



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA
EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

AUTORA: PARRA MASAPANTA EVELYN ADRIANA

TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**, con cédula de ciudadanía **1804142923** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”** desarrollado por la estudiante **PARRA MASAPANTA EVELYN ADRIANA**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....

PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc
C.C. 1804142923

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la Autora, con el tema: “**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**”, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autora.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Parra Masapanta Evelyn Adriana', is positioned above a horizontal dotted line.

PARRA MASAPANTA EVELYN ADRIANA
C.C. 0503753345

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**”, presentado por la señorita **PARRA MASAPANTA EVELYN ADRIANA**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG
C.C. 1803471570
Miembro de Comisión Calificadora

.....

ING. SÁNCHEZ GUERRERO MENTOR JAVIER, MG
C.C. 1803114345
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo se lo dedico a mis queridos padres Manuel y Narcisa, a mi hija Scarlett quienes han sido mi más grande motivación para continuar con mi formación académica profesional; por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, su apoyo a lo largo de este camino ha sido fundamental y de gran aprecio ya que eso me motiva a seguir cumpliendo metas y objetivos, no olviden que mis logros fueron gracias a ustedes y a ustedes.

A mis hermanos que siempre estuvieron cuando más los necesitaba demostrando apoyo en interés incondicional a cada uno de mis objetivos durante mi formación profesional.

A mis abuelitos, por ser un pilar fundamental en mi vida y la de mi familia, quien gracias a su crianza llena de virtudes, enseñanzas y valores he llegado a ser una mujer de bien. A la memoria de mi abuelito Inocencio, fallecido a sus 95 años quien con su humildad y cariño me enseñó grandes virtudes hoy no estas con nosotros, pero sé que desde el cielo tu nos guías y nos cuidas.

Evelyn Adriana

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por concederme tener una familia maravillosa quienes han creído en mí siempre, a mis padres y a mi hija, quienes con su apoyo incondicional son mi pilar fundamental, gracias por darme el ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo y no rendirme a lo largo de mi carrera.

A mis hermanos y sobrinos que en todo momento están a mi lado compartiendo alegrías, tristezas y experiencias durante mi formación profesional.

A la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato en especial a la carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte por haberme brindado la oportunidad de prepararme como una profesional, a mis docentes quienes me impartieron sus conocimientos de manera desinteresada formándome como estudiante y como persona.

Mi gratitud a mi tutor de tesis PSI. CL. Mayorga Ortiz Diego Javier, M. Sc por su guía y paciencia que me permitieron cumplir de manera clara y concreta mi trabajo de titulación.

Por último, agradezco a mis amigos y compañeros por su apoyo brindado, quienes junto con ellos vivimos experiencias inolvidables a lo largo de esta maravillosa carrera universitaria.

Evelyn Adriana

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN EJECUTIVO.....	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.2 OBJETIVOS.....	25
OBJETIVO GENERAL	25
OBJETIVO ESPECÍFICO 1:.....	25
OBJETIVO ESPECÍFICO 2:.....	25
OBJETIVO ESPECÍFICO 3:.....	25
CAPÍTULO II.....	26
METODOLOGÍA.....	26
2.1 Materiales	26
2.2 Métodos	26
CAPÍTULO III	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31

3.1 Análisis Y Discusión De Los Resultados	31
3.2 Verificación de hipótesis	37
CAPÍTULO IV	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
4.1 Conclusiones.....	38
4.2 Recomendaciones	39
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	40
Bibliografía.....	40
Anexo 1 Plan de clase semanal.....	44
Anexo 2.....	46
Anexo 3.....	47
Anexo 4 Test Rosenberg	50
Anexo 5.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de la recreación.....	11
Tabla 2 Beneficios de las actividades físico-recreativas	15
Tabla 3 Tipos de actividades	16
Tabla 4 Factores que influyen la salud mental	18
Tabla 5 Tipos de autoestima.....	20
Tabla 6 Baremos de instrumento de Autoestima.....	29
Tabla 7 Caracterización de la muestra de estudio	31
Tabla 8 Resultados observados por ejercicios y situaciones resueltas por la muestra de estudio en el periodo PRE intervención.	32
Tabla 9 Resultados totales por en el periodo Pre intervención.....	33
Tabla 10 Niveles de autoestima en el periodo PRE intervención.....	33
Tabla 11 Resultados observados por ejercicios y situaciones resueltas por la muestra de estudio en el periodo POST intervención.	34
Tabla 12 Puntajes totales de autoestima en el periodo POST intervención.	35
Tabla 13 Niveles de autoestima en el periodo POST intervención.	35
Tabla 14 Diferencia de resultados entre el nivel de autoestima entre los periodos de POST Y PRE- intervención en la muestra de estudio.	36
Tabla 15 Análisis cruzado entre niveles de autoestima periodos pre y post intervención.	36
Tabla 16 Análisis de verificación de las hipótesis de estudio.	37

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PEDAGOGÍA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA EN
ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA AUTORA:
PARRA MASAPANTA EVELYN ADRIANA**

TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación denominado actividades Físico-Recreativas en la autoestima en escolares de Séptimo año de Educación General Básica Media tiene por objetivo general determinar la incidencia de las actividades Físico-Recreativas en la autoestima en escolares de Séptimo año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral.” Aplicado en una muestra de 71 escolares de Séptimo año de Educación General Básica Media con una muestra específica de 30 escolares, como técnica se realizó una encuesta y como instrumento de investigación el Test de Rosemberg, cuestionario para analizar la autoestima de cada escolar, en el proceso de análisis estadístico de los datos y resultados de la investigación se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 25. La presente investigación se demostró en un enfoque cuantitativo, desarrollando con un diseño cuasiexperimental, de alcance explicativo, por su forma de obtención de datos de campo con corte longitudinal. La muestra que se utilizó en el trabajo de investigación es de carácter no probabilístico por conveniencia, la metodología utilizada en este estudio corresponde al diseño cuasiexperimental. Finalmente se determinó la incidencia de los niveles de Actividad Físico-recreativas en la autoestima en escolares de Educación Básica Media.

Palabras Clave: Actividades físico-recreativas, autoestima, incidencia, Rosemberg.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PEDAGOGÍA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**THEME: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL AUTOESTIMA EN
ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA AUTHOR:**

PARRA MASAPANTA EVELYN ADRIANA

TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc

ABSTRACT

The present research work called Physical-Recreational activities in the self-esteem of students in the seventh year of General Basic Education has the general objective of determining the incidence of Physical-Recreational activities in the self-esteem of students in the seventh year of General Basic Education of the "Gabriela Mistral" Educational Unit. Applied in a sample of 71 students in the seventh year of General Basic Education with a specific sample of 30 students, recreational activities were used as a technique and the Rosemberg Test as a research instrument, a questionnaire to analyze the self-esteem of each student, in the process of statistical analysis of the data and results of the research the statistical package SPSS version 25 was used. The present research was demonstrated in a quantitative approach, developing with a quasi-experimental design, of explanatory scope, due to its way of obtaining field data with longitudinal cut. The sample used in the research work is non-probabilistic by convenience, the methodology used in this study corresponds to the quasi-experimental design. Finally, the incidence of the levels of physical-recreational activity on self-esteem in middle school students was determined.

Keywords: Physical-recreational activities, self-esteem, incidence, Rosemberg

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Después de analizar diversas investigaciones relacionadas con el presente proyecto investigativo acerca de las actividades físico-recreativas en la autoestima en escolares de Educación General Básica Media, se detallan los siguientes:

Para comenzar se hace referencia el artículo científico titulado “Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos” en donde se manifiesta como desarrollo la creación de cinco unidades basadas en la lúdica las cuales ayudan a tener diversos acercamientos a las poblaciones en mención y por lo cual los encuentros didácticos pueden visibilizar la autoestima, el cual, son factores esenciales en los procedimientos estudiantiles que son parte de ellos, este poseyó una línea de investigación basada a la pedagogía entre los medios y las mediaciones de las diversas universidades, obteniendo buenos resultados con la ejecución de estos recursos, donde se evidencio un gran incremento en su autoestima y en las relaciones sociales (Acevedo et al,2019).

Por otra parte, en el proyecto investigativo titulado “Práctica de actividades físico-recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021”. Obteniendo como propósito la determinación de como las prácticas de diversas actividades físico-recreativas influyen en los intereses de los alumnos de bachillerato, donde se evidencio distintos objetivos específicos los cuales ayudaron al diagnóstico de los tipos de actividades recreativas y físicas que realizaban, para establecer las frecuencias, la importancia, beneficio e identificación de las preferencias y necesidades, donde se ejecutó la investigación mixta, a la vez, descriptiva, con un diseño no experimental y transversal. Donde se

ejecutó un cuestionario digital a cien estudiantes de diversas edades, donde se asume que las prácticas ayudan a disfrutar, a divertirse, a poseer entusiasmo y a la vez autonomía, con un estilo saludable, concluyendo que las prácticas de las diferentes actividades físico-recreativas poseen una cierta influencia en las motivaciones e intereses de los alumnos en la clase de educación física (Gavilina, 2021).

Se evidencia en el artículo denominado “El auto concepto y la educación física en estudiantes de secundaria”, en donde se refieren al auto concepto o percepciones que los seres humanos poseen de uno mismo los conceptos que van formándose en la juventud que poseen demasiada consecuencia en diversos aspectos como es la satisfacción individual y la autoestima, donde se observa que el área de educación física las cuales están relacionadas con los auto conceptos en estas etapas en donde los chicos pueden tomar conciencia de su cuerpo. Su meta es el conocimiento de la importancia que poseen las variables, en donde se evidenció la siguiente metodología donde se desarrolló un cuestionario aplicándose a 85 personas, en donde se arrojan como resultados que existe una correlación positiva entre estos dos conceptos, donde se fomentó la utilización de estas actividades para poder evaluar (Torres et al., 2019).

Cabe destacar que en la guía de estrategias metodológicas para educación física de ECB y BGU, según (Ministerio de Educación, 2020) se encuentra que:

El Ministerio de Educación, como ente rector del sistema nacional de educación, puso en vigencia a inicios del año 2016 el Currículo de Educación Física; documento escrito que orienta la enseñanza a nivel macro, donde participan activamente los equipos directivos y docentes de las instituciones educativas, en la cual se alinearán al modelo Constructivista Social vigente, aportando a su contextualización y articulando los enfoques lúdico, inclusivo

y de construcción de la corporeidad, permitiendo desarrollar la identidad propia de cada institución; el docente también tendrá la responsabilidad aplicar en sus clases metodologías activas y construir estrategias metodológicas (p. 5).

Por otro lado, en la revista científica denominada “Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar” donde se manifiesta lo siguiente: que las actividades físicas que se desarrollan dentro de las alas de clase específicamente en el área de educación física son espacios ideales para originar diversas prácticas, las cuales, conducen para el mejoramiento de la salud, este sea física, psíquica en los niños y jóvenes, existiendo diversos beneficios. Ya que, la interacción de los padres de familia, docentes, estudiantes es fundamental para poder obtener la optimización de los procesos educativos. Por lo tanto, su propósito es el análisis de los beneficios que poseen las actividades físicas sobre la salud, usando como metodología la bibliográfica, donde se encontró como resultados, que las actividades físicas constituyen ejes fundamentales para los desarrollos educativos como de la vida diaria (F. Rodríguez et al., 2020).

En el proyecto investigativo titulado “Incidencia del nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de bachillerato” en donde se evidencia que los aprendizajes deportivos dentro de los diversos ámbitos educativos han tenido una variación de una forma importante, debido a los constantes desarrollos que los alumnos viven el día a día. Ya que, la “Organización Mundial de la Salud OMS (2016), menciona que el 60% de la población no realiza actividad física”, por esta postulación este trabajo se centró en la sensibilización de los alumnos, acerca de los beneficios que poseen la realización de actividades físicas, las cuales, se desarrollan por medio de secuencias, caminatas, actividades recreativas y ejecuciones de ejercicios, por ende, esta investigación posee un enfoque mixto para el análisis de las incidencias de las

actividades, teniendo como resultado la contribución para evitar el sedentarismo y prevenirlo por medio de las practicas físicas. Las cuales promueven hábitos saludables en el entorno escolar (Fouilloux, 2022).

Por consiguiente, en el “Plan de actividades físico - recreativas destinadas a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes”, donde se plasma que está encaminado para cubrir las carencias de la actividad física-recreativa predestinadas al mejoramiento de la comunidad, usando diversas metodologías empíricas, basándose a la observación y encuestas, teniendo como resultado que, este plan ayudo a varias personas de la comunidad para adquirir diversas destrezas y habilidades para el mejoramiento escolar (Hernández, 2019).

Asimismo, en el artículo científico “Estado nutricional, condición funcional y nivel de autoestima” se puede observar que, al realizar actividad física de forma moderada y planificada apropiadamente, da una mejora en las condiciones físicas y la autoestima, lo cual a la vez previene diversas enfermedades y dificultades características en diferentes edades, por esto se plasma el siguiente propósito, que es la evaluación de los estados nutricionales, las condiciones funcionales y la autoestima, usando como metodología la descriptiva trasversal. Concluyendo que las frecuencias de los excesos de peso, los riesgos cardiovasculares, deterioros de las condiciones funcionales y autoestima se da por la falta de ejercicio, observando que no poseen una buena autoestima porque no se sienten bien consigo mismo (López et al., 2022).

De igual manera, en la reseña titulada “La Recreación en los adolescentes, su importancia en el desarrollo biopsicosocial: Una aproximación teórica –descriptiva”, donde se manifiesta que los desarrollos biopsicosociales y las atenciones integrales de los jóvenes incluyen diversas acciones, en donde se evidencian las recreaciones en donde se maximizan las diversas enfermedades crónicas que no trasmisibles, algunas

de estas se dan por la disminución de la actividad física, deportiva y recreativa. Donde se presenta como propósito, la sustentación de las diversas teorías, donde se presenten actividades recreacionales que ayuden en el perfeccionamiento de las estrategias para poder intervenir e implementar las practicas, por ende, la metodología usa es la descriptiva, ya que, se sustenta en las revisiones sistemáticas de Literatura, obteniendo como resultados la profundización de conocimientos y la importancia de la recreación e incidencia en la atención integrada y sus diversos desarrollos (Steven et al., 2021).

A la vez, se hace mención al repositorio denominado “Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de los escolares”, en donde se encuentra que este proyecto investigativo se basa en la realización de los distintos análisis del juego tradicional con relación a los aprovechamientos del tiempo libre de 70 alumnos de la Unidad Educativa Nicanor Larrea de Riobamba, con el propósito de indagar los diferentes juegos tradicionales y populares que en la actualidad se practican de manera escasa, su metodología se basa en el enfoque mixto, donde los resultados arrojan que la difusión de estos juegos tradicionales ayudan a las adecuaciones de diversos espacios de manera progresiva, ayudando a reforzar capacidades y destrezas (Tenezaca, 2023).

De igual forma, en la tesis de “Actividades físico-recreativas en el mantenimiento corporal y vida saludable de los estudiantes” se encuentra plasmado que debido a la pandemia del COVID-19, ha existido muchos cambios, entorno a los sistemas educativos, como por ejemplo el cambio a modalidades virtuales, ocasionando en los niños sedentarismo, con impactos negativos como la obesidad, por lo cual se presenta como objetivo la comprobación de las prácticas en las actividades Físicas-recreativas, por ende es de gran importancia para el mejoramiento de las calidades de vida entorno a la enseñanza y aprendizaje, por ende, se usó la metodología científica, en donde se

concluyen que esta guía de actividades ayuda para el mejoramiento de las destrezas de los estudiantes, además de prevenir diversas actividades (Laje, 2022).

Sin embargo, en la tesina denominada “Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia” se dice que, mediante el desarrollo del proyecto se tuvo como resultados que existen muchos beneficios en el área psicológica de las actividades físicas, cognitivas, afectivas y emocionales, ya que, estas incrementan de manera positiva las percepciones en el entorno educativo, éstas están asociadas a la autoestima, las percepciones corporales, las sensaciones saludables, el nivel de activación, las depresiones y los cansancios, incluso ayuda a las disminuciones de los estilos de vida como son el consumo de alcohol y el tabaco, teniendo en cuenta, que las actividades recreativas y físicas poseen una gran importancia en estos aspectos (Estupiñan, 2019).

En la guía de actividades físicas-recreativas de la UNICEF, se menciona los beneficios que poseen estas actividades en el proceso de enseñanza aprendizaje, donde se encuentra lo siguiente:

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental. Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos (UNICEF, 2022).

Además, se evidencia en el libro digital “Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo” se manifiesta que en los tiempos libres y la competencia profesional suele poseer influencias en los

rendimientos laborales de los maestros universitarios, donde se refleja diversos aspectos psicológicos, en este caso es la autoestima. Donde las actividades físicas son especialidades que brindan por medio de las experiencias motrices, con grandes potencialidades de manera intelectual y actitudinal, por ende su propósito es la elevación de la autoestima en un corto periodo por medio de la actividad física especializada, la metodología usada es la cuantitativa, donde se reflejan los resultados, que con la aplicación de las propuestas físicos-recreativas, tuvieron una gran influencia en el aumento de la autoestima y la adquisición de las destrezas y conocimientos (Reyes et al., 2019).

En el artículo digital “Orientación educativa de la recreación física en la enseñanza artística en Villa Clara” se evidencia, que se tomó como referencia a la agenda 2023 del desarrollo sostenible, para hacer las valoraciones contextuales de los reconocimientos de diversos autores, de los que han realizado investigaciones de las recreaciones físicas, por ende esta investigación es mixta, planteándose como objetivo la caracterización de los aspectos que se asocian a las orientaciones educativas de las recreaciones físicas en los niveles elementales de “Ballet y Música, del Centro Provincial para la Enseñanza Artística de Villa Clara (Cuba)”. Para poder dar cumplimiento de las metas planteadas, los resultados serán la implementación de diversos talleres en grupos de discusiones para el logro de relaciones interpersonales, creando vínculos con los diversos medios, contribuyendo una vida saludable (Gómez et al., 2023).

Haciendo referencia al repositorio de la Universidad Técnica de Ambato se encuentra la tesis titulada “Las actividades recreativas en el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la subzona de policía de Tungurahua”, en la cual se realizó un análisis de actividades recreativas en donde

intervenía el desempeño físico del personal policial, los cuales ejercen diversas funciones de administración en las Subzonas de Policía de la provincia de Tungurahua, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas investigadas no cuenta con las adecuadas planificaciones para la realización de actividades físicas, ya que, estas son necesarias para incrementar la participación de los deberes y obligaciones del personal, para que así puedan dar diversos exámenes, por ende se utilizó la metodología exploratoria detectando que la incidencia de las actividades recreativas mejoran los desempeños físicos (Palate, 2017).

Se sigue con el repositorio titulado “Las estrategias metodológicas en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango”, donde se manifiesta:

Que este proyecto investigativo se basó a un estudio real de las Estrategias Metodológicas que permitan ser utilizadas por los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa y su incidencia directa en el desarrollo de las Capacidades Físicas como son: la velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza. Se determinó por medio de encuestas aplicadas a 60 estudiantes que las estrategias metodológicas aplicadas por los docentes de Educación Física no eran las más eficientes, lo que está ocasionando que el desarrollo de las capacidades físicas no sean las óptimas, esto resulto preocupante llegar a concluir que la materia de Educación Física no es impartida por profesionales del Área, debido a que para cumplir con la carga horaria de docentes de otras áreas se les asignaba esta materia (Mosquera, 2018).

Por otra parte, en el artículo titulado “Entornos educativos para alumnos gravemente afectados: dimensiones y criterios para el diseño de actividades” se evidencia que los sistemas adecuados para actividades organizadas basadas en la socialización son

necesarias para estudiantes que presentan discapacidades graves destacándose las concepciones de los centros de Educación Especial como parte adicional de los contextos socioculturales en el que estas personas viven y su papel como promotor de aprendizaje y desarrollo. Teniendo de base que la experiencia es la más adecuada, juntamente con el sistema de mediaciones, los cuales ayudan que se proponga principios psicopedagógicos (Taylor, 2014).

Por otra parte, en el artículo titulado “Actividades físico-recreativas en escolares costarricenses” se encuentra plasmado que las diversas Escuelas Deportivas y Recreativas para la Salud son proyectos de Acciones Sociales que ofrecen la Universidad de Costa Rica para las comunidades. Su primordial objetivo es de promover y educar sobre la importancia de los estilos de vida más activos. Donde se va planteando su principal propósito que es escuchar, interpretar y conocer las diversas opiniones que nacen, por las razones de los grupos de discusiones, que se acercan a las vivencias de los docentes de Educación Física que poseyeron cargos escolares. Así como, el ofrecimiento a los profesores de los instrumentos para el manejo correcto (Salicetti, 2013).

Para finalizar en la revista científica denominada “Actividades físicas recreativas para la formación de los estudiantes de primer año de licenciatura en turismo” se encontró que este tipo de investigación son las que consideran la potencialidad formativa de las actividades físicas recreativas en los tiempos libres, para contribución de las formaciones de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Turismo. Donde se corrobora que la “aplicación de la propuesta se corrobora su pertinencia al tener como resultado la apropiación por los estudiantes de los contenidos socio- humanistas y académicos en función de los modos de actuación como futuro profesional del turismo” (Ortiz et al., 2019).

En los antecedentes mencionados, se evidencia la correlación que existe entre las actividades físicas con el desarrollo de la autoestima, autoconocimiento, la identidad propia y diversas habilidades que ayudaran al fortalecimiento de destrezas de los estudiantes para poder lograr un desarrollo óptimo del proceso de enseñanza aprendizaje, esto a la vez da una cierta motivación para realizar las diversas actividades fomentando la creatividad y la imaginación.

1.2 Fundamentación teórica

VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS.

1.2.1 Recreación

La recreación son actividades cuya meta es hacer divertirse, relajarse, y entretener a las personas estas pueden ser planificadas o no, por ejemplo pueden ser las caminatas, la contemplación de la naturaleza, la realización de deportes, según (Zambrano, 2017) menciona que “es un medio para el desarrollo humano por lo tanto, satisface necesidades, ya que, a través de esta generan procesos personales y sociales que tienden a satisfacer no sólo las necesidades de ocio, sino también las de entendimiento, afecto, participación, creación, identidad y libertad” (p.15).

A la vez se puede decir que la recreación “se constituye en un factor esencial para la formación integral de los adolescentes, ya que, mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales” (UNICEF, 2019), estos procesos son los que dan confianza, capacidades de relacionarse, lograr que las personas empaticen y resuelvan problemas de manera correcta, a la vez puede desarrollar la creatividad, imaginación, memoria, concentraciones y las atenciones.

1.2.2 Clasificación de la recreación

La recreación se divide en dos grandes grupos, los cuales ayudan a los estudiantes para el proceso de enseñanza aprendizaje, según (Marín, 2023) presenta lo siguiente:

Tabla 1 Clasificación de la recreación

Clasificación	Definición
Pasiva	Esta se refiere a la ejecución de actividades pasivas las que se asocian a las observaciones, donde se debe de ir presenciando los nuevos deportes, como serían los conciertos, contemplación de los paisajes, irse a los cines, teatros, etc. Estas se basan a que se deben de encontrar en tiempos determinados, con uno o más participantes.
Activa	Por otro lado, las activas se refieren a las actividades que poseen como meta la adquisición de la motricidad de las personas, donde se llevan a los estados donde la personas deben estar participando activamente, en este se requiere diversos participantes, estas pueden ser correr, caminar, bailar, saltar o practicar algunos deportes.

Nota. En la tabla anterior se evidencian los tipos de recreación. Adaptado de: (Araque, 2019).

1.2.3 Beneficios de la recreación

La recreación posee diversos beneficios, si se realiza con propósitos educativos, es mejor para el desarrollo de varias capacidades. Según (Guzman, 2023) las explica a continuación:

- ✓ **Psicológicas y emocionales:** Con la recreación se van aumentando la confianza, vencen miedos y problemas cotidianos, por medio de la experiencia.
- ✓ **Cognitivas:** Permite resolver problemas de distintos entornos, donde se va favoreciendo la creatividad, imaginación y la memoria, en donde actúan

en conjunto con la atención y la concentración, además de las relaciones con el medio.

- ✓ **Social:** Estas potencian diversas actividades como son la consolidación de las identidades y los sentidos de pertinencia, lo cual favorece las inclusiones sociales, empatía y las participaciones de la comunidad.
- ✓ **Físicas:** Estas favorecen, las distintas destrezas motrices, lo que permite interactuar con el medio ambiente y poder jugar de manera participativa, tanto grupal como individual, desarrollando diversos movimientos como coordinación y equilibrio (p.17).

1.2.4 Actividades Recreativas

Las actividades recreativas son atractivas que se escoge para la realización de estas en los tiempos que están libres de obligación o compromiso y que ayudan para la obtención de los desarrollos integrales. Según (Rodriguez, 2020) menciona que “las actividades recreativas se las consideran como juegos, teniendo en cuenta que estas son técnicas y estrategias para los procesos de enseñanza-aprendizaje” (p.16).

La utilización de estas actividades, se derivan de la lúdicas, por ende, según (Yugcha, 2021) “en el aula son las que trascienden a las prácticas de juego y deben tener como finalidad el aprendizaje y el desarrollo cognitivo, Aunque sin el peso estresante de los métodos de enseñanza convencionales” (p.6).

Como se puede observar las actividades recreativas son las que interviene el juego y la participación de los estudiantes de una manera activa e interviene a la vez la experiencia.

Se puede evidenciar a la vez que este tipo de actividades se caracterizan por reflejarse en actividades lúdicas y estas como universales y que ha existido a lo largo de la historia, estas se manifiestan de diferentes de acuerdo con los entornos

socioculturales en que se ha desarrollado. En los planos educativos que ha poseído importancias fundamentales y no solo en los ámbitos recreativos, sino para tratarse de diversos exteriores como son, la equidad de género (Cedeño y Campuzano, 2019). Teniendo en cuenta que es importante incorporar las actividades lúdicas con perspectiva de género, porque con ello se puede prevenir cualquier tipo de violencia.

1.2.5 Actividades físico-recreativas

Estas actividades se basan a las actividades físicas que se realizan, las cuales deben estar orientadas en los desarrollos individuales, entorno al bienestar psíquico, social y físico, en donde se manifiesta una ideología de intervención recreativa, que son las capacidades humanas para poderse relajar, donde se aplica diferentes movimientos y juegos, para lograr alcanzar propósitos predeterminados, este se debe de conocerse y entenderse para poderlo lograr.

Según (Echevarria, 2019) menciona lo siguiente: “son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual” (p.14). teniendo en cuenta que estas actividades se realizan para un fin educativo, para que los estudiantes adquieran ciertos conocimientos.

Por otra “El Ministerio de Educación del Ecuador” menciona que el uso de la educación física en la educación es importante ya que provee diversas multidimensionalidades, es decir que ayuda en diversas áreas de desarrollo estas son la corporal, motora, emocional, intelectual y a la vez social, en donde ellos adquieren autonomía e interacciones con los demás, las cuales pueden utilizarlas en la vida diaria (Ministerio de Educación Ecuador, 2016). Poniendo en énfasis que las actividades físicas y a la vez recreativas son una parte, muy importante para el desarrollo correcto de los estudiantes.

Se puede decir que las actividades físico-recreativas, son aquellas que ayudan de distracción y a la vez para poderse aliviar de distintas responsabilidades y de los trabajos. Por lo cual, se tratan de las actividades que se realizan de forma prudencial y apasionada, el que aportan a los diversos grados de las relajaciones, diversiones y socializaciones, sin obligaciones.

1.2.6 Características de las actividades físico-recreativas

A continuación, se puede evidenciar diversas características que deben de poseer las actividades físico-recreativas para poder ejecutar un autodesarrollo, mencionando que todas las personas son distintas por ende estas también van a ser diversas.

Según (Iza, 2019) son las siguientes:

- ✓ Son voluntarias, no son confrontadas.
- ✓ Las participaciones son gozosas, tienen felicidad.
- ✓ No son utilitarias, en los sentidos que se esperan retribuciones o ventajas materiales.
- ✓ Son regeneradoras de la energía gastada en los trabajos o en los estudios, porque producen distensiones y descansos integrales.
- ✓ Son compensadoras de la limitación y exigencia, donde se expresa la creación de las personas por medio del arte, la ciencia, deporte y la naturaleza.
- ✓ Son a la vez saludables porque procuran los perfeccionamientos y desarrollos de las personas.
- ✓ Son sistemas de vida porque se constituyen en las formas gratas y positivas del uso de los tiempos libres.
- ✓ Son los derechos humanos que deben ser válidos para los diversos periodos de la vida.
- ✓ Son parte de los procesos educativos permanentes.

- ✓ Son espontáneos u organizados, individuales o colectivos.
- ✓ Elección de actividades voluntarias.
- ✓ Deben proporcionar satisfacciones inmediatas.
- ✓ Da oportunidades de autoexpresiones.
- ✓ Posee finalidad de recreaciones (p.17).

Las actividades físico-recreativas poseen diversas características, que ayudan a los niños a adquirir diversos aprendizajes, en donde pueden expresarse de diversas formas.

1.2.7 Beneficios de las actividades físico-recreativas

Las actividades físicas recreativas poseen diversos beneficios en diversas áreas donde se explicará a continuación:

Tabla 2 Beneficios de las actividades físico-recreativas

Áreas	Beneficios
Psicológica	Mejora los estados de ánimo. Disminuye el estrés, ansiedad y depresión. Ayuda al aumento de la autoestima. Proporcionan bienestar psicológicos.
Social	Fomentación de la sociabilidad. Aumentar la autonomía e integración social.
Físico	Contribuciones en los desarrollos integrales. Previene el colesterol y sobrepeso.

Nota. En la tabla anterior se puede evidenciar los beneficios que aportan las actividades físico-recreativas. Adaptado: (Jiménez et al., 2019).

Se puede evidenciar que estas actividades favorecen las relajaciones y disminuyen las ansiedades; mejorando las circulaciones, respiraciones, digestivas y los metabolismos que estimulan las concentraciones, de la memoria y los aprendizajes, estos a la vez

fortalecen el sistema óseo, muscular, los sistemas inmunológicos, la motricidad, los equilibrios y los tonos musculares.

1.2.8 Tipos de actividades físicas y recreativas

Los tipos de las actividades físico-recreativas las cuales se dividen en cuatro, las cuales son: las aeróbicas, de fortalecimiento muscular, óseo y de balances o flexibilidades. Por ende, estas actividades complejas para su distribución, los que dependen del gusto de los cuales los practican. Las posibles clasificaciones que se pueden centrar en las diversas categorías, estas se establecen en: actividad deportiva, lúdica y al aire libre, en donde existen diversas categorías según (Salazar, 2019) menciona que diversos autores que plasman la categoría recreativa, que son audiovisuales, lectura o de relajación, pero estas no incluyen exactamente la ejecución de actividades físicas.

Tabla 3 Tipos de actividades

Tipos	Definición	Ejemplos
Actividad aeróbica	Se basa a las resistencias, el cual, incrementa las frecuencias cardíacas y respiratorias. Este tipo de actividad es la que ayuda a conservar una vida saludable, lo que mejora los estados físicos y realizan tareas diarias.	Trotar. Caminar. Bailar. Nadar. Manejar bicicleta. Subir escaleras. Saltar las cuerdas.
Fortalecimiento muscular	Estas pueden marcar grandes diferencias en los desarrollos corporales y de la autoestima, ya que, un buen desarrollo de los músculos facilita la independencia y la realización de las actividades diarias.	Flexionar el pecho. Realizar abdominales. Levantar pesas. Diversos ejercicios de calistenia.
Fortalecimiento óseo	Este tipo de actividades son las que se realizan para el	Ejercicios de resistencia. Actividades aeróbicas.

fortalecimiento de las piernas, pies y los brazos, los cuales son los encargados de soportar los pesos del cuerpo y a la vez, de los músculos, ya que, estos son los que empujan contra los huesos, fortaleciendo los huesos.

De balance y flexibilidad Estas mejoran las capacidades de resistencia de las fuerzas fuera y dentro de los cuerpos, el cual causa diferentes caídas mientras otra persona está en frente. Para que así los fortalecimientos del músculo en la zona de la espalda, abdomen y piernas, a la vez mejoran los equilibrios, estocadas o zancadas y a la vez la caminata hacia atrás.

Ejercicios con la cabeza y el cuello.
Estiramientos con el cuello, muñeca, brazos, piernas, pantorrillas, tobillos y espalda.
Ejercicios de yoga.
Taichi.

Nota. En la tabla anterior se puede evidenciar los beneficios que aportan las actividades físico-recreativas. Adaptado: (A. Rodríguez & Siso, 2019).

VARIABLE DEPENDIENTE: AUTOESTIMA

1.2.9 Salud mental

La salud mental hace énfasis a poder vivir en un equilibrio psicológico y emocional, donde se demandan muchos esfuerzos para que este se encuentre bien proporcionado, para alcanzarlo es necesario realizar diversas actividades que la permitan, así poder evitar enfermedades psiquiátricas. Según (Morales, 2019) manifiesta que “se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida” (p.12), en donde se

pueden trabajarse de maneras productivas y fructíferas y son capaces de dar contribuciones a las comunidades.

Las definiciones de salud mental es la que incluye bienestar subjetivos, autonomías, competencias, dependencias intergeneracionales y reconocimientos de las habilidades de ejecuciones intelectuales y emocionales. Según (Palencia et al., 2018) han sido definiéndolos como “los estados que ofrecen bienestar por medio de los cuales, las personas van reconociendo las diversas habilidades” (p.15), ya que, estas permiten hacerse frente al estrés normal de la vida, y así poder laborar de manera fructífera y productiva, para las contribuciones de las comunidades.

1.2.10 Factores que influyen la salud mental

Para poseer una buena salud mental es importante saber los factores que intervienen en este proceso:

Tabla 4 Factores que influyen la salud mental

Factores	Definición
Biológico	Aquí intervienen los genes, a la vez de la química del cerebro.
Psicosociales	Son las experiencias de vida que se tiene, un ejemplo de ellos son los traumas o abusos.
Núcleo familiar	Intervienen los antecedentes familiares, puede heredarse los problemas de salud mental.
Ocupación	Se presentan los conflictos permanentes que poseen carácter médico-social, o dicho de otra forma interviene lo social y biológico, está ligado a la experiencia física, psicológica y del medio ambiente.
Educación	Este ámbito es de gran importancia, ya que, una buena educación permite abrir diversas puertas de conocimiento y a la vez, desarrollar destrezas y capacidades.

Adicciones	Las adicciones como el tabaquismo, alcoholismo o drogadicción son ilegales, las que pueden provocar diferentes enfermedades.
Social	Ya que, esta se basa a la fomentación de la sociabilidad, aumentando la autonomía e integración social, adquiriendo habilidades socioemocionales.

Nota. En la tabla anterior se puede evidenciar los factores por los cuales no se puede tener una buena salud mental. Adaptado: (Crespo, 2022).

1.2.11 Importancia de la salud mental

La salud mental es muy importante ya que, ayuda en diversas maneras para el desarrollo personal, las cuales según (Quito, 2022) son las siguientes:

- ✓ Enfrentamiento del estrés.
- ✓ Permite estar físicamente saludable.
- ✓ Ayuda a tener una relación sana con otras personas.
- ✓ Posee una contribución en la manera significativa en las comunidades.
- ✓ Trabajo productivo.
- ✓ Alcanza de manera sorprendente los potenciales (p.15).

Como se puede observar anteriormente estar con una buena salud mental es fundamental para que se pueda tener una buena vida personal, en donde se evidencie la satisfacción de las necesidades que se posee.

1.2.12 Autoestima

La autoestima se refiere a las valoraciones que se posee de uno mismo, estas pueden ser positivas o negativas, teniendo en cuenta que son las predisposiciones de poder conocer si se es apto para poder vivirla y así tener una satisfacción consigo mismo, teniendo una sensación de competencia, para el afrontamiento de los desafíos y problemas que se aparecen en los diversos entornos, los cuales merecen la felicidad.

Por lo cual, se hace referencia a que este término en la rama de “Psicología, la autoestima, también denominada amor propio o auto apreciación, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas” (Lazo, 2019).

Se puede decir que la autoestima es imprescindible para poder adoptar una buena personalidad, como lo menciona (Lojano, 2019) “La autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad, así que juega un papel muy importante en la vida de las personas, la confianza en sí mismo y la seguridad que lo hará sentir competente” (p.15), por ende se puede decir que, es la base fundamental para que, las personas puedan desarrollar al máximo sus destrezas, habilidades y capacidades, las cuales son habilidades básicas valiosas, las que llevan a los niños a dominar las reacciones positivas ante el error, la frustración y la crítica hacia las demás personas.

1.2.13 Tipos de autoestima

Los tipos de autoestima son los que constituyen los núcleos básicos de las personalidades, así que poseen un papel fundamental en la vida diaria de las personas, las cuales dan confianza en sí mismo, teniendo en cuenta las seguridades que lo harán poseer un sentimiento competente, según (Villalobos, 2019) son las siguientes:

Tabla 5 Tipos de autoestima

Tipo	Definición	Características
Alta	Las personas que poseen la autoestima alta son las que viven, comparten e integran a otras personas, este tipo posee alta integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, se sienten que son muy importantes que poseen demasiadas confianzas y poseen fe en las decisiones y se aceptan	Poseen mayores controles de los impulsos, es decir que, ellos se pueden auto reforzar solos esto sucede frecuentemente, a la vez poseen mucha influencia en otras personas y son persistentes.

	a sí mismo, totalmente como ser humano competente.
Baja	Este tipo de personas poseen un pensamiento que su vida vale poco o a la vez que, no valen nada, tienen varios sentimientos de insatisfacciones y carencias de respeto por sí mismo, el cual presentan, cuadros de desánimos, depresiones y aislamientos, a la vez, presentan incapacidades de expresarse y poder defender sus propias ideas, en donde se observan debilidades para hacerse frente y poder vencer los problemas.
Relativa	Este tipo la autoestima es indecisa, ya que, ellos se creen aptos y no valiosos y no valiosos, a veces aceptan y a veces no se aceptan como personas estas sufren una incoherencia, en las cuales a veces se sobrevaloran, y ahí aparecen la autoestima confusa o relativa.

Nota. En la tabla anterior se puede evidenciar los tipos de autoestima.

1.2.14 Constitución de la autoestima

La autoestima se constituye, desde antes de nacer, ya que es imprescindible que los padres lo acepten, para que ellos vayan adquiriendo una buena autoestima, ya que de esto depende el cómo va formando a lo largo de su vida y a esto a la vez, se le va sumando el ambiente escolar en el que se desenvuelve.

Según (Valdez, 2019) “La autoestima se va construyendo a lo largo de la vida, en los aspectos personales de un niño, por lo que, tienen los valores para sus padres y el

entorno inmediato y estás a la vez, van construyendo a la autopercepción que ese niño tenga de sí mismo” (p.15).

Se puede decir que, en los primeros años de los niños ellos van adquiriendo conocimientos por medio de experiencias, por ende, es importante poseer una buena socialización con los padres, con los amigos y con los docentes, ya que, por medio de la adquisición de conductas, estas sean, aceptables, perjudiciales, peligrosas, las que enseñan o la reprochables, pero se van distinguiendo por las aprobaciones o el rechazo de sus mayores.

Menciona (Siguenza et al., 2019) que en este proceso intervienen “los premios y los castigos” (p.19), se puede decir, que los dos son esenciales para adquirir una buena autoestima, y se debe de tener en claro que en los años escolares es importante observar lo siguiente:

- ✓ Los rendimientos académicos.
- ✓ El éxito en las relaciones socio afectivas, con grupos de amigos de la misma edad, de manera personal o grupal.
- ✓ Se debe ser competente dentro de las actividades deportivas o artísticas.

1.2.15 Causas y efectos de la autoestima

La autoestima, se construye en la infancia y durante toda la vida, esta se va moldeando, de acuerdo con las experiencias que se vayan adquiriendo, estas pueden ser internas o externas. Sabiendo que la infancia es el periodo más crítico y de vital importancia, que se va a observar, por ende, una de las causas más comunes es la baja autoestima.

En donde según (Naranjo, 2018) manifiesta las siguientes causas y efectos:

- ✓ **Experiencia traumática:** Esto se puede dar cuando son víctima de bullying, abusos sean, psicológicos, sexuales o físicos, pérdidas de seres queridos, todos estos son los que inciden en la autoestima, sus diversos

síntomas son las culpabilidades, indefensiones, sentirse débiles, inferiores, etc.

- ✓ **Vínculos desadaptativos:** No poseer vínculos de manera segura en el entorno, esto promueve la autoestima.
- ✓ **Entorno crítico e invalidante:** Desarrollarse en un entorno de constantes críticas, donde no existen logros ni mucho menos éxitos, castigándose los errores.
- ✓ **Interiorización de expectativas ajenas:** Es cuando la relación con otras personas no deposita buenas expectativas, donde inconscientemente se interioriza (p.11).

1.2.16 Pirámide de la autoestima

Para (Roa, 2019), se dice que la Pirámide de la Autoestima es la “representación del incremento y del desarrollo individual de las personas, en donde la aceptación, la comunicación y las aceptaciones de uno mismo son importantes” (p.14), la cual, está formada de cuatro diversos bloques en donde la punta representa la autoestima, este se refiera al punto máximo de la aceptación y de la dignidad de las personas.

Los bloques de la pirámide se describen a continuación:

- ✓ **Autoconcepto:** Son los conceptos que poseen las personas de sí mismo y son expresados por medio de las conductas.
- ✓ **Autoconocimiento:** En este interviene el yo, la necesidad, habilidad, etc.
- ✓ **Autorrespeto:** Es la expresión y el manejo de las formas que intervienen las emociones y sentimientos.
- ✓ **Autoevaluación:** Son las habilidades que poseen las personas para la evaluación de las situaciones.
- ✓ **Autoestima:** Son las integraciones de diversos indicadores anteriores.

- ✓ **Autoaceptación:** Son las capacidades del reconocimiento de las características como los hechos, este a la vez forma parte de la actuación y el sentimiento (Palacio et al., 2019).

1.2.16 Estrategias para mejorar la autoestima

Se debe de tener en cuenta que es muy importante la estimulación que el niño posea, la primera debe de ser la integración adecuada con sus compañeros, la actividad física, técnicas de gamificación para que los estudiantes adquieran buenos conocimientos y un aprendizaje significativo en el cual, se adquiera un mejoramiento de la autoestima. Se deben desarrollar diversas actividades, en donde intervengan los intereses y habilidades, para facilitar los beneficios y que esto generen diversos sentimientos, en donde los niños puedan alzar su autoestima (Tacca et al, 2020), a la vez, se debe utilizar disciplinas familiares las cuales sean firmes y a la vez sensibles con reglas claras Y expectativas que sean bien definidas con respecto a los comportamientos de los estudiantes para favorecer el desarrollo de la autoestima, a continuación se dará a conocer una serie de estrategias para evitar el baja autoestima:

- ✓ Evitar las comparaciones.
- ✓ Ser realistas.
- ✓ Darles actividades para que lleven una buena vida saludable.
- ✓ Evitar las diversas etiquetas.
- ✓ Ser proactivos.
- ✓ Actividades físicas.
- ✓ Juegos de personalidad y de confianza.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima de los escolares de Séptimo año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial de la autoestima en los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel de la autoestima de los escolares posterior a la aplicación de un programa de las Actividades físico-recreativas de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial de la autoestima y el nivel posterior a la aplicación de las físico-recreativas de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los materiales que se utilizó en dicha propuesta de investigación con el fin de facilitar el proceso del mismo son:

- ↗ Conos
- ↗ Silbato
- ↗ Pelotas
- ↗ Cancha de la Unidad Educativa
- ↗ Ulas
- ↗ Test Rosemberg

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de investigación

El presente trabajo de investigativo se basa a un diseño enfocado en el paradigma cuantitativo de tipo de investigación por finalidad aplicada por el diseño cuasiexperimental por su alcance explicativa por el tipo de obtención de datos de campo y de corte longitudinal.

Para el proceso de fundamentación teórica del mismo se aplicó el método analítico-sintético analizando sus variables de todas esas partes y viceversa.

Para el desarrollo en sí de la investigación o construcción del nuevo conocimiento se aplicó el método hipotético deductivo ya que se planteará hipótesis que deberán ser comprobadas en el transcurso de la investigación.

Investigación cuantitativa

El paradigma cuantitativo se basa en “los modelos matemáticos quienes facilitan insumos para la organización, asociación y análisis de los datos estudiados del trabajo

investigativo”, la realidad es objetiva, la relación sujeto-objeto es de independencia, donde el sujeto investigador plantea el objeto con parcialidad, busca las causas de los fenómenos sociales a través de la cuantificación y medición de variables, cuyo rigor científico viene dado por la importancia y confiabilidad de los instrumentos que se emplean (Pereyra, 2022).

Investigación aplicada

Esta investigación es de conocimientos adquiridos son de aplicación inmediata, esta investigación tiene una estrecha relación con la investigación pura, porque esta le proporciona la teoría o conocimientos, mientras que la aplicada de igual manera le proporciona los problemas para que la estudie y genere las teorías correspondientes.

El uso del conocimiento y sus resultados de investigación que dan como resultado una forma, organizada y sistemática de conocer la realidad del trabajo investigativo (Hernández, R., Fernandez, C. y Baptista, 2014)

Investigación cuasi-experimental

Esta se encarga de estudiar las relaciones causa-efecto observada en un fenómeno determinado. Tiene el mismo propósito que la investigación experimental, excepto que la selección de los sujetos o elementos participantes no es al azar por razones algunas, lo que dificulta determinar con transparencia los efectos de la variable independiente sobre la dependiente (Pereyra, 2022)

Investigación Explicativa

Esta permite establecer las causas de los hechos, la circunstancia en la que se produce el fenómeno. Según los resultados obtenidos se investiga la información más próxima para corregir equivocaciones y su objetivo es probar la hipótesis causal que está conformada por la variable independiente que es la causa de la ocurrencia del fenómeno llamada variable dependiente que es el efecto (Hernández, R. et al, 2014)

De campo

La investigación de campo se basa entre el lugar donde se desarrollará la investigación, si las medidas son las naturales en el terreno de los acontecimientos tenemos una investigación de campo, las observaciones del terreno donde se realizará y aplicará las encuestas a los estudiantes, el registro y recopilación de datos (Pereyra, 2022).

Corte longitudinal

Esta se basa en la recopilación de datos por medio de categorías o variables, contextos o sucesos a partir de dos momentos esto sea que permita realizar inferencias sobre los cambios o transformaciones (Pereyra, 2022).

Redacción de muestreo

La población de estudio corresponde a un total de 30 escolares del subnivel de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Se aplicará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando una muestra de 30 escolares de Séptimo grado del Subnivel de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Técnicas de instrumento

En el presente estudio del trabajo investigativo se valoró la variable de la autoestima para lo cual se aplicó la técnica de actividades físico-recreativas y como instrumento el Test Rosemberg cuestionario para valorar la autoestima de cada estudiante en cual fue validado por Rosemberg en el año 1965.

El cuestionario consta de 10 ítems, sin dimensiones.

Los ítems son medidos con la escala tipo Likert en base a cuatro categorías (1= muy de acuerdo, 2= de acuerdo, 3= en desacuerdo, 4= totalmente en desacuerdo).

Para su corrección deben invertirse las puntuaciones de los ítems enunciados negativamente (3, 5, 8, 9,10) y posteriormente sumando la puntuación directa de los ítems (1, 2, 4, 6,7), la puntuación general oscila entre 10 y 40 puntos, siendo 40 un indicador de alta autoestima y 10 baja (Antonio J, et al, 2004).

Tabla 6 Baremos de instrumento de Autoestima

Rango	Nivel
0-25	Autoestima Baja
26 – 29	Autoestima Media
30 – 40	Autoestima Alta

Prueba de Hipótesis

Hipótesis nula HO: Las Actividades físico-recreativas no inciden en la autoestima de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Hipótesis Alterna H1: Las Actividades físico-recreativas si inciden en la autoestima de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Análisis Estadísticos De Los Resultados

Para el análisis del proceso investigativo se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 25, realizando un análisis descriptivo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables carácter cualitativo. A demás se realizó un análisis de normalidad de datos de Shapiro wilk para muestras a menores de 50 datos la cual verifico la aplicación de las pruebas no paramétricas de T de Student para muestras independientes en el proceso de categorización de la muestra de estudio y la prueba de

no paramétrica de Wilconxon para muestras relacionadas en el proceso de verificación de las hipótesis de estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis Y Discusión De Los Resultados

El presente texto se describen los resultados de la investigación realizada, a través de un desglose del análisis de los resultados obtenidos con un tratamiento estadístico descriptivo e inferencial y la respectiva comprobación de las hipótesis de estudio.

Características de la muestra de estudio

Debido a esto se presenta una caracterización de la muestra estudiada basada en los parámetros de edad, género, peso y estatura:

Tabla 7 Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=17-56,7%)		Femenino (n=13-43,4%)		P	Total (n=30-100,0%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	11,35	0,49	11,31	0,49	0,798*	11,33	0,48
Estatura (m)	1,44	0,07	1,41	0,11	0,769*	1,43	0,09
PESO (Kg)	38,76	7,63	37,00	8,386	0,390*	38,00	7,87

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (\neq DS); nivel de significación en $P \geq 0,05$ (*)

La muestra de estudio en relación con la variable del sexo evidencio que el grupo masculino presentaba un mayor porcentaje que el grupo de sexo femenino.

En relación con la variable de la edad el grupo de sexo masculino presento un mayor valor medio en 0,04 en años sobre el grupo en relación, a la estatura en 0,03 m y en relación a la variable del peso en 1,76kg. Estadísticamente en relación con las tres variables de estudio de caracterización se evidencio un valor de $P \geq 0,05$, lo que

permitió determinar una homogeneidad entre las variables por grupos de una diferencia significativa.

Resultado por objetivo

Por tanto, en base a los objetivos planteados se obtuvieron los siguientes resultados:

Resultados del diagnóstico del nivel inicial de la autoestima en los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”

Para el desarrollo del objetivo de diagnóstico inicial se aplicó el test Rosemberg descrito en el capítulo de la metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados por pruebas evaluadas y propuestas dentro del instrumento:

Tabla 8 Resultados observados por ejercicios y situaciones resueltas por la muestra de estudio en el periodo PRE intervención.

Variables Observadas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
¿Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás?		1	4	2,30	±0,92
¿Creo que tengo un buen número de cualidades?	30	1	4	2,30	±0,92
¿En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a?		1	4	1,97	±0,81
¿Soy capaz de hacer las cosas también como la mayoría de la gente?		1	4	2,27	±0,98

¿Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí?	1	3	1,70	±0,65
¿Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a?	1	4	2,40	±0,89
¿En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a?	1	4	2,37	±1,03
¿Desearía valorarme más a mí mismo/a?	1	4	2,37	±0,89
¿A veces me siento verdaderamente inútil?	1	4	2,00	±0,78
¿A veces pienso que no soy bueno/a para nada?	1	3	1,80	±0,61

Los resultados alcanzados por pregunta se evidencio que en la Pregunta “Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a” se encontró un valor medio con mayor puntaje y la pregunta “Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí” se encontró con valor medio con menor puntaje.

Tabla 9 Resultados totales por en el periodo Pre intervención.

Autoestima PRE	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
	30	14	25	21,47	±2,886

En base a los resultados totales de la Autoestima se categorizo a la muestra de estudio en diferentes niveles, esto se basó en base a los baremos propios.

Niveles de autoestima en el periodo PRE intervención.

Tabla 10 Niveles de autoestima en el periodo PRE intervención.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	100%
Total	30	100,0%

La categorización en niveles de la autoestima para el periodo de pre intervención se pudo observar que el nivel “bajo” se encontró en un 100,%, de los escolares.

Resultados de la evaluación del nivel de la autoestima de los escolares posterior a la aplicación de un programa de las Actividades físico-recreativas de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Para el desarrollo del objetivo de evaluación del nivel inicial se aplicó el test Rosenberg descrito en el capítulo de la metodología de la investigación, obteniendo los siguientes resultados por pruebas evaluadas y propuestas dentro del instrumento:

Tabla 11 Resultados observados por ejercicios y situaciones resueltas por la muestra de estudio en el periodo POST intervención.

Variables Observadas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
¿Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás?		1	3	1,50	±0,68
¿Creo que tengo un buen número de cualidades?		1	2	1,43	±0,50
¿En general, me inclino a pensar que soy un 30 fracasado/a?		2	4	3,30	±0,59
¿Soy capaz de hacer las cosas también como la mayoría de la gente?		1	4	1,77	±0,97
¿Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí?		1	4	2,87	±0,90

¿Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a?	1	4	1,77	±0,82
¿En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a?	1	4	1,97	±1,06
¿Desearía valorarme más a mí mismo/a?	1	4	1,90	±0,92
¿A veces me siento verdaderamente inútil?	3	4	3,57	±0,50
¿A veces pienso que no soy bueno/a para nada?	3	4	3,53	,507

Los resultados alcanzados por pregunta se evidencian que en la Pregunta “¿A veces me siento verdaderamente inútil?” se encontró un valor medio con mayor puntaje y la pregunta “¿Creo que tengo un buen número de cualidades?” se encontró con valor medio con menor puntaje.

Puntajes totales de autoestima en el periodo POST intervención

Tabla 12 Puntajes totales de autoestima en el periodo POST intervención.

Autoestima POST	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
	30	18	29	23,63	±2,911

En base a los puntajes totales de la autoestima se categorizó a la muestra de estudio en diferentes niveles, esto se basó en base a los baremos propios.

Tabla 13 Niveles de autoestima en el periodo POST intervención.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	70%
Medio	9	30%
Total	30	100,0%

La categorización en niveles de la autoestima para el periodo de POST intervención se pudo observar que el nivel “bajo” se encontró en un 70%, de los escolares, seguido por el porcentaje inferior al 30%, encontrándose en un nivel “Medio”.

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de la autoestima y el nivel posterior a la aplicación de las físico-recreativas de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Para analizar las diferencias de carácter descriptivo entre, los resultados obtenidos por periodos, se ejecutó una resta aritmética entre los resultados del periodo POST de los resultados del periodo PRE-intervención.

Tabla 14 Diferencia de resultados entre el nivel de autoestima entre los periodos de POST Y PRE- intervención en la muestra de estudio.

Diferencia Autoestima	Pre y N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Post	30	-5	9	2,17	±3,797

El análisis de diferencias entre los periodos de estudio evidenció que en los ejercicios realizados existió una diferencia notable de 2,17.

De igual manera se realizó un análisis cruzado entre los niveles de autoestima obtenidos en los periodos pre y post intervención, con el objetivo de evidenciar posibles modificaciones de niveles en los integrantes de la muestra de estudio.

Tabla 15 Análisis cruzado entre niveles de autoestima periodos pre y post intervención.

Nivel Autoestima PRE	de Nivel de Autoestima POST		Total
	Bajo	Medio	
Bajo	21	9	30
Total	21	9	30

El estudio cruzado de autoestima de los periodos pre y post intervención, se evidencio:

-En el periodo PRE intervención nivel autoestima “bajo” se encontraron 21 representantes de la muestra de estudio, de los cuales en el periodo POST 21 se mantuvieron en el nivel bajo y 9 escolares en el nivel medio.

3.2 Verificación de hipótesis

Para el análisis de verificación de las hipótesis de estudio se aplicó en primer lugar se aplicó una prueba de normalidad de los datos obtenidos en el periodo PRE y POST intervención, que determino la anormalidad de los datos y la selección de la aplicación de pruebas no paramétricas para muestras relacionadas, seleccionando la prueba de Wilcoxon, con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados globales de los diferentes periodos de estudio.

Tabla 16 Análisis de verificación de las hipótesis de estudio.

Autoestima PRE	N	Pre-Intervención		Post Intervención		P
		Media	Desviación n Estándar	Media	Desviación Estándar	
	30	21,47	±2,886	23,63	±2,977	0,006*

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*).

La prueba estadística aplicada determino la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ entre los resultados por periodos de estudio del nivel de la autoestima.

En base a estas diferencias obtenidas a nivel estadístico y evidenciando diferencias descriptivas entre los periodos de estudio se permitió determinar la efectividad de la propuesta de intervención y por ende rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa de estudio.

Hipótesis Alterna H1: Las Actividades Físico-Recreativas si inciden en la autoestima de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Una vez concluyendo con los resultados alcanzados en el trabajo investigativo se finiquitó lo siguiente:

- Se diagnosticó el nivel inicial del desarrollo de las habilidades coordinativas en escolares de Educación General Básica Elemental, identificando que el nivel “Alto” se encontró en un 38,7%, seguido por el porcentaje inferior al 10% encontrándose el nivel “Regular”.
- Se evaluó el nivel de desarrollo de las habilidades coordinativas a través de la aplicación de un programa de observación en mini atletismo, evidenciando que el nivel “Bajo y Regular” se encontró en un porcentaje de 32,3%, seguido por el porcentaje inferior al 10% localizándose el nivel “Alto”.
- Analizar la diferencia entre el nivel inicial de la autoestima y el nivel posterior a la aplicación de las físico-recreativas de los escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se recategorizo a niveles en el periodo PRE intervención nivel autoestima “bajo” se encontraron 21 representantes de la muestra de estudio, de los cuales en el periodo POST 21 se mantuvieron en el nivel bajo y 9 escolares en el nivel medio, a nivel estadístico se pudo evidenciar diferencias significativas en una nivel de $P \leq 0,05$ y por tal razón aceptar la efectividad de la propuesta que determina las Actividades Físico-Recreativas inciden positivamente en la autoestima de los escolares.

4.2 Recomendaciones

En base a los resultados y conclusiones que se obtuvo se requiere las siguientes recomendaciones:

- ↗ Es importante diagnosticar al principio del año lectivo el nivel inicial y las condiciones de la autoestima en la que se encuentra cada escolar, para así saber la problemática del grupo y poder ayudar a cada escolar.

- ↗ Realizar una evaluación a cada escolar para medir el nivel de la autoestima aplicando una planificación adecuada que ayude a mejorar su autoestima mediante un programa de las actividades físico-recreativas.

- ↗ Es importante analizar la diferencia entre el nivel inicial de la autoestima y el nivel posterior a las actividades físico-recreativas que ayuden a mejorar el nivel de la autoestima de cada escolar e incentivar al compañerismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Bibliografía

- Acevedo, G., Gutierrez, L., & Noreña, O. (2019). “Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos”. 1-59.
- Antonio J. VÁZQUEZ MOREJÓN Rosa JIMÉNEZ GARCÍA-BÓVEDA Servicio Andaluz de Salud Raquel VÁZQUEZ-MOREJÓN JIMÉNEZ Psicól. (2004). Vista de Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53/55>
- Araque, R. (2019). 1 La Recreación y la Lúdica Como Ejes Dinamizadores de Procesos de Convivencia Escolar Trabajo. 1-51.
- Cedeño, E., & Campuzano, M. (2019). LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS PARA FOMENTAR LA EQUIDAD DE GÉNERO Autor: THE IMPORTANCE OF RECREATIONAL GAMES AND RECREATIONAL WORKSHOPS TO PROMOTE GENDER EQUITY. 4(3), 99-106.
- Crespo, E. (2022). Avances sobre la investigación sobre los trastornos de personalidad.
- Echevarria, Y. (2019). Conjunto de actividades físicas recreativas para contribuir a utilizar de forma sana el tiempo libre de adolescente de 12 a 14 años del Consejo Popular Punta de la Sierra del municipio Guane.
- Estupiñan, J. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia.
- Fouilloux, C. (2022). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal.
- Gavilina, Á. (2021). “Práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021”. 2020-2021.
- Gómez, O., Hernández, N., & Rodriguez, R. (2023). Orientación educativa de la recreación física en la enseñanza artística.
- Guzman, L. (2023). Recreacion y sus beneficios.
- Hernández, A. (2019). Plan de actividades físico - recreativas destinadas a mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

- Hernández, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. En México.
- Iza, V. (2019). La recreación de las actividades físicas de los estudiantes de octavo de educación básica.
- Jiménez, J., Morera, M., Chaves, K., & Román, A. (2019). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor. 43, 9-24.
- Laje, C. (2022). "Actividades físico-recreativas en el mantenimiento corporal y vida saludable de los estudiantes".
- Lazo, T. (2019). La autoestima y su incidencia en el rendimiento escolar.
- Lojano, A. (2019). Cómo influye la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes.
- López, B., Masi, C., & Velásquez, P. (2022). Estado nutricional , condición funcional y nivel de autoestima de mujeres mayores de 60 años Nutritional status , functional condition and self-esteem level of women over 60 years old. 4(1), 38-46. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/04.01.2022.38>
- Marín, J. (2023). Recreación y sus multiples beneficios.
- Ministerio de Educación. (2020). Guía de estrategias metodológicas para educación física de ECB y BGU.
- Ministerio de Educación Ecuador. (2016). Plan de estudios para el nivel de Educación General Básica (EGB). 1.
- Morales, F. (2019). Estudio social de salud mental en estudiantes universitarios.
- Mosquera, E. (2018). “Las estrategias metodológicas en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Dolores Cacuango”.
- Naranjo, M. (2018). Autoestima: Un Factor Relevante En La Vida De La Persona Y Tema Esencial Del Proceso Educativo. Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación», 7, 01-32.
- Ortiz, Y., Álvarez, J., & Ruiz, L. (2019). Actividades físicas recreativas para la formación de los estudiantes de primer año de licenciatura en turismo.
- Palacio, L., Gandara, G., Gandara, J., Pertuz, D., Guzmán, D., Vargas, M., & Theran, P. (2019). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la división salud de la universidad del norte, barranquilla (Colombia). Salud Uninorte, 23(1), 32-42.

- Palate, W. (2017). Las actividades recreativas en el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la subzona de policía de Tungurahua”.
- Palencia, S., Pérez, G., & Pineda, A. (2018). Prevalencia de las alteraciones en la salud mental en pacientes entre 20 y 59 años.
- Pereyra, L. E. 2022. (s. f.). Metodología de la investigación. Recuperado 26 de junio de 2023, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=tipos+de+investigacion&ots=WGLM0JKDbn&sig=7OIqr7-Q0zgTPuCgbo68H-syzZ0#v=onepage&q&f=false>
- Quito, J. (2022). Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud. Hospital Pediátrico Alfonso Villagómez. Riobamba, 2022.
- Reyes, Y., Rios, P., & Parreño, Á. (2019). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo I nfluence of physical activities on the self-esteem in university teachers : Short-time effects. 37(4), 1-10.
- Roa, A. (2019). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Edetania: estudios y propuestas socio-educativas, ISSN 0214-8560, N°. 44, 2013, págs. 241-258, 44, 241-258.
- Rodríguez, A., & Siso, J. (2019). La recreación: Una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño Curricular.
- Rodríguez, F., Guerrero, I., & Arias, R. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.
- Rodriguez, G. (2020). Actividades recreativas, interculturales e inclusivas. 1-27.
- Salazar, C. (2019). Actividades recreativas y sus beneficios.
- Salicetti, A. (2013). Actividades físico-recreativas en escolares costarricenses.
- Siguenza, G., Quezada, E., & Toro, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía Self-esteem in middle and late adolescents. 2003.
- Steven, C., Hurtado, M., Mauricio, S., Narváez, C., & Jaramillo, L. S. (2021). La Recreación en los adolescentes . Su importancia en el desarrollo biopsicosocial : Una aproximación teórica – descriptiva . 5, 0-3.

- Tacca, D., & Cuarez, R. (2020). Social skills, self-concept and self-esteem in Peruvian high school students. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Taylor, F. (2014). Entornos educativos para alumnos gravemente afectados: dimensiones y criterios para el diseño de actividades.
- Tenezaca, J. (2023). Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes.
- Torres, M., Ruiz, P., Perez, M., & Cosquillo, J. (2019). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria Self-concept and physical education in high school students. 36(3), 1-12.
- UNICEF. (2019). Guía del Kit de Recreación.
- UNICEF. (2022). Prácticas necesarias.
- Valdez, J. (2019). Autoestima.
- Villalobos, H. (2019). Autoestima , teorías y su relación con el éxito personal. 22-32.
- Yugcha, J. (2021). Actividades recreativas y el desarrollo de la autoconfianza en el nivel de inicial.
- Zambrano, J. (2017). La recreación. 2012.

ANEXOS

Anexo 1 Plan de clase semanal

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
Plan semanal N° 1 Juegos de competencia				
Asignatura: Educación Física	Unidad Educativa: “Gabriela Mistral”			Hora: 10:00 a 10:40am
	Dirigido por: Lic.: Evelyn Parra			Fecha:
	Grado: Séptimo Año “A” EGB			Clase: #1
Objetivo: Trabajar en equipos.	Metodología: Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo de la enseñanza aprendizaje. 1.- Observación. 2.- Ejercitación. 3.- Práctica. 4.- Aplicación.			Materiales -silbato -conos -canchas deportivas ulas
Partes de la clase:	Actividad:	Descripción:	Recursos:	Tiempo:
Parte Inicial	Calentamiento.	Movimiento del cuello (flexión, extensión) -Movimiento de brazos, Cadera y pies. -Elevación de talones. Rotaciones de rodilla. Elevaciones de rodilla. Equilibrio de una pierna. (derecha e izquierda) Movimientos circulares de ambos brazos.	-Silbato -Conos -Canchas Deportivas -Ulas	5 minutos
Parte Principal	El juego de piedra, papel o tijera.	Nos dirigimos a cancha. El juego se trata de trabajar en equipo, Primero los estudiantes hacen dos grupos, uno del grupo se saldrá primero saltando con dos pies hasta tratar de llegar al otro extremo en en transcurso del camino deberá enfrentarse con su el equipo contrario y ver quien gana. Para complicar más el juego se pondrá varias alternativas de llegar al otro extremo.		30 minutos

Parte Final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	-Sujetamos un brazo fuerte con el otro y estiramos la articulación del troco. - Levantamos un brazo y flexionamos hacia atrás, la mano en el codo estamos todo lo que podemos. - Suaves movimientos de cuello hacia un lado y el otro. - Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha.		5 minutos
		Hora: 11:00 a 11:40	Clase #2	
Objetivo:	Metodología: Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo de la enseñanza aprendizaje. 1.- Observación. 2.- Ejercitación. 3.- Práctica. 4.- Aplicación.		Materiales: -conos -canchas deportivas -Ulas	
Partes de la clase:	Actividad:	Descripción:	Recursos:	Tiempo:
Parte Inicial	Calentamiento	-Movimiento de rodillas. -Círculos con la cadera. -Skipping o rodillas arriba. -Talones a los glúteos. -Caminando rotando los brazos. -Desplazamiento de forma lateral.	-Silbato -Conos -Cancha	5 min
Parte Principal	Juego de Carrera de obstáculos	Dividimos a los estudiantes en grupos de 3, nos dirigimos al extremo de la cancha, luego están formados en columnas atrás de los conos cuando suene el silbato los estudiantes deben salir corriendo y hacer slalom y al mismo tiempo dar vueltas en los conos en sentido del reloj y sentarse en la silla que se encuentra en el otro lado de la cancha.		
Parte Final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento.	-Mano izquierda al pie derecho. -Mano derecha al pie izquierdo. -Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha. -Sujetamos un brazo fuerte con el otro y estiramos la articulación del troco. Flexionamos el troco a los laterales.		

Anexo 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
Plan semanal N° 2 Juegos en equipo				
Asignatura: Educación Física	Unidad Educativa: “Gabriela Mistral”			Hora: 10:00 a 10:40am
	Dirigido por: Lic.: Evelyn Parra			Fecha:
	Grado: Séptimo Año “A” EGB			Clase: #1
Objetivo: Mejorar el estado de ánimo de cada escolar.	Metodología: Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo de la enseñanza aprendizaje. 1.- Observación. 2.- Ejercitación. 3.- Práctica. 4.- Aplicación.			Materiales: -silbato -conos -canchas deportivas -pelota
Partes de la clase:	Actividad:	Descripción:	Recursos:	Tiempo:
Parte Inicial	Calentamiento.	Elevaciones de talones al glúteo Elevaciones de rodillas al pecho. Rotaciones de tobillo (derecha izquierda) Movimientos circulares de rodilla hacia la derecha e izquierda.	-Silbato -Conos -Canchas Deportivas -Pelota	5 minutos
Parte Principal	Jugar futbol	Nos dirigimos a cancha. El juego se trata de trabajar en equipo, Primero los estudiantes hacen dos grupos de 6, y el grupo que meta gol gana y sale el equipo contrario eh ingresa inmediatamente otro grupo de escolares.		30 minutos
Parte Final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	-Mano izquierda al piederecho. -Mano derecha al pie izquierdo. Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha. Sujetamos un brazo fuerte con el otro y estiramos la articulación del troco. Flexionamos el troco a los laterales.		5 minutos

		Hora: 11:00 a 11:40	Clase #2	
Objetivo:	Metodología: Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo de la enseñanza aprendizaje. 1.- Observación. 2.- Ejercitación. 3.- Práctica. 4.- Aplicación.		Materiales: -silbato -conos -canchas deportivas	
Partes de la clase:	Actividad:	Descripción:	Recursos:	Tiempo:
Parte Inicial	Calentamiento	-Movimiento de rodillas. -Círculos con la cadera. -Skipping o rodillas arriba. -Talones a los glúteos. -Caminando rotando los brazos. -Desplazamiento de forma lateral	-Silbato -Conos -Cancha Deportivas	5 min
Parte Principal	Juego seguir los movimientos del rey.	Nos dirigimos a un lugar con espacio, todos los estudiantes se colocarán en fila, uno detrás del otro. Seleccionamos a un estudiante que realice el papel de "rey" todas las actividades que realice el rey los demás estudiantes tendrán que realizarlo, si salta todos saltan, si manda a llevar un objeto todos van y el primero en llegar gana.		30 min
Parte Final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento.	-Mano izquierda al pie derecho. -Mano derecha al pie izquierdo. -Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha. -Sujetamos un brazo fuerte con el otro y estiramos la articulación del troco. Flexionamos el troco a los laterales.		5 min

Anexo 3

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
Plan semanal N° 3 Juegos de competencia

Asignatura: Educación	Unidad Educativa: “Gabriela Mistral”	Hora: 10:00 a 10:40am
---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

Física	Dirigido por: Lic.: Evelyn Parra			Fecha:
	Grado: Séptimo Año "A" EGB			Clase: #1
Objetivo: Mejorar el estado de ánimo de cada escolar.	Metodología: Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo de la enseñanza aprendizaje. 1.- Observación. 2.- Ejercitación. 3.- Práctica. 4.- Aplicación.			Materiales: -silbato -conos -canchas deportivas -pelota
Partes de la clase:	Actividad:	Descripción:		Tiempo Recursos:
Parte Inicial	Calentamiento.	Elevaciones de talones al glúteo Elevaciones de rodillas al pecho. Rotaciones de tobillo (derecha izquierda) Movimientos circulares de rodilla hacia la derecha e izquierda.	-Silbato -Conos -Canchas Deportivas -Pelota	5 minutos
Parte Principal	Juego tres en calle.	Se dividirá a los estudiantes en dos grupos, cada grupo saldrá a sonido del silbato, tendrá que salir con un cono a colocar en los espacios de las aulas que sean necesarios el equipo que logre hacer en tres en calle es el equipo que va acumulando puntos y ganara.		30 minutos
Parte Final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	-Mano izquierda al piederecho. -Mano derecha al pie izquierdo. Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha. Sujetamos un brazo fuerte con el otro y estiramos la articulación del troco. Flexionamos el troco a los		5 minutos
				Clase #2
Objetivo:	Metodología: Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo de la enseñanza aprendizaje. 1.- Observación. 2.- Ejercitación. 3.- Práctica. 4.- Aplicación.			Materiales: -silbato -conos -canchas deportivas
Partes de la clase:	Actividad:	Descripción:	Recursos:	Tiempo:

Parte Inicial	Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> -Movimiento de rodillas. -Círculos con la cadera. -Skipping o rodillas arriba. -Talones a los glúteos. -Caminando rotando los brazos. -Desplazamiento de forma lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Conos -Canchas Deportivas -Pelota 	5 min
Parte Principal	Llevando el balón	<p>Los estudiantes se organizan por parejas. Se elige un recorrido con una salida y una meta. Tendrán que llevar un balón entre cada pareja, pero sin tocarlo con las manos. Por ejemplo, espalda con espalda, o lo que se les ocurra. Si el balón se les cae, tendrán que volver a la línea de partida. La pareja que llegue antes a la final será quien gane el juego.</p>		30 min
Parte Final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento.	<ul style="list-style-type: none"> -Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha luego cambiamos de pierna y le flexión hacia la izquierda. Tomamos pierna derecha hacia atrás del glúteo mantenemos el equilibrio cambiamos de pierna. Cruzamos los pies con la punta de los dedos tomamos los pies. Nos sentamos y mandamos el tronco hacia adelante manteniendo los brazos estirados. Levantar los brazos y estiramos. 		5 min

Anexo 4 Test Rosemberg

TEST ESCALA DE AUTOESTIMA ROSEMBERG

Nombre: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

Indicación: cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

El evaluado debe elegir una sola respuesta.

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

2. Creo que tengo un buen número de cualidades.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

4. Soy capaz de hacer las cosas también como la mayoría de la gente.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

9. A veces me siento verdaderamente inútil.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

¿Vive con sus padres? SI / NO si su respuesta es NO responda con quien vive.

Activar Windows
Ve a Configuración |

Anexo 5



Ilustración 1



Ilustración 2



Ilustración 3



Ilustración 4



Ilustración 5



Ilustración 7



Ilustración 6