



1859

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TÍTULO

“LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

*Tesis previa a la obtención del grado de  
Licenciado en Ciencias de la Educación,  
mención: Cultura Física*

**AUTOR:** John Jairo Prado Dávila.

**DIRECTOR:** Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

**LOJA- ECUADOR**

**2015**

## CERTIFICACIÓN

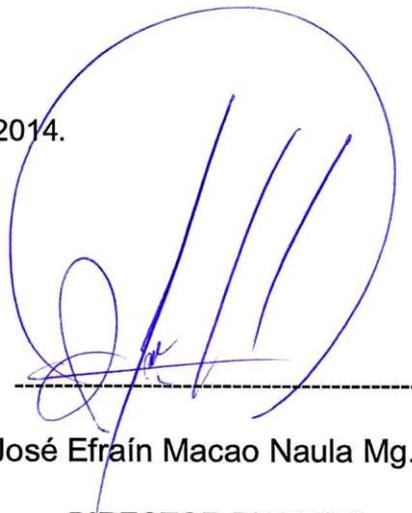
Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: **“LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”**, considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, 29 de Octubre del 2014.



Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo John Jairo Prado Dávila, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja, a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila.

**Firma:**



**Cedula:** 1721263802

**Fecha:** 13 de abril de 2015

**CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo John Jairo Prado Dávila, declaro ser autor(a) de la tesis titulada: “**LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA**”, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los trece días del mes de abril del dos mil quince firma el autor.

Firma: .....

Autor: John Jairo Prado Dávila

Cedula: 1721263802

Dirección: San Rafael

Correo electrónico: john-prado@live.com

Teléfono: 588585

celular: 0968223724

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

Director de Tesis: Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc.

Tribunal de Grado: Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

**PRESIDENTE**

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

**VOCAL**

Mgs. Yindra Flores Cala

**VOCAL**

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

A mi madre quien con su ejemplo cariño, comprensión y apoyo incondicional supo guiarme para poder cumplir y hacer realidad este sueño.

A mi padre Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

A mi querida Universidad, de manera especial a los Docentes de la Carrera de Cultura Física, gracias por su apoyo, así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

John Jairo Prado Dávila.

## **AGRADECIMIENTO**

De manera especial a los Directivos y los Maestros de la Universidad Nacional de Loja del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, Carrera de Cultura Física quienes me formaron no solo en conocimientos sino en la parte integral en la práctica de valores y especialmente en entender y querer la carrera escogida, para proyectar el servicio a los seres humanos que confían plenamente en que tiene la dicha de ser parte de la formación.

Al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, en especial a la Carrera de Cultura Física y Deportes, a los Administrativos y niños de la Institución involucrada en la presente investigación y a todos los que contribuyeron a cumplir con este trabajo académico, previo a la obtención del título de tercer nivel.

Un Gracias eterno al Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc Ddirector de la presente tesis, quien dirigió con profesionalismo y sapiencia innata todas y cada una de las orientaciones técnicas, didácticas y humanísticas para realización del proyecto de investigación.

A las personas del Centro de Recuperación Posada Solidaria motor fundamental para mi capacitación permanente y actualización profesional.

John Jairo Prado Dávila.

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

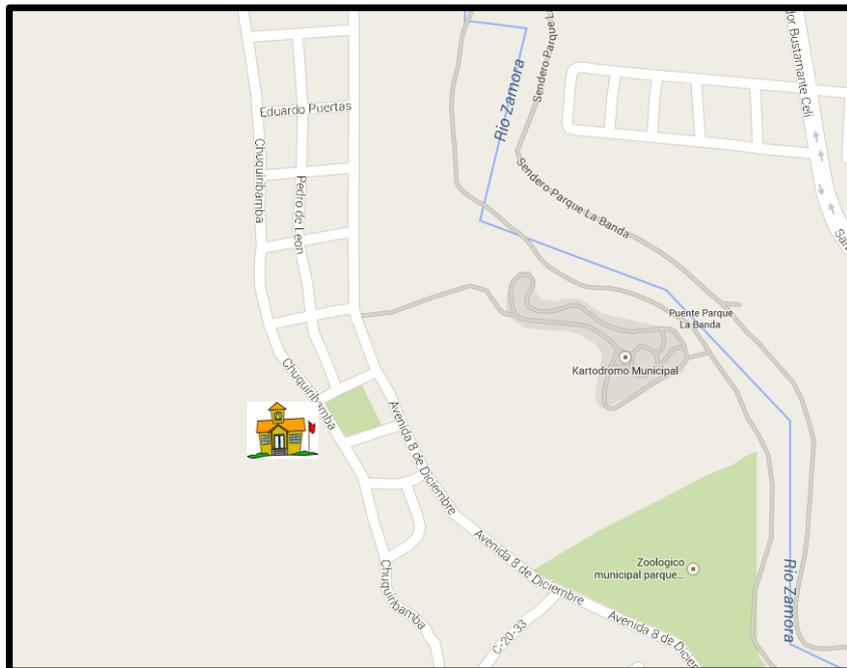
**BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación**

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	John Jairo Prado Dávila / “LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	LA BANDA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA.

# MAPA GEOGRÁFICO DE LOJA



## CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA



# ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

MAPA GEOGRÁFICO

ESQUEMA DE TESIS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

“LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

## **b. RESUMEN**

En la presente investigación que lleva como título “la práctica de valores y la actividad física para desarrollar el buen vivir en los internos del centro de recuperación posada solidaria de la ciudad de Loja” para obtener información y poder contrastar se realizó la aplicación de instrumentos esto implica que se lo realizo a cada uno de los internos el objetivo principal para usar esta técnica es el obtener respuestas confiables y sobre todo despejar las limitaciones e inquietudes que tendrán los encuestados: para ello el investigador dará a conocer los objetivos y finalidades que tiene esta investigación. El problema de investigación se planteó en ¿cómo incide la práctica de valores y la actividad física en el desarrollo del buen vivir en los internos del centro de recuperación posada solidaria de la ciudad de Loja? El objetivo general de la presente investigación es Conocer como la práctica de valores y la actividad física está incidiendo en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja y los objetivos específicos se establecieron en Desarrollar y conservar la salud por medio de la actividad física y la práctica de valores, ya que es importantísimo dentro del proceso de recuperación de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja; Establecer en qué medida el desarrollo de la actividad física y la práctica de valores, ayuda al buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja e Incentivar en los internos nuevos hábitos y estilos de vida mediante la actividad física. Dentro de la metodología aplicada en la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos Método Científico y el Método Descriptivo se utilizó para realizar análisis y síntesis de los resultados obtenidos para llegar a conclusiones y plantear recomendaciones pertinentes Concluyo que la práctica de valores y la actividad física inciden positivamente en el buen vivir de los internos de Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja y Recomendando a los directivos del Centro de Recuperación Posada Solidaria realicen o lleven a cabo la práctica de actividades físicas y a través de ella la práctica de valores de los internos en rehabilitación y mejorando y mejorando la convivencia y el buen vivir.

## SUMMARY

In the present research is entitled "the practice of values and physical activity to develop good living in internal recovery center inn solidarity of the city of Loja" for information and to test the application of instruments, was this implies that it performed each internal the main purpose for using this technique is to obtain reliable answers and especially clear limitations and concerns that have respondents: for that the investigator will present the objectives and purposes has this research. The research question was raised how affects the practice of values and physical activity in the development of good living in internal solidarity center inn recovery of the city of Loja? The overall objective of this research is know as the practice of values and physical activity is affecting the good life of domestic Recovery Center Posada Solidarity City Loja and targets were established in Develop and maintain health through physical activity and the practice of values, as it is important in the process of recovery of domestic Recovery Center Posada Solidarity Loja City; Establish to what extent the development of physical activity and the practice of values, helps the good life of domestic Recovery Center Posada Solidarity Loja City and incentives in domestic new habits and lifestyles through physical activity. Within the methodology applied in this research the following methods Scientific Method is used and the Descriptive method was used for analysis and synthesis of results to draw conclusions and propose relevant recommendations I conclude that the practice of values and physical activity affect good living positively internal Posada Recovery Center City Partnership Loja and recommend managers Recovery Center Posada Solidarity perform or carry out the practice of physical activities and through her practice values inmates in rehabilitation and better and better coexistence and good living.

### **c. INTRODUCCIÓN.**

La actividad física es considerada como una necesidad para los seres humanos, de todas las edades, razas del campo o la ciudad; se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Su práctica propicia los métodos necesarios para desarrollar capacidades físicas y deportivas en los sistemas educativos y en la vida social, además, adaptada a las condiciones particulares y a las necesidades de cada persona, permite el desarrollo integral de la personalidad.

El desarrollo del hombre está dirigido a lograr una formación integral multilateral y armónica de él como individuo y de todos los miembros de la sociedad, por eso en el artículo 52 de nuestra Republica plantea que “Todos tienen derecho a la Educación Física, al Deporte y a la recreación.

Las drogas y su consumo han sido concebidas de diversas formas a lo largo de la historia de la humanidad; sin embargo no es sino hasta épocas más recientes que comienzan a dimensionarse como problema social, concepción de la que se ha desprendido una serie de prácticas institucionales que al contrario de lo esperado han mantenido si no agravado el problema que se ha intentado resolver.

Las personas jóvenes se encuentran en una nueva etapa de su vida en la que deben afrontar numerosos cambios que son consecuencia del proceso de resocialización que experimentan. Deben asumir las características, actitudes y comportamientos que conllevan este nuevo período y que nunca antes habían asumido.

Los estudios sociológicos sobre la actividad deportiva y recreativa en las personas son escasos ya que es un ámbito de interés reciente, a diferencia de la medicina o la biología.

Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática.

Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal que fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar, ofreciéndole a la persona sensaciones de realización independencia y control de su vida, a la vez se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, las apetencias, defectos y virtudes.

El hacer actividades físicas, permite que las personas como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve.

El presente tema de investigación se basó en “LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

El problema a investigar es ¿COMO INCIDE LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DEL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA?

El objetivo general planeado es Conocer como la práctica de valores y la actividad física está incidiendo en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

Y los objetivos específicos planteados son Desarrollar y conservar la salud por medio de la actividad física y la práctica de valores, ya que es importantísimo dentro del proceso de recuperación de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja, Establecer en qué medida el desarrollo de la actividad física y la práctica de valores, ayuda al buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja e Incentivar en los internos nuevos hábitos y estilos de vida mediante la actividad física.

La población en estudio fue de 50 personas internas en el Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja

Los métodos utilizados en el desarrollo de la presente investigación es el Método Científico.- La investigación tiene carácter científica por los procedimientos que se utilizaran: deductivo, inductivo, de análisis y de síntesis, siguiendo una secuencia en el proceso de la investigación, el mismo que se inicia con la identificación de una problemática, en el Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja en base a la aplicación de matrices de observación directa del seleccionando objeto de estudio. Durante el desarrollo de la investigación se realizara el análisis e interpretación de contenidos bibliográficos y documental de diferentes autores nacionales y extranjeros, cuyos valiosos y oportuno criterios nos servirán de refuerzos para consignar el marco teórico que luego será contrastado con la realidad objetiva demostrada en la ejecución de la investigación del trabajo de campo realizado con los internos Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

Método Descriptivo.- El componente metodológico más importante de esta investigación radica en el nivel descriptivo, debido a que se enmarca en situaciones reales experimentadas al contar el problema en todas sus facetas, desde la identificación hasta la promulgación de soluciones, con la aplicación de los métodos: analógico, transformativo, dialéctico e interpretativo participativo, mediante los cuales nos permitirá descubrir la problemática existente en el Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

La hipótesis general se basó en La práctica de valores y la actividad física incide positivamente en el buen vivir de los Interno del internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

Las hipótesis específicas planteadas se basaron en La falta práctica de valores y actividad física no ayuda a los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja a tener un buen vivir y alejarse de las adicciones como alcohol y malos hábitos en los mismos y El desarrollo de la actividad física y la práctica de valores incide negativamente en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones y recomendaciones:

Concluyo que la práctica de valores y la actividad física inciden positivamente en el buen vivir de los internos de Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja, Que a los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria si les gusta realizar actividad física porque ayuda a la salud y a despejar la mente, En el centro de rehabilitación Posada Solidaria no existe una persona especializada de Cultura Física lo que no permite que se lleven a cabo el desarrollo de actividades físicas de manera adecuada y El desarrollo de actividades físicas y la práctica de valores dentro del Centro de Recuperación Posada Solidaria no se da la importancia y relevancia que tienen para el mejoramiento del buen vivir.

Recomiendo a los directivos del Centro de Recuperación Posada Solidaria realicen o lleven a cabo la práctica de actividades físicas y a través de ella la práctica de valores de los internos en rehabilitación y mejorando y mejorando la convivencia y el buen vivir, Que el Centro de Recuperación Posada Solidaria debe dar un valor importante a la práctica de actividades físicas permitiendo mejorar el proceso de rehabilitación en los internos, Que la autoridad competente realice trámites correspondientes para que el Centro de Recuperación Posada Solidaria tenga profesionales en Cultura física para que motive y ayude a los internos a realizar de manera adecuada bajo lineamientos la práctica de actividad física ayudando a los mismos a alejarse de vicios y malos hábitos mejorando su buen vivir.

Que realice de manera planificada la práctica de actividades físicas para originar en los internos la importancia y beneficios que involucra en el buen vivir de los mismos.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **LA PRÁCTICA DE LOS VALORES**

Aunque los valores comienzan a formarse desde temprana edad y cada quien le da un sentido propio, la puesta en práctica de los valores es una decisión personal.

Cada quien determina cómo actuar frente a las distintas situaciones de su vida.

Unas veces más consiente que otras, eres tú quien decide la actitud y la manera de comportarte frente a las demás personas y frente a las oportunidades, las dificultades o las responsabilidades. Decides asumirlas o eludirlas.

Cuando nos interesa relacionarnos satisfactoriamente con otras personas o ser parte de una organización, decidimos aceptar los valores que requiere esa relación.

Inclusive, en una organización autoritaria, donde los valores se imponen unilateralmente, uno también toma la decisión de aceptarlos.

Al llegar a una organización o comunidad deberíamos ocuparnos de conocer sus valores y sus significados.

Ellos nos permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y lograr una convivencia armoniosa.

Si resolvemos ser parte de una organización con valores ya definidos, entonces hemos decidido suscribirlos y ponerlos en práctica.

Podemos afirmar que asumir los valores de una organización en la que nos interesa estar es una responsabilidad individual.

La práctica de los valores expresa el grado de compromiso que tenemos con esa organización.

## **Importancia**

La educación en valores debe concretarse en la cotidianeidad. Con referencia al compromiso, ésta hace que una actitud de carácter general (valor) se aplique a una realidad particular o concreta, así por ejemplo, si se mantiene una actitud de justicia (valor), las personas se comprometen con la solución de los problemas de injusticia, por lo menos hasta su alcance.

La vida es un permanente campo de lucha en el que a las mejores aspiraciones se les oponen grandes y pequeños obstáculos que no dejan prosperar, y frente a ellos es necesario forjarse una voluntad fuerte para lograr los objetivos propuestos (valores).

Se llega así, a la definición de virtud como la apropiación y realización de un valor, de tal modo que una persona virtuosa es aquella que se esfuerza en su vida diaria por realizar el bien, la verdad, el amor, la ayuda mutua, entre otros.

La virtud es una fuerza que motiva a realizar permanentemente solo lo que es debido. Recuerda que los valores o virtudes engendran deberes, y que la práctica de éstos se constituye en llevar una vida virtuosa.

La solidaridad es un elemento esencial de toda relación humana; ya que ella es la que da sentido a la dimensión del ser humano como ser en relación con los otros. El ser humano existe en el mundo acompañado de otros, semejantes a él.

Se deduce, por tanto, que en orden a la apropiación de los valores tanto para el grupo como para el individuo, es necesario concretar las actitudes en compromisos, así por ejemplo, el respeto a las personas implica aceptar sus forma de ser, sus puntos de vista, sus quejas, sus derechos, etc.

El proceso de valoración del ser humano incluye una compleja serie de condiciones intelectuales y afectivas que suponen: la toma de decisiones, la estimación y la actuación.

Las personas valoran al preferir, al estimar, al elegir unas cosas en lugar de otras, al formular metas y propósitos personales. Las valoraciones se expresan mediante creencias, intereses, sentimientos, convicciones, actitudes, juicios de

valor y acciones. Desde el punto de vista ético, la importancia del proceso de valoración deriva de su fuerza orientadora en aras de una moral autónoma del ser humano.

Es importante destacar en este aspecto, que las prácticas de valores producen en el hombre un equilibrio tanto personal como social. Ante esto, podemos decir que los contravalores o Antivalores son el retroceso hacia una sociedad primitiva en donde solo reinaba la desigualdad entre otras muchas características que podemos mencionar ante esto.

Es decir, la práctica de valores nos ayuda a construir, en cambio los contravalores destruyen y producen una sensación de insatisfacción en el hombre.

### **Origen de los valores**

La génesis del valor humano se desprende del vocablo latín a estimable que le da significación etimológica al término primeramente sin significación filosófica.

Pero con el proceso de generalización del pensamiento humano, que tiene lugar en los principales países de Europa, adquiere su interpretación filosófica. Aunque es sólo en el siglo XX cuando comienza a utilizarse el término axiología (del griego axia, valor y logos, estudio).

En los tiempos antiguos los problemas axiológicos interesaron a los filósofos, por ejemplo: desde Sócrates eran objetos de análisis conceptos tales como "la belleza", "el bien", "el mal".

Los estoicos se preocuparon por explicarse la existencia y contenido de los valores, a partir de las preferencias en la esfera ética y en estrecha relación, por tanto, con las selecciones morales, hablaban de valores como dignidad, virtud.

Los valores fueron del interés además de representantes de la filosofía como Platón para el cual valor "es lo que da la verdad a los objetos cognoscibles, la luz y belleza a las cosas, etc., en una palabra es la fuente de todo ser en el hombre y fuera de él"

A su vez Aristóteles abordó en su obra el tema de la moral y las concepciones del valor que tienen los bienes.

En el Modernismo resurge la concepción subjetiva de los valores, retomando algunas tesis aristotélicas. Hobbes en esta etapa expresó: "Lo que de algún modo es objeto de apetito o deseo humano es lo que se llama bueno.

Y el objeto de su odio y aversión, malo; y de su desprecio, lo vil y lo indigno". Pero estas palabras de bueno, malo y despreciable siempre se usan en relación con la persona que los utiliza.

"No son siempre una regla de bien, si no tomada de la naturaleza de los objetos mismos".

Hasta este momento de la historia de los valores y luego en la axiología se expresa el significado externo de los objetos para el hombre, se hace un análisis idealista subjetivo, y desde este punto de vista los valores se fetichizan o se reducen a propiedades naturales.

En la segunda mitad del siglo XIX, con la agudización de las contradicciones propias de la sociedad capitalista, es cuando el estudio de los valores ocupó un lugar propio e independiente en la filosofía burguesa convirtiéndose en una de sus partes integrantes.

Max Scheler fue el filósofo que más abordó el tema en esta etapa. Para él los valores son cualidades de orden especial que descansan en sí mismos y se justifican por su contenido.

El sentimiento de valor es una capacidad que tiene el hombre para captar los valores. Para Scheler: "el hombre es hombre porque tiene sentimiento de valor".

A fines del siglo XIX y principios del XX con estos aportes del marxismo se comienza a abordar el concepto de valor sobre la base de la relación sujeto-objeto, de la correlación entre lo material y lo ideal.

De ahí que la filosofía marxista leninista establezca el análisis objetivo de los valores, a partir del principio del "determinismo aplicado a la vida social, donde

se gesta el valor y las dimensiones valorativas de la realidad", es decir, esa capacidad que poseen los objetos y fenómenos de la realidad objetiva de satisfacer alguna necesidad humana.

### **Características de los valores**

Una de las características de los valores es la que se denomina polaridad, ello significa que a cada valor corresponde un antivalor, a aquello que posee un sentido valioso para la existencia se opone el significado de lo que no tiene sentido para la misma. El filósofo español José Ortega y Gasset raciovitalista[7]habla de los valores y de sus contrarios.

¿Qué hace que algo sea valioso? La humanidad ha adoptado criterios a partir de los cuales se establece la categoría o la jerarquía de los valores.

Algunos de esos criterios son:

- **Durabilidad:** los valores se reflejan en el curso de la vida. Hay valores que son más permanentes en el tiempo que otros. Por ejemplo, el valor del placer es más fugaz que el de la verdad.
- **Integralidad:** cada valor es una abstracción íntegra en sí mismo, no es divisible.
- **Flexibilidad:** los valores cambian con las necesidades y experiencias de las personas.
- **Satisfacción:** los valores generan satisfacción en las personas que los practican.
- **Polaridad:** todo valor se presenta en sentido positivo y negativo; Todo valor conlleva un contravalor.
- **Jerarquía:** Hay valores que son considerados superiores (dignidad, libertad) y otros como inferiores (los relacionados con las necesidades básicas o vitales).

Las jerarquías de valores no son rígidas ni predeterminadas; se van construyendo progresivamente a lo largo de la vida de cada persona.

- **Trascendencia:** Los valores trascienden el plano concreto; dan sentido y significado a la vida humana y a la sociedad.
- **Dinamismo:** Los valores se transforman con las épocas.
- **Aplicabilidad:** Los valores se aplican en las diversas situaciones de la vida; entrañan acciones prácticas que reflejan los principios valorativos de la persona.
- **Complejidad:** Los valores obedecen a causas diversas, requieren complicados juicios y decisiones.



## NORMAS, VALORES Y CONCIENCIA

Actos, actitudes y carácter representan el aspecto personal de la estructura moral. Las normas y los valores son, en principio, supra-personales; parecen tener carácter «objetivo», y se «interiorizan» por medio de la conciencia.

Acerca de las normas morales (la «moral» como código), son necesarias, no solo para la sociedad, sino también para el individuo, especialmente en sus primeros años de vida, de lo contrario puede producirse la anomia que provoca desconcierto en él y dificulta su integración social.

Los valores morales, por ejemplo: la justicia, la veracidad y el altruismo, trascienden las normas. Es decir, nunca una norma puede agotar el contenido de un valor, es que los valores son ideales que conllevan una exigencia de realización. Representan el deber ser, no el ser o el hecho. Los valores, al ser exigencias, se convierten en llamadas hacia lo mejor, el deber ser.

Los valores legitiman las normas, pero la aplicación de éstas puede hacerse de dos maneras: rígida y flexiblemente.

La conciencia moral representa la personalidad de las normas y los valores, y la posibilidad de la autonomía moral.

Sin embargo, se trata de un concepto que se usa frecuentemente con enorme ambigüedad y que necesita ser aclarado.

La conciencia moral no es una «cosa» o una «entidad» misteriosa que habita dentro de nosotros, como parecen sugerir expresiones como «el gusano de la conciencia» o «la voz de la conciencia».

Pero no existen tales afirmaciones. La conciencia es, simplemente, la capacidad de juzgar acerca del valor moral de los propios actos. Cuando las normativas se cumplen surge la moralidad.

Es la puesta en práctica de lo propuesto por una sociedad. Desacatar las normas de la ley es estar sujeto a alguna pena o castigo, posee una fuerza que se impone en forma obligatoria, por ejemplo, la ley dice que la persona que cometa violación o crimen alguno será condenada a tantos años de prisión.

## **ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA**



El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere, por tanto, realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Está demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental.

Por otro lado, el llevar una vida activa es muy saludable, y produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos: existe una relación directa entre la

actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones físicamente activas suelen vivir más que las inactivas.

También es una realidad que las personas sedentarias que inician un programa de ejercicio físico tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir, tienen mejor calidad de vida.

Para la Organización Mundial de la salud (OMS) estar sano es "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades". Si nos ajustamos a esta definición parece evidente que la práctica de ejercicio físico es positiva para la salud.

#### Beneficios de la actividad física para la salud

El organismo humano, como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico.

Una persona entrenada será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, subir las escaleras del metro sin llegar jadeando, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso desafiar a sus amigos a un partido de su deporte favorito.

En la actualidad hay evidencias suficientes que prueban que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud, como son los siguientes:

- Disminución del riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial por cardiopatía isquémica.
- Disminución del riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, y mama.
- Prevención y/o retraso del desarrollo de hipertensión arterial, y mejora del control de la tensión arterial en hipertensos.

- Mejora del perfil de los lípidos en sangre (reducción de los triglicéridos y aumento del colesterol HDL).
- Ayuda al control y regulación de las cifras de glucosa en sangre. Disminución del riesgo de padecer diabetes mellitus no insulino dependiente o tipo II (DMNID).
- Mejora de la digestión y la regulación del ritmo intestinal.
- Incremento de la utilización de la grasa corporal y ayuda en el control del peso.
- Mantenimiento y mejora de la fuerza y la resistencia muscular, aumentando la capacidad funcional para realizar otras actividades necesarias en la vida diaria.
- Ayuda al mantenimiento de la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada puede ser beneficiosa para las personas diagnosticadas de artrosis.
- Combate el estrés. Ayuda a liberar tensiones y a conciliar el sueño, mejorando su calidad.
- Mejora la imagen personal y la autoestima. Permite compartir actividades con la familia y amigos.
- Ayuda a luchar contra los síntomas de la ansiedad y depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- La actividad física en general y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes. Es una forma de tratamiento de la osteoporosis en el mayor.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a prevenir o retrasar las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta la capacidad para vivir de forma independiente.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (cardiopatía isquémica, hipertensión

arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, diabetes, osteoporosis, etc.).

Hace años el Dr. K. H. Cooper definió el ejercicio físico como "el método para poner más años en la vida y más vida en los años".

La mayoría de las personas pueden beneficiarse de la realización de actividad física de forma regular. No obstante es frecuente que la gente piense que ya hace suficiente ejercicio en el trabajo o en casa, o que son mayores para empezar a practicar algo o que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. En muchas ocasiones es la pereza, o el miedo a cansarse lo que hace que ni siquiera se llegue a intentar emprender alguna actividad.

Es muy importante que todas las personas participen en un programa de ejercicio físico regular como parte de un estilo de vida sano, que además va a permitir afrontar todos los acontecimientos de nuestra existencia con mayor optimismo y mejor disposición.

Durante la infancia y adolescencia se suele mantener un nivel de actividad física suficiente a través del juego y de la práctica de diferentes deportes. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico disminuyen a medida que nos hacemos adultos.

Debido a los grandes inventos de los últimos tiempos, que suponen adelantos y comodidades en todos los campos, se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividad física que es necesaria hacer tanto en las labores cotidianas de la casa, como en los desplazamientos (coche, autobús) o en el trabajo y en el tiempo de ocio.

En cualquiera de los países del mundo llamado desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta entre un 40 a un 60 % de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad recomendado para la salud.

En mayo de 2004, la Asamblea Mundial para la Salud propuso la Estrategia Mundial sobre Alimentación, Actividad Física y Salud, solicitando a los gobiernos de todos los países que elaboraran planes nacionales adaptados a su entorno e idiosincrasia cultural, con el fin de modificar los hábitos de vida no saludables (WHO 2004). La organización expreso sobre todo, su preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y los adolescentes.

Los objetivos principales de esta Estrategia Mundial son:

- Concienciar a la población de la influencia positiva de la dieta y el ejercicio sobre la salud.
- Promover unos hábitos de vida saludable en todos los sectores de la sociedad centrándose en la alimentación sana y la realización de ejercicio físico de forma habitual.
- Monitorizar datos científicos e influencias clave de la dieta y el ejercicio; favorecer la investigación en las áreas relevantes, con evaluación de estas intervenciones.

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/muevete/recomendaciones/recomendacionMuevete00002.html>

## **ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN SUS BENEFICIOS**

Para el análisis de estos aspectos y sus beneficios, es importante señalar algunas bases, que nos den un marco de referencia. Se puede decir que el deporte parte de aquella serie de medidas y acciones deportivas específicas, ejecutadas en forma regular y sistemática, con el propósito de promover la salud y mantenerla. En este aspecto se puede ver el deporte con rasgos terapéuticos, competitivos, entre otros.

La recreación, se puede enmarcar en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre que ofrece la sociedad, y que permiten experimentar el ocio. Partimos también en que el tiempo libre es parte del tiempo individual y social sin restricciones o compulsiones externas.

El ocio lo ubicamos en una esfera de actividad vital del ser humano y caracterizada por el placer y la libertad.

Caracterizan a la actividad física, el deporte y la recreación que estas deben ser: Constantes, sostenidas y metódicas. Pueden tener a la vez carácter profiláctico como medio de mejora o mantenimiento de la salud.

También las actividades de estas, deben adecuarse a las circunstancias y condiciones tanto físicas como funcionales de cada individuo.

Por su parte las actividades recreativas pueden ir enfocadas a la ocupación del tiempo libre positivo. Otra de las características es que las actividades tienen que ser compensadoras de la vida sedentaria o de aquellas que no contribuyen a la adecuada formación del individuo y adaptadas a la personalidad de este.

Así, podemos señalar que los beneficios para la salud en general producidos por el deporte, la actividad física y la recreación se pueden enmarcar dentro del ámbito tanto físico como funcional, señalándose entre otros:

- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón
- Baja del ritmo cardiaco
- Aumento de la capacidad pulmonar
- Baja de los niveles de lactato en sangre
- Aumento de la resistencia cardiovascular
- Mejora de la oxigenación muscular periférica
- Baja de la presión arterial
- Mejora el funcionamiento intelectual
- Ayuda en el control de las enfermedades arteriales
- Mejora el tono muscular
- Previene riesgos asociados con lípidos elevados en sangre
- Contribuye con el control de la obesidad
- Baja el riesgo de infartos de miocardio

En el orden de los aspectos psicosociales se pueden señalar beneficios como:

- Favorecimiento del control de hábitos
- Estimula la productividad, la independencia y la autonomía
- Aumenta la confianza en sí mismo y la estabilidad emocional

- La relación del conocimiento del cuerpo aumenta, así como se percibe la imagen de este de manera más positiva
- Ayuda en la regulación de las emociones y el dolor
- Favorece de forma significativa el combate contra la adicción al alcohol y el tabaco

En este señalamiento de características y beneficios, podemos cerrar de manera sintética, con la claridad de expresar "que el movimiento hace la fuerza". Si la fuerza del cambio positivo que todo ser humano sin distinción de género, edades o razas, requiere para su propio beneficio y el de la sociedad en general, incorporando a nuestro modo de vida actividades como: La pintura, la danza, el teatro, la música, el estudio y contacto con la naturaleza, la lectura y escritura, los deportes y la actividad física. Contribuyendo así significativamente a mejorar nuestra calidad de vida.

<http://www.tiquicia.com/columnas/deportes/011q10301.asp>

## **LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA**

La recreación dentro de la sociedad cumple varias funciones, y su fin único es mejorar la calidad de vida de los seres humanos, haciéndola más rica, creativa y feliz para todos.

Actualmente, la persona, tanto el hombre como la mujer, trabajan arduamente, lo que hace que no tenga el suficiente tiempo para dedicarse a sí mismo o a tener contacto con otras personas en una forma recreativa.

Los niños, también son parte de este mundo convulsionado, y merecedores de actividades que les produzcan placer y un bien social, tanto individual como grupalmente, realizadas en su tiempo libre de forma voluntaria. Kraus (1978) se refiere a un estudio realizado por Jan Tausch, sobre el suicidio infantil donde los niños tenían en común la falta de amigos con quienes compartir confidencias o que le dieran apoyo.

La participación en actividades escolares o fuera de la escuela recreacionales es una buena forma de ayudar a impedir el suicidio.

Cada día que pasa las relaciones humanas se ven más deterioradas, los individuos se aíslan por sus labores y empiezan los problemas de la sociedad e infelicidad, dando cabida a la solución de estos por medio del tabaco, el alcohol y las drogas.

La recreación brinda espacios para que las personas se integren a sociedades y grupos en los que la gente pueda encontrar enriquecimiento y contacto social (Kraus 1978).

Ante los problemas señalados, la salud mental de los individuos decae grandemente.

Grans citado por Kraus (1978) mención que “la recreación practicada en el tiempo libre es una parte constitutiva de la salud mental” por lo tanto, se le deben ofrecer oportunidades para que ese tiempo sea satisfactoriamente utilizado y contribuir al mantenimiento de la salud mental.

El aporte de la recreación a la salud integral del individuo es muy beneficioso, ya que al formar parte del desarrollo emocional de los individuos, sin importar edad o sexo, ayuda a estabilizar y reforzar conceptos sobre sí mismo, ofrece placer y un sentimiento de logro personal.

Además tiene una manera de aplicar esos mecanismos psicológicos como la sustitución, la compensación y sublimación, todos favorecen a mantener n balance emocional estable.

Todo ser humano tiene entre sus objetivos la consecución de una vida plena y para lograrlo, necesita de algo que esta fuera de las tareas rutinarias y de su descanso natural, que le repare sus energías gastadas y su estabilidad emocional.

Los especialistas coinciden en que, una forma de llegar a alcanzar la meta deseada, es realizando una buena utilización del tiempo libre, donde se compara con otras personas evitando así el participar en acciones negativas cayendo en excesos y abusos que conducen al deterioro social.

## Vicios en las personas

Adicción es un deseo imperioso de satisfacer una necesidad, física o psicológica, que aumenta de manera incontrolable e impide que una persona pueda llevar una vida sana y emocionalmente equilibrada.

Un vicio es todo aquel hábito o práctica que se considera inmoral, depravado o degradante en una sociedad. Con menos frecuencia, la palabra puede referirse también a una falta, a un defecto, a una enfermedad o tan sólo a un mal hábito.

Algunos sinónimos de este término son: falta, depravación, exceso, mala costumbre, afición, desviación.

Se puede desarrollar una adicción a sustancias psicoactivas, a actividades (juegos de azar, comida, trabajo, etc.) y a relaciones interpersonales (actividad sexual y relaciones de pareja, etc.).

Cuando una persona es adicta, inconscientemente relaciona actitudes y circunstancias cotidianas con el uso o el consumo de alguna sustancia adictiva, aunque vaya contra su salud o su vida.



## CLASIFICACIÓN DE LOS VICIOS

Una forma de organizar los vicios consiste, desde el punto de vista del catolicismo, en contrastarlos con la virtud. Una virtud puede corromperse a través de la falta de uso, el mal uso o el exceso de uso.

Por consiguiente, los vicios cardinales son la lujuria (lo opuesto de la templanza o moderación), la cobardía (lo contrario del valor), la locura o insensatez (lo contrario de la sabiduría) y la venalidad (lo contrario de justicia).

## ALCOHOL



El deterioro general que, de forma paulatina, sufre el alcohólico lo lleva a adoptar actitudes de evasión, tanto en lo que atañe a las relaciones familiares -una disminución de las muestras de afecto y del cumplimiento de su función como miembro del núcleo, un aumento progresivo de discusiones e irritaciones, como a las laborales incumplimiento de sus tareas, llegar tarde al trabajo, discusiones sin causa aparente y, sobre todo, las frecuentes ausencias.

Poco a poco, el alcohólico va descargando sus responsabilidades en otros porque, íntimamente, sabe que no puede afrontarlas y prefiere derivarlas. Así, de manera gradual, comienza a recorrer por etapas un camino que no por conocido es menos inexorable.

En la primera perderá a la familia, para pasar después, en la segunda, a perder el trabajo y, por fin, al llegar a la última, perderá todas sus relaciones, inclusive a los amigos.

Entre las consecuencias físicas figuran la pérdida del apetito y el insomnio, así como ciertas enfermedades cuya incidencia es elevada en los alcohólicos, por ejemplo, la gastritis, las úlceras pépticas, determinados trastornos renales y cardíacos, y la temida cirrosis hepática, enfermedad con un alto índice de mortalidad.

Se ha demostrado estadísticamente que los hijos de padres alcohólicos tienen una gran predisposición a desarrollar esa dependencia.

EXISTEN TRES TIPOS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES DEL HÍGADO INDUCIDAS POR EL ALCOHOL:

### **HÍGADO GRASO**

Es la acumulación excesiva de grasa en las células del hígado. El hígado graso es el más común de los trastornos del hígado inducidos por el alcohol. El hígado se agranda y provoca molestias del abdomen superior, en el lado derecho.

### **HEPATITIS ALCOHÓLICA**

Es una inflamación aguda del hígado, que viene acompañada de destrucción de las células del hígado y cicatrización. Entre los síntomas podemos mencionar fiebre, ictericia, un recuento elevado de glóbulos blancos, un hígado agrandado que duele al presionar y vasos sanguíneos en forma de araña en la piel.

<http://nodedestruyastuvida-jecve.blogspot.com/>

### **La persona fumadora**

Gamoneda señala que la costumbre de fumar viene desde siglos atrás.

Cada fumador encuentra su gusto, lo que no cambia son los males que contrae el aspirar el humo, ya sea activo o pasivo.

De acuerdo a García 1986, el joven cuando se llega a la edad de aparentar más edad de la que se tiene, utiliza el cigarrillo.

La mayoría de los fumadores se han iniciado en esa época otros han sido cuando la tensión de la vida los lleva a encontrar un medio de liberar su estrés y otros por simple gusto.

Pero son muy pocos los que logran escaparse de esta adicción.

El consumo de cigarrillos es una de las principales causas del cáncer del pulmón, de la faringe de la cavidad bucal, esófago y del labio; además de péptica la

sinusitis y del daño que le produce al feto en la madre fumadora aparte de otros efectos graves que ejerce en la salud.

Desafortunadamente los niños siguen siendo presa de esta adicción socialmente aceptada.

El acoso hacia la población se debe, a que si no han empezado a los 18 años es muy probablemente que el adulto ya no lo haga.

Además que no ha existido voluntad política, para poner las medidas requeridas y evitar o disminuir esta problemática social que repercute notablemente en la salud pública del país.

La OMS valora que los estereotipos sociales, también tienen su cuota de culpa, ya que se incita a emular las supuestas características deseables del éxito social y económico que conlleva a contraer el hábito de fumar.

### **La persona alcohólico**

El alcoholismo es una de las enfermedades más antiguas de la humanidad. La acción del alcohol actúa sobre la salud del individuo, produciendo gran toxicidad al organismo.

Aparte de la carga emocional de la palabra alcoholismo, hay gran falta de información sobre lo que es esta enfermedad.

Los alcohólicos, avergonzados, se niegan a que les cuelguen la etiqueta humillante y siempre encuentran razones para demostrar que ellos no son lo que se le dice.

Cualquier alcohólico nos pondrá como evasiva el ejemplo de otros que están peor que él. ¿QUÉ ES SER ALCOHÓLICO? ¿Es tener náuseas y temblores, estar enfermo del hígado, faltar al trabajo o no rendir en él, discutir con la pareja o desentenderse de la vida familiar? ¡NO! Estas son algunas consecuencias muy manifiestas del alcoholismo, pero no el alcoholismo en sí mismo.

Entonces, ¿qué es ser alcohólico? ¿Es beber alcohol? ¿Es beber demasiado alcohol? ¿Es emborracharse?

Lógicamente, el alcohólico bebe alcohol, y suele hacerlo en grandes cantidades, pudiendo, a menudo, emborracharse o manteniendo un estado de semiinconsciencia o sopor.

Pero ese no es un patrón universal ya que hay personas que beben alcohol, que beben mucho alcohol y hasta que se embriagan a menudo, y no son alcohólicas. Lo característico del alcohólico es que no puede controlar el consumo, o dicho de otra manera, ha perdido la libertad ante el alcohol.

Una persona que no sea alcohólica tiene libertad para beber o para no beber. Una persona que no dependa de esta sustancia, domina el alcohol desde la libertad de elección de consumirlo o no. Bebe cuando su voluntad le permite beber, cuando su conocimiento se lo autoriza.

En cambio, el alcohólico ha perdido las riendas del alcohol. Ya no es él quien manda, si no el tóxico. El alcohólico, aunque a menudo trate de engañarse a sí mismo, sabe que debería dejar de beber pero no puede. Aunque comprenda que le hace daño, está prisionero en el mundillo que le crea el alcohol y no tiene fuerza de voluntad para salir.

Naturalmente, el alcohólico suele tratar de engañarse a sí mismo y lo consigue con bastante frecuencia“¿Quién dice que yo no puedo dejar de beber? ¡Yo dejo de beber en cuanto quiera! Lo que pasa es que no veo ninguna razón para dejarlo.”

Se hace así ilusiones de que él bebe porque quiere cuando, en realidad, bebe porque no puede evitarlo y acalla la voz de su conciencia con esos pretextos.

El alcohólico no puede reprimir su necesidad de consumo porque la sustancia, el alcohol, ha pasado a formar parte de su vida, le es necesario para gestionar

su propia y nueva identidad, ya que la que poseía anteriormente ha quedado absorbida por el alcohol y sus consecuencias.

Esta misma dependencia la generan otras sustancias o comportamientos sin que tengan la carga emocional que tiene el ALCOHOLICO.

El fumador no puede vivir sin tabaco. Los perjuicios que provoca no son nada desdeñables, hasta el punto que los Gobiernos de casi todos los países se han visto obligados a legislar sobre su consumo, advertir de los riesgos del mismo en el propio producto, etc.

Igualmente los fármacos administrados de forma autodiagnóstico pueden generar serios peligros para el consumidor y su entorno según el producto.

Sin embargo, la reacción ante un consumo desmesurado de alcohol produce dos situaciones contradictorias, la tolerancia excesiva hacia quien lo consume o el rechazo más absoluto.

Socialmente aceptamos que el tabaquismo, aun siendo una fuerte dependencia, no modifica nuestro comportamiento y consideramos a quien lo padece como alguien “no agresivo socialmente” y por lo tanto previsible en sus reacciones y comportamientos.

Igualmente la ingesta medicamentosa la vemos con posibilidad de remisión en la medida en que es competencia de un sector especializado, la medicina, que en cualquier momento puede asumir el control de la situación.

Reconocerse ALCOHOLICO es un síntoma positivo en la medida en que se acepta la dependencia y por lo tanto el que así se califica reconoce su deseo, aunque sea incipiente, de solucionarla

Ante la dependencia alcohólica todos tememos ser víctimas indirectas de sus consecuencias, bien por los tremendos cambios que comporta en la personalidad del que la padece, o bien por temor a que se nos asocie como tales por un mero hecho de consumo del alcohol.

Ante esta dualidad y la difícil frontera que plantea optamos por una actitud socialmente ambigua en el sentido de aislarnos del enfermo ALCOHOLICO en la medida en que nos es ajeno o distante, y la permisividad indiscriminada ante el consumo que NO nos afecta.

Esta situación, ambigua cuando más, propicia a la marginación a los que padecen la enfermedad y a una escasa actitud preventiva ante fenómenos que pueden derivar hacia la enfermedad alcohólica.

Hay varias puertas para llegar al alcoholismo

Algunos son personas atormentadas o angustiadas o deprimidas o personas que han sufrido graves penalidades o contrariedades en su vida cotidiana.

Estas personas terminan comprobando que, cuando beben, el alcohol les ayuda a huir de esas situaciones o vivencias no deseadas envolviéndolos en un panorama hecho a la medida de sus deseos, aunque falsamente, y exento de sus problemas. Por lo tanto, cada vez recurren a él con más frecuencia para buscar alivio.

Otros, en cambio, se inician de una forma lúdica o como mecanismo de puro y simple consumo, sencillamente lo hacen como una forma de manifestación social.

Desgraciadamente, es muy frecuente en estos casos iniciar de forma inconsciente y desenfadada al futuro bebedor excesivo en edades muy tempranas.

Otros empiezan a beber como una manifestación de grupo. Son jóvenes adolescentes sin problemas, que beben por alternar con amigos o compañeros. Poco a poco van bebiendo hasta que llega un momento en que no pueden prescindir del alcohol para mantener su mundo de relaciones.

Además a esas edades tempranas, el organismo del joven aún no está bien conformado, con lo que la inclusión habitual de este tóxico en su “dieta” va a propiciar la dependencia.

Este segmento es uno de los que actualmente levantan y suscita los mayores comentarios por repercusión social que supone, ya que las manifestaciones no deseadas del alcohol se van a producir de una forma muy espontánea y debido a la falta de madurez del individuo el grado de desinhibición que le va a suponer va a repercutir en cualquier entorno en que se consuma.

Otros lo utilizan como un mero instrumento que les va a permitir el acceso a otros consumos de sustancias tóxicas o comportamientos adictivos, que sin el sentimiento de desinhibición que da el alcohol, ellos mismos se negarían.

El alcohol suele ser la droga puente hacia otros consumos problemáticos, dándose la paradoja que al remitir en el consumo de esas otras drogas, se mantiene el consumo de alcohol como último sustitutivo.

Y así, sucesivamente, podríamos ir desmadejando otro sin fin de situaciones de inicio, pero todas tienen un denominador común de riesgo.

El alcohol es una DROGA y como tal termina por crear adicción y esta conlleva a la pérdida de la voluntad y de la libertad ante la elección de consumir o no consumir alcohol.

Es más, dependiendo de la vía por la que nos hayamos relacionado con el alcohol, a la larga, las causas que nos indujeron a su consumo, podrán pasar a ser la manifestación de nuestro propio alcoholismo. Así el bebedor social terminará siendo un bebedor solitario.

El angustiado terminará por padecer fuertes cuadros de ansiedad y desasosiego.

El joven que bebe para alternar terminará siendo rechazado por su entorno porque no le toleraran indefinidamente sus comportamientos. Además quedará un sustrato de dependencia física y psíquica que deberemos de tratar

Tanto el proceso fisiológico como el psicológico y el social, terminan interactuando en el enfermo ALCOHÓLICO.

En el primer caso, el tóxico que contiene el alcohol, termina generando un hábito en el propio organismo del individuo, de tal manera que en su ausencia, el organismo reacciona como lo haría ante la carencia de cualquier otra sustancia necesaria.

Por el contrario, si la ingesta de alcohol, se realiza por cuestiones psíquicas o de relación, iremos acostumbrando a nuestra mente a “funcionar” bajo los estímulos que el alcohol nos provoca, pero simultáneamente, el consumo de alcohol, irá generando un hábito fisiológico que “completara” el cuadro no deseado.

Esta interrelación psicosomática nos indica, claramente, porque el alcoholismo hay que tratarlo como una enfermedad, más allá de cualquier otra consideración social.

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados NUEVO CAMINAR, C/Navajas, 12, C.P.41400, Écija, Sevilla, o en [nuevocaminar1@hotmail.com](mailto:nuevocaminar1@hotmail.com).

## **Alcoholismo y drogas – cómo curar la adicción**

En esta lección vamos a aprender sobre los peligros de la adicción al alcohol y a las drogas.

También veremos que, además del alcoholismo y drogas, cualquier tipo de adicción puede ser curada radicalmente. Cuando decimos curar radicalmente estamos refiriéndonos a eliminar las causas psicológicas de la adicción, lo que es muy diferente de apenas, como normalmente ocurre, reprimir la adicción, dejando la persona vulnerable a recaídas.

### **La adicción al alcohol y a las drogas.**

Cualquier tipo de adicción se debe a nuestros defectos psicológicos, nuestros Yo.

Esos Yo se mantienen vivos y se alimentan cada vez que cedemos a la adicción, sea fumando un cigarrillo, ingiriendo alcohol o utilizando algún tipo de narcótico o sustancia alucinógena.

A pesar de no ser tratado específicamente aquí, otros tipos de adicción como el juego, la prostitución, el cigarrillo, etc., tienen la misma causa, efecto y solución.

Lo más grave es que siempre que alimentamos el ego, éste se fortifica y con eso tiene mayor poder de control sobre el adicto, actuando en su psiquis y sobre su organismo, obligando a esa persona a caer nuevamente en la adicción y así alimentar ese defecto.

Es fácil concluir que eso se torna una “pelota de nieve”, un problema que inicialmente era pequeño se transforma en algo totalmente sin control. Por ese motivo es que las personas se vuelven adictas apenas experimentando pocas cantidades al principio, pues creen que pueden dejar la adicción a cualquier hora.

Eso es un gran error, ya que mismo con esas pequeñas cantidades el defecto psicológico ya está creado y alimentado y muy lentamente, se va robusteciendo y envolviendo su víctima, hasta tener control sobre esa persona. Cuando ella se da cuenta del problema la adicción ya está muy fuerte.

### **El alcoholismo.**

La adicción al alcohol, el alcoholismo, trae terribles consecuencias para el adicto. Además de los conocidos maleficios que van desde la cirrosis a la alucinación y locura, el alcohol también es desastroso para la parte espiritual.

Lo más peligroso es que el alcohol es tratado como algo sociable, siempre presente en reuniones, fiestas, conmemoraciones y hasta mismo dentro de los hogares, sin distinción de clase social o cultural. El alcoholismo se va infiltrando sutilmente por todas partes.

Con eso vemos a cada año las encuestas indicando que la edad media para la ingestión de la primera dosis de bebida alcohólica por los jóvenes es cada vez menor.

A seguir transcribiremos algunos trechos del libro El misterio del Áureo Florecer, de autoría de V.M. Samael Aun Weor:

“Resulta palpable y manifiesto que el alcohol tiende a eliminar la capacidad de pensar independientemente, ya que estimula, fatalmente, la fantasía y de juzgar serenamente, así como debilita espantosamente, el sentido ético y la libertad individual.

Los dictadores de todos los tiempos, los tiranos no ignoraron qué es más fácil gobernar y esclavizar un pueblo de borrachos que un pueblo de abstemios. Es igualmente sabido que, en estado de embriaguez, se puede hacer aceptar a una persona cualquier sugestión y cumplir actos contra su honra y sentido moral. Es demasiado notoria la influencia del alcohol sobre los crímenes, sin necesidad de insistir sobre eso”.

### **Las drogas.**

El problema de las drogas es otro flagelo que alcanza a la humanidad, sobre todo la juventud.

Fueron invertidas gigantescas sumas, pero ni así los gobiernos ni la ciencia consiguen encontrar una solución para el problema que a cada día se torna más grave y alcanza a todas las clases.

Solamente como aprenderemos en esta lección es que se podrá resolver ese problema de forma radical y definitiva.

El problema de la adicción es interno y psicológico y debe ser combatido en ese terreno.

Los efectos de la droga son tan devastadores como los del alcohol, sin embargo, son sentidos mucho antes.

## **¿Cómo curar la adicción radicalmente?**

Felizmente dentro del ser humano existe un poder latente capaz de extirpar de su interior cualquier tipo de adicción.

Como usted ya debe estar imaginándose, si la adicción es debida a los defectos psicológicos el medio para eliminarla es la muerte psicológica.

Además de la dependencia psicológica que la adicción provoca, un otro problema que causa es la dependencia química, pues el organismo del adicto se condicionó a trabajar con esas sustancias.

Por eso la mayoría de las veces no es posible dejar la adicción inmediatamente, y en estos casos lo más indicado es combinar el trabajo de la muerte psicológica con la reducción gradual de la substancia de la cual se es dependiente.

Vea abajo un ejemplo que puede ser utilizado en la práctica:

Supongamos que determinada persona está habituada a ingerir por día 20 vasos de bebida alcohólica.

Esta persona debería disciplinarse para, durante una semana, ingerir lo máximo de 19 vasos de bebida por día, y toda vez que ella sienta ganas o pensase en beber más que eso, ella aplicará la muerte psicológica en estos defectos.

En la semana siguiente ella pasaría a ingerir lo máximo de 18 vasos de bebida por día y nuevamente, toda vez que ella sienta ganas de beber más de esa cantidad, aplicará la muerte psicológica.

Así sucesivamente continuará hasta cuando no esté consumiendo ninguna cantidad de bebida alcohólica.

Siguiendo esa disciplina la persona no sólo dejará de beber, como también no sentirá ganas de hacerlo.

Es necesario que la persona quiera realmente cambiar y pase a dedicarse a eso inmediatamente y continuamente.

De esa forma, seguramente, se libertará de la adicción por más fuerte que ésta sea.

<http://www.divinaciencia.com/es/course/s/c/15-alcoholismo-y-drogas>

## **BUEN VIVIR**

El ministro de Educación, Augusto Espinosa, afirmó que dice el deporte ayuda al desarrollo del intelecto y que la realización de actividad física en las instituciones educativas del Ecuador es una tarea ineludible.

“Haz tu vida con el deporte” tiene promueve el Buen Vivir a través de actividades físicas para que los niños y jóvenes gocen de una buena salud y de calidad de vida.

En el marco de la Ley Orgánica de Discapacidades el Ministerio de Salud Pública (MSP), realiza la actualización de información de las personas con discapacidad, que al momento se registran 367 mil a nivel nacional, de las cuales el MSP, ha calificado o recalificado 104 mil (12 mil nuevos casos).

El Plan Nacional para el Buen Vivir” es un plan presentado por el gobierno actual en el año 2009.

El Plan Nacional para el Buen Vivir es un plan de desarrollo para nuestro país el cual va a funcionar hasta el 2013.

Este se desarrolló con el fin de potenciar el desarrollo de nuestro país, por medio de implementar trabajo a nivel nacional que mejore las condiciones sociales, económicas y políticas para que de esta manera salgamos de las condiciones en las que el país vive.

El plan fue formulado como una herramienta del Gobierno Nacional para unir las políticas públicas hacia la gestión de tales proyectos.

El Plan del Buen Vivir cuenta con 12 estrategias nacionales las cuales tienen cada una su objetivo creando un cambio en los ciudadanos para implementar el desarrollo.

En nuestro campo es de suma importancia este proyecto ya que uno de los problemas más importantes a los que nos enfrentamos la población ecuatoriana es la Malnutrición.

Este es un gran problema para el desarrollo de nuestro país ya que al mismo tiempo que genera un costo económico muy grande, hay gente incapacitada educacionalmente para trabajar y producir al trabajo.

<http://es.scribd.com/doc/54251666/Plan-Del-Buen-Vivir#scribd>

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

- **Materiales**

Material bibliográfico me permitió obtener información sobre el presente tema de investigación, Materiales de escritorio fueron de suma importancia para poder cumplir con el desarrollo del proceso investigativo, Papelería para encuestas me permitió obtener información e ideas primordiales de las personas en rehabilitación Posada Solidaria para cumplir con la tabulación y representación gráfica, Computadora fue necesaria para desarrollar el trabajo investigativo y la Impresora me permitió reproducir el trabajo de tesis para ser revisado por el director de tesis.

- **Métodos**

**Método Científico.-** La investigación tiene carácter científica por los procedimientos que se utilizaron: deductivo, inductivo, de análisis y de síntesis, siguiendo una secuencia en el proceso de la investigación, el mismo que se inició con la identificación de una problemática, en el Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja en base a la aplicación de matrices de observación directa del seleccionando objeto de estudio.

Durante el desarrollo de la investigación se realizó el análisis e interpretación de contenidos bibliográficos y documental de diferentes autores nacionales y extranjeros, cuyos valiosos y oportuno criterios nos sirvieron de refuerzos para consignar el marco teórico que luego será contrastado con la realidad objetiva demostrada en la ejecución de la investigación del trabajo de campo realizado con los internos Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja

**Método Descriptivo.-** El componente metodológico más importante de esta investigación radicó en el nivel descriptivo, debido a que se enmarca en situaciones reales experimentadas al contar el problema en todas sus facetas, desde la identificación hasta la promulgación de soluciones, con la aplicación de los métodos: analógico, transformativo, dialéctico e interpretativo participativo,

mediante los cuales nos permitirá descubrir la problemática existente en el Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja

## **TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION**

La recopilación de la información partió desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, la información generalizada en todos los actores se desarrolló a través de encuestas sirvió para recabar información.

Las técnicas utilizadas en la investigación son:

### **LA ENCUESTA**

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en un formulario diseñado ya sea con preguntas abiertas, cerradas o de elección múltiple, dichas preguntas deben ser estructuradas de manera precisa y clara, capaz que les permita a los encuestados dar respuestas concisas.

Se aplicó a los Internos del Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

### **GUIA DE OBSERVACION**

Nos permitió tener un conocimiento objetivo sobre las características reales que enmarca la Práctica de Valores y la Actividad Física en el Buen Vivir de los Internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

### **POBLACION**

Este comprendido por todos los internos del Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja los mismos que suman 50 internos en rehabilitación por la limitada población no se necesitan determinar muestra alguna

## POBLACION

<b>Población</b>	<b>cantidad</b>	<b>total</b>
<b>Internos en rehabilitación</b>	50	50
<b>total</b>	50	50

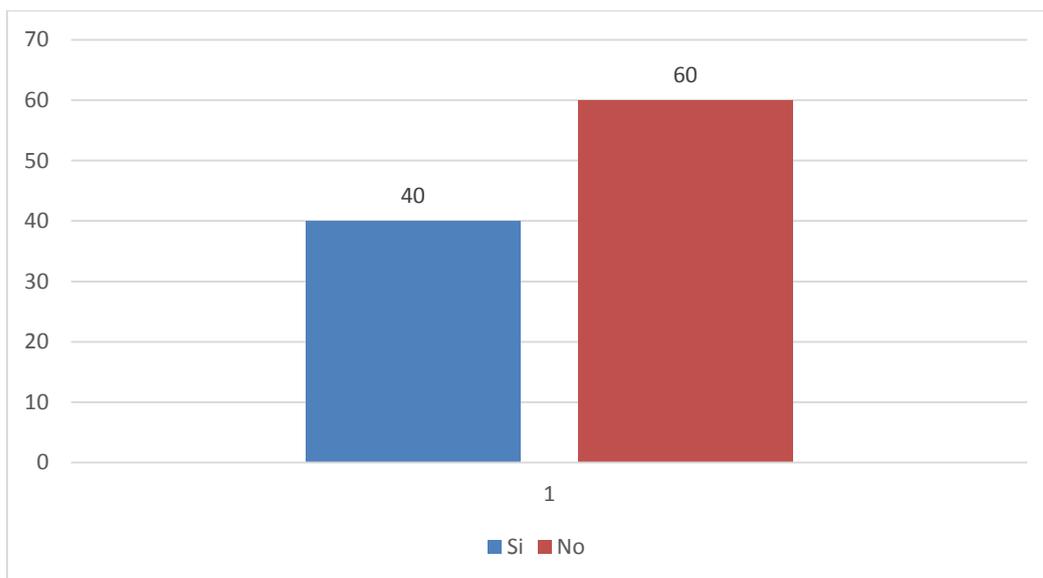
## f. RESULTADOS

### ➤ RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS PERSONAS DEL CENTRO DE REHABILITACION POSADA SOLIDARIA.

Cuadro N° 1		
LA ACTIVIDAD FISICA		
Alternativas	f	%
Si	20	40
No	30	60
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila.2014



### Análisis e Interpretación

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30

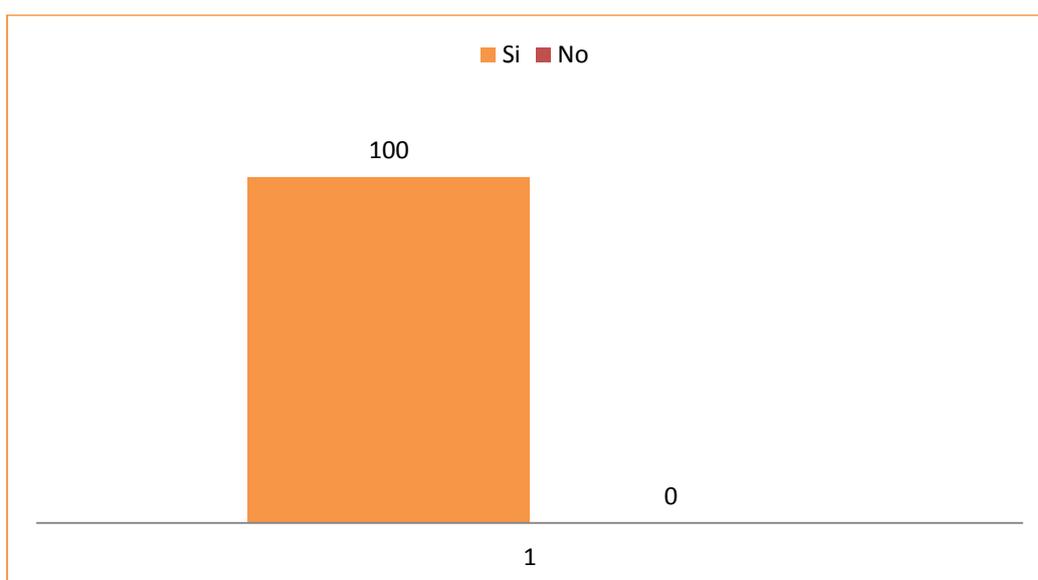
minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

De acuerdo con esta primera interrogante el 40% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria manifiestan que si les gusta realizar actividad física y el 60% de las personas de la Posada Solidaria no les gusta realizar actividad física.

Cuadro N° 2		
ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR TU SALUD		
Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



## Análisis e Interpretación

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.

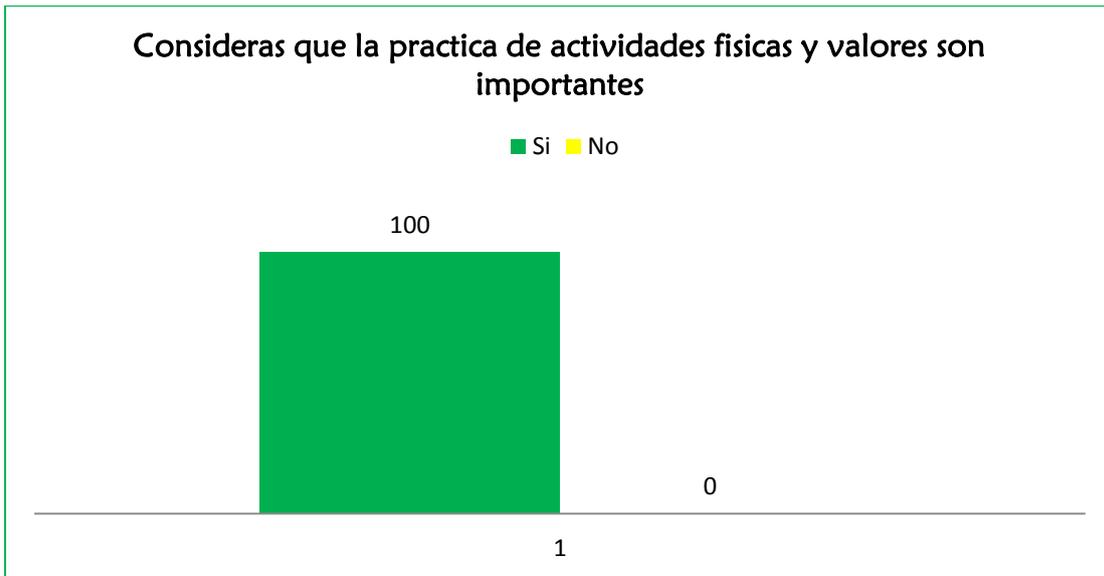
Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa.

De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria si consideran importante realizar actividades físicas para mejorar su salud.

Cuadro N° 3		
ACTIVIDADES FISICAS Y VALORES		
Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



### **Análisis e Interpretación**

“el valor de los valores en las organizaciones” los valores como principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

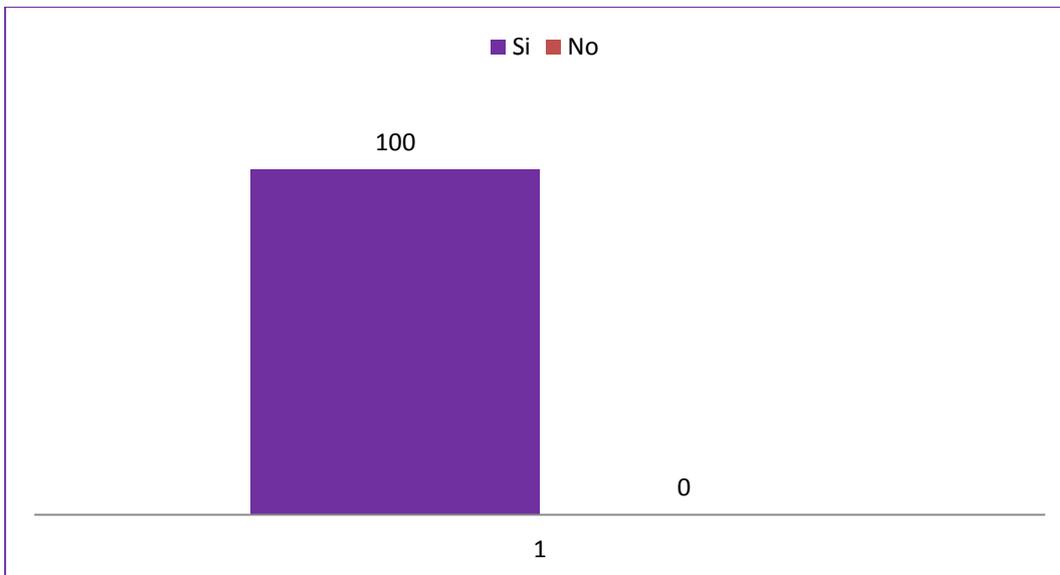
Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

De acuerdo con esta interrogante el 100% de personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la práctica de actividades físicas si son importantes para mejorar su rehabilitación

Cuadro N° 4		
ACTIVIDAD FISICA DENTRO DEL CENTRO DE REHABILITACION POSADA SOLIDARIA		
Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila.2014



### **Análisis e Interpretación**

Muchos expertos en rehabilitación entre los que se encuentra, Crossman (1959) Lycht (1963), Daniels y Worthingham (1973), Moore (1980), Popov (1988), Viel (1989), Kotke (1990) Bobath (1992), entre otros, convergen en el criterio de que el empleo del ejercicio físico es un factor fundamental para la formación, desarrollo y reeducación de las habilidades motrices y capacidades físicas afectadas en los paciente

Según Becerro (1998) la obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, junto con la motorización constituyen los pilares sobre los que se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, les produce un forma típica de enfermedad y muerte.

El estilo de vida "moderno" y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida carrera competitiva, lo que desencadena una enorme tensión (estrés).

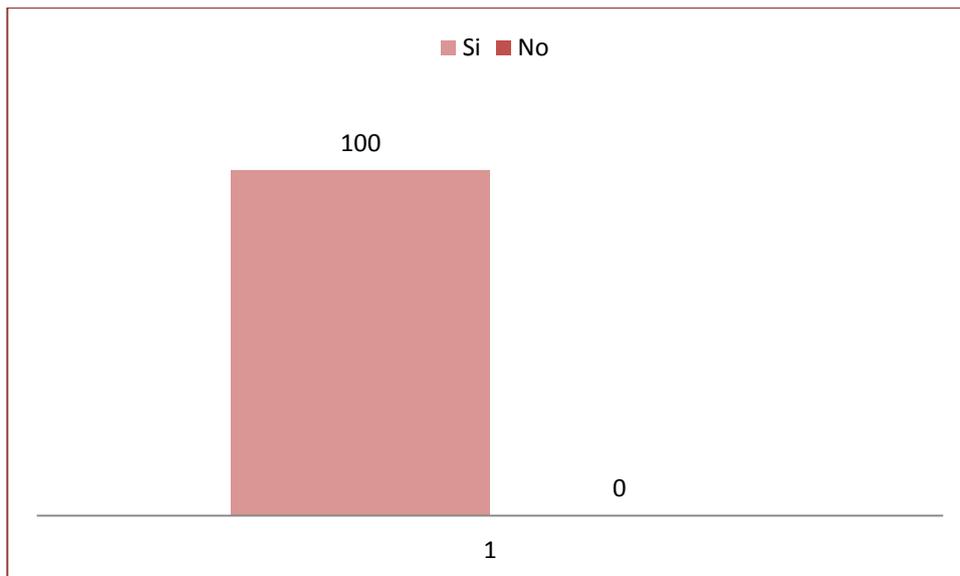
Para poder competir en el duro campo del consumismo, muchos individuos necesitan de estimulantes que eliminen las tensiones generadas; tabaco, alcohol y drogas cumplen su cometido.

De acuerdo con esta interrogante el 100% de personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria si creen que es necesario realizar actividad física dentro del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

<b>Cuadro N° 5</b>		
<b>PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA PRACTICAS VALORES</b>		
<b>Alternativas</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila.2014



### Análisis e Interpretación

La actividad física ha sido y es una vía determinante en la formación de valores como necesidad social, contribuyendo al desarrollo y perfeccionamiento de la personalidad del ser humano. Las escalas de valores constituyen aspectos imprescindibles para la formación ciudadana, de la cual se deriva un comportamiento social en correspondencia con un determinado sistema social que se proyecta por lograr un hombre nuevo a la altura de su tiempo.

La responsabilidad, la honestidad, la perseverancia en el trabajo, en el estudio son cualidades positivas, convertidas en valores deseables por todos y que se pueden formar y desarrollar, entre otras formas y actividades, mediante la práctica de la actividad físico-deportiva tanto en las escuelas como en la comunidad, mediante la orientación y guía de profesores y entrenadores como auténticos pedagogos, así como de la familia, célula fundamental de la sociedad y sujeto de la educación, de ésta manera contribuir a una mejor integración del proyecto social.

De acuerdo con esta interrogante el 100% de personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que mediante la práctica de actividad Física si es necesario practicar valores.

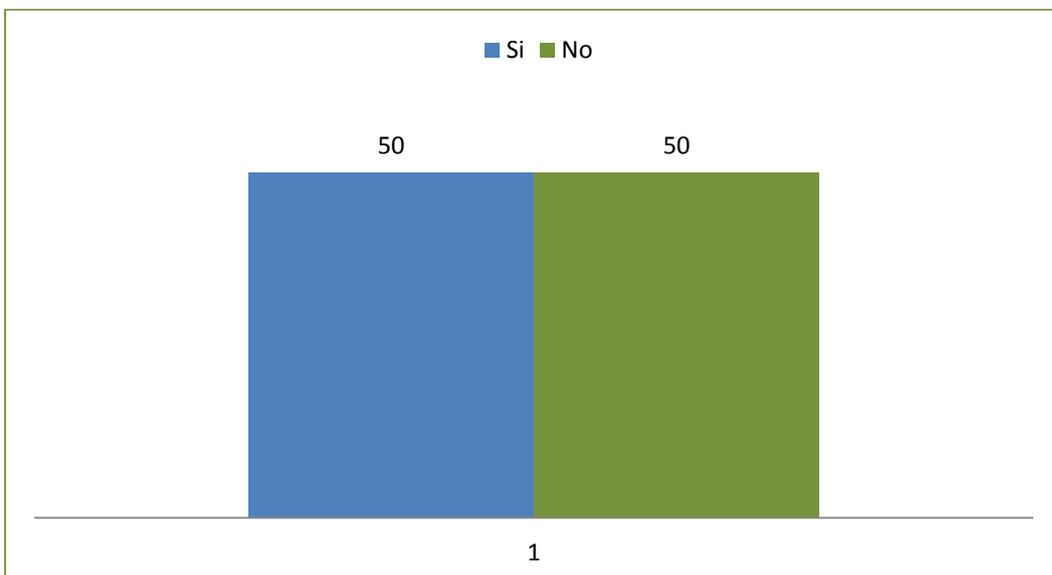
Cuadro N° 6

ACTIVIDAD FISICA EN EL CENTRO DE REHABILITACION POSADA SOLIDARIA

Alternativas	f	%
Si	25	50
No	25	50
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



### Análisis e Interpretación

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida

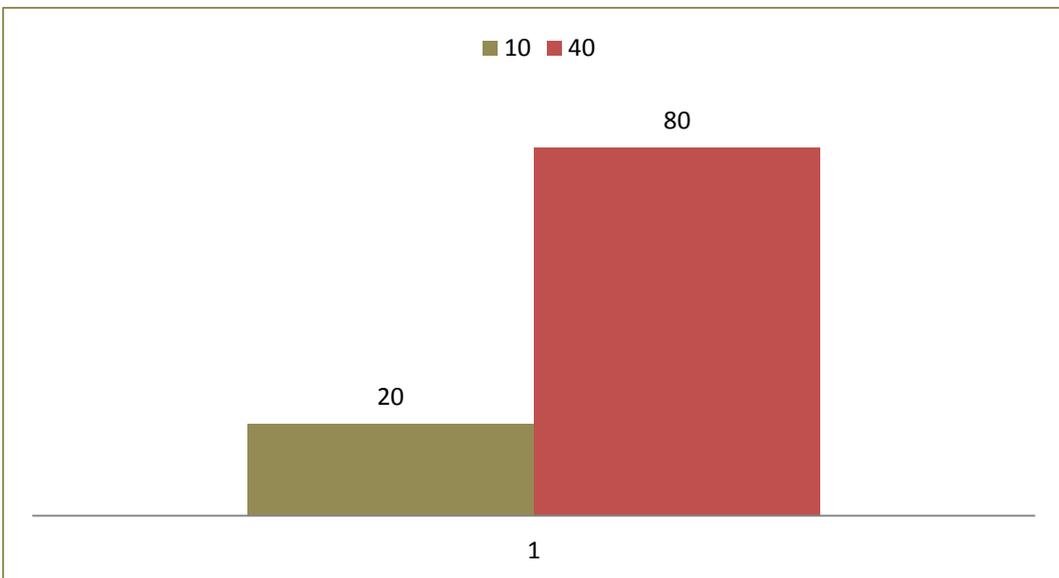
De acuerdo con esta interrogante el 50% de las personas si realizan actividad física en el Centro de Rehabilitación Posada Solidaria y el 50% de las personas no realizan actividad física en el Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Cuadro N° 7**

**ACTIVIDAD FISICA Y VALORES**

Alternativas	f	%
Si	10	20
No	40	80
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.  
**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



**Análisis e Interpretación**

La actividad física sigue y seguirá siendo consideradas de gran potencial para el desarrollo de valores sociales y personales, aumentando de esta forma su importancia como elemento psicopedagógico, formativo y educativo en general, pero creando la preocupación de que en la institución no es el único lugar donde esto se logre, sino que es necesario fortalecer esta labor en la familia y la comunidad, pues todos somos responsables del futuro de las nuevas generaciones.

La actividad física forma parte de la educación y la cultura de los seres humanos desde tiempos antiguos, disfrutando de agradables épocas, pero también ha

tenido sus obstáculos siendo renegada a segundos planos por muchos intelectuales.

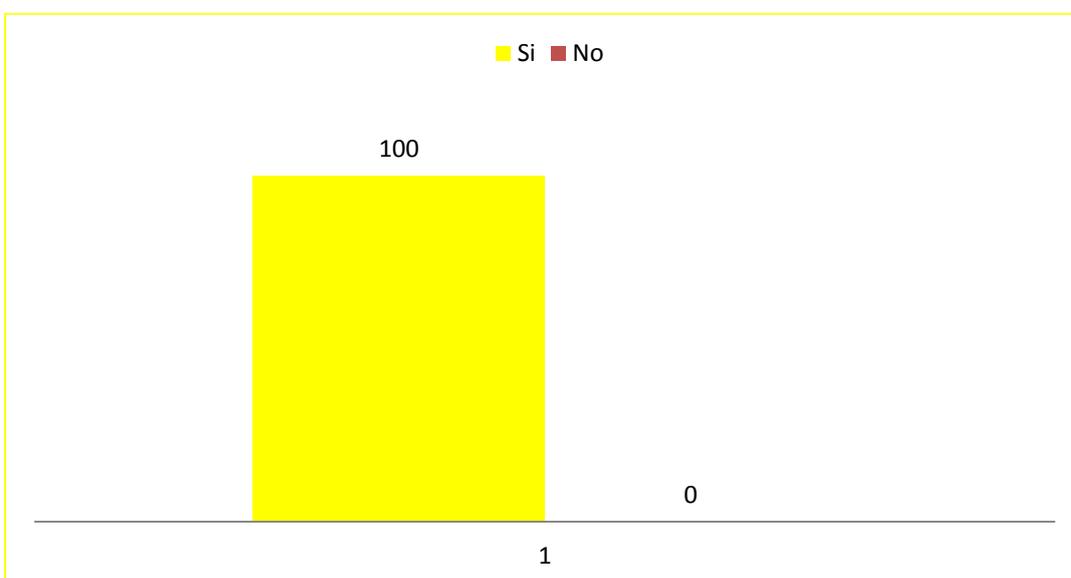
La actividad física constituye una institución, una forma de vida con una organización jurídica y material que se vincula a otras instituciones y que tiene a su vez la misión de incorporar el cuerpo en el orden social.

De acuerdo con esta interrogante el 20% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la falta de actividad Física y valores si ayuda al buen vivir y el 80% de las personas consideran que la falta de desarrollo de actividad física y valores no ayuda al buen vivir.

Cuadro N° 8		
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FISICA Y VALORES		
Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



## Análisis e Interpretación

Es conocido que las adicciones son uno de los problemas más comunes en la sociedad. Sabemos también que las personas más susceptibles a adquirir esta "enfermedad" son los adolescentes (entre 12 a 18 años); sin embargo nos preguntamos cuál es la razón.

Las causas principales, según los expertos, son los problemas familiares, problemas en la escuela entre otros.

La falta de valores es también una de las causas.

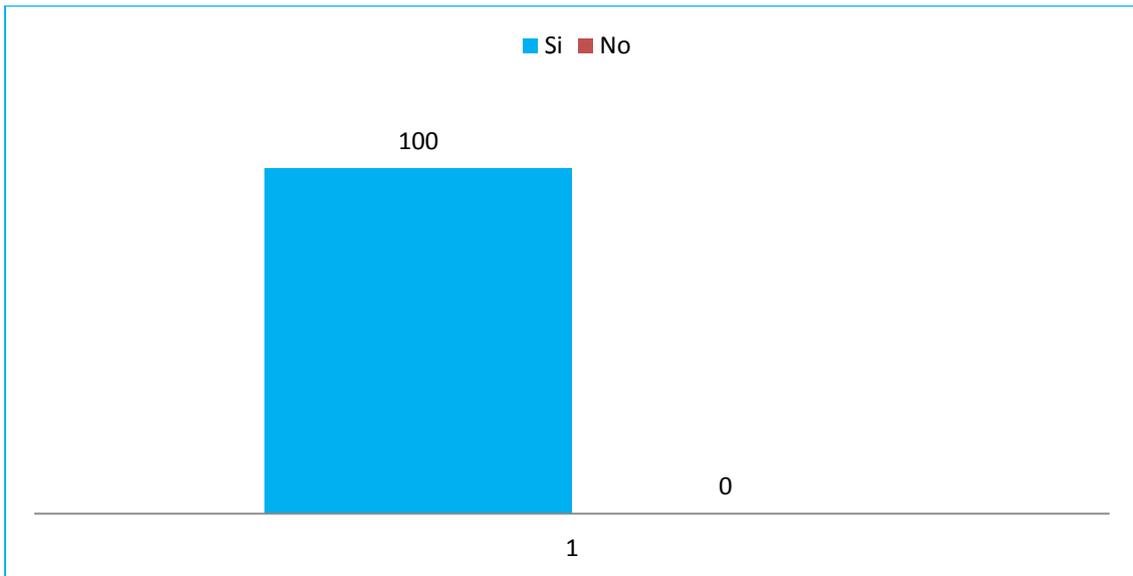
Por ejemplo, si desde pequeño no le inculcamos los valores necesarios a un niño, como son el respeto, la responsabilidad y la valentía entre otros, se corre el riesgo de que el niño no sepa que hacer al momento de que se le presenta una ocasión como una adicción.

De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la práctica de actividad física y valores si ayudaría a alejarse de vicios y adicciones.

Cuadro N°		
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA Y VALORES		
Alternativas	f	%
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



### **Análisis e Interpretación**

La relación directa de las drogas con la edad juvenil, adolescente o infantil, se vincula con el empleo del tiempo libre y la consecuente y la realización de actividades útiles y motivadoras. Esto hace que el enfrentamiento a este flagelo deba planearse y ejecutarse desde varias aristas.

Por tal razón, nuestro país dedica especial atención a la prevención del consumo de drogas en edades correspondiente a la infancia, la adolescencia y la juventud, utilizando estrategias de prevención extendidas a todos los factores sociales con influencia potencial en el fenómeno.

La actividad física que refuerza la interrelación de los grupos humanos, proporciona un medio para aprovechar el tiempo libre e impacta en la autoestima e identidad de los habitantes de cualquier país

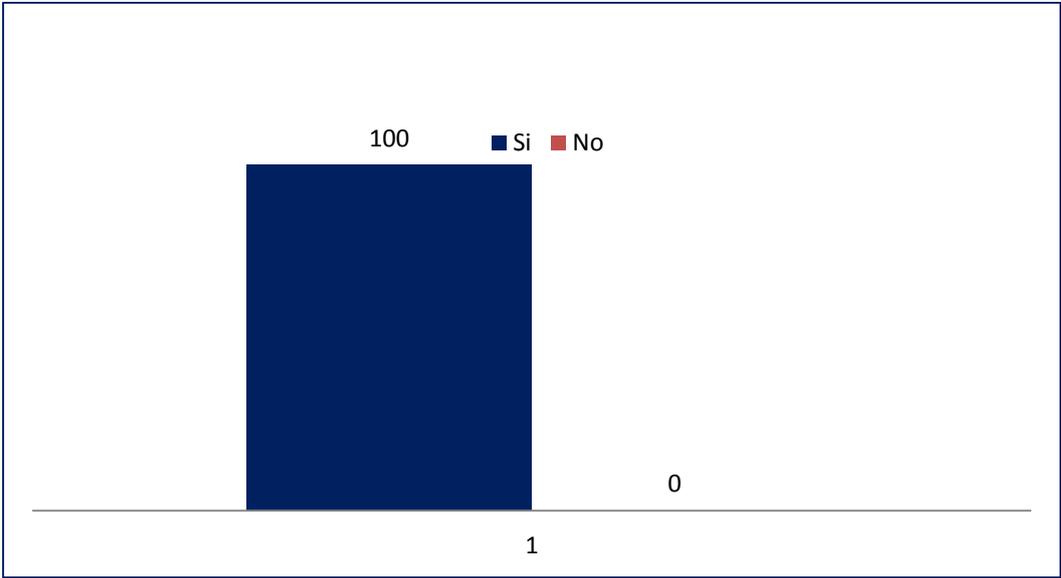
De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que practica de actividades deportivas y valores si ayuda a ocupar el tiempo libre de mejor manera.

**Cuadro N° 10**

**ACTIVIDAD FISICA FORMACIÓN DE VALORES**

<b>Alternativas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Si	50	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a las Personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.  
**Autor:** John Jairo Prado Dávila. 2014



**Análisis e Interpretación**

“La práctica deportiva incentiva a los jóvenes a alejarse de los vicios y a llevar vidas más sanas”, afirmó.

Por ello, aseguró que el deporte se constituye en un elemento fundamental en la conducta motriz de los seres humanos, ya que incluso permite el desarrollo de relaciones interpersonales entre todas aquellas personas que han hecho de la práctica deportiva o actividad física un factor importante en su vida.

De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la práctica de actividad física si incide significativamente en la formación de valores.

## **g. DISCUSIÓN**

### **HIPOTESIS UNO**

#### **ENUNCIADO**

La práctica de valores y la actividad física incide positivamente en el buen vivir de los Internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

#### **ANÁLISIS**

De los resultados obtenidos en el cuadro # 1 De acuerdo con esta primera interrogante el 40% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria manifiestan que si les gusta realizar actividad física y el 60% de las personas de la Posada Solidaria no les gusta realizar actividad física ; en el cuadro # 6 De acuerdo con esta interrogante el 50% de las personas si realizan actividad física en el Centro de Rehabilitación Posada Solidaria y el 50% de las personas no realizan actividad física en el Centro de Rehabilitación Posada Solidaria y en el cuadro # 7 De acuerdo con esta interrogante el 20% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la falta de actividad Física y valores si ayuda al buen vivir y el 80% de las personas consideran que la falta de desarrollo de actividad física y valores no ayuda al buen vivir.

#### **INTERPRETACION**

El 20% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la falta de actividad Física y valores si ayuda al buen vivir y el 80% de las personas consideran que la falta de desarrollo de actividad física y valores no ayuda al buen vivir.

## **DECISIÓN**

Por lo tanto como podemos ver **se acepta la hipótesis** formula que “La práctica de valores y la actividad física incide positivamente en el buen vivir de los Interno del internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja”

## **HIPOTESIS DOS**

### **ENUNCIADO**

La falta practica de valores y actividad física no ayuda a los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja a tener un buen vivir y alejarse de las adicciones como alcohol y malos hábitos en los mismos.

### **ANÁLISIS**

De los resultados obtenidos en el cuadro # 5 De acuerdo con esta interrogante el 100% de personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que mediante la práctica de actividad Física si es necesario practicar valores; en el cuadro # 8 De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la práctica de actividad física y valores si ayudaría a alejarse de vicios y adicciones y en el cuadro # 9 De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que practica de actividades deportivas y valores si ayuda a ocupar el tiempo libre de mejor manera.

### **INTERPRETACION**

El 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria consideran que la práctica de actividad física y valores si ayudaría a alejarse de vicios y adicciones

## **DECISIÓN**

Por lo tanto como podemos ver **se acepta la hipótesis** formula que “La falta practica de valores y actividad física no ayuda a los internos del Centro de

Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja a tener un buen vivir y alejarse de las adicciones como alcohol y malos hábitos en los mismos.”

## **HIPOTESIS TRES**

### **ENUNCIADO**

El desarrollo de la actividad física y la práctica de valores incide negativamente en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

### **ANÁLISIS**

De los resultados obtenidos en el cuadro # 2 De acuerdo con esta interrogante el 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria si consideran importante realizar actividades físicas para mejorar

su salud y en el cuadro # 4 De acuerdo con esta interrogante el 100% de personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria si creen que es necesario realizar actividad física dentro del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

### **INTERPRETACION**

El 100% de las personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria si consideran importante realizar actividades físicas para mejorar su salud y el 100% de personas del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria si creen que es necesario realizar actividad física dentro del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria.

### **DECISIÓN**

Por lo tanto como podemos ver **se rechaza la hipótesis** formula que “El desarrollo de la actividad física y la práctica de valores incide negativamente en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.”

## **h. CONCLUSIONES**

- Concluyo que la práctica de valores y la actividad física inciden positivamente en el buen vivir de los internos de Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.
- Que a los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria si les gusta realizar actividad física porque ayuda a la salud y a despejar la mente.
- En el centro de rehabilitación Posada Solidaria no existe una persona especializada de Cultura Física lo que no permite que se lleven a cabo el desarrollo de actividades físicas de manera adecuada.
- El desarrollo de actividades físicas y la práctica de valores dentro del Centro de Recuperación Posada Solidaria no se da la importancia y relevancia que tienen para el mejoramiento del buen vivir.

## **i. RECOMENDACIONES**

- Recomiendo a los directivos del Centro de Recuperación Posada Solidaria realicen o lleven a cabo la práctica de actividades físicas y a través de ella la práctica de valores de los internos en rehabilitación y mejorando y mejorando la convivencia y el buen vivir.
- Que el Centro de Recuperación Posada Solidaria debe dar un valor importante a la práctica de actividades físicas permitiendo mejorar el proceso de rehabilitación en los internos.
- Que la autoridad competente realice trámites correspondientes para que el Centro de Recuperación Posada Solidaria tenga profesionales en Cultura física para que motive y ayude a los internos a realizar de manera adecuada bajo lineamientos la práctica de actividad física ayudando a los mismos a alejarse de vicios y malos hábitos mejorando su buen vivir.
- Que realice de manera planificada la práctica de actividades físicas para originar en los internos la importancia y beneficios que involucra en el buen vivir de los mismos.

