



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La recreación cómo estrategia para mejorar el estado emocional en las clases de educación física en el bachillerato general unificado.

**DEL ROSARIO LOPEZ MARYURI SELENE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MIÑAN BONILLA JORGE LUIS
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**La recreación cómo estrategia para mejorar el estado emocional en
las clases de educación física en el bachillerato general unificado.**

**DEL ROSARIO LOPEZ MARYURI SELENE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MIÑAN BONILLA JORGE LUIS
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

PROYECTOS INTEGRADORES

**La recreación cómo estrategia para mejorar el estado emocional en
las clases de educación física en el bachillerato general unificado.**

**DEL ROSARIO LOPEZ MARYURI SELENE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MIÑAN BONILLA JORGE LUIS
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE

**MACHALA
2023**

LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

por Maryuri Selene - Jorge Luis Del Rosario López - Miñan Bonilla

Fecha de entrega: 25-sep-2023 11:11a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2176533601

Nombre del archivo: TESIS_DEL_ROSARIO-MI_AN_TURNITIN.pdf (840.81K)

Total de palabras: 17170

Total de caracteres: 94745

LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
2	rraae.cedia.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
3	www.prnewswire.com Fuente de Internet	<1 %
4	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	<1 %
5	kimuk.conare.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
6	www.mrspasquini.com Fuente de Internet	<1 %
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
8	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %

9	revistas.uned.ac.cr Fuente de Internet	<1 %
10	podium.upr.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
11	www.dspace.uce.edu.ec:8080 Fuente de Internet	<1 %
12	Luis Guillermo Molero Suarez, Pablo Emilio Ospina Rodríguez, Martha Liliana Quevedo, José Luis Montenegro Romero et al. "Gaming una estrategia para la rehabilitación de personas con discapacidad", Alianza de Investigadores Internacionales SAS, 2019 Publicación	<1 %
13	childcareaware.net Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.ausjal.org Fuente de Internet	<1 %
15	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	www.conocimientosweb.net Fuente de Internet	<1 %
18	alimentacionsanablog.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %

19	fr.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
20	mafalda.univalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
21	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
22	www.abebooks.co.uk Fuente de Internet	<1 %
23	www.cfnavarra.es Fuente de Internet	<1 %
24	www.ciudadpolitica.com Fuente de Internet	<1 %
25	www.hypor.cn Fuente de Internet	<1 %
26	desfutura.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
27	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
28	laboticadigital.com Fuente de Internet	<1 %
29	mail.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

31	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
32	revistas.ugca.edu.co Fuente de Internet	<1 %
33	www.deportes.gov.ar Fuente de Internet	<1 %
34	www.dominiodelasciencