



Metodología de pirámide invertida para el desarrollo de la autoestima y el valor responsabilidad en la clase de educación física.

Inverted pyramid methodology for the development of self-esteem and responsibility value in physical education class

Flora Cabrera-Pérez^{a*}, Arnaldo Tama Díaz^a, Magalys Tello-Luaces^a

a. Facultad de Cultura Física. Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz". Cuba
*Correo electrónico: magalys.tello@reduc.edu.cu

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento - No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Recibido: 4 de octubre de 2017

Aceptado: 20 de diciembre de 2017

Resumen

La investigación tiene como objetivo, demostrar la factibilidad de la implementación de la Metodología de Pirámide Invertida en el desarrollo de la autoestima y el valor responsabilidad en la clase de Educación Física, la cual invierte los procedimientos tradicionales en la realización de las demostraciones de los ejercicios y avala un sistema de actividades ejecutadas en tres pasos durante la clase; lo que favorece al desarrollo de habilidades deportivas, capacidades físicas, elevación de la autoestima y del valor responsabilidad, en los estudiantes de las carreras previamente otorgadas de la Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz". Se emplearon métodos y técnicas de investigación del nivel teórico, empírico y estadístico; durante la constatación inicial del problema de investigación, la modelación de la metodología e implementación del pre-



experimento pedagógico y la constatación final de los resultados. Los resultados responden a una de las problemáticas contemporáneas más debatidas en la actualidad, la formación armónica e integral de los estudiantes, que se convierta en una educación de la personalidad sana, madura y eficiente de las nuevas generaciones, lo que permitirá elevar el comportamiento responsable de los jóvenes en su vida personal, al realizar las actividades deportivas en las áreas de nuestra universidad; sentir regocijo y amor por todo lo que les rodea y que sean capaces de amarse a sí mismo.

PALABRAS CLAVES: Pirámide invertida; autoestima; responsabilidad.

Abstract

The objective of the research is to demonstrate the feasibility of the implementation of the Inverted Pyramid Methodology in the development of self-esteem and the responsibility value in the Physical Education class, which invests the traditional procedures in the realization of the demonstrations of the exercises and endorses a system of activities executed in three steps during the class; which favors the development of sports skills, physical abilities, elevation of self-esteem and responsibility value, in the students of the previously awarded careers of the University of Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz". Methods and techniques of investigation of the theoretical, empirical and statistical level were used; during the initial verification of the research problem, the modeling of the methodology and implementation of the pedagogical pre-experiment and the final verification of the results. The results respond to one of the most debated contemporary issues at present, the harmonic and integral formation of the students, that becomes an education of the healthy, mature and efficient personality of the new generations, which will allow to elevate the responsible behavior of young people in their personal lives, when carrying out sports activities in the areas of our university; to feel joy and love for all that surrounds them and that they are capable of loving themselves.

Key words: Inverted pyramid; self-esteem; responsibility.



INTRODUCCION

"En todas las épocas se ha realizado ejercicio físico para mejorar las capacidades corporales. Se pretendía ser más rápido, más fuerte y más resistente. Y para ello se entrenaban en las *civilizaciones griega y romana, y posteriormente, en la Edad Media*" De la Reina y Martínez de Haro (2003). Lo que enmarca la importancia que el hombre le asignó a la práctica de ejercicios físicos desde la antigüedad.

Así mismo, la universidad cubana actual no ha estado exenta de los avatares y consecuencias de los procesos históricos que han afectado el país desde el triunfo de la revolución, dentro de ellas tenemos los daños ocasionados por las políticas para recrudescer el bloqueo económico impuesto a Cuba por Estados Unidos, y como consecuencia de estas políticas y de los cambios ocurridos en las potencias socialistas más desarrolladas, desencadenaron el Período Especial en nuestro país. Lo que trajo aparejado a la crisis económica una crisis de valores en las familias, que ineludiblemente repercutió en todos los peldaños de la sociedad y que hoy como resultado de este proceso tenemos en nuestras universidades jóvenes con algunas problemáticas, que desde su formación tenemos que tener presentes para diseñar actividades que respondan a suplir estas carencias, expresadas en su comportamiento como resultado de manejos inadecuados que han incidido en el desarrollo de su personalidad.

Durante el Período Especial que aconteció en Cuba en la década de los 90, se afectó la práctica deportiva dado a que el país no contaba con recursos económicos para la compra de implementos deportivos, lo que trajo consigo la falta de estimulación de la práctica masiva del deporte en Cuba. Así mismo a la par de esto acontece en el mundo el desarrollo de las Nuevas tecnologías de la Información (TICs) y que comienza a introducirse en nuestro país en el sistema nacional de educación; aunque no acontece con la tecnología de punta, la que resulta costosa para planes de masificación, pero se introducen hasta en los lugares más intrincados del campo.



Como todo lo nuevo despertó muchas inquietudes en los niños y jóvenes habidos de actividades en que emplear el tiempo libre; el auge de las TICs ha sido agigantado en los últimos tiempos y aparece el INTERNET; que junto a medidas tomadas por parte del estado cubano como acuerdos del VII congreso del Partido, se da la apertura de múltiples oficios para el sector cuentapropista y dentro de ellos el de servicios informáticos; los que inician el desarrollo de lo que se conoce como la industria del óseo; que genera altos niveles de sedentarismo; pues los jóvenes que resultan ser los más consumidores, utilizan gran parte de su tiempo libre al consumo de películas, documentales, juegos, correo electrónico, redes sociales y otros que comienzan a tener prioridad en la planificación del tiempo libre.

La autoestima de muchos de estos jóvenes, constituye uno de los procesos que más se afecta en la realización de las actividades físicas, en las que podemos apreciar expresan mucha impotencia cuando no las logran realizar con éxito y se decepcionan con facilidad; por lo que muestran bajos niveles de autoestima. En Cuba muchos autores dedican su accionar investigativo a tomar partido en la conceptualización de autoconciencia, autovaloración y la autoestima.

Branden (1999) define autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades ésta, y aunque considera que esta definición aún se puede perfeccionar, también la define como:

La confianza en tu capacidad de pensar y de enfrentar los retos que la vida te presenta.

La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal.

En otras palabras, el autor destaca como elementos esenciales, el conocimiento que la persona tenga de sí, la valoración que haga de sí, lo que determinará lo que él se estime y se ame. ve la valoración como un elemento indispensable para el desarrollo de la autoestima, que una persona sepa valorar no significa que pueda autovalorarse, porque para que una persona pueda autovalorarse debe abrirse al



estudio crítico de las características de su personalidad, la valoración constituye el punto de partida para la autovaloración.

Por consiguiente, la práctica de actividades físicas tiene como objetivo contribuir al desarrollo físico, psicológico, mental y emocional de nuestros jóvenes, lo que se traduce en un estado de salud favorable. Por lo que estas contribuyen a que los jóvenes puedan conducirse de forma activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista, con un desarrollo multilateral de sus cualidades y habilidades, que les permitan enfrentarse y buscar soluciones acordes a las situaciones que acontezcan en su vida y al nivel social.

Por tanto, la Pirámide Invertida es una metodología y un método que se utiliza en diversos contextos o campos científicos, dentro de los que podemos mencionar: la comunicación (en la redacción de textos periodísticos), en la gestión empresarial, en la práctica de ejercicios físico, gimnasia, el fisicoculturismo, aun cuando se aplican en un mismo campo, tienen sus particularidades interpretativas en cada método.

Estos métodos de pirámides invertidas utilizan como elemento general la carga y el número de repeticiones normales e invertidas, ya sean ascendentes o descendentes; visto esto desde la psicología, cuando se invierten los elementos de los ejercicios físicos se acerca al efecto del método psicoterapéutico de terapia de choque; con muy buenos resultados en el tratamiento psicológico. En el caso de los que utilizan métodos de pirámide invertida son notables los resultados de los participantes expresados en diversas investigaciones.

Durante la observación inicial realizada a las clases de los profesores que implementaron la metodología se observó: que se cumplían los principios y objetivos de cada actividad; pero que las dificultades podrían mejorarse, si se implementaba un método más inclusiva, que desde la demostración sistemática favorezca la potenciación de: la Zona del Desarrollo Próximo, la atención individualizada, estimulación de los estudiantes con menos capacidades físicas para la realización de las actividades; contribuyendo a elevar la autoestima y la



autovaloración de estos estudiantes a la expectativa al ingreso en la Educación Superior .

Así mismo, se constató durante las observaciones realizadas:

- La falta de responsabilidad de los estudiantes para enfrentar las tareas que se le asignan en las clases de Educación Física.
- Se amedrantan con facilidad cuando no pueden realizar las actividades que se le orientan con éxito (baja autoestima).
- No disfrutaban la realización de las actividades deportivas durante la clase por actitudes sedentarias, que expresan en su comportamiento (poca motivación por la realización de actividades físicas motivadas por el desarrollo de la industria del óseo).
- La necesidad de potenciar la realización con éxito de las actividades que se les orientan, de elevar la autoestima, la motivación por la realización de los ejercicios, la responsabilidad por su salud física y mental.
- La falta de orientación de las familias y de las instituciones para el uso adecuado del tiempo libre.

Todo lo expuesto permitió determinar como objetivo de la investigación: demostrar la factibilidad de la implementación de la Metodología de Pirámide Invertida en el desarrollo de la autoestima y el valor responsabilidad en la clase de Educación Física, con los estudiantes de carreras previamente otorgadas de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, en la Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz".

MATERIALES Y MÉTODOS:

La población seleccionada estuvo determinada por el total de los estudiantes de carreras previamente otorgadas insertados la universidad del 2011 al 2016, y como muestra se seleccionaron los de la Facultad de Ciencias Agropecuarias (354 estudiantes en el período seleccionado); eran los grupos donde se observaba mayor afectación del valor responsabilidad en la realización de los ejercicios y autoestima baja.



Se utilizaron métodos y técnicas de la investigación científica del nivel teórico: el análisis y síntesis, la inducción y deducción de las teorías y referentes a cerca de: la educación del valor responsabilidad desde el surgimiento de la universidad como institución social, la educación y desarrollo de la autoestima, como elemento indispensable dentro del desarrollo de la personalidad de los jóvenes y en el procesamiento de los principios, objetivos y métodos que deben emplearse en el contexto de la clase de Educación Física.

Del nivel empírico: la observación participante, que permitió la recopilación de información primaria mediante la percepción directa de los elementos del objeto estudiado, significativos para los objetivos de la investigación. Teniendo en cuenta la validez, confiabilidad y exactitud.

Se utilizaron las entrevistas estandarizadas a especialistas de Cultura Física que trabajan con la población. Dentro de las pruebas psicológicas y pedagógicas (la escala valorativa a la muestra seleccionada). Para el procesamiento de estos instrumentos se utilizaron los siguientes métodos estadísticos- matemáticos: la estadística descriptiva para la observación participante y las entrevistas y escalas valorativas con el método matemático (cálculo porcentual)

Por consiguiente, durante la *constatación inicial* del problema se utilizaron los siguientes métodos del nivel empírico: la observación participante a los estudiantes durante las clases de Educación Física (la responsabilidad y la autoestima). La entrevista estandarizada a los especialistas de Cultura Física que trabajan con el objeto de la investigación (la responsabilidad y la autoestima de forma sistemática). Las escalas valorativas aplicadas a la muestra que corroboraron las dificultades detectadas en la observación.

Así mismo, durante *el pre-experimento pedagógico*, como método fundamental de la investigación, en un primer momento se utilizaron la observación participante y la escala valorativa, en el diagnóstico realizado durante la constatación inicial del problema en cada grupo, los que se procesaron igual que en la constatación inicial de la investigación. En un segundo momento de la implementación del pre-experimento se implementa la metodología de pirámide invertida en cada grupo,



donde se utilizan la observación participante y escala valorativa. En un tercer momento del pre-experimento se validaron los resultados de la implementación de la metodología de pirámide invertida, utilizando los métodos que se proponen con posterioridad para la constatación final.

