adaptadas a las

necesidades de los estudiantes, y que se fomente una mayor colaboración con instituciones deportivas para ofrecer espacios de práctica fuera del horario escolar.

Se sugiere realizar estudios longitudinales que permitan seguir la evolución de los hábitos de ejercicio en estos estudiantes a lo largo del tiempo. También sería valioso explorar en futuras investigaciones las percepciones de los estudiantes sobre las barreras que dificultan la práctica de ejercicio físico con mayor intensidad y frecuencia, además y podría ser explorado cómo estos factores pueden ser abordados para aumentar la adherencia a las recomendaciones de la OMS.

Por último, este estudio ha proporcionado una visión clara sobre los hábitos de ejercicio físico en los alumnos del 3er ciclo de la EEB de la escuela PROED de Asunción. A pesar de que muchos estudiantes practican algún tipo de ejercicio, se requiere un esfuerzo continuo para mejorar la adherencia a las recomendaciones internacionales de actividad física. Este trabajo establece las bases para futuras investigaciones y para la implementación de políticas educativas que promuevan una mayor actividad física entre los jóvenes.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 5 de octubre). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- González-Chávez, A., Becerra-Pérez, A., Carmona-Solís, F., Cerezo-Goiz, M., Hernández-y-Hernández, H., & Lara-Esqueda, A. (2001). Ejercicio físico para la salud. *Revista Mexicana de Cardiología*, 12(4), 168–180. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=2267>
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 108–111. <https://doi.org/10.1157/13116196>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPBS). (2023). Campaña prevención obesidad infantil 2023. Recuperado de <https://www.mspbs.gov.py/obesidad-infantil2023.html>
- Wadsworth, M. E. J. (2011). *Ejercicio físico y salud: Un enfoque integral*. Editorial Salvat.