## j. BIBLIOGRAFIA

- ✚ Asociación de Alcohólicos Rehabilitados NUEVO CAMINAR, C/Navajas, 12, C.P.41400, Écija, Sevilla, o en nuevocaminar1@hotmail.com.
- ✚ Bejanaro, J; Blanco, H (1993). Análisis de la Publicidad de las bebidas alcohólicas en Costa Rica, 1974-1992, San José Unidad de Publicaciones.
- ✚ González Menendez, Ricardo. Atención a las adicciones en la comunidad.
- ✚ Rozas, C. (2000) Consumo, identidad social y violencia Revista Última Década Nº 13 CIDPA Viña del Mar.
- ✚ Seda, J. (1973) Recreación para la Vida. Costa Rica; Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Instrucción Pública.

## WEBGRAFIA

- ✚ <http://nodedestruyastuvida-jecve.blogspot.com/>
- ✚ <http://www.divinaciencia.com/es/course/s/c/15-alcoholismo-y-drogas>
- ✚ <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/muevete/recomendaciones/recomendacionMuevete00002.html>
- ✚ <http://www.tiquicia.com/columnas/deportes/011q10301.asp>



1859

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA:

“LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

*Proyecto de Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física*

**AUTOR:** John Jairo Prado Dávila.

LOJA- ECUADOR

2014

**a. TEMA**

“LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

## **b. PROBLEMÁTICA**

### **Contextualización**

La profundización en cualquier elemento de la actual coyuntura de la sociedad Ecuatoriana nos lleva al análisis de la problemática de los valores que requieren en su tratamiento de un enfoque dialéctico que posibilite la comprensión de su esencia, significación y complejidad dada su dimensión global en el contexto de nuestro desarrollo social.

La incidencia de las cambiantes condiciones socioeconómicas y políticas en el mundo han dejado sentir su influencia en las condiciones internas de vida y de desarrollo ecuatoriano, lo que ha traído como resultante una difícil situación en las esferas económica, social y espiritual que se percibe en las manifestaciones de un conjunto de contradicciones, así como en la proliferación de fenómenos negativos que apuntan hacia los denominados problemas de “Crisis de Paradigma Social y Humano”, “Crisis de Identidad”, “Crisis de Valores”, entre otros, latentes en el presente siglo

Son muchos los esfuerzos que despliega el país por resolver, ante todo los problemas económicos que, como descubrieron los fundadores del Marxismo constituyen el factor determinante “en última instancia” del desarrollo social. Validando la esencia de la concepción materialista de la historia se reconoce que este factor por sí mismo no es suficiente, sino que requiere de su nexo dialéctico con factores de carácter subjetivo entre los cuales la problemática de los valores reviste particular importancia en el proceso social ecuatoriano actual. De ahí que en las condiciones de período de cambio por las que atraviesa nuestro país se plantea la necesidad de reformular, precisar y clarificar el sistema de normas y valores socialmente aceptados.

Este es un centro de rehabilitación particular, en el cual el 90% las personas que han ingresado a sido a la fuerza y más no por su propia voluntad, que sería la forma correcta.

Formar valores se constituye así en un proceso básico para la elevación de la calidad educacional que requiere: de un trabajo especialmente educativo y que se convierta en orientador de la acción de esta naturaleza,

La actividad física en este centro de rehabilitación, como en cualquier otro, se podría decir que prácticamente es nula, ya que las personas internas están aisladas del mundo exterior y no les es permitido salir para nada e incluso ésta se la realiza de forma improvisada, sin una planificación específica

Todo ello posibilitará insertar con mayor grado de objetividad al hombre en su tiempo. Esta tentativa referente a la inserción del hombre a su realidad tiene especial significación en el contexto educativo del bachillerato unificado.

La actividad física y la práctica deportiva son elementos básicos de los estilos de vida saludables. Recientemente esta impresión ha sido reforzada por nuevas evidencias científicas que vinculan dichas actividades con un amplio conjunto de beneficios de salud físicos y mentales

Es responsabilidad del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad diseñar la política del Gobierno en materia de salud, particularmente en lo que respecta a las políticas de promoción de la salud y de prevención de las enfermedades, en coordinación con las Comunidades Autónomas, elaborando recomendaciones al Sistema Nacional de Salud para la mejora de las actuaciones que en estas materias se realizan.

En este sentido, las actuaciones del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en estrecha colaboración con el Consejo Superior de Deportes y los organismos de él dependientes, están orientadas, por un lado, a la promoción de la actividad física y deportiva en la población general, y, por otro, a la adopción de normas, medidas y procedimientos encaminados a que dichas actividades se lleven a cabo en las mejores condiciones posibles de eficacia y seguridad.

## **Planteamiento del problema**

¿COMO INCIDE LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DEL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Como egresado de la Universidad Nacional de Loja, del Área de la educación el Arte y la Comunicación, de la carrera de Cultura Física y Deportes y como miembro de la sociedad activa, he creído conveniente investigar ¿COMO INCIDE LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DEL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA?

Es indudable que este estudio se logre mediante el conocimiento de los problemas Socio culturales que existen en nuestro medio y al igual las posibles soluciones a esta realidad social, por lo tanto es importante realizar estos cambios con miras a mejorar los problemas que aquejan a la sociedad actual, siendo la universidad formadora de profesionales con capacidad de diagnosticar y plantear alternativas de solución a los problemas de la profesión en base a la investigación formativa y generativa , en este caso de las problemáticas de la región sur del País en todos sus ámbitos.

La importancia del presente proyecto de investigación, como es LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA.

Institucionalmente merece su realización y ejecución para conocer verdaderamente como el área de la Educación Física está contribuyendo a la práctica de valores y la actividad física así como de la metodología que utilizada dentro del centro recuperación Posada, las conclusiones y recomendaciones ayudaran a crear conciencia del rol de cada uno de los involucrados en el en la práctica de valores.

La Carrera de Cultura Física y deportes como parte del Área de la educación el Arte y La comunicación de la universidad Nacional de Loja es quien forma profesionales que sean capaces de desarrollar valores y aptitudes de calidad, pertinencia científica y técnica en su práctica docente en el sector educativo.

De esta manera podemos culminar la presente investigación con la satisfacción de poder contribuir en alguna forma la solución de este problema de nuestro campo investigativo, e incrementando el conocimiento a través de la investigación y a partir de ella poder plantear el mejoramiento de la calidad de la educación y el cumplimiento de los roles en la formación del educando.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **General**

Conocer como la práctica de valores y la actividad física está incidiendo en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

##### **Específicos.**

- Desarrollar y conservar la salud por medio de la actividad física y la práctica de valores, ya que es importantísimo dentro del proceso de recuperación de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.
- Establecer en qué medida el desarrollo de la actividad física y la práctica de valores, ayuda al buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.
- Incentivar en los internos nuevos hábitos y estilos de vida mediante la actividad física.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **Actividad física**

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como *cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía*.

Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal.

Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo.

Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental (Kirsch, 1985)<sup>9</sup> a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

### **Actividad Deportiva en la Vida del Ser Humano**

#### **Reseña Histórica**

La actividad deportiva en la prehistoria, gracias a estudios arqueológicos y antropológicos nos ayudan a comprender como ha sido la misma en los inicios de la vida del ser humano y como han ido evolucionando a través de cada época.

Algunas investigaciones nos demuestran el desarrollo de ¿cómo vivían las poblaciones primitivas?, tomando en cuenta ejemplos más recientes de civilizaciones ubicadas en África y

Australia que aún se encuentran en la edad de piedra, siendo muy buenas fuentes; y, una referencia de como hubiera podido ser la actividad deportiva en la prehistoria.

Gracias a los estudios realizados a dichas tribus nos demuestran que para su entorno social era muy importante participar en juegos y en bailes, siendo este último el más importante.

Se cree que esos bailes son la primera expresión corporal organizada, lo que conocemos hoy en día como ejercicio, éste representaba una manera de comunicación y por ende cada baile expresaba una idea, una emoción o un sentimiento. Incluso el baile era empleado como ritual religioso o más aun como medio curativo de enfermedades para ellos.

Los juegos eran una actividad importante en la vida primitiva, ya que representaba aquella actividad física efectuada solo por entretenimiento y espontaneidad. También era usado para guiar y educar a los jóvenes mejorando sus cualidades físicas que les ayudaría a sobrevivir en un futuro, les servía como supervivencia.

El que enseñó estas actividades fue el propio instinto de supervivencia y las dificultades de vida de aquella época, en especial cuando era necesaria la búsqueda de alimento, vestimenta albergue e incluso reproducción.

La necesidad pudo más que la educación en esta época, casi en su totalidad dirigida hacia el mejoramiento de la capacidad física del ser humano primitivo, de manera que se pudiera desarrollar las destrezas de supervivencia y la conformidad.

El desarrollo en esa época de destrezas requeridas para encontrar alimento tales como pescar, lanzar, trepar, nadar, correr, cazar, etc., son actividades físicas que hoy en día toman lugar Como deportes oficiales con gran número de practicantes e incluso con federaciones y torneos.

Las demandas de la época primitiva obligaban al individuo a disponer ¡de destreza física y habilidad motora, pues sin ello perecían ante su rudimentario y salvaje hábitat.

Se puede deducir que las destrezas físicas requeridas para la sobrevivencia en esa época fueron enseñadas a los hijos de generación en generación.

De acuerdo a esto podemos suponer que los padres fueron los primeros profesores de educación física, ya que lo lógico es que el encargado de enseñarle al niño las habilidades básicas de supervivencia era el padre, él les enseñaba acerca de la caza, de la pesca, de la natación y de tantas otras actividades físicas.

Con esta pequeña reseña histórica podemos decir, que los primeros pasos del hombre dentro del área de la actividad física, fueron netamente por una necesidad de supervivencia o incluso por demostraciones religiosas y de comunicación, dichas actividades que hoy en día practicamos solo por diversión, en un comienzo fueron maneras de sobrevivir a la dura época primitiva.

El deporte en su concepto moderno nació en Grecia, en el mundo helénico se practicaba: saltos, lanzamientos, carreras, pugilato y los juegos olímpicos que eran los más importantes, pero no eran la única manifestación deportiva. Existían otras manifestaciones del deporte, en Grecia promulgada por grandes pensadores como Platón y Aristóteles, (“Mente sana en cuerpo sano”) que era trabajar mente y cuerpo, teniendo un concepto de que el cuerpo es un templo que necesita ser cuidado para su bienestar.

A raíz de la caída de Grecia hasta el siglo XIX, es importante destacar los estudios y las investigaciones del alemán Jahn, el inglés Arnold y el español

Amorós, se estableció un cambio y se lo empezó a mirar con mucho más valor al ejercicio físico, esto produjo un renacimiento en la práctica deportiva.

El esfuerzo de muchas personas y después de haber recorrido un largo camino, a fines del siglo XIX ya estaban reglamentadas la mayoría de las disciplinas deportivas actuales, por ende el surgimiento de federaciones y la creación de competencias regulares

Restauraron los juegos olímpicos; siendo así que en el siglo XX las actividades deportivas alcanzaron un gran desarrollo y una mejor difusión con lo que las competencias adquirieron un nivel superlativo y la excelencia llegó a todas las disciplinas.

Al mejorar los métodos de entrenamiento ha ocasionado que el nivel técnico vaya mejorando paulatinamente, y todo esto por la complejidad de la preparación física, técnica y táctica. Lo cual obligó a replantear al deporte como tal y el significado de la palabra Amateur pasó a segundo plano dentro del lenguaje deportivo, porque las competencias de la mayoría de los deportes pasaron a ser profesionales al institucionalizarse en sus diferentes ramas.

## **Salud**

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se considera, no sólo como ausencia de enfermedad, sino como el estado GENERAL de bienestar físico, psíquico y social.

Incluso, se puede considerar que la salud es un estado que se asemeja a un segmento, cuyos extremos serían la pérdida total y la salud absoluta”.

La actividad deportiva es una disciplina científico pedagógica que se basa en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida como son en lo familiar, en lo social y en lo productivo, ya que no es un requerimiento sino una necesidad de la sociedad actual.

Mediante los buenos hábitos, como son el deporte y la actividad física, el hombre puede llegar a tener un estilo de vida saludable.

Con el movimiento, considerado el instrumento operativo de la actividad física, el hombre puede llegar a tener una excelente formación motriz y deportiva; y, descubrir cuáles son los límites que tiene, cada uno, para realizar una determinada actividad deportiva o recreativa, en la que se requiera de fuerza, resistencia o velocidad.

CULTURAL S.A. (2002), Gran Enciclopedia de los Deportes, Madrid- España

Es muy importante que el hombre planifique su tiempo y tenga un espacio reservado para la práctica deportiva, pues esta permite que la persona se sienta realizada y obtenga felicidad, además que mejora y protege la salud del individuo.

La actividad deportiva beneficia el aprendizaje de normas y valores, permitiendo que el hombre se socialice con los que le rodean. Por tal motivo al deporte se lo considera como un instrumento de socialización.

Con las actividades lúdicas, el hombre experimenta sensaciones placenteras y de disfrute, las mismas que fortalecen la autoestima y disminuyen la ansiedad en aquellas personas dependientes de alcohol, drogas, fármacos, etc.

Proponemos actividades porque a través de ellas se puede planificar y desarrollar cualidades volitivas y morales en los internos. Permitiendo de esta manera mejorar el comportamiento social como el motivacional, proporcionando así muchas Alternativas mediante su ejecución creando vías para rehabilitarlo adquiriendo buenas conductas, hábitos y habilidades, además permite que los factores que intervienen trabajen de manera unida.

Dichas actividades permiten desarrollar en los internos el interés, la motivación por la realización participación en las actividades físicas deportivas y recreativas, logrando la Incorporación masiva a las mismas de esta forma ocupando el tiempo de descanso activo en actividades saludables.

A medida que los internos vayan desarrollando estas actividades, serán capaces de adquirir nuevos hábitos y mejorando así sus habilidades que favorecerán el logro del objetivo propuesto. Por lo que se concibe la propuesta, para incidir de forma positiva en un cambio de actitud y de comportamiento social de los internos para la práctica de las actividades físicas deportivas y recreativas como elemento esencial a incorporar en su nuevo estilo de vida

Mediante el uso de la teoría y práctica nos hemos dado cuenta que la práctica deportiva y la lúdica se hermanan y constituyen una base sólida en lograr los objetivos que nos propusimos; los mismos que consisten en:

- a) Aumentar la autoestima.
- b) Crear buenos hábitos.
- c) Mejorar la calidad de vida.

### **Beneficios de la Actividad Física**

Son muchos e innumerables los beneficios que la actividad física produce en la vida del ser humano que la realiza

.

A continuación hemos elaborado un cuadro en el cual se especifica los beneficios que produce la actividad física, en las personas que padecen de adicción al alcohol y drogas, basándonos principalmente en la edad.

### **Actividades y Tratamientos**

Todo centro de rehabilitación debe seguir un mismo modelo que se basa de acuerdo a su idiosincrasia de cada país.

Cabe recalcar, pocos son los centros de rehabilitación que en verdad tienen una planificación bien estructurada para la recuperación de los internos.

Mediante nuestra investigación hemos llegado a determinar que todas las clínicas del austro, deberían seguir un esquema que puedan desarrollar

fácilmente y se adapten a las necesidades de los internos, mediante el siguiente programa:

- 1) Chequeo Médico General
- 2) Terapia Psicológica Individual y Grupal (Solo con internos)
- 3) Tratamiento Psiquiátrico (Consumo de Medicamentos)
- 4) Programa de Actividad Física

Nuestra propuesta a este último punto es de incluir actividades recreativas y deportivas dentro del programa de recuperación de la clínica “12 Pasos”, lo cual nos permitirá que los internos asimilen más el tratamiento, que su recuperación sea sana y verdadera.

En el Centro de rehabilitación “12 Pasos”, al igual que la gran mayoría de los centros de rehabilitación no tienen una planificación específica para cada sesión deportiva, sino que lo realizan de una manera empírica, en la cual no existe un calentamiento previo, ni ejercicios específicos para su rehabilitación, lo que más se convierte en sesiones lúdicas, es decir, de entrenamiento.

Mediante una encuesta inicial, nos dimos cuenta de las preferencias y de las necesidades de los internos, lo cual nos ayudó mucho para poder así elaborar el siguiente programa de actividades para la clínica “12 Pasos”

Ejercicios de Desarrollo Físico General.

### **Capacidades Físicas Condicionales:**

- Velocidad
- Caminar.
- Saltar
- Fuerza.
- Flexibilidad.

### **Capacidades Físicas Coordinativas:**

- Coordinación.
- Equilibrio.
- Ritmo.
- Agilidad Mental.
- Reacción.

### **Juegos Deportivos:**

- De desarrollo sicomotor.
- Pensamiento Social.
- Juegos con ideas.
- Juegos populares.
- Juegos tradicionales.
- Organización de competencias.

### **Relajación:**

- Al aire libre.

La recreación y las actividades físicas, dan claridad mental, además eliminan tensiones, estrés, por lo que la concentración, a la hora del tratamiento, psicológico, el paciente está más motivado

.

La práctica deportiva libera la ira y frustración del paciente, además que desintoxica el cuerpo Debemos resaltar que por el hecho de ser adictos y estar encerrados en la clínica los internos llegan con una gran carga negativa, a su vez con gran desmotivación.

Al momento de hacer actividad física liberan tensiones, se desestresan, cambiando así su estado de ánimo, son más participativos y de esta forma asimilan mucho mejor el tratamiento, tanto individual como colectivo

## **Influencias Negativas**

La mala planificación hace que los internos pierdan totalmente el interés y lo vean al deporte como una simple rutina más para su recuperación.