Del mismo modo, en la *constatación final* se utilizaron la observación participante, la entrevista estandarizada y las escalas valorativas; los que se procesaron de la misma manera que en los momentos anteriores. En los que se pudo corroborar la falta de motivación de los estudiantes por la práctica de ejercicios físicos, autoestima baja, y poca responsabilidad para el cumplimiento de las actividades que deben realizar en las clases.

Como resultado de la investigación se implementa una metodología de pirámide invertida que consiste en invertir los procedimientos de trabajo en las clases de Educación Física, en las cuales tradicionalmente, se utilizaban para realizar las demostraciones a los estudiantes con mejores habilidades, en las demostraciones iniciales. Esta metodología de Pirámide Invertida (gráfico 1) propone utilizar los estudiantes de menor habilidad, los que se incluyen dentro del grupo como menos aventajados; con la preparación previa de estos estudiantes a la clase; ellos deben tener una adecuada atención personalizada que favorezca al desarrollo de la autoestima y del valor responsabilidad en las demostraciones de los ejercicios en los diferentes momentos de la clase.

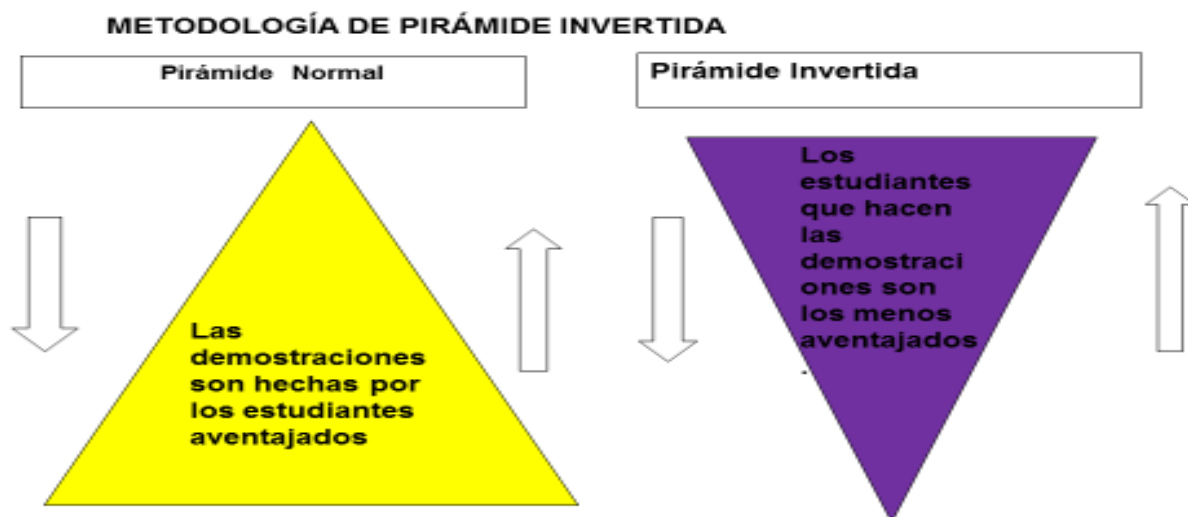


Gráfico 1

Lo que significa que se aprovechan mejor las posibilidades del trabajo en grupo y se potencia la zona del desarrollo próximo y la atención individualizada. La propuesta de actividades se centra en una metodología que propone tres momentos para el desarrollo de los ejercicios físicos en la clase de Educación Física.

Fundamentación de la metodología:

Desde lo pedagógico se determinaron tres etapas, para lo cual se tuvieron en cuenta los tres momentos que propone L.S Vigostky en la teoría de la actividad: Orientación, ejecución y el Control. Postulados que la determinan dentro del enfoque histórico cultural, además de las teorías de este enfoque que la sustentan: la teoría de la Zona del desarrollo próximo, la teoría de la unidad de lo interno y lo externo, la teoría de la unidad de lo biológico y lo social.



En correspondencia con los objetivos propuestos y los diversos contenidos a tratar, se propone como sistema de habilidades: realizar calentamiento individual, realizar recuperación individual, realizar auto-ejercitación de las capacidades físicas, desarrollar las capacidades físicas y comprender conocimientos teóricos vinculados a la salud. Rodríguez, F. Ruiz, F. De La osa, O (2016).

Así mismo, estos autores al referirse a los contenidos concluyen con estos presupuestos donde hacen énfasis en la importancia que tiene la correspondencia que debe tener los contenidos y objetivos que se tratan en el programa, para el logro de las habilidades que se viertan en el desarrollo de capacidades físicas y conocimientos que le permitan cuidar su salud ejercitando su cuerpo.

Además, hacen énfasis en que: La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir que cada cual trabaje con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, cultivar la iniciativa y brindar al estudiante la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades. Rodríguez, et al (2017)

La autoejercitación se apoya además en la Enseñanza Personalizada que está basada en el reforzamiento, según las necesidades personales de los educandos como plantean Vélez y Escobar (2010). La finalidad es que aprendan a través de la actividad docente y que realicen la autoejercitación sin necesidad de un profesor. Rodríguez, F. Ruiz, F. De La osa, O (2016)

Por consiguiente, hacen énfasis en la importancia de: la atención personalizada, la motivación para la realización de ejercicios físicos como un aspecto de vital



importancia para el cuidado de la salud y que son aspectos a desarrollar dentro de la clase de Educación Física.

Se considera de vital importancia para la concreción de la metodología, desde lo pedagógico el trabajo previo a la clase, donde la atención personalizada es un eje determinante en el logro de los objetivos de cada actividad, en que los estudiantes de menor capacidad física estarán involucrados en la próxima actividad.

Hay otro elemento de vital importancia a tener en cuenta en esta metodología y es el aprovechamiento de las potencialidades que le da el INTERNET para la realización de los estudios independientes que se orienten, y que den la posibilidad de hacer más interactiva la clase, al darle la posibilidad a los estudiantes de aprender rutinas de ejercicios de autoejercitación y poder mostrarla a su grupo potenciando los beneficios que esta pueden tener para elevar la calidad de vida y la salud.

Esta nueva mirada a la metodología de pirámide invertida (gráfico 2) indiscutiblemente estimula el aprendizaje meta cognitivo, la motivación por la realización de actividades físicas y contribuye a alcanzar niveles adecuados de autoestima y autovaloración dentro de la clase de Educación Física.

Esta metodología se puede aplicar indistintamente en todos los momentos de la clase que el profesor valore necesario.



Gráfico 2

RESULTADOS Y DISCUSION

Para el análisis de los resultados de la factibilidad de la Metodología de "Pirámide Invertida"; en el desarrollo de la autoestima y del valor responsabilidad, en las clases de Educación Física; en la universidad de Camagüey, se utilizaron métodos del nivel empírico y estadísticos –matemáticos, en los diferentes momentos de la investigación y en la aplicación del pre-experimento pedagógico en la muestra y el período seleccionado.

Estos corroboraron las hipótesis iniciales de la investigación que explicita que con la implementación de la metodología de pirámide invertida en la muestra se contribuiría a elevar la autoestima y responsabilidad en la realización de los ejercicios físicos dentro de la clase de Educación Física. Por consiguiente, esto da al traste en cómo se logró elevar la capacidad física de los estudiantes de menos aventajados con la aplicación del pre-experimento pedagógico



Resultados de la factibilidad de la implementación de la Metodología de "Pirámide Invertida"; en el desarrollo de la autoestima y del valor responsabilidad, en las clases de Educación Física, con estudiantes de 12 grado de carreras previamente otorgada de Ciencias agropecuarias en la Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz".

Curso	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016
R	96 estudiantes.	75 estudiantes.	75 estudiantes.	58 estudiantes.	50 estudiantes.
E	100% de la matrícula.	100% de la matrícula.	100% de la matrícula.	100% de la matrícula.	100% de la matrícula.
S	Mayor capacidad física: 8 = 8.33%	Mayor capacidad física: 6= 8 %	Mayor capacidad física 8= 10.66%	Mayor capacidad física: 7= 12.06 %	Mayor capacidad física: 4= 8 %
U	Menor capacidad física (media): 40 = 41.66 %	Menor capacidad física (Media): 30= 40 %	Menor capacidad física (Media): 24= 32 %	Menor capacidad física (Media): 45= 77.58 %	Menor capacidad física (Media): 31= 62 %
L	Menor capacidad física (debajo de la media): 48 = 50 %	Menor capacidad física (Por debajo de la media):39= 52 %	Menor capacidad física (Por debajo de la media): 43= 57.33 %	Menor capacidad física (Por debajo de la media):6= 10.34 %	Menor capacidad física (Por debajo de la media):15= 30 %
T	Transformados: 92 = 95.84 %	Transformados: 71= 94.66 %	Transformados: 69= 92 %	Transformados: 55= 94.82 %	Transformados: 46= 92 %
A	Total: 354 = 100%		Transformados:333 = 94 %		

Tabla 1

Por consiguiente, es importante destacar que los resultados cualitativos del pre-experimento pedagógico, expresan los cambios sustanciales en los comportamientos de los estudiantes, los que se explicitaron en una elevación sustancial de la autoestima y la motivación para realizar las actividades durante las clases de Educación Física. Además de elevar la responsabilidad no solo en las clases sino también en su vida personal; lo que favoreció a que un elevado grupo de estos estudiantes pudieran acceder a la carrera pre-otorgada.

En los resultados de la observación participativa; las escalas valorativas y las entrevistas estructuradas durante la constatación inicial y final se aprecia un incremento sustancial en la motivación por las actividades deportivas y en su crecimiento personal al lograr índices de autoestima adecuados para la realización de los ejercicios dentro de la clase de Educación Física. Lo que se aprecia en los



resultados de los instrumentos entre (3,5) y (4,5) los que se ubican en una evaluación de alto.

Los análisis comparativos con respecto al comportamiento de la evaluación del valor responsabilidad en las observaciones participativas realizadas y escalas valorativas en diferentes momentos de la investigación, también se aprecia un incremento al ubicarse en una evaluación de alto indicadores que estaban en bajo y medio.

En las entrevistas estructuradas aplicadas se aprecia que en la constatación inicial y final un incremento significativo pues valores que permanecían en un nivel de bajo al finalizar el pre-experimento pedagógico se constataron en un nivel alto al ubicarse en rangos entre 3,5 y 3,7.

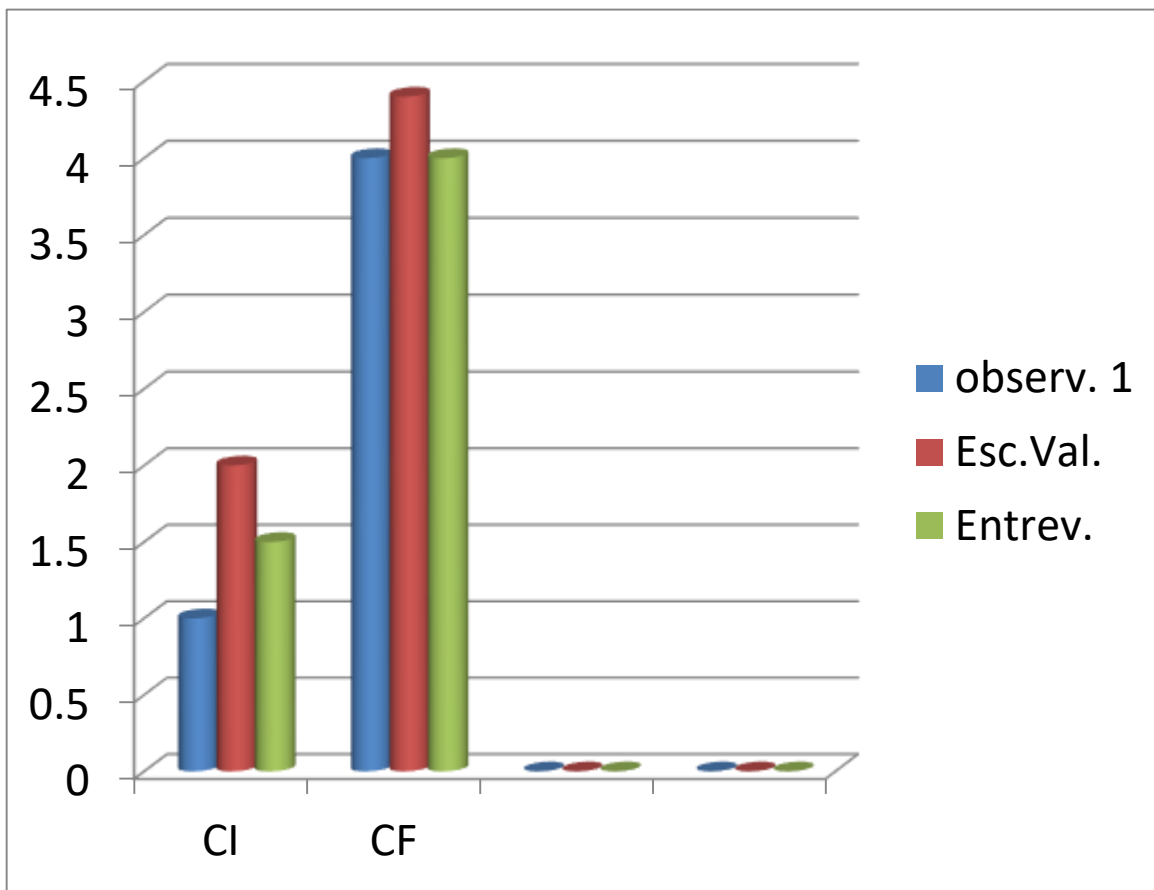


Gráfico 3

Leyenda: Para la evaluación de los instrumentos.



Nivel bajo: de (0) a (2).

Nivel Medio: de (2,5) a (3).

Nivel Alto: de (3,5) a (4,5).

CONCLUSIONES

Podemos referir que en la implementación de la Metodología Una nueva mirada a la "Pirámide Invertida" para el desarrollo de la autoestima y del valor responsabilidad; en 5 años de práctica educativa en actividades diversas dentro de las clases de Educación Física exhibe los siguientes resultados:

- Se elevó el nivel de responsabilidad de los estudiantes en el cumplimiento de las actividades deportivas que se les orientaron durante las clases de educación física.
- Se potenció el desarrollo de la autoestima y autovaloración de los estudiantes en la realización de disímiles tareas; no solo en el ámbito del deporte, sino también en tareas docentes y en el plano personal.
- La motivación para desarrollar capacidades físicas con autogestión de las rutinas y el aprovechamiento adecuado del INTERNET.
- Mayor conocimiento de la importancia de la alimentación y la práctica de ejercicios para la salud física y mental.
- La planificación del tiempo libre con la inclusión de ejercicios físicos.
- Así mismo como vía para darle salida a los resultados de la investigación se elaboró un folleto con variadas propuestas de actividades donde se utiliza esta metodología que potencia el desarrollo de la autoestima y del valor responsabilidad durante las clases de Educación Física.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

Branden, N (1999). Definición de autoestima: Conceptos de autoestima según diferentes ...Recuperado el 11 diciembre del 2017 de <https://psicologosenlinea.net/>

De la Reina, L, y Martínez, V, (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento deportivo*. Edita: CV Ciencias del Deporte Madrid, 2003 ISBN: 84-933443-0-3 D.L.: M-45773-2003. Recuperado el 12 de diciembre del 2017 de www.academia.edu

Martin, P, (2009). *Sistemas de ejercicios físicos* 1ra parte. [pilarmartinescudero.com/pdf/asignaturassistemas/Librosistemasejercicios físicos 09.pdf](http://pilarmartinescudero.com/pdf/asignaturassistemas/Librosistemasejercicios_fisicos_09.pdf) 10 nov. 2012. Recuperado el 10 de diciembre del 2017 de www.pilarmartinescudero.es

Rodríguez, F. Ruiz, F. De La osa, O (2016). *La Educación Física en el Plan de estudio "E" de la Educación Superior Cubana*. Ciencia y Deporte 2016, Vol.1, No.2: pág. 17-37 ISSN 2223-1773 Recuperado el 10 de diciembre del 2017 de <http://www.cienciaydeporte.reduc.edu.cu>