

ACTIVIDAD FÍSICA NO PRESENCIAL, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE FUTUROS DOCENTES DE PREESCOLAR, EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19
NON-FACE-TO-FACE PHYSICAL ACTIVITY, TO IMPROVE THE SELF-ESTEEM OF FUTURE PRESCHOOL TEACHERS, IN TIMES OF THE COVID-19 PANDEMIC

Lic. MSc. Luis Alberto, Atencio Pérez

atencio2531@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-8387-9003>

Resumen

El estudio busca establecer cómo se encuentra la autoestima del estudiante universitario en tiempo de pandemia COVID 19, y cómo influye en su proceso de aprendizaje al no contar algunos con las herramientas tecnológicas necesarias para recibir sus clases semanales. Se le realizó un programa de actividad física a distancia como medio para que el estudiantado se mantuviese con su mente ocupada en realizarlo y así estuviera un pensamiento positivo y de triunfo. Se utilizó el paradigma representativo, método cuantitativo, técnica de recolección de datos la escala Rosenberg y en los análisis de datos se utilizó modelo estadístico descriptivo su procesamiento de los datos recabados se analizó utilizando el software Excell® de la Microsoft® y los mismos se presentan en cuadros y gráficas. Se selecciono 38 alumnos del segundo semestre de segundo año de preescolar del Centro Regional Universitario de Azuero del 2021. Debido a la pandemia se constató que algunos no poseían conectividad y mediante una encuesta realizada previamente, se demostró que tenían manifestaciones de autoestima baja a consecuencia de la cuarentena. Para verificar su autoestima se utilizó la escala de Rosenberg, en dos pruebas la primera a inicio del semestre y la segunda al finalizar el semestre. Mediante un programa de actividad física estructurado y monitoreado, se establecieron los ejercicios a realizar a distancia, con su realización tres veces por semana a intensidad y cantidad preestablecida, la evaluación se realizó por videos llamadas semanal y quincenalmente durante el semestre de agosto a diciembre del 2021. Se pudo concluir que la autoestima mejoro significativamente mediante los resultados finales del t de student y que el programa de actividad física a distancia fue fundamental en la mejora de su autoestima evidenciado en sus resultados y evaluaciones finales de los mismos.

Palabras claves: **Programa de actividad física a distancia, autoestima, COVID 19.**