Existen clínicas que no realizan planificaciones al momento de hacer una actividad física porque la ejecutan empíricamente, esto sucede ya que dichos profesionales no hacen los respectivos estudios para saber las necesidades de los internos al momento de hacer un programa de actividad física.

Cuando se realizan campeonatos, encuentros o partidos, entre dos equipos, se debe tener mucho cuidado, ya que al competir el ser humano por si busca ser el primero y esto genera que haya Más roses, vehemencia, provocando que suceda altercados, reclamos cuestión que el encuentro puede terminar en una pelea, ya sea entre dos o más personas.

Al momento que se realicen partidos, ya sea de Fútbol, Baloncesto, Ecuavoley, etc., debe hacerse un reglamento y dárselo a conocer a los internos, para evitar cualquier problema que llegara a existir y que dañen la convivencia del grupo, a su vez la de su recuperación.

## **Sedentarismo y actividad física**

Persona sedentaria.

Es aquella que realiza menos de 3 veces a la semana alguna actividad física de predominio aeróbico leve o moderado (ver capítulo 2), o, también, la que no efectúa adecuadamente programas de ejercicios físicos en función con la prevención, corrección o rehabilitación de las enfermedades degenerativas.

No obstante, parece necesario evaluar la actividad laboral, así como el conjunto de actividades que cotidianamente realiza la persona, como ir andando al trabajo o de compras, subir y bajar escaleras, o actividades domésticas.

El sedentarismo afecta a casi el 70% de Las personas.

La epidemiología evidencia el progresivo incremento de la falta de la actividad física sistemática que es necesaria para desarrollar la condición física aeróbica.

### **Conceptualización y efectos del alcoholismo:**

El alcoholismo constituye un flagelo que alcanza en mayor o menor grado en todas las sociedades del mundo, con la excepción quizás de los musulmanes por la prohibición religiosa de bebidas alcohólicas.

El consumo dañino del alcohol constituye, como muchas otras, unos de los problemas más serios y devastadores del consumo de drogas, ya que es una de las que más problema de salud genera, capaz de afectar la conciencia, la personalidad, así como provocar funestas consecuencias interpersonales y sociales.

Algunos están involucrados en accidentes de tránsito, en violencia familiares, en los que hay muertes, homicidios y otras disfunciones acerca de enfermedades relacionadas con etanol. También afecta a cónyuges e hijos y constituye un problema desde los primeros días de la historia.

Algunos estudio señalan a la herencia como uno de los factores causales del alcoholismo, se conoce que también los componentes familiares y sociales son determinantes.

El alcoholismo puede ser causa de la violencia, conductas antisociales, desavenencias familiares, accidentes, suicidios y homicidios, entre otros males.

En nuestro medio prevalecen algunos mitos utilizados para la justificación de la ingestión de bebidas alcohólicas, se destacan:

- Las bebidas alcohólicas son estimulantes. Esto es falso, porque independientemente de que en un inicio producen euforia, en realidad son potentes depresoras del Sistema Nervioso Central y lentifica las funciones cerebrales, afectando el juicio, el autocontrol y , precozmente los reflejos.

- El alcohol de fuerzas. Incorrecto, pues aunque inicialmente aparenta dar más fortalezas es finalmente el gran enemigo de la actividad física y el deporte.
- Las bebidas alcohólicas mejoran la actividad sexual. Este criterio es errado, toda vez que la práctica las mayores disfunciones sexuales se observan en personas que tienen dentro de sus estilos de vida la ingestión excesiva de bebidas alcohólicas. Como dijera Shakespeare, siglo atrás: "El alcohol provoca el deseo, pero dificulta la ejecución".
- El alcohol mejora los problemas nerviosos. Consideración errónea, pues lejos de atenuar los trastornos nerviosos, desencadena trastornos psiquiátricos mucho más severos.
- Las bebidas alcohólicas alimentan. También es falso, pues aunque esta aportan calorías, ellas no son equivalentes a las producidas por otras sustancias nutritivas.
- El alcohol combate el frío. En realidad, lo que hace es que se dilatan los vasos sanguíneos de la piel, situación que provoca una pérdida de calor y la disminución de la temperatura interior del cuerpo.

La realidad acerca del alcoholismo no está muy clara para muchas personas. Para la mayoría de las personas, el alcohol es un acompañamiento placentero para las actividades sociales. El uso moderado del alcohol (hasta dos tragos por día para los hombres y hasta un trago por día para las mujeres y personas mayores) no es dañino para la mayoría de los adultos. (La medida normal de un trago es una botella de 12 onzas de cerveza, un vaso de 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licor).

Sin embargo, un gran número de personas tienen problemas serios con sus hábitos de consumo de alcohol.

La valoración de un sujeto como un alcohólico dependerá, por tanto, del cumplimiento de los dos criterios señalados: el tóxico, expresado por cualquier tipo de daño biológico, psicológico o social, y el determinista, relacionado con la pérdida de libertad ante el alcohol. Ambos delimitan lo que conocemos como alcoholismo primario.

Existen, sin embargo, otras formas de alcoholismo que son realmente expresiones secundarias de afecciones subyacentes, las cuales preceden a la toxicomanía y desempeñan un papel importante en su etiopatogenia (9); se trata del alcoholismo secundario a: esquizofrenia, demencia, personalidad antisocial u otras manifestaciones psicopatológicas.

### **En la salud:**

a) Retarda la actividad del cerebro y del sistema nervioso, puede causar pérdida del conocimiento o muerte, degeneración del cerebro, de la médula espinal y de los nervios periféricos.

b) Crea tolerancia y dependencia física.

c) Inhibe los centros de control y puede causar intoxicación.

d) Afecta el comportamiento al producir pérdidas de inhibición, impulsos autodestructivos, mal humor, desórdenes psicológicos, disforia, depresión y estrechamiento de interés.

f) Puede provocar mala visión, pérdida de la memoria, pérdida de coordinación, disminución de la atención, de la comprensión, y de las sensaciones, disturbios mentales, físicos y lesiones cerebrales.

g) Lesiona el hígado provocando desequilibrios químicos, inflamaciones y cirrosis hepáticas.

h) Inflamación de la lengua, del esófago, del estómago; diarreas, úlceras gástricas, varices esofágicas, cáncer gástricos, de la boca y del esófago.

i) Puede provocar cáncer en la cavidad oral, irritación en el estómago, gastritis, náuseas entre otras.

j) Puede llevar indirectamente a la desnutrición.

k) Puede provocar dolencias cardíacas, presión sanguínea elevada, ataques cardíacos, angina y corazón agrandado.

l) Provoca insuficiencias circulatorias, endocarditis, arteriosclerosis, infarto del miocardio.

m) Provocan problemas ginecológicos y sexuales.

n) Reducción de la fuerza muscular.

ñ) Interfiere en tratamientos médicos bloqueando el efecto de antibióticos y remedios antiepilépticos.

o) En la mujer embarazada el etanol pasa al feto causando un bajo peso del recién nacido, anomalías, problemas de comportamiento del bebé, crecimiento lento y defectos más serios conocidos como síndrome alcohólico fetal que incluye deficiencias físicas y desarrollos mentales, anomalías de los ojos, labios etc.

p) Es inductor del cáncer: se ha demostrado que beber en exceso aumenta de forma notable el riesgo de padecer cáncer de la lengua, boca, orofaringe, esófago, estómago e hígado; el riesgo de cáncer cérvico- craneo-facial es de 6 veces mayor en sujetos que fuman y beben simultáneamente que en quienes se abstienen de ambos tóxicos.(3)

### **En lo social**

a) Maltrato físico.

b) Separaciones o divorcios.

c) Riñas.

d) Destruye meta y acorta la vida al bebedor.

e) Escándalos que traspasan de las puertas del hogar.

El alcohol agrava la agresividad en quien es maltratador, incluso personas que habitualmente no son agresivas pueden llegar a serlo. La persona bebedora se desinhibe cuando toma, no se contiene, y todos hemos visto lamentables

consecuencias de quien es violento y la emprende no solo con su pareja, sino también con los hijos, otros familiares y vecinos.

El alcoholismo es un fenómeno que no asocia necesariamente a familias de bajo nivel, escasa instrucción, de barrios "malos" o con determinadas problemáticas sociales. Estudios sobre el tema reconocen que esta droga se halla igualmente en todos los estatus sociales, nivel cultural, edad, sexo. En muchas familias, el alcohol asume un lugar lamentable "privilegio" al ser el centro de cuanta celebración hogareña se realiza.

Cuando se insiste: "Aleja a tus hijos del alcohol" debemos asumir que esta droga, además del grave daño que provoca por si sola a la salud y conducta social, es una droga llamada portera, porque abre las puertas de par en par para el consumo de otras sustancias ilegales.

### **Educación en valores por medio de la Educación Física Recreación y Deportes.**

“En la actualidad nadie cuestiona el gran poder que tienen en el campo de la socialización y de generación de valores, éticos y morales, de una manera práctica en la formación del individuo.”

Generalmente se habla de los conceptos de: compañerismo, espíritu de lucha, saber ganar, encarar bien la derrota, respetar normas, creatividad, trabajo en equipo, respetar a el compañero/a adversario/a son inherentes a la práctica físico-deportiva pero en la actualidad, las normas, valores culturales de los niños ante la vida están cada vez más influenciados por la experiencia adquirida especialmente a través de la televisión, estos son medios que muestran un modelo agresivo; violento y tramposo en la actividad Física deportiva.

El juego debe ser una diversión con objetivos curriculares en el ámbito afectivo para que los alumnos/as se conozcan entre sí. Hay que partir del análisis de los contenidos que no son exclusivamente conceptuales y procedimentales si no del ámbito de las actitudes, morales y normas que se intenta presentar en acciones que ayuden a fomentar, transmitir y practicar valores sociales,

educativos, cívicos y formativos que el hecho físico - deportivo puede transferir a la vida de los/las niños/as y jóvenes.

La actividad físico-deportiva contiene valores de descubrimiento de sí mismo, de Desarrollo personal y Educación social; que el niño puede adquirirlo y mantenerlo durante toda su vida.

Las escuelas deben proporcionar un ambiente de alegría y confianza en donde sobresalgan los valores tales como: el amor, la amistad, la solidaridad, la cooperación, la tolerancia, la comprensión, la justicia, el respeto, el reconocimiento y los estímulos y así crear las condiciones óptimas para el desarrollo integral.

## **LOS VALORES**

### **Caracterización Epistemológica.**

El tratamiento a los conceptos de los valores humanos en su génesis y desarrollo ha de considerarse partiendo de la generalización, de los más significativos momentos del pensamiento filosófico a lo largo de la historia humana.

La palabra valor proviene del latín AESTIMABILE que en general significa todo objeto de preferencia o elección, la que ha sido usada para indicar la utilidad o el precio de los bienes materiales y la dignidad o el mérito de las personas, sin embargo este uso carece de significación filosófica.

Este término adquiere significación filosófica sólo cuando se generaliza para indicar cualquier objeto de preferencia o selección, lo que ocurre por primera vez con los Estoicos, quienes introdujeron el término en los dominios de la ética y denominaron valores, a los objetos de las selecciones morales, entendiendo el bien en el sentido subjetivo.

En el mundo moderno, reaparece la noción subjetiva del bien con Hobbes, quien considera que el valor del hombre es como el de todas las cosas, su precio; es decir, tanto como sería dado por el uso del poder. Por consiguiente no es absoluto, sino una consecuencia de la necesidad y del juicio del otro.

En las discusiones morales del siglo XIX, la noción del bien es sustituida por la noción del valor y en este caso ocurrió también, como extensión del significado económico del término, que ya para esta época se había convertido en fundamento de la ciencia económica. Kant por ejemplo identificaba el bien con el valor en general y limitaba la palabra valor al bien objetivo, excluyendo del término a lo placentero y lo bello.

La extensión del término para indicar, no sólo el bien, en el sentido objetivo, sino además lo placentero y lo bello, se debe a los kantianos quienes con independencia de sus ideas específicas acerca del valor, reforzaron la noción subjetivista del bien (Beneke, Windelband, Nietzsche).

De 1886 a 1932, el concepto de valor se convierte en uno de los fundamentales de la filosofía y las discusiones en torno suyo, agotan casi por completo el campo de los problemas morales. En este mismo período, tiende a reproducirse en el campo de la teoría de los valores, una división análoga a la que había caracterizado a la teoría del bien, y es precisamente la división entre un concepto metafísico o absolutista y un concepto empirista o subjetivista del valor mismo. Al buscar en la historia del pensamiento filosófico se puede aseverar que a la filosofía burguesa le corresponde el mérito de haber legado a la humanidad toda una teoría axiológica, sistemas completos, publicaciones enteras, dedicadas a los valores, sin embargo estas concepciones eran por su naturaleza idealista y con un marcado carácter subjetivista.

El Marxismo, no dejó tratados enteros referentes a la problemática, pero en las obras de sus clásicos aparece una constante alusión a los mejores valores humanos, a patrones o paradigmas universales que han de caracterizar la conducta del hombre. Esta concepción aparece expuesta en obras tales como

los Manuscritos Económicos y Filosóficos de 1844, La Ideología Alemana y El Capital.

La difusión tanto de la concepción burguesa, como de la marxista trasciende las fronteras de lo nacional y continental y mueve a nivel universal hacia la reflexión en torno a la problemática axiológica, a lo que se suma el continente latinoamericano, aun cuando caracterizar la problemática de los valores en su génesis histórico filosófica en este contexto resulta una tarea bastante difícil, en tanto se mezclan y se jerarquizan diferentes corrientes de pensamiento, aparece gran pluralidad de ideas en materia axiológica y consustancialmente son diversos los matices de las respuestas dadas a tales problemas.

Existen posiciones que marcan una continuidad en el desarrollo del pensamiento progresista; en materia axiológica, lo que no implica un desarrollo lineal, ni excluye la discontinuidad o ruptura por cuanto junto a la continuidad de las respuestas también está presente el enfrentamiento de ideas.

Las polémicas en torno a la posibilidad de considerar o no la racionalidad, la virtud y el naturalismo del tipo de hombre latinoamericano, como representante de la especie humana, inicia el debate axiológico en la región, que en lo adelante centra su atención en la preocupación por asumir y hacer propios los valores que se acerquen más a las posibilidades de realización del hombre.

El tratamiento a la problemática de los valores con un enfoque singular aparece genialmente reflejado en el pensamiento crítico de los próceres de las luchas libertadoras del continente, de ahí que su axiología es considerada como "Axiología para la Acción (C. Vitier, 1996.).

Reflexionar en torno a la naturaleza de los valores humanos, presupone la necesidad de abordar algunas cuestiones que resultan medulares y que se constituyen en presupuestos teóricos imprescindibles para cualquier instrumentación del sistema de componentes fundamentales de los valores, así como de las vías para accionar en su formación.

Por su significación, resulta necesario iniciar la reflexión partiendo del principio filosófico que concibe al mundo como unidad y al propio tiempo como diversidad; la sociedad como parte del mundo es única y diversa y en el proceso de la actividad humana se pone de manifiesto la unidad dentro de la diversidad, sobre la base de la cual aparecen en las diferentes épocas históricas las generaciones humanas, constituidas por el conjunto histórico-concreto de hombres próximos por la edad socializada en el período de su desarrollo histórico y que son poseedores de rasgos comunes, de condiciones objetivas y subjetivas que tipifican en su actuación. Si se valora el accionar generacional se encuentra que, dentro de los rasgos o aspectos que caracterizan a estas estructuras aparecen los valores humanos.

Los valores existen como tales, no porque sean objetos cognoscitivos o valorativos, sino ante todo porque son producto de la actividad humana, lo que implica que estos no existan al margen de las relaciones sociales que determinan la esencia de los hombres y mucho menos al margen de las relaciones sociales de producción, de la vida de la sociedad y del propio individuo. Por ello se afirma que es en la práctica social donde nace el valor y las dimensiones valorativas, las cuales expresan concentradamente la relación social y revelan sus características principales como son: su **carácter objetivo**, su **carácter histórico concreto** y el que algunos valores poseen un **contenido humano universal**

Una vez que se ha significado las principales características que se vinculan con la naturaleza misma del valor, cabría preguntar ¿qué son los valores humanos?, ¿cómo definirlos, dada la diversidad de criterios en torno suyo?

Sintetizando el saber precedente y tomando en consideración la esfera de la realidad o de la ciencia, desde y para la cual se define la **categoría valor**, existen en la literatura diferentes criterios:

- Según el pedagogo alemán Sholz en su conferencia impartida en el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas de La Habana al referirse a la función educativa de la clase y a la formación de valores los consideró

como: "... la relación objeto sujeto resultado de las relaciones valorativas en el proceso de reflejo específico de la conciencia, que expresan la importancia, la significación de la realidad o de determinados fenómenos para el hombre" .<sup>(7)</sup>

- En el Diccionario de Filosofía de la Editorial Progreso se denomina valores a: "... las determinaciones sociales del mundo circundante, que ponen de manifiesto su significación positiva o negativa para el hombre y la sociedad (bien, mal, bello y feo) y que se contienen en los fenómenos de la vida social y la naturaleza".
- En las Lecciones de Filosofía se entiende por valor: "... a la propiedad funcional de los objetos consistentes en su capacidad o posibilidad de satisfacer determinadas necesidades humanas y de servir a la actividad práctica del hombre. Es la significación socialmente positiva que adquieren estos objetos y fenómenos al ser incluidos en el proceso de la actividad humana".
- Según Lidia Turner y un colectivo de autores los valores son "... el sistema de representaciones morales, políticas, éticas, estéticas, etc., entendidas como ideales, principios y normas que orientan y regulan la conducta de las personas y que actúan como punto de referencia constante en la actividad del sujeto"
- Para Gustavo Torro ella al hablar de valores hay que hacerlo en un doble sentido: "I.- Los valores como las propiedades que tienen las cosas u objetos del mundo de satisfacer nuestras necesidades y deseos. II.- Podemos considerar también a los valores como metas u objetivos cimeros que constituyen la cumbre de la jerarquía de valores que orienta nuestra conducta es decir, los fines últimos de nuestra vida"

Con independencia de la diversidad semántica o de enfoques de estos conceptos consideramos que de ellos se pueden extraer algunas ideas comunes explícitas o subyacentes entre las que se encuentran:

- Los valores actúan como elementos orientadores y reguladores de la conducta humana.
- Todo valor es socialmente significativo.

Pero, si se desea abordar desde una perspectiva filosófica integral (y es la intención) la categoría de valor, entonces se tendría que tomar la definición del Dr. José Ramón Fabelo (1996), quien considera posibles tres planos de análisis en el tratamiento de dicha categoría:

En el primero, es necesario entender a los valores como parte constitutiva de la propia realidad social, como una relación de significación entre los distintos procesos o acontecimientos de la vida social y las necesidades e intereses de la sociedad en su conjunto, o sea, cada resultado de la actividad humana desempeña una determinada función en la sociedad, favorece u obstaculiza el desarrollo progresivo de ésta y adquiere una u otra significación social. Este sistema objetivo de valores es dinámico, cambiante, dependiente de condiciones histórico concretas y se estructura de manera jerárquica.

El segundo plano del análisis se refiere a la forma en que esa significación social, que constituye el valor objetivo, es reflejada en la conciencia individual o colectiva; como resultado de un proceso de valoración en cada sujeto social aparece su propio sistema subjetivo de valores, que puede poseer mayor o menor nivel de correspondencia con el sistema objetivo de valores, en dependencia del nivel de coincidencia de los intereses particulares del sujeto con los intereses generales de la sociedad, y además en dependencia de las influencias educativas y culturales que ese sujeto recibe y de las normas y principios que prevalecen en la sociedad en que vive.

Estos valores subjetivos o valores de la conciencia cumplen la función de reguladores internos de la actividad humana.

El tercer plano de análisis se refiere a que la sociedad siempre debe organizarse y funcionar en correspondencia con un sistema de valores instituidos y reconocidos oficialmente.

Este sistema puede ser resultado de la generalización de una de las escalas subjetivas existentes en la sociedad o de la combinación de varias de ellas, y por tanto, pueden tener un mayor o menor grado de correspondencia con el sistema objetivo de valores. De ese sistema institucionalizado emanan la ideología oficial, la política interna y externa, las normas jurídicas, el derecho, la educación formal, entre otros.

En el ámbito social y de acuerdo con estos tres planos del análisis es posible encontrar además del sistema objetivo de valores, una diversidad de sistemas subjetivos y el sistema socialmente instituido. Así, los valores que se forman a nivel de la conciencia de las nuevas generaciones son el resultado de la influencia que ejercen, por un lado, los valores objetivos de la realidad social con sus constantes dictados prácticos y por el otro, los valores institucionalizados que llegan al joven en forma de discurso ideológico, político, pedagógico y cuyas fuentes de formación o elementos mediadores son: la familia, la escuela, las organizaciones sociales, los colectivos laborales, la cultura artística, los medios de difusión masiva, entre otros.

Desde el punto de vista estructural existen diversos criterios respecto a la clasificación de los valores. Algunos de ellos: las ideas expuestas por Martín Ibáñez (1976, 1985, 1989); la jerarquización de los diez tipos o categorías de valor que presenta García Hoz (1989), y la clasificación que aporta la elaboración de Gervilla Castillo (1991, 1993).

Esta última clasificación de los valores parte de una concepción acerca de la persona como unidad de cuerpo, razón y afecto, los que pueden ser: valores corporales (cuerpo), valores intelectuales (razón), y valores afectivos y estéticos (afectos), expresados unitariamente en una división individual, social y trascendente.

Se concibe además que los valores individuales surgen de la singularidad del individuo, mientras que los sociales son el fruto de la existencia social y mediando entre ambos, aparecen los valores morales que poseen una vertiente

individual y otra social. Por último habla de valores trascendentes, refiriéndose a los valores religiosos.

Al igual que algunas de las ideas aportadas por los autores antes mencionados, esta clasificación contiene una significación residente en la definición y derivación de un sistema de componentes fundamentales de los valores, que sirve de orientación.

Sin embargo, el nivel de generalidad de sus enfoques, por un lado obvia la esfera de la actividad humana en la que se forman valores y de otro, no permite accionar sobre todas ellas en forma sistémica, al establecer barreras entre el cuerpo, lo individual, lo social y lo trascendente, además, del desconocimiento de la dialéctica de lo general y lo singular.

Algunos autores cubanos toman elementos de esta clasificación, tal es el caso de un colectivo de autores de la Universidad de Holguín, para los cuales la profesionalidad es el resultado de la integración que se da entre los valores sociales, morales, individuales y corporales.

Otra clasificación, se encuentra en la elaboración de la Dra. Ibis Marlene Álvarez Valdivia de la Universidad Central de Las Villas, quien a través de la lógica Martiana, jerarquiza los valores a partir de la dignidad revolucionaria, derivando de ella valores tales como: el compromiso, el sacrificio, la honestidad, la creatividad, la modestia, el desinterés, la solidaridad, el espíritu crítico, entre otros.

Esta clasificación parece loable en los marcos macrosociales de la concepción de los valores, pero a nivel microsociales, para su concreción en un currículum representa más un ideal que un instrumento metodológico.

**Acevedo**, J. J.\_ La Filosofía de los valores; en: Pedagogía. Buenos Aires, Argentina, 1939.

## **HIPÓTESIS**

### **HIPOTESIS UNO**

#### **ENUNCIADO**

La práctica de valores y la actividad física incide positivamente en el buen vivir de los Interno del internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

#### **VARIABLES**

##### **INDEPENDIENTE**

Practica de valores y actividad física

##### **DEPENDIENTE**

El buen vivir

### **HIPOTESIS DOS**

#### **ENNUNCIADO**

La falta practica de valores y actividad física no ayuda a los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja a tener un buen vivir y alejarse de las adicciones como alcohol y malos hábitos en los mismos.

#### **VARIABLES**

##### **INDEPENDIENTE**

Practica de valores y actividad física

##### **DEPENDIENTE**

Buen vivir

## **HIPOTESIS TRES**

### **ENUNCIADO**

El desarrollo de la actividad física y la práctica de valores incide negativamente en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

### **VARIABLES**

#### **INDEPENDIENTE**

Actividad física y la práctica de valores

#### **DEPENDIENTE**

Buen vivir

## **f. METODOLOGÍA**

### **MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

Para la realización del presente trabajo de investigación se realizarán los siguientes procedimientos y actividades, que detallamos a continuación.

El enfoque de la investigación será, cualitativo y cuantitativo. Nos interesa conocer las opiniones de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

El enfoque será Cuantitativo, porque nos interesa conocer los parámetros que se toma en cuenta en reconocer el efecto de la actividad física y práctica de valores sobre el buen vivir.

**Método Científico.-** La investigación tiene carácter científica por los procedimientos que se utilizarán: deductivo, inductivo, de análisis y de síntesis, siguiendo una secuencia en el proceso de la investigación, el mismo que se inicia con la identificación de una problemática, en el Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja en base a la aplicación de matrices de observación directa del seleccionando objeto de estudio.

Durante el desarrollo de la investigación se realizará el análisis e interpretación de contenidos bibliográficos y documental de diferentes autores nacionales y extranjeros, cuyos valiosos y oportunos criterios nos servirán de refuerzos para consignar el marco teórico que luego será contrastado con la realidad objetiva demostrada en la ejecución de la investigación del trabajo de campo realizado con los internos Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

**Método Descriptivo.-** El componente metodológico más importante de esta investigación radica en el nivel descriptivo, debido a que se enmarca en situaciones reales experimentadas al contar el problema en todas sus facetas,

desde la identificación hasta la promulgación de soluciones, con la aplicación de los métodos: analógico, transformativo, dialéctico e interpretativo participativo, mediante los cuales nos permitirá descubrir la problemática existente en el Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja

## **TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION**

La recopilación de la información partirá desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, la información generalizada en todos los actores se desarrollara a través de encuestas servirá para recabar información.

Las técnicas utilizadas en la investigación son:

### **LA ENCUESTA**

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en un formulario diseñado ya sea con preguntas abiertas, cerradas o de elección múltiple, dichas preguntas deben ser estructuradas de manera precisa y clara, capaz que les permitirá a los encuestados dar respuestas concisas.

Se aplicara a los Internos del Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

### **GUIA DE OBSERVACION**

Nos permitirá tener un conocimiento objetivo sobre las características reales que enmarca la Práctica de Valores y la Actividad Física en el Buen Vivir de los Internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.

### **POBLACION Y MUESTRA**

Esta comprendido por todos los internos del Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja los mismos que suman 50 internos en rehabilitación por la limitada población no se necesita determinar muestra alguna

## POBLACIÓN

<b>Población</b>	<b>cantidad</b>	<b>total</b>
<b>Internos en rehabilitación</b>	50	50
<b>total</b>	50	50

**g. CRONOGRAMA**

TIEMPO ACTIVIDADES	2014																2015																															
	MAY				JUN				JUL				AGO				SEP				OCT				NOV				DIC				ENE				FEB				MAR				ABR			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Elaboración del Proyecto de Tesis	■	■	■	■																																												
Aprobación del Proyecto de Tesis					■	■	■	■																																								
Planteamiento y concreción de objetivos.									■	■	■	■	■	■	■	■																																
Aplicación de los instrumentos de Investigación													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																								
Selección de técnicas e instrumentos de investigación																									■	■	■	■																				
Tabulación y análisis de Resultados																													■	■	■	■																
Investigación de campo																																	■	■	■	■												
Elaboración del Informe Final																																									■	■						
Sustentación de la tesis.																																									■	■	■	■				

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **RECURSOS**

#### **RECURSOS INSTITUCIONALES**

Universidad Nacional de Loja  
Área de la Educación el Arte y la Comunicación  
Carrera de Educación Física y Deportes  
Centro de Rehabilitación Posada Solidaria de Loja.

#### **RECURSOS HUMANOS**

En este estudio participaran las siguientes personas:

Investigador: John Prado

Asesor: director de tesis

Internos en rehabilitación

#### **RECURSOS MATERIALES**

Los recursos materiales que se utilizaran en la presente investigación son:

- Material bibliográfico
- Materiales de escritorio
- Papelería para encuestas
- Computadora
- Impresora

## RECURSOS FINANCIEROS

Concepto	Cant.	Materiales	V. Total
<b>Gastos de papelería</b>	2	Resmas de papel bond	100.00
	6	Lápices	
	4	Resaltadores	30.00
	1	Tóner	200.00
	6	Esferográficos	80.00
			5.00
<b>Compra bibliográfica</b>		Reproducción material bibliográfico	500.00
<b>Reproducción de encuestas</b>	<b>37</b>	Fotocopiados	100.00
<b>Internet computadora</b>			530.00
<b>Elaboración del informe final</b>		Empastados	300.00
<b>Movilización</b>		Transporte	250.00
Total			<b>2050.00</b>

## FINANCIAMIENTO

Los gastos que demanda el presente estudio corren por cuenta propia del investigador.

## i. BIBLIOGRAFÍA

- **Acevedo**, J. J.\_ La Filosofía de los valores; en: Pedagogía. Buenos Aires, Argentina, 1939.
- **Barrios**, J. M.\_ Educación en Valores: Una utopía realista. Revista Española de Pedagogía. Año L V, mayo- agosto, 2007.
- **Baxter**, Esther.\_ La formación de valores y la tarea pedagógica. Editorial Pueblo y Educación: La Habana. 2009.
- **Colectivo de autores**.\_ La formación de valores en las nuevas generaciones. Ediciones Políticas, Editorial Ciencias Sociales: La Habana. 2006.
- **Colectivo de autores**.\_ La polémica sobre la identidad. Editorial Ciencias Sociales: La Habana. 2007.
- **García Hoz**, V.\_ La formación de la persona: puntos Revista Española de Pedagogía. Nº 198. Año L III, mayo- agosto. 2004.
- CULTURAL S.A. (2002), Gran Enciclopedia de los Deportes, Madrid-España

## WEBGRAFIA

- <http://www.fispiral.com.es/wp/wp-content/uploads/2011/11/10.6-Actividad-F%C3%ADsica-y-el-Ocio-en-la-Rehabilitaci%C3%B3n-de-Adicciones.pdf>
- <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html>
- <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf>

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMATICA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA
LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DEL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE	¿COMO INCIDE LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO DEL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACIÓN	<b>Objetivo General</b> Conocer como la práctica de valores y la actividad física está incidiendo en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada	<b>Hipótesis general</b> La práctica de valores y la actividad física incide positivamente en el buen vivir de los Interno del internos del Centro de Recuperación	<b>Método Científico.-</b> La investigación tiene carácter científica por los procedimientos que se utilizaran: deductivo, inductivo, de análisis y de síntesis, siguiendo una secuencia en el proceso de la investigación, el mismo

<p>RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA</p>	<p>POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA?</p>	<p>Solidaria de la Ciudad de Loja.</p> <p><b>Objetivos Específicos.-</b></p> <p>Desarrollar y conservar la salud por medio de la actividad física y la práctica de valores, ya que es importantísimo dentro del proceso de recuperación de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.</p> <p>Establecer en qué medida el desarrollo de la actividad física y la práctica de valores, ayuda</p>	<p>Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>La falta practica de valores y actividad física no ayuda a los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja a tener un buen vivir y alejarse de las adicciones como alcohol y malos hábitos en los mismos.</p>	<p>que se inicia con la identificación de una problemática, en el Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja en base a la aplicación de matrices de observación directa del seleccionando objeto de estudio.</p> <p>Durante el desarrollo de la investigación se realizara el análisis e interpretación de contenidos bibliográficos y documental de diferentes autores nacionales y extranjeros, cuyos valiosos y oportuno criterios nos servirán de refuerzos para consignar el marco teórico</p>
---	---	--	--	---

		<p>al buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.</p> <p>Incentivar en los internos nuevos hábitos y estilos de vida mediante la actividad física.</p>	<p>El desarrollo de la actividad física y la práctica de valores incide negativamente en el buen vivir de los internos del Centro de Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja.</p>	<p>que luego será contrastado con la realidad objetiva demostrada en la ejecución de la investigación del trabajo de campo realizado con los internos Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja</p> <p><b>Método Descriptivo.-</b> El componente metodológico más importante de esta investigación radica en el nivel descriptivo, debido a que se enmarca en situaciones reales experimentadas al contar el problema en todas sus facetas, desde la</p>
--	--	---	--	--

				identificación hasta la promulgación de soluciones, con la aplicación de los métodos: analógico, transformativo, dialéctico e interpretativo participativo, mediante los cuales nos permitirá descubrir la problemática existente en el Centro Recuperación Posada Solidaria de la Ciudad de Loja
--	--	--	--	---

**ANEXO 3 ENCUESTA APLICADA A LOS INTERNOS DEL CENTRO DE RECUPERACION POSADA SOLIDARIA.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
CARRERA DE CULTURA FISICA**



**ENCUESTA DIRIGIDA A LAS PERSONAS EN REHABILITACION  
DEL CENTRO DE REHABILITACION POSADA SOLIDARIA**

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado LA PRÁCTICA DE VALORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA DESARROLLAR EL BUEN VIVIR EN LOS INTERNOS DEL CENTRO RECUPERACIÓN POSADA SOLIDARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

1 ¿Te gusta realizar actividad física?

SI  NO

2 ¿Consideras importante realiza actividades y físicas para mejorar tu salud?

SI  NO

3. ¿consideras que la práctica de actividades físicas y valores son importantes?

SI  NO

4. ¿Qué tan necesario es realizar actividad física dentro del Centro de Rehabilitación Posada Solidaria?

SI  NO

5. ¿mediante la práctica de actividad física crees necesario practicar valores?

SI  NO

6. ¿realizan actividad física en el Centro de Rehabilitación Posada Solidaria?

SI  NO

7. ¿consideras tu qué la falta de desarrollo de actividad física y valores no ayuda al buen vivir?

SI  NO

8. ¿consideras tu que la práctica de actividad física y valores ayudaría a alejarte de vicios o adicciones?

SI  NO

9. ¿crees tú que la práctica de actividad deportiva y valores ayuda a ocupar tu tiempo libre de mejor manera?

SI  NO

10. ¿Consideras que La práctica de la actividad física incide significativamente en la formación de valores?

SI  NO

GRACIAS POR SU COLABORACION

## ANEXO 4 INSTALACIONES DEL CENTRO DE REHABILITACION POSADA SOLIDARIA.







## ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	vi
MAPA GEOGRÁFICO.....	vii
ESQUEMA DE TESIS.....	viii
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN EN CASTELLANO Y TRADUCIDO AL INGLÉS.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	8
f. RESULTADOS.....	36
g. DISCUSIÓN.....	39
h. CONCLUSIONES.....	53
i. RECOMENDACIONES.....	56
j. BIBLIOGRAFÍA.....	58
k. ANEXOS.....	59
PROYECTO DE TESIS.....	59
a. TEMA.....	60
b. PROBLEMÁTICA.....	61

c. JUSTIFICACIÓN.....	64
d. OBJETIVOS.....	66
e. MARCO TEÓRICO.....	67
f. METODOLOGÍA.....	91
g. CRONOGRAMA.....	94
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	95
i. BIBLIOGRAFÍA.....	97
ÍNDICE.....	107