

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Aplicación de un programa recreativo para mejorar la atención, la motivación y la autoestima en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.


Autores:

David Eduardo Chalco Carpio

Claudio Patricio Arévalo Falconí

Director:

Wilson Teodoro Contreras Calle

ORCID:  0000-0001-9091-2422

Cuenca, Ecuador

2024-03-05

Resumen

El presente trabajo de Titulación “Aplicación de un programa recreativo para mejorar la atención, la motivación y la autoestima en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica”, nace de la observación participante, donde se detectó que los estudiantes pierden el interés por las clases, se sienten atados a trabajar bajo la misma monotonía del docente, entre otros. Para ello dentro de este estudio se planteó un programa de juegos recreativos para favorecer autoestima y motivación en niños y niñas de séptimo de básica de la escuela Julio Abad Chica. La muestra estuvo conformada por 31 participantes, 22 niños y 9 Niñas, cuyas edades oscilan entre los 11 y 12 años. La investigación se centra en un enfoque cuantitativo y bajo un diseño cuasi experimental. Para la recolección de la información se empleó un pre y post prueba que media las variables mencionadas; además, la escala de Rosenberg y Escala del locus de causalidad percibido. Posterior a la primera evaluación, se aplicó un programa de 8 semanas de actividades, con frecuencia de una hora a la semana los días jueves, en el horario de educación física. Los resultados indican una media de autoestima de 29; y de igual manera una media de 131 en motivación, antes y después de haber aplicado el programa. Finalmente, después de la comparación se concluye que en este estudio la autoestima y motivación no se vieron favorecidas, pero tampoco se encontró que hayan estado en niveles bajos, se presentaron los resultados y se realizaron las discusiones con los argumentos necesarios.

Palabras clave: actividad física, motivación estudiantil, escala de Rosenberg, PLOC-2



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The present degree work “Application of a recreational program to improve attention, motivation and self-esteem in Physical Education classes in seventh grade students of the Julio Abad Chica Educational Unit”, was born from participant observation, where it was detected that students lose interest in classes, they feel tied to working under the same monotony of the teacher, among others. For this purpose, within this study, a recreational games program was proposed to promote self-esteem and motivation in boys and girls in seventh grade at the Julio Abad Chica school. The sample was made up of 31 participants, 22 boys and 9 girls, whose ages range between 11 and 12 years. The research focuses on a quantitative approach and under a quasi-experimental design. To collect the information, a pre- and post-test was used to mediate the aforementioned variables; in addition, the Rosenberg scale and the Perceived Locus of Causation Scale. After the first evaluation, an 8-week program of activities was applied, with a frequency of one hour a week on Thursdays, during physical education hours. The results indicate an average self-esteem of 29; and likewise an average of 131 in motivation, before and after having applied the program. Finally, after the comparison it is concluded that in this study self-esteem and motivation were not favored, but neither were they found to have been at low levels, the results were presented and discussions were held with the necessary arguments.

Keywords: physical activity, student motivation, Rosenberg scale, PLOC-2



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Capítulo I. Introducción.....	9
1.1. Introducción	9
1.2. Planteamiento del problema	10
1.3. Justificación	12
1.4. Objetivos.....	13
1.4.1. Objetivo General:.....	13
1.4.2. Objetivos específicos:.....	13
Capítulo II. Marco teórico	14
2.1. Autoestima.....	14
2.2. Motivación.....	16
2.3. Autoestima y Motivación en clases de Educación Física.....	18
2.4. Recreación.....	19
2.5. Ocio	20
2.6. Programas recreativos.....	20
Capitulo III. Metodología.....	23
3.1. Diseño	23
3.2. Contexto	23
3.3. Población y muestra	23
3.4. Consideraciones éticas.....	23
3.5. Criterios de selección	24
3.5.1. Criterios de inclusión:	24
3.5.2. Criterios de exclusión:	24
3.6. Operacionalización de variables	25
3.7. Instrumentos	27
3.8. Procedimiento	28
3.9. Actividades del programa recreativo	28
3.10. Análisis de datos.....	39

3.11. Aspectos Éticos	39
Capítulo IV. Resultados y discusión	41
4.1. Resultados	41
4.2. Discusión	44
Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones	46
5.1. Conclusiones.....	46
5.2. Recomendaciones.....	47
Referencias.....	48
Anexos.....	52

Índice de tablas

Tabla 1.....	25
Tabla 2.....	28
Tabla 3.....	41
Tabla 4.....	41
Tabla 5.....	42
Tabla 6.....	42
Tabla 7.....	43
Tabla 8.....	43
Tabla 9.....	43

Agradecimiento y Dedicatoria

La presente tesis está dedicada a toda mi familia por apoyarme en todos estos años de la carrera que estoy por culminar, y de la misma manera agradecer a Dios por darme la salud y sabiduría para afrontar todas las dificultades que se cruzaron en este camino, y de antemano agradecer a mi tutor el Magister Teodoro Contreras por guiarme en la elaboración de este proyecto.

David Eduardo Chalco Carpio

Agradecimiento

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios por regalarme la vida y poder cumplir cada meta que me he trazado. También, quiero agradecer a mis padres, mis hermanos y amigos, mismos han sido mi mayor impulso y motor para poder llegar a esta etapa final y feliz. A la Universidad de Cuenca por permitirme ser parte de ella. A mis docentes quienes han sido los portadores de conocimientos valiosos y significativos para nuestra formación profesional, de manera especial agradezco al Mgst. Teodoro Contreras quien ha guiado nuestro proyecto y poderlo iniciar y culminar de manera óptima y fructífera. Asimismo, gratifico a la UE Julio Abad Chica por abrirnos las puertas y hacernos partícipes durante sus jornadas laborales, de una manera muy especial a los docentes de séptimo año, quienes nos ha brindado su apoyo en la realización del mismo.

Dedicatoria

El presente proyecto se lo dedico a Dios porque ha sido mi fortaleza y guía a lo largo de mi vida. Además, me ha brindado la sabiduría para poder salir adelante con mis estudios y cumplir con cada uno de mis propósitos; a mis padres, hermanos, compañeros de aula, quienes han sido un pilar fundamental en cada una de mis etapas y me han sabido brindar todo su apoyo haciéndome sentir que puedo ser capaz de cumplir todo lo que planteo. A mi compañero, amigo y coautor de este proyecto, quien ha sido una parte importante durante este camino recorrido y así poder alcanzar nuestros sueños y anhelos que un día soñamos en llegar a ser.

Claudio Patricio Arévalo Falconí

Capítulo I. Introducción

1.1. Introducción

El juego ha sido una de las actividades que ha estado presente siempre en el desarrollo humano, existiendo suficiente evidencia que revela que ayuda a los niños con su adecuado desarrollo. En este sentido, se planteó utilizar una metodología de juegos recreativos para favorecer la autoestima y motivación en niños y niñas de séptimo de básica de una escuela de la ciudad de Cuenca.

Se consideró trabajar la autoestima en estos estudiantes, puesto que la teoría manifestaba que, al estar en edad preadolescente, los jóvenes empiezan a buscar su propia identidad, su vida emocional se desarrolla para enfrentar situaciones buenas como malas. Según Kearney (1999), puede existir un deceso de la autoestima, pudiendo ser un problema en su desarrollo a corto y largo plazo. Esto se encuentra ligado a la motivación, debido a que, si un alumno carece de adecuados niveles en este aspecto, las tareas diarias se vuelven molestas o difíciles de realizar, siendo un obstáculo para la consecución de metas en su desarrollo personal.

Entendiendo estos argumentos se consideró que, si un alumno no desarrolla adecuadamente su autoestima y motivación, puede ser un impedimento para su rendimiento escolar, aprendizaje o un adecuado desarrollo socio afectivo. Fue pertinente realizar este estudio, puesto que se requieren levantar datos que ayuden a reconocer si estos alumnos necesitan fortalecer estos aspectos, evitando efectos negativos en sus vidas.

Para ello, se planteó un análisis teórico acerca de estas variables, para de tal manera llegar a conocer que relatan los autores expertos en el tema, y así encontrar ciertos aspectos relevantes en el planteamiento de este estudio. Además, se consideró la autoestima y motivación dentro de las clases de Educación Física debido a que este es el espacio elegido para ser aplicado dicho programa, puesto que en las mismas los niños llegan dispuestos a liberarse de las aulas y desenvolverse al aire libre, además de asistir con ropa cómoda que le ayude a desarrollar las diversas actividades que se plantean. También se plantean términos como recreación y ocio, como manera de contextualizar la aplicación, entendiéndose como actividades de disfrute, donde no necesariamente se enseña algo, pero los niños si adquieren aprendizajes, mediante la práctica de actividades placenteras.

Para una mayor profundización del tema se trazaron los resultados y se hizo una discusión de los mismos, contrastando y buscando semejanzas con otros estudios, con el objetivo de

conocer cómo funcionan estas variables en otros contextos y comprobar si la información obtenida tiende a ser generalizada en la población.

1.2. Planteamiento del problema

La actividad física es un elemento importante para el desarrollo humano y la buena salud, según García y Fonseca (2012) refieren múltiples beneficios que giran en torno a su práctica, tales como: disminución de riesgo en varias enfermedades del corazón, reduce índices de colesterol, mejora la actividad muscular y la calidad del sueño, entre muchos otros más. Especialmente, en niños y adolescentes, mejora el autoconcepto físico y la percepción social (Martínez y Gonzáles, 2017).

El autoconcepto o autoestima, es un conjunto de valoraciones, ya sean positivas o negativas, que un individuo tiene de sí mismo (Infante, 2023). En niños, se va formando desde la infancia intermedia y es moldeada por las experiencias que su entorno le proporciona. En el período que corresponde a la infancia-pubertad, pueden existir momentos de altibajos, donde intervienen varias emociones ya sean agradables o desagradables (Gómez, 2023).

En este sentido, Kearney (1999), manifiesta que, en la adolescencia temprana, periodo que corresponde de los 10 a los 13 años, especialmente en varones, se produce una caída en la autoestima, que posteriormente se eleva en la adolescencia media, para luego asentarse en la media en el inicio de la adultez. De igual forma, Twenge y Campbell (2001), consideran que, en esta edad, los niños se encuentran vulnerables a sentir disminución de autoestima. Asimismo, Crocker et al., (2002), menciona que, en niños preadolescentes las fluctuaciones de autoestima se dan en momentos en los que experimentan éxitos y fracasos, en los cuales se construye su concepto de autovalía. Una autoestima inestable se construye mediante fracasos en ámbitos relevantes para el individuo, mientras que una autoestima estable se desarrolla cuando se satisfacen estas contingencias.

Existen indicadores de una autoestima saludable como; sentirse aceptado, querido, valorado, mantener seguridad en sí mismo, tener confianza en las capacidades propias, etc.; de la misma manera, hay factores que señalan que la autoestima no está en su mejor nivel y se manifiestan como: falta de seguridad personal, miedo al rechazo, desvalorización, esfuerzo mínimo es conseguir metas, necesitar aprobación constante, nerviosismo, culpa, desmotivación, etc. (Infante, 2023).

En cuanto a la motivación, se ha definido como el factor que impulsa energías externas e internas, que promueven decisión, dirección, potencia y perseverancia en el comportamiento

humano (Blanco et al., 2019). En cuanto a la actividad física, Baena et al., (2016), refiere que la motivación funciona como un factor predictor de persistencia en la práctica y compone un paso importante al aprendizaje.

En el contexto educativo, cuando existe ausencia de motivación, el alumno carece de estrategias de enfrentar las tareas diarias, presentando desinterés por aprender, dedican el esfuerzo mínimo a las tareas escolares, volviéndose una tarea difícil para los maestros enseñar (Morón, 2011).

Una de las principales barreras que surgió para la Educación Física fue la pandemia de Covid-2020, en donde las medidas de restricción en contra del avance de la enfermedad, fue la limitación de las clases escolares, de forma presencial a realizarse de manera virtual, en donde a finales de ese año, alrededor de 1,5 mil millones de niños y adolescentes se vieron afectados por esta nueva modalidad (Couzin, Vogel y Weiland, 2020). Esto posiblemente pudo influenciar de manera negativa en varios aspectos psicológicos de los niños, entre ellos la autoestima y motivación.

En este sentido, Londoño (s.f), refiere que, en el área de Educación Física, al inicio del ciclo escolar los alumnos en su mayoría prefieren las actividades que impliquen movimiento corporal, pero esto se ve disminuido a medida que van avanzando a cursos superiores, manifestando desánimo y falta de interés. Esta autora señala que estas actitudes de los estudiantes dificultan el proceso de enseñanza-aprendizaje, interrumpen el desarrollo normal de la clase y limita el desempeño físico de los estudiantes. Reyes et al (2019), en cambio, refiere que la actividad física no solamente involucra ejercicio, sino también juegos recreativos que principalmente apuntan al disfrute de los niños, liberando estrés, promoviendo la integración, además de proporcionar múltiples beneficios para la salud infantil.

Debido a estos argumentos planteados, se conoce que los niños en edad preadolescente, pueden presentar crisis en el desarrollo de la autoestima y motivación, que pueden afectar negativamente en sus vidas. Para contrarrestar estos efectos del desarrollo infantil, se pretende utilizar actividades recreativas dentro de las clases de educación física, en donde mediante juegos, favorecer al desarrollo de la motivación y autoestima.

Con lo anteriormente expuesto, surgen las siguientes preguntas ¿Cómo favorecería la aplicación de un programa de juegos recreativos en clases de Educación Física, en la motivación y autoestima de niños y niñas de séptimo grado de educación básica de la escuela Julio Abad Chica?, ¿Cuál es el perfil de autoestima y motivación de estos estudiantes antes

de aplicar el programa?, y, ¿existe mejora de la motivación y autoestima después de haber aplicado el programa por ocho semanas?

1.3. Justificación

Entendido el problema, se considera que es necesario plantear alternativas, para favorecer la motivación y autoestima en niños preadolescentes, utilizando la actividad física y recreativa como método de intervención.

El motivo para plantear este estudio es conocer el nivel de autoestima y motivación de niños y niñas en edad preadolescente, específicamente estudiantes de séptimo de básica la escuela Julio Abad Chica. En este sentido, se pretende aportar al conocimiento académico, debido a que en dicha institución no ha existido algún levantamiento de datos o estudio similar sobre este tema. Además, desde el punto de vista de la Actividad física y el deporte, se plantea la hipótesis, de si un programa recreativo ayudará a mejorar los niveles de las variables propuestas.

En este sentido Gamboa (2017), distingue algunos beneficios de la actividad física y recreativa, tales como: mejorar habilidades corporales, fortalece el autoconcepto y autoestima, facilita el aprendizaje, el desarrollo social, emocional y cognitivo. Asimismo, Rodríguez et al., (2020), refieren beneficios como: promover un desarrollo saludable del cuerpo, previene el sobrepeso y la obesidad, reduce el estrés y ansiedad, en resumen, ayuda al cuerpo a mantenerse en aptos niveles de bienestar mental, emocional y social.

De la misma manera, los juegos recreativos ayudan al desarrollo integral de las personas, en niños se perciben una serie de beneficios que involucran las áreas, física, emocional y social

Los beneficiarios directos, son los niños participantes, puesto que tendrán la oportunidad de ser evaluados para conocer su perfil en autoestima y motivación, para luego de eso agruparlos en este programa recreativo, observando los resultados. Los beneficiarios indirectos, son los docentes de Educación Física quienes tendrán acceso a estrategias, diferentes a las habituales, facilitando el proceso de aprendizaje y favoreciendo de manera positiva en el desarrollo infantil.

Este estudio es viable, se cuenta con la información académica necesaria para levantar datos y plantear actividades, además de otros recursos necesarios como los humanos, de transporte, materiales, entre otros.

Es por esto que este estudio trabajó con niños entre edades de 12 a 13 años de edad, con el objetivo de conocer su nivel de autoestima y motivación, para luego establecer una comparación luego de aplicar un programa de actividades recreativas.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Aplicar un programa recreativo para favorecer la motivación y autoestima en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica, en clases de Educación Física

1.4.2. Objetivos específicos

- O.E.1: Identificar el nivel de autoestima en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica, en clases de Educación Física.
- O.E.2: Describir el nivel de motivación en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica, en clases de Educación Física.
- O.E.3: Comparar si existe diferencia en los resultados en los niveles de autoestima y motivación en los estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica, en clases de Educación Física, antes y después de haber aplicado el programa.

Capítulo II. Marco teórico

2.1. Autoestima

Existen varias definiciones de autoestima, a continuación, serán descritos los conceptos más aceptados en el ámbito académico.

Rosenberg (1965), señala que la autoestima, es el valor individual que se da una persona de acuerdo a sus vivencias en el entorno en el que se desenvuelve. Asimismo, Alcántara (1993), señala que la autoestima está compuesta por un grupo de ideas y valores que tiene una persona acerca de quién es y sus destrezas. Esta se desarrolla a lo largo de su vida y se moldea mediante las experiencias con otras personas y el entorno, a lo largo de estas vivencias personales, se va formando una imagen de sí mismo.

Otro autor que estudió la autoestima, Branden (1995), refiere que es el concepto propio, de uno mismo, que se aprende mediante la interacción con el medio, a través del comportamiento individual y con otras personas.

También hay conceptos de años pasados que aún se manejan en la actualidad, como el de Coopersmith (citado en Paucar y Barbosa, 2018), que manifiesta a la autoestima como un conjunto de actitudes positivas, que se expresan con las capacidades que tiene una persona al momento de enfrentarse a desafíos cotidianos. Estos autores mencionan que la autoestima no es innata, más bien se adquiere y desarrolla a lo largo de la vida y las experiencias de cada persona.

En este sentido, la mayoría de conceptos sobre autoestima incluyen aspectos como valoración de sí mismo, que implica aprobación o desaprobación de los comportamientos individuales, además de presentar sentimientos de valía, asociados a las contingencias de la vida diaria; considerando también, que la autoestima determina gran parte de la personalidad de un sujeto

De la misma manera, la autoestima tiene componentes que son fundamentales para su formación y son:

- Componente cognitivo: refiere a los pensamientos positivos y negativos hacia uno mismo (Paucar y Barbosa, 2018).
- Componente afectivo: refiere a las emociones positivas y negativas hacia uno mismo (Montagud, 2021).

- Componente conductual: refiere al actuar en base a los dos componentes anteriores, además de estar determinado por el juicio de otras personas, esto puede ser de igual forma positivo o negativo, debido a que el sujeto puede sentirse capacitado y motivado o incapaz y desmotivado (Duran, 2017)
- Componente actitudinal: es la conciencia sobre las virtudes y defectos, y la forma en la que enfrenta sus debilidades (Sánchez, 2022).

Según Ventura (2020), la autoestima se desarrolla mediante procesos evolutivos desde la niñez y se mantiene hasta la vejez. Al primer año de edad el objetivo es establecer un vínculo fuerte entre el bebé y sus progenitores. De los 12 a 36 meses, la conducta del niño se modela de acuerdo a la conducta de sus padres. A los 3 años de edad, empieza a afirmarse la autoestima del niño, prestando atención en lo bueno y malo que encuentra en sí mismo. En general, hasta los 6 años de edad, el proceso más importante son el afianzar los vínculos familiares y sociales. A partir de los 6 años, los niños afianzan su independencia y su yo personal, en donde sus compañeros de clase y amigos inciden de manera considerable en su autoestima. Posteriormente, a los 12 años, se empieza a complejizar su definición de identidad, habiendo cambios cognitivos, desarrollo del pensamiento, pero aún sigue siendo vulnerable, sobre todo a la presión y crítica social (Ventura, 2020).

De la misma forma, existe información importante acerca de los factores de riesgo y protección, para fomentar una adecuada autoestima en niños y niñas.

Los factores de riesgo se conocen como experiencias dañinas para los niños, que están presentes en su entorno y que en algún momento de su desarrollo podrían llegar a perjudicarlo. Un factor de riesgo es el fracaso escolar, que según Haeusseler y Milicic (citado en Chota y Chauano 2015), esto puede generar sentimientos de incompetencia en cuanto al logro académico, además de desmotivarlo en su proceso escolar, generando expectativas de fracaso de manera habitual.

Otras experiencias que pueden resultar negativas para la autoestima de los niños, según Ávalo (citado en Chota y Chauano, 2015), son humillar, avergonzar y ridiculizar. Estas conductas afectan a los niños, haciéndolos creer que no tienen valor o que sus pensamientos y sentimientos son incorrectos, siendo controlados por la vergüenza, la culpa y el miedo.

Por otro lado, los factores de protección de autoestima, se entienden como aquellos que promueven hábitos y conductas sanas en los niños, para que se desarrollen adecuadamente a lo largo de su vida. Medina (2022), refiere que apoyar a los niños cuando fracasan o

cometen errores, les ayuda a sobrellevar las frustraciones, enseñanza conductas de persistencia y constancia.

Chota y Shauano (2015), refieren que, en el ámbito académico, la buena orientación de los profesores, así como en casa los padres, favorece al rendimiento académico, haciendo que los niños se sientan motivados y satisfechos con sus logros conseguidos. De igual manera, Venturo (2020), refiere que, en las aulas el docente debe controlar las diferencias que surjan entre los alumnos, así como todo tipo de agresiones, burlas y conductas que puedan debilitar la autoestima de los niños más vulnerables.

En este sentido, Ross (2014), en su obra literaria “El mapa de la Autoestima”, refiere que el desarrollo de la autoestima interviene dos elementos: las hazañas y las anti-hazañas. Las primeras son aquellas que hacen sentir a una persona capaz, valiosa y orgullosa de sí misma, al mismo tiempo que por sus logros obtiene prestigio social. Las anti-hazañas por el contrario, son aquellas que provocan vergüenza, desprecio contra sí mismo, además de la pérdida de prestigio social.

2.2. Motivación

Según Marshall (citado en McClelland, 1989), este término se refiere a como el comportamiento de una persona inicia, opera, se direcciona o se suspende. Asimismo, García, Caracuel y Ceballos (2014), refieren a la motivación como una conducta que ha estado presente siempre en la evolución humana, y está relacionada a exponer el porqué de las actividades de las personas.

Otros autores refieren a la motivación como a las razones que mueven a una persona para conseguir un objetivo, moverse hacia una meta, orientar el comportamiento a una dirección dada por diversos motivos personales (Burón, 1994; Menéndez, 2009).

Estos autores coinciden que la motivación es la dirección de la conducta humana con el fin de alcanzar logros y metas. Asimismo, la motivación se divide en intrínseca y extrínseca.

- López (2004), refiere que la motivación extrínseca “tiende a optimizar el desempeño de tareas de tipo rutinario” (p.98). Por su parte, Conde (2009), menciona que la Motivación Extrínseca sucede por estímulos ambientales, es decir, que estos incentivos refuerzan las conductas y hacen que las respuestas se repitan.
- López (2004), menciona que la motivación intrínseca “resultará más eficaz cuando es aplicada a tareas creativas y de asimilación de conceptos nuevos” (p. 98), además de

“conocer la causa de los propios éxitos o fracasos aumenta la motivación intrínseca” (p.101). Conde (2009), indica que esta motivación es interna, basado en el propio anhelo de realizar una tarea, por lo tanto, no hay estímulo externo que influya en la acción. Polaino (2011), menciona que, en esta motivación, el único beneficiado es la propia persona, debido a que esta no tiene valor material externo, sino más bien está basado en las necesidades internas del individuo.

Una de las teorías de la motivación más aceptadas académicamente, es la de la Autodeterminación de Deci y Ryan. En esta teoría se menciona que la conducta de un individuo está motivada por necesidades primordiales que favorecen al desarrollo social y personal. Estas necesidades son la autonomía, el sentido de competencia y relaciones sociales con los demás. El cumplimiento o satisfacción de estas necesidades está relacionada con la motivación interna del sujeto, mientras que, al contrario, la frustración se relaciona con desmotivación y mayor motivación externa (Deci y Ryan, citado en Moreno y Cervello, 2010)

De igual forma Deci y Ryan (citado en Moreno y Cervello, 2010), señalan que el entorno social influye en la consecución de estas necesidades y se evalúa mediante 3 ejes principales, que ayudan a que el compromiso de actuación a determinada conducta sea autodeterminado:

- Apoyo a la autonomía: se refiere a un entorno donde se facilite la elección de la conducta, minimizando la influencia externa para realizarla.
- La estructura: se refiere a que las coyunturas entre la conducta y las respuestas sean proporcionadas, se deje en claro las expectativas y en feedback sea adecuado.
- La implicación: esta señala que otras personas implicadas en este proceso estén realmente interesadas en los resultados y dediquen tiempo y energías para favorecerlos.

Por otro lado, se encuentra la desmotivación como expresión opuesta a la motivación. Se entiende como un sentimiento de incapacidad ante las exigencias de la vida, en donde un individuo pierde el entusiasmo y disposición para realizar cierta conducta. Del mismo modo, el sujeto manifiesta pensamientos de pesimismo y desánimo, en donde las vivencias pasadas influyen en su percepción y empiezan a generalizar sus respuestas de desesperanza e incapacidad (Bruni, 2010).

Algunos aspectos para reconocer a una persona desmotivada planteados por Ryan y Deci (citado en Moreno y Cervello, 2010), son:

- Pensamiento de incapacidad sobre realizar cierta tarea.
- El sujeto se encuentra convencido de que sus estrategias no serán suficientes para cumplir con sus objetivos.
- Sentimientos de incompetencia hacia tareas y exigencias diarias.
- Falta de control en sus conductas.
- Como consecuencia de lo anterior, el sujeto pierde el valor de las tareas, minimizándolas.

En cuanto el deporte, la motivación se encuentra clasificada por Kleiber y Duda (citado en Gordillo, 1992) en 3 ideas principales:

- Motivación relacionada con la mejora de las habilidades del propio individuo.
- La motivación relacionada con la mejora del rendimiento deportivo.
- La motivación relacionada a la aprobación social como premios y reconocimientos externos.

Asimismo, estos autores proponen una relación entre la motivación y la edad escolar, descrita a continuación:

- 8 a 11 años: se orienta a la mejora de habilidades individuales y aprobación social principalmente de los padres, docentes y entrenadores.
- 11 a 13 años: se dirige hacia la competencia, intervienen aspectos como la personalidad, búsqueda de identidad y criterio propio, en donde la interacción se orienta principalmente en el grupo.

2.3. Autoestima y Motivación en clases de Educación Física

Domínguez (2009), refiere que en clases de educación física se presentan déficits en niveles de autoestima y motivación en los alumnos. Entre algunos indicadores menciona: timidez y escasas relaciones sociales, poca participación en las actividades de la clase, suelen pasar desapercibidos.

Una autoestima y motivación positiva, favorece en la seguridad personal, afrontamiento de dificultades, mejora los procesos de adquisición de aprendizaje, aumenta la responsabilidad, promueve la creatividad, estimula el desarrollo de habilidades sociales entre otros aspectos (Domínguez, 2009).

El docente es quien maneja el grupo, por lo tanto, debe ser quien brinde las herramientas encaminadas a favorecer la autoestima y motivación en los niños; y uno de los aspectos a tomar en cuenta son, conocer al alumno y ayudar a que se conozca en cuanto a sus capacidades como en sus limitaciones, ayudándole a progresar en las mismas.

Entre las estrategias propuestas por Domínguez (2009), para el docente de Educación física propone las siguientes:

- Favorecer la participación personal y grupal.
- Proporcionar experiencias placenteras, que los niños disfruten, de esta manera estimulan la motivación intrínseca y seguridad personal, haciendo que el niño quiera mejorar en sus habilidades.
- Informar sobre la importancia de la actividad física en la salud física, emocional y social.
- Retroalimentar positivamente con elogios como: “muy bien”, “buen trabajo”, entre otros, de esta manera se individualiza la educación.
- Para corregir un error se puede mencionar en primer lugar lo positivo que realizó y luego mencionar que debe mejorar, animándolo a volverlo a intentar.
- En necesario hacer seguimiento a los alumnos que presentan errores puesto que con ellos mismo se puede crear conciencia de los avances.
- Debe plantear objetivos realistas para los niños, además de tener variedad en el repertorio de actividades de la clase.

Evitar poner a los alumnos en situaciones de ridículo o vergüenza, esto juega en contra.

2.4. Recreación

El planteamiento de este término se remonta a finales del siglo XIX, cuando EEUU empieza a difundir un movimiento denominado el recreacionismo (Elizalde y Gomes, 2010). Esta difusión se utilizó principalmente como una metodología de intervención para niños y adolescentes, en la cual se incentivó la creación de espacios adecuados para actividades recreativas, con el objetivo de lograr progreso en las personas. Posteriormente este modelo fue reproducido en varios países de Latinoamérica.

Los principales significados que se le da al concepto de recreación según Elizalde y Gomes (2010) son:

- Actividades de disfrute, donde se rescata el juego infantil, pudiendo plantearse en actividades deportivas como no deportivas.
- Aptitudes mentales y físicas adecuadas, para practicas actividades de disfrute.
- Temas relacionados con el área de educación física.

Por su parte, Osorio (2001), señala que la recreación es un camino para el progreso humano, en donde se pueden satisfacer necesidades humanas como el disfrute, afecto, socialización, identidad, entre otras.

2.5. Ocio

El termino ocio en la antigua Grecia ha sido asociado a términos como meditación y reflexión, para posteriormente ser complementado en Roma, donde se lo relacionaba con espectáculos y diversión (De Grazia, 1966).

Después en el siglo XIX, la sociología vinculó este concepto con tiempo libre, específicamente Dumazedier (1979), menciona el ocio como contrario al trabajo, en donde una persona se libera del mismo, al final de una jornada, o de un tiempo determinado.

Por su parte Higuita y Osorio (2008), refieren un concept basado en las apreciaciones realizadas a docentes mediante encuestas en donde expresan que el ocio es un estado de libertad, donde se utiliza el tiempo de manera creativa, para fortalecer aspectos de personalidad, bienestar y salud en general. Asimismo, hay apreciaciones del ocio que pueden significar lo contrario de progreso humano, dirigiéndolo hacia un retroceso.

El ocio como actividad se considera como un tema de aptitud, es decir, las acciones que toma una persona en su tiempo de ocio. Desde esta perspectiva, el ocio como actividad adquiere importancia por lo que significa para una persona y lo que le aporte para sí misma.

2.6. Programas recreativos

Los programas recreativos se conciben a partir de planificación y estructuración, de donde se derivan actividades con objetivos afines. Parte con una evaluación preliminar, donde se utilizan instrumentos para levantar datos de los participantes, de manera de que se puede orientar el programa acorde a las necesidades de los mismos.

Los programas recreativos han sido de gran interés en la sociedad actual, puesto que brindan herramientas para la población en temas de desarrollo personal, calidad de vida, satisfacción de necesidades, desarrollar habilidades, modificar conductas, entre muchos otros temas;

mediante actividades de esparcimiento, utilizando metodologías que garanticen la veracidad de sus resultados (Mateo-Sánchez, 2017).

Los programas recreativos en el ámbito educativo componen un método efectivo para contribuir de manera positiva en las personas, donde se promueve un impulso al nivel emocional, social, individual y cultural de los niños (Mateo-Sánchez, 2017). Existen diversos enfoques y puntos de vista de varios autores con respecto a cómo se debe planificar un programa recreativo, se describen a continuación.

Duarte (1999), refiere varios principios básicos para su planificación, entre los más importantes tenemos:

- Se debe realizar basándose en los objetivos de las instituciones y los participantes.
- La planificación se lleva a cabo por los profesionales encargados.
- El programa debe incluir actividades acordes a las necesidades, intereses y habilidades de los participantes.
- El programa busca objetivos a corto plazo que, de ser posible se mantengan a lo largo de la vida de los beneficiarios.

Duarte (1999) asimismo, refiere que un programa recreativo cumple su función educativa cuando: se incluyen a niños de diversas edades, de ambos sexos, varios estratos socioeconómicos, sin distinción de prácticas políticas o religiosas; por lo que sus técnicas también deben ser diversas y masivas.

De la misma forma, Duarte (1999), menciona algunas características de los programas recreativos:

- Ofrecer actividades en áreas artísticas, deportivas y recreativas (música, pintura, teatro, deportes, campamento, etc.)
- Debe comprender actividades para todos los gustos y necesidades.
- Presentar actividades que contrasten de la rutina e incentiven la participación de las personas.
- Responder a las nuevas necesidades que surjan en el camino.

Los programas recreativos pasan por diversas etapas en su diseño, Cervantes (1992), plantea que se deben seguir los siguientes pasos: evaluación inicial y objetivos; métodos y técnicas de intervención; realizar el programa y hacer ajustes de ser necesario.

Por su parte Figueroa (1992), plantea: diagnóstico y objetivos, seleccionar actividades de intervención, evaluación final y control. Pérez (2003), propone: evaluación inicial, objetivos, aplicación del proyecto, control, evaluación y reajuste.

FUMLIBRE (2004), mejor conocida como la Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación refiere estas etapas: diagnóstico, justificación, objetivos, metodología y evaluación final. En este estudio, es el diseño a utilizar y se ha descrito a lo largo de este documento.

Asimismo, se conoce que los beneficios de los programas recreativos, se agrupan en varios aspectos. La FUNLIBRE (2004), refiere que son individuales, colectivos, ambientales e incluso económicos; además de mencionar varios beneficios de diversos niveles, en:

- La salud: inculca hábitos saludables, educa sobre factores de riesgo en enfermedades, mejora la calidad de vida.
- Lo físico: desarrolla habilidades motoras.
- Lo social: promueve relaciones sociales sanas, integra a la comunidad.
- Lo psicológico: proporciona estrategias para afrontar estrés, manejo de emociones, autoestima, entre otras.

Capítulo III. Metodología

3.1. Diseño

En este estudio, se utilizaron técnicas de recolección y análisis de datos, mediante métodos estadísticos, por lo que se considera un estudio de enfoque cuantitativo. Se aplicó un diseño cuasiexperimental, empleando pre y post prueba, en un grupo previamente existente y elegido por conveniencia, que son estudiantes de séptimo de básica.

Los datos fueron levantados entre el período 9 de noviembre 2023 y el 4 de enero 2024; siendo de alcance descriptivo, debido a que busca describir el nivel de motivación y autoestima mediante un instrumento tipo Likert, antes y después de aplicar el programa recreativo, estableciendo comparación de resultados.

3.2. Contexto

Se aplicó el programa recreativo en la escuela Julio Abad Chica, ubicada en la ciudad de Cuenca en las calles Jijón y Caamaño 2-26 La República y Juan José Flores. El espacio utilizado fue el aula y el patio, cuenta con materiales como: ulas, conos, colchonetas, platillos, balones, cuerdas. El programa se aplicó una vez por semana, los días jueves en el horario de 11:40 a 12:20, que corresponde a una hora de clases de educación física, por lo que los niños asisten con ropa cómoda para las actividades.

3.3. Población y muestra

Los participantes fueron elegidos a conveniencia, conformado por niños y niñas que se encuentran cursando séptimo de básica de la escuela Julio Abad Chica de la ciudad de Cuenca. La muestra se eligió por conveniencia, y en total fueron 31 estudiantes, 9 niñas y 22 niños de entre 11 y 12 años de edad.

3.4. Consideraciones éticas

Para este estudio se siguió la metodología cuantitativa en base a los procedimientos necesarios de este diseño, con el objetivo de lograr el mejor nivel de validez en la información.

Además, se procedió de manera formal hacia las autoridades de la escuela para solicitar el permiso de levantamiento de datos, aplicando en este punto el consentimiento informado a los tutores de los niños, considerando que se trabajó con menores de edad.

También se consideraron los principios de beneficencia y no maleficencia, es decir, no hacer mal uso de los datos levantados, más bien predominó el respeto a la confidencialidad de los participantes.

3.5. Criterios de selección

3.5.1. Criterios de inclusión

- Estar matriculado en séptimo de básica de la escuela Julio Abad Chica.

3.5.2. Criterios de exclusión

- Niños y niñas sin la autorización de sus padres mediante la firma del consentimiento o por decisión propia no quieran participar.

3.6. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables de estudio.

Categoría	VARIABLES	Indicadores	Valores	Fuente
Ficha sociodemográfica	Sexo	Porcentajes de hombres y mujeres	1. Masculino 2. Femenino	
	Edad	Porcentajes según edades	1.11 2.12	
Alta Media Baja	Autoestima	1. Me siento una persona tan valiosa como las otras. 2. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso 3. Creo que tengo algunas cualidades buenas 4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás 5. Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso 6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo 7. En general me siento satisfecho conmigo mismo 8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo 9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones 10. A veces pienso que no sirvo para nada	1. Muy en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. De acuerdo 4. Muy de acuerdo	Escala de Rosenberg

		1. Porque la Educación física es divertida		
		2. Porque está de acuerdo con mi forma de vida		
		3. Porque quiero aprender habilidades deportivas		
		4. Porque quiero que el profesor/a piense que soy un buen/a estudiante		
		5. Porque tendré problemas si no lo hago		
		6. Pero no se realmente porqué		
		7. Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades	Valores entre 1 y 7 donde:	
Alta	Motivación	8. Porque considero que la Educación Física forma parte de mi	1.Totalmente en desacuerdo	Escala del locus de causalidad percibido
Media		9. Porque es importante para mí hacerlo bien en Educación Física	7.Totalmente de acuerdo	
Baja		10. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no lo hiciera		
		11. Porque eso es lo que se supone que debo hacer		
		12. Pero no comprendo porque debemos tener Educación Física		
		13. Porque la Educación Física es estimulante		
		14. Porque veo la Educación Física como una parte fundamental de lo que soy		

-
15. Porque quiero mejorar en el deporte
 16. Porque quiero que los/as otros/as estudiantes piensen que soy hábil
 17. Para que el/la profesor/a no me grite
 18. Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo en Educación Física
 19. Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades/técnicas
 20. Porque considero que la educación física está de acuerdo con mis valores
 21. Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida
 22. Porque me preocupa cuando no lo hago
 23. Porque esa es la norma
 24. Pero no puedo comprender lo que estoy sacando de la Educación Física

Fuente: elaboración propia.

3.7. Instrumentos

Test de Rosenberg (Anexo A.): concibe la autoestima como el afecto hacia uno mismo, pudiendo ser positivo o negativo. La escala inicialmente se dirigía hacia adolescentes, pero actualmente se usa con grupos etarios. La aplicación es breve, sencilla, puede ser individual o grupal. Cuenta con 10 ítems, que cada uno tiene una graduación de respuesta de 4 puntos:

1 = Muy en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = De acuerdo

4 = Muy de acuerdo.

La escala tiene ítems positivos (1,3,4,6,7) y negativos (2,5,8,9,10) por lo que se debe invertir los valores en las afirmaciones negativas, los valores varían entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima), entre 25 y 35 los autores consideran el puntaje con una interpretación de autoestima normal.

Escala del locus de causalidad percibido (PLOC-2) (Anexo B.): Este instrumento contiene 24 ítems, que son precedidos por el enunciado “Participo en esta clase de EF porque...”, se miden desde el 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo), y tiene por objetivo medir las siguientes dimensiones:

- Motivación intrínseca (Porque la educación física es divertida)
- Motivación integrada (Porque está integrada a mi forma de vida)
- Motivación identificada (Porque quiero aprender habilidades deportivas)
- Motivación introyectada (Porque quiero que el/la profesor/a piense que soy buen estudiante)
- Motivación externa (Porque tendré problemas si no lo hago)
- Desmotivación (Pero no se realmente porque)

3.8. Procedimiento

Como primer paso, se gestionó el permiso mediante un oficio (Anexo 3) dirigido con las autoridades de la institución para poder levantar los datos y aplicar el programa lúdico. Posterior a esto, se gestionó la firma del consentimiento (Anexo 4), para solicitar la participación voluntaria del niño/a, a su representado/a.



3.9. Actividades del programa recreativo

Se planificaron las siguientes actividades semanales (Tabla 2).

Tabla 2



Actividades seleccionadas para el programa recreativo clasificadas por semana.


SEMANA 1			
Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen

15-20'	Nombre con rima	<p>Haremos una ronda de presentación pidiendo a los y las participantes que digan su nombre y los motivos por los que quieren estar en el aula. Después de esto, les pediremos que hagan la presentación, pero esta vez pensando una rima con su nombre, por ejemplo: Me llamo Manuel y me gusta el pastel.</p>	
15-20'	El ovillo de lana (trabajar en dos grupos) Dos Bolas de lana	<p>Esta dinámica consiste en colocar a todos los participantes en forma de círculo. Se le entrega a uno de ellos un extremo de la bola de lana, y sin soltarlo, debe lanzarlo con la otra mano a uno de sus compañeros, el que él elija, al mismo tiempo que le menciona algo positivo sobre el compañero a quien lo lanza. El siguiente niño coge el hilo de lana y de igual forma lanza a otro compañero diciéndole algo positivo y así sucesivamente hasta que se completen todos los participantes. Al final, el ultimo participante lanzara el hilo al primero para cerrar el círculo.</p>	



SEMANA 2


Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
---------------	------------------------	-------------	--------

25'	<p>Golpea al ladrón</p> <p>Muchos conos de plástico.</p> <p>Una pelota grande pero ligera o una pelota de esponja.</p> <p>Un Ula ula.</p>	<p>Se forma un perímetro cuadrado con los niños y niñas, puede ser la mitad de una cancha de indor, según la cantidad de estudiantes. En el centro, poner el ula ula. El propósito es elegir una persona al azar que sea el ladrón y que robe los conos de plástico que estarán ubicados en los pies de cada estudiante, es decir, un cono de plástico por cada niño y niña. Una vez que robe el cono de plástico deberá depositarlo en el ula ula. Los otros compañeros deberán golpear al ladrón con la pelota. Cuando un niño es alcanzado por la pelota, se deberá elegir otro niño/a y empezar la actividad desde cero.</p>	
15'	<p>La caja del tesoro</p> <p>Caja y espejo</p>	<p>Se deberá llevar una caja de aproximadamente 20cm de lado. En aquella caja deberá estar guardado un espejo y se deberá decir a los niños que en esa caja está el tesoro más preciado que existe. Una vez ganada la atención de los niños y su curiosidad, se procederá a hacer pasar uno a uno delante de la caja y abrirla, pero antes de eso se le deberá indicar que por nada del mundo digan a nadie lo que hay ahí dentro. Cuando hayan pasado todos, hacer la pregunta al grupo, ¿Cuál es el tesoro que pudieron observar?, ¿qué creen que los hace únicos y especiales?, animándolos a continuar con la actividad siguiente.</p>	


15'	<p>Yo soy</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Esferos</p>	<p>Entregar la mitad de una hoja tamaño A4 a cada niño, con un esfero y animar a escribir mínimo 3 frases positivas sobre ellos mismo, en la hoja inicialmente deberá estar la frase, "YO SOY". Posterior a eso se leerá las frases de cada participante, enfatizando la importancia de tener un concepto positivo sobre uno mismo. Indicar que guarden la hoja en uno de sus cuadernos o en un lugar donde lo puedan ver siempre.</p>	
-----	---	--	---

SEMANA 3

Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
20'	<p>Globos en el aire</p> <p>Globos</p> <p>Recipiente de plástico tipo basurero o lavacara.</p>	<p>Se forman 4 grupos a los niños del aula. Tienen que colocase en forma de círculo dados de las manos. A cada grupo se le da un globo inflado el cual deben colocar al final del recorrido en un recipiente tipo basurero, olla o lavacara. El equipo que primero coloque el globo en el recipiente gana. Es importante que no dejen caer el globo al piso o el equipo vuelve al punto de inicio.</p>	
20'	<p>Carretilla humana</p> <p>Conos</p>	<p>Se coloca a los niños en parejas, uno hace de carretilla y el otro lo agarra de los pies. Los niños deben estar organizados en forma de círculo. En el centro de la cancha o el espacio que se está realizando la actividad, se colocan conos. El objetivo es alcanzar la mayor cantidad de conos para su pareja en un minuto. Luego cambiar las parejas, el que hacía de carretilla ahora tomara de los pies a su compañero.</p>	

20'	<p>A ciegas</p> <p>Pañoletas para tapar los ojos de los niños.</p>	<p>Organizar grupos de alrededor de 6 o 7 participantes, formados en forma de círculo. Elegir un participante al azar y colocarlo dentro del círculo, con los ojos vendados. El niño que está en el centro debe dejarse caer hacia cualquier lado, mientras que los otros niños deberán impedir que caiga al suelo. El objetivo es fomentar confianza hacia el grupo.</p>	
-----	---	---	---


SEMANA 4


Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
5'	<p>Espejo de autoestima</p> <p>Espejo (preferiblemente grande, al menos de tamaño de un cuaderno universitario)</p>	<p>Para iniciar la clase, solicitar a los estudiantes que formen una sola fila. Luego, uno de los profesores deberá sostener el espejo al frente de la fila de estudiantes. El objetivo es que pasen uno por uno frente al espejo, observen su reflejo y se digan una frase positiva a sí mismos, iniciando con la frase "Yo soy". Por ejemplo, yo soy un buen niño o niña, yo soy bueno en deportes, yo soy inteligente, yo soy fuerte, etc.</p>	


25'	<p>Campo minado</p> <p>Varios ula ulas, al menos 15 o 18</p> <p>Hojas de papel y lápiz</p> <p>Si no hay suficientes ula ula, dibujarlos en el piso o improvisar círculos con hilos.</p>	<p>Dividir a los estudiantes en dos grupos. Colocar los ula una en filas de 3 y dibujarlos en una hoja de papel de acuerdo a como se hayan colocado en el espacio del juego. Dibujar asimismo una X dentro de los círculos que los moderadores elijan, esta X representa el término “bomba”, que si los niños pisan en el ula ula tendrán que volver a empezar. Deberán pasar uno por uno, para ganar deberán recordar donde no hay bomba para saltar. El equipo que termine primero el campo minado gana. Repetir hasta que todos participen, dibujando las X en lugares diferentes si es necesario.</p>	
25'	<p>Recuperen la sandía</p> <p>Globos con agua</p> <p>Pito</p> <p>4 mantas</p>	<p>Dividir a la clase en 4 grupos de 6 o 7 personas. Cada grupo se formará en círculo y todos deberán sostener una manta. Llenar con agua varios globos de fiesta. El objetivo es lanzar el globo con la sabana hacia el grupo rival después de la señal con pito que dará cada moderador, aquel grupo que haga caer el globo con agua pierde. Cada moderador deberá vigilar a dos grupos.</p>	

SEMANA 5

Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
---------------	------------------------	-------------	--------

<p>10'</p>	<p>Caramelos con cuerda</p> <p>Piola o cuerda pequeña</p> <p>Caramelos</p>	<p>Antes de empezar a jugar, se prepara tantos caramelos de goma como jugadores haya, atando cada uno de ellos a un cordel de al menos 20 centímetros de largo. Entrega uno a cada jugador, que se meterá el cordel en la boca, dejando colgando el extremo con el caramelo. Cuando empiece el juego, cada jugador, masticando y ayudándose con la lengua, tendrá que hacer subir el cordel hasta que el caramelo llegue a su boca. No se pueden utilizar las manos</p>	
-------------------	---	---	---

<p>20'</p>	<p>Tres en raya deportivo</p> <p>Aros y conos</p>	<p>Lo ideal es que los estudiantes se dividan en 4 grupos de 6 o 7 personas y que se coloquen en fila. Es necesario colocar en el suelo aros o círculos dibujados a modo de tablero de 3 en raya para llevar a cabo la actividad y, además, cada equipo contará con tres conos del mismo color. Para completar el tres en raya los estudiantes, por orden y como en las carreras de relevo, deberán correr hasta el tablero y colocar rápidamente el cono. Ganará el grupo que complete antes el juego.</p>	
-------------------	--	---	---

<p>25'</p> <p>Algo sobre mí, porque soy genial</p> <p>Hojas de papel.</p> <p>Esferos</p>	<p>En hojas de papel, que puede ser la mitad de una hoja A4, escribir las siguientes frases y entregarlas a cada niño para que complete las frases.</p> <p>“Mis amigos me aprecian porque...”.</p> <p>“Mis compañeros de clase dicen que soy bueno en...”.</p> <p>“Me siento muy feliz cuando yo...”.</p> <p>“Algo de lo que me siento muy orgulloso es...”.</p> <p>“Algo que me hace único es...”.</p> <p>“Me gusta quién soy porque...”.</p> <p>“Se me da especialmente bien...”.</p> <p>“Algo que disfruto mucho es...”.</p> <p>“Lo que me gustaría conseguir en el futuro es...”.</p> <p>“Creo que puedo conseguir lo que quiero porque...”.</p> <p>Al final hacer leer a los niños que quieran participar, reflexionando sobre el contenido de cada uno.</p>	
--	---	---

SEMANA 6

Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
---------------	------------------------	-------------	--------

15'

Salta sobre la hoja de papel

Hojas de papel impresas con huellas de pies

Dividir al grupo principal en dos grupos. Cada grupo tiene que hacer una fila en frente de las hojas de papel que deben estar puestas en fila, con posiciones diferentes de las huellas de pies que deben estar impresas. El objetivo es hacer pasar a cada participante de cada grupo a saltar sobre la hoja de papel según indique la hoja la posición de los pies. El primer grupo en terminar gana.




20'

Empuja la naranja con la nariz


Naranjas o pelotas de tenis.


Dividir al grupo principal en 4 grupos del mismo número de participantes. Dibuja una línea de salida y otra de llegada (separadas unos 5 metros) y coloca una naranja (o pelota de tenis) para cada equipo en la línea de salida. Se juega por turnos como en una carrera de relevos: el primer jugador de la fila se tumba con el estómago en el suelo. Cuando empieza el juego tiene que empujar la naranja con la nariz hasta la línea de meta. Cuando termina, el jugador se levanta y devuelve la naranja a la línea de salida, para que salga el siguiente jugador. Sólo puede tocar la naranja o la pelota de tenis con la nariz, de lo contrario queda eliminado.




20'	Elogios	<p>Dividir al grupo principal en dos. Formar círculos y hacer pasar uno por uno al centro del círculo, uno a la vez. La intención del juego es que el participante que está en el centro del círculo, reciba elogios de sus compañeros, de algo que el resto de participantes pueda mencionar que le gusta de él/ella o algo que le haga sentir bien.</p>	
-----	----------------	---	---


SEMANA 7

Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
15'	<p>Pelota Caliente</p> <p>Pelotas de goma espuma (6)</p>	<p>Dividir a los participantes en dos grupos y colocarlos en círculos. Los niños imaginan que las pelotas queman, por lo que no se la puede mantener mucho tiempo en las manos, por ello se la deben pasar aleatoriamente a otro compañero, evitando que la pelota caiga al suelo, o retenerla por más de dos segundos en la mano. Es importante que las pelotas sean de material blando puesto que si los reflejos de los niños fallan se evitan golpes más fuertes con otras pelotas. Jugar primero con una pelota, luego dos y luego tres por equipo, para aumentar la dificultad del ejercicio.</p>	

15'	<p>La cuerda</p> <p>2 cuerdas largas</p>	<p>Dividir a la clase en 4 grupos. Señalar la mitad de las cuerdas y colocar un pañuelo para diferenciar la mitad. Se trata que se enfrenten en equipos de dos, jalando la cuerda. Un participante de cada equipo la agarra y los demás se colocan detrás de él, el primer equipo que derribe al otro jalando la cuerda gana.</p>	
-----	---	---	---

25'	<p>Autorretrato</p> <p>Hojas de papel bond</p> <p>Lápices</p> <p>Borradores</p> <p>Sacapuntas</p>	<p>Los participantes deberán tener al menos una hoja de papel bond, un lápiz y un borrador. Se les indica que deberán dibujarse a ellos mismo, indicando en el dibujo sus cualidades positivas (físicas, forma de ser, capacidades, logros, etc.). Puede agregar cosas que le gusta hacer o actividades que disfruta. Se le indica también que en una pequeña parte de la hoja indique que cosas le gustaría cambiar de sí mismo o que le gustaría mejorar. Dirigir la actividad al construir una imagen sana de sí mismo.</p>	
-----	--	--	--

SEMANA 8

Tiempo (min.)	Actividad y Materiales	Descripción	Imagen
15'	<p>Papa Caliente</p> <p>Dos pelotas de espuma goma, una para cada grupo.</p>	<p>Dividir la clase en dos grupos. Puede ser sentados o parados sobre un espacio limitado, puede ser una cancha de futbol de la escuela. El objetivo es que se lancen una pelota manifestando que la papa está caliente, y refiriendo la frase se quema mientras se la pasan de uno a otro. Finalmente, los moderadores gritaran la papa se quemó y el participante que tenga la pelota en</p>	

sus manos ese momento será descalificado. Continuar el juego hasta que quede solo un jugador.

30'

El círculo

Hojas de papel
bond, lápices o
esferos

Se coloca a toda la clase en un círculo grande. Cada niño deberá tener una hoja de papel y un esfero. En la hoja de papel escribir su nombre. Posterior a esto los moderadores explican que el papel rotará hacia la derecha y cada participante que reciba un papel con el nombre de su compañero o compañera deberá escribir en el únicamente alguna característica positiva como cualidades, capacidades o rasgos físicos. El juego finaliza cuando los participantes reciben el papel con su mismo nombre con todos los elogios de sus compañeros.



Fuente: elaboración propia

3.10. Análisis de datos

El proceso inició con la aplicación de los dos instrumentos (Rosenberg y Ploc-2), que se administraron de manera grupal. Se empleó el programa recreativo por 8 semanas con una hora semanal, para posteriormente volver a levantar los datos con los mismos instrumentos.

Para analizar la información, se ensambló una base de datos en el software SPSS, realizando procedimientos estadísticos como:

- Coeficiente de confiabilidad de los instrumentos.
- Media Aritmética, para determinar el nivel de autoestima y motivación.
- Prueba no paramétrica de Wilcoxon, para la escala autoestima (pre y post)
- Prueba paramétrica T de Student para la escala Ploc-2 (pre y post) Se presentan los resultados en tablas.

3.11. Aspectos Éticos

Se consideraron los siguientes aspectos éticos, manteniendo en regla el proceso académico adecuado:

- Consentimiento informado dirigido hacia los padres, debido a que se trabajó con menores de edad.
- Respeto a la confidencialidad de los participantes, así como de sus derechos y dignidad.
- Este estudio se basó en protocolos y procedimientos de carácter científico, con sus respectivas evidencias de consulta bibliográfica de calidad.

Capítulo IV. Resultados y discusión

4.1. Resultados

En este capítulo se presentan los resultados, obtenidos mediante el análisis estadístico de la información. Se identifica la muestra según sexo y edad, luego, se expone la media aritmética, distinguiendo el nivel promedio en las variables estudiadas en los participantes, antes y después del programa de juegos recreativos.

Tabla 3

Caracterización de la población.

Edad		Sexo	
11 años	12 años	Masculino	Femenino
26 – 83,9%	5 – 16,1%	22 – 71%	9 – 29%
Total 31 – 100%		Total 31 – 100%	

Nota: Elaborado de acuerdo con los datos recolectados de los participantes.

De acuerdo con la Tabla 3, el 83,9% de los participantes tiene 11 años y el 16,1% 12 años. Asimismo, el 71% son de sexo masculino y el 29% femenino.

Tabla 4

Coefficiente de confiabilidad.

Coefficiente de confiabilidad	
Escala Autoestima	,691
Escala Motivación	,892

Nota. Existe mayor confiabilidad cuando el coeficiente se acerca a 1

El coeficiente de confiabilidad (Tabla 4) se mide de 0 a 1. Mientras la cifra sea más cercana a 1 indica mayor nivel de fiabilidad del instrumento utilizado.

Tabla 5*Media aritmética Autoestima.*

Media aritmética Autoestima (Pre y Post)	
Pretest	29,61
Posttest	29,32

Nota. La muestra se ubica en 29 antes y después.

Para interpretar la tabla 5, se toman en cuenta los siguientes puntajes de la escala de Rosenberg.

- Menos de 25 – Autoestima baja
- De 26 a 29 – Autoestima media, se recomienda mejorar
- De 30 a 40 – Autoestima Alta

Tabla 6*Media aritmética Motivación.*

Media aritmética Motivación (Pre y Post)	
Pretest	131,29
Posttest	131,16

Nota. Se ubica en nivel alto.

En la tabla 6 se expone los niveles de motivación, de acuerdo con los puntajes que se obtuvieron mediante la construcción de baremos, atribuyéndole los siguientes valores:

- 24 – 72 Bajo
- 73 – 120 Medio
- 121 – 168 Alto

Tabla 7

Distribución de los datos

Prueba de Shapiro Wilk	
Autoestima	,048
Motivación	,687

La tabla 7, corresponde a la distribución de los datos, aplicando la prueba de Shapiro Wilk, para posterior poder elegir una prueba paramétrica para establecer diferencia en las medias. Si el valor P, es menor a 0,05, se considera que los datos no siguen una distribución normal, para el caso de Autoestima. Por el contrario, la escala de motivación presenta un valor de p por encima de lo establecido, identificando una distribución normal de los datos.

Después de identificar la distribución de los datos, se procede a realizar una prueba no paramétrica para el caso de autoestima y una prueba paramétrica para motivación.

Tabla 8

Prueba no paramétrica de Wilcoxon

Prueba Wilcoxon sobre la variable Autoestima	
Variable	Significancia
Autoestima	,991 (sig)

Tabla 9

Prueba Paramétrica T-Student

Prueba T-Student sobre la variable Motivación	
Variable	Significancia
Motivación	,860 (sig)

Para interpretar la Tabla 8 y Tabla 9 se debe tener en cuenta que:

- Si, la significancia es mayor al valor p 0,05 se interpreta que las medias son iguales y no existe diferencia estadística significativa.
- Si, la significancia es menor al valor p 0,05, se entiende que las medias son diferentes y existe diferencia estadística significativa.

Esto se interpreta que el programa de juegos recreativos no influyó ninguna de las dos variables, puesto que no existen resultados que lo respalden.

4.2. Discusión

Este estudio planteó un programa de 8 semanas, basado en juegos recreativos, con el fin de fortalecer autoestima y motivación en estudiantes de séptimo de básica de la escuela Julio Abad Chica. Este proyecto fue aplicado una vez por semana, en las clases de Educación Física.

Previo a la primera semana de actividad se levantaron datos sobre la autoestima y motivación de los participantes, obteniendo una media de 29 y 131, respectivamente, lo que se interpreta como autoestima media y motivación alta, anterior al programa de juegos recreativos. Posteriormente, en la reevaluación, se obtuvieron los mismos valores en estas dos variables.

Estos resultados difieren con lo hallado por Rashta (2022), el cual en su estudio menciona una correlación significativa entre las variables juegos recreativos y autoestima, es decir, que la autoestima se ve incrementada por la aplicación de estas actividades. Cabe resaltar que el estudio de Rashta (2022), presentó un diseño diferente al nuestro, el cual fue correlacional y evaluó solo una vez la variable autoestima, por lo que se considera una aplicación de las mismas variables, pero en diferentes condiciones.

En cuanto a la variable motivación, se observa que la media aritmética sugiere que existe motivación alta en los estudiantes antes y después de haber aplicado el programa. López (2017), en su estudio encontró que los juegos recreativos y deportes alternativos son fundamentales para trabajar la motivación y actitud positiva en los alumnos. En su estudio hace referencia a diferencia de género, concluyendo que a los niños les interesa más los deportes competitivos y a las niñas actividades afiliativas y sociales.

En la comparación de los resultados pre y post test, se evidencia que no existió diferencias estadísticas significativas en ninguna de las dos variables, sugiriendo que el programa de juegos recreativos no influyó para el fortalecimiento de estos factores en los estudiantes.

Opuesto a esto, Cabrera (2019), estudió la influencia de los juegos al aire libre en la autoestima de niños y niñas de una institución educativa y encontró que los niños que asistieron al programa elevaron sus niveles de autoestima (de 15 pretest a 25 postest), sugiriendo que los programas de juegos influyen de manera positiva en este aspecto. Cabe resaltar que este estudio se realizó con niños y niñas de 4 a 5 años, por lo que difiere de la edad de la muestra aplicada en nuestro estudio.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Este estudio se llevó a cabo mediante revisión teórica y metodología cuantitativa para cumplir nuestros objetivos. Se tomó en cuenta los juegos recreativos, puesto que son actividades para disfrutar, aprender y que pueden ser utilizadas por diversos grupos de personas. Además, se incluyeron las variables autoestima y motivación, debido a que son aspectos importantes para el desarrollo humano y más aún en la edad preadolescente.

Se encontró que los niveles de autoestima no se elevaron ni disminuyeron antes y después del programa de juegos recreativos, por lo que se considera que en este estudio no influyó para el fortalecimiento de la autoestima. En este sentido, la primera conclusión que se extrae es que los juegos recreativos pueden ser un factor que aumente la autoestima en ciertos casos, funcionando como un factor que influye, mas no que predice siempre que la autoestima se va a ver beneficiada.

En este estudio la media antes y después fue de 29 que según los baremos es una autoestima media, estando a un punto de obtener un puntaje que indica autoestima alta, por lo que se considera que los niños que participaron en este estudio no necesariamente necesitaban elevar su autoestima, por lo que este puede ser uno de los factores por los que no aumentó los puntajes. Otro factor que se toma en cuenta para la autoestima es el valor individual, es decir, que la autoestima en ciertos casos se ve influenciada por las percepciones individuales de cada sujeto, indicando que talvez las actividades realizadas no estuvieron de acuerdo a la percepción o aspiraciones de los estudiantes. De ser este el caso, se necesitarían estudios más a fondo que revelen que actividad potencia la autoestima en los niños, teniendo en cuenta que para unos

puede ser la práctica deportiva y para otros puede ser capacidades académicas o sociales.

En cuanto a la motivación, los niveles están altos antes y después de aplicar el programa, por lo que se refuerza el concepto de que las actividades lúdicas, al aire libre o actividades que incluyan juegos, son un factor que mantiene una adecuada motivación en los alumnos. Se considera este aspecto puesto que los participantes aplicados en este estudio, practican estas actividades en clases de educación física, por lo que este programa no resultó ser novedad para ellos.

5.2. Recomendaciones

Se realizan las siguientes sugerencias, tomando en cuenta los resultados analizados, que pueden ser tomadas por investigadores, quienes en futuros estudios pueden aportar nueva información acerca del tema; profesores de educación física, quienes son los encargados de llevar a cabo estas actividades y trabajan directamente con los participantes. Se recomienda:

- Realizar estudios similares estableciendo comparaciones de género.
- Ampliar la muestra en número y características, por ejemplo, aplicar juegos recreativos en función de autoestima y motivación en niños pequeños y en adolescentes.
- Incentivar a los profesores de educación física a incluir juegos recreativos en sus clases, debido a que la evidencia refiere que son positivos en el desarrollo infantil, no solo para autoestima y motivación si no para muchos otros aspectos de su desarrollo.
- Planificar las actividades de acuerdo a los intereses de los jóvenes, estos datos pueden ser conseguidos mediante una entrevista sencilla de gustos y afinidades.

Referencias

- Alcántara, J. (1993). *¿Cómo educar la autoestima?* Editorial CEAC. S.A.
- Baena, A., Ruiz, J. F., y Granero, A. (2016). *A cross-cultural analysis in predicting 2x2 achievement goals in physical education based on social goals, perceived locus of causality and causal attribution*. *Studia Psychologica*, 58(1), 74-88.
- Blanco, H., Mayorga, D., Blanco, J. R., Peinado, J. E. y Jurado, P. J. (2019). *Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles*. *Retos*, 36, 216- 219.
- Branden, N. (1995). *Seis pilares de la autoestima*. Editorial Paidós.
- Burón, J. (1994). *Motivación y aprendizaje. Recursos e instrumentos psico-pedagógicos*. Mensajero S.A.
- Bruni, B. H. (2010). *Motivación en el fútbol. Comparación entre los niveles de motivación entre un equipo profesional y un equipo amateur* [Tesis de grado]. Universidad FASTA.
- Cabrera, F. C. (2019). *Influencia de los juegos al aire libre en el desarrollo de la autoestima en los niños y niñas de la institución educativa inicial virgen maría de guadalupe – ica* [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Huancavelica.
- Cervantes J. L. (1992). *Programación de Actividades Recreativas*. Editorial Mungía y Hnos.
- Chota, L., y Shahuano, K. (2015). *Autoestima y aprendizaje escolar de los niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial N° 288 Divino Niño Jesús*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Ucayali.
- Conde, M. (2009). *Motivos secundarios o aprendidos. En psicología de la motivación, (pp.291-317)*. Ediciones Sanz y Torres.
- Couzin, J., Vogel, G. y Weiland, M. (2020). *La apertura de escuelas en todo el mundo sugiere formas de mantener a raya el coronavirus, a pesar de los brotes*. *Childcarecanada.org*. <https://childcarecanada.org/documents/research-policy-practice/20/07/school-openings-across-globe-suggest-ways-keep-coronavirus>
- Crocker J, Sommers SR y Luhtanen RK (2002). *Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and graduate school admissions*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1275-1286. DOI:10.1177/01461672022812012
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo e ocio*. Tecnos

- Domínguez, G. (2009). *La autoestima en la educación física: orientaciones metodológicas y actividades de enseñanza-aprendizaje*. Efdportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd139/la-autoestima-en-la-educacion-fisica.htm>
- Duarte, F (1999). *El programa recreativo*. <https://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/AserRecreativo.html>
- Duran, Z. (2017). *La Autoestima y como mejorarla*. Ventana Científica, 43.
- Elizalde, R. y Gomes, C. (2010). *Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación*. Polis Revista Latinoamericana, 26, 1-19. <https://journals.openedition.org/polis/64>
- FUMLIBRE (2004). *Planeación y operación de programas recreativos*. Recuperado de <https://www.funlibre.org/documentos/idrd/planeacion.html>
- Gamboa, O. Y. (2017). *Fortalecimiento de la Educación Física en el ámbito escolar*. Formación Gerencial, 16(2), 140-158.
- García, J. R., Caracuel, J. C. y Ceballos, O. (2014). *Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación*. Revista internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, 24(1), 71-88.
- García, J., y Fonseca, C. (2012). *La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas*. MHSalud, 9(2), 1-29.
- Gómez, W. I. (2023). *La autoestima en tiempo de pandemia en niños de 9 a 13 años de la unidad educativa paccha*. [Tesis de Grado]. Universidad del Azuay.
- Gordillo, A. (1992). *Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva*. Revista de psicología del deporte, 1(1), 27-36.
- Higuita, M. V. y Osorio, L. M. (2008). *Conceptos y prácticas sociales de recreación, ocio y tiempo libre en los docentes de básica primaria jornada de la tarde del núcleo 8 Pereira 2008* [Tesis de Grado]. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Infante, D. (21 de septiembre de 2023). *Autoestima y Desarrollo personal*. TOPDOCTORS. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/autoestima-y-desarrollo-personal>
- Kearney, A. (1999). *Gender differences and selfesteem*. The Journal of Gender-Specific Medicine, 2(3), 46-52. PMID: 11252852.

- Londoño, J. J. (s.f). *Subjetividad y desmotivación hacia la clase de Educación Física*. <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3831/jlondon%CC%83o-articulo%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- López, L. (2004). *La motivación en el aula*. Pulso revista de educación, 27, 95-107.
- López, A. M. (2017). *Análisis de la motivación y actitud en relación con el aprendizaje cooperativo en las clases de Educación Física a partir de deportes alternativos: Una propuesta didáctica* [Tesis de grado]. Universidad de Cantabria.
- Martínez, F., y González, J. (2017). *Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico*. Revista Iberoamericana de Educación, 73(1), 87-108.
- Mateo, J. L. (2021). *El programa recreativo y su proyección formativa*. Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte, 14(34), 96–106. Recuperado a partir de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/757>
- Menéndez, F. (2009). *El proceso motivacional. En psicología de la motivación (pp.59-84)*. Ediciones Sanz y Torres.
- McClelland, D. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Narsea, S.A
- Medina, V. (25 de 10 de 2023). *La autoestima y los niños*. guiainfantil. <https://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/index.htm>
- Montagud, N. (2021). *Los 4 componentes de la autoestima (explicados)*. Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/componentes-autoestima>.
- Moreno, J. y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- Morón, C. (2011). *La importancia de la motivación en la Educación Infantil*. Revista digital para profesionales de la enseñanza, 12, 1-5.
- Ornelas, M., Ornelas, L. H., Conchas, M., Rangel, Y. S. y Rodríguez, J. M. (2019). *Locus Percibido de Causalidad en adolescentes mexicanos: Comparaciones por género*. Educación Física y Ciencia, 21(2), e077. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.10978/pr.10978.pdf
- Osorio, E. (2001). *Los beneficios de la recreación desde una perspectiva del desarrollo humano*. In II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Cali,

Colombia.

- Paucar, J., y Barboza, S. (2018). *Niveles de autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa 9 de diciembre de pueblo Nuevo Chincha-2017* [Tesis de grado]. Universidad Nacional Huancavelica.
- Pérez, A. (2003) *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. Universalización de la Cultura Física, Cuba.
- Polaino, A. (2011). *La motivación del alumno: Factor clave en la tutoría personal*. Escuela abierta: Revista de Investigación Educativa, 14, 9-32.
- Rashta, E. A. (2022). *Juegos recreativos y el desarrollo de la autoestima en estudiantes de la I.E Gabino Uribe Antúnez- Aija* [Tesis de Grado]. Universidad César Vallejo.
- Reyes, L., Ruperti León, L., Cevallos Zambrano, C., Hidalgo Barreto, J., y Rosales Paneque, F. (2019). *Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador*. Infomed, 23(4). <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3358>
- Rodríguez, A. F, Rodríguez J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E. y Chávez, A. V. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2). <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ross, M. (2014). *El mapa de la autoestima (spanish edition)*.
- Sánchez, L. (24 de 10 de 2023). *Formación, componentes e importancia de la autoestima*. Universidad del pacífico. <https://admission.up.edu.pe/blog/formacion-componentes-e-importancia-de-la-autoestima/>
- Twenge, J. M. y Campbell, W. K. (2001). *Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross- temporal meta-analysis*. Personality and Social Psychology Review, 5, 321-344. doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_3.
- Venturo, R. (2020). *Niveles de autoestima de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 032 de Puños*. [Tesis de grado]. Universidad Nacional Huancavelica.

Anexos

Anexo A. Test De Rosenberg.

EDAD:

SEXO:

Por favor, lee con atención las siguientes frases e indica el nivel de acuerdo o desacuerdo que tengas con ellas, según te identifiques. No existen respuestas correctas e incorrectas, lo que tú señales está bien.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Anexo B. PLOC – 2.

Lee con atención cada enunciado y marca según te identifiques, teniendo en cuenta que:

1: totalmente en desacuerdo 7: Totalmente de acuerdo

No existen respuestas correctas e incorrectas, lo que tú señales está bien.

Participo en esta clase de educación física:								
1	Porque la Educación física es divertida	1	2	3	4	5	6	7
2	Porque está de acuerdo a mi forma de vida	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque quiero aprender habilidades deportivas	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque quiero que el profesor/a piense que soy un buen/a estudiante	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque tendré problemas si no lo hago	1	2	3	4	5	6	7
6	Pero no se realmente porqué	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque considero que la Educación Física forma parte de mi	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es importante para mí hacerlo bien en Educación Física	1	2	3	4	5	6	7
10	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no lo hiciera	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque eso es lo que se supone que debo hacer	1	2	3	4	5	6	7
12	Pero no comprendo porque debemos tener Educación Física	1	2	3	4	5	6	7

13	Porque la Educación Física es estimulante	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque veo la Educación Física como una parte fundamental de lo que soy	1	2	3	4	5	6	7
15	Porque quiero mejorar en el deporte	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque quiero que los/as otros/as estudiantes piensen que soy hábil	1	2	3	4	5	6	7
17	Para que el/la profesor/a no me grite	1	2	3	4	5	6	7
18	Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo en Educación Física	1	2	3	4	5	6	7
19	Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades/técnicas	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque considero que la educación física está de acuerdo con mis valores	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque me preocupa cuando no lo hago	1	2	3	4	5	6	7
23	Porque esa es la norma	1	2	3	4	5	6	7
24	Pero no puedo comprender lo que estoy sacando de la Educación Física	1	2	3	4	5	6	7

Anexo C. Solicitud a la institución donde se realizó el programa.

UCUENCA

Cuenca, octubre 18 de 2023


Magister
Tadeo Villa.
DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JULIO ABAD CHICA
Presente.

De mi consideración:


Reciba un cordial saludo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca. La presente tiene el propósito solicitar comedidamente autorice el ingreso a su distinguida institución a los estudiantes Arévalo Falconí Claudio Patricio y Chalco Carpio David Eduardo, con la finalidad de iniciar la investigación de titulación "Aplicación de un programa recreativo para mejorar la atención, la motivación y la autoestima en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo e básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica". En este contexto, las actividades a realizar por el estudiante son:

- ❖ Aplicar un programa recreativo en base a actividades innovadoras, lúdicas y eficientes para lograr un desarrollo óptimo de la atención, motivación y autoestima, en alumnos de séptimo año EGB.


Por la atención a la presente y apoyo a los estudiantes para la obtención de su título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, anticipamos nuestro agradecimiento.




19/10/2023




Mgt. Ana Cristina Delgado
DIRECTORA DE CARRERA
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



Anexo D. Consentimiento informado.





Cuenca, octubre 26 de 2023

Declaración de Consentimiento Informado

Sr. Padre de Familia reciba un cordial saludo, de parte de David Eduardo Chalco Carpio Claudio Patricio Arévalo Falconi, Estudiantes de la Universidad de Cuenca de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Nos dirigimos hacia usted de la manera más comedida para solicitarle la participación voluntaria de su hijo en nuestro Proyecto de grado, titulado *“Aplicación de un programa recreativo para mejorar la atención, la motivación y la autoestima en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica.”* que se desarrollara de la siguiente manera.

- Se diagnosticará el nivel de desarrollo de la atención, motivación y autoestima, para identificar, detectar las falencias y debilidades que tiene su hijo en las clases de Educación Física.
- Se aplicará un programa de juegos recreativos a través de actividades innovadoras, lúdicas y eficientes para lograr un desarrollo óptimo de la atención, motivación y autoestima.
- Se evaluará los resultados del programa recreativo a través de una guía de observación para verificar los efectos que causó en los estudiantes. Ante esto, aseguramos que la identidad de su hijo/a se mantendrá en el anonimato y al término del estudio todos los datos obtenidos serán eliminados.

Yo..... padre/madre del estudiante

Manifiesto que he leído y entendido la información que se me ha entregado y considero que se me ha brindado la información necesaria sobre el mismo.


Comprendo que la participación de mi hijo va a ser voluntaria y que puede retirarse del mismo en cualquier momento sin tener que dar explicaciones y sin que eso repercuta en el rendimiento académico de mi hijo,

Por ende, doy mi consentimiento para que mi hijo participe en el proyecto de investigación Titulado *“Aplicación de un programa recreativo para mejorar la atención, la motivación y la autoestima en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Julio Abad Chica.”*

Tomado ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

.....

Sr. Padre de Familia

www.ucuenca.edu.ec 

Anexo E. fotografías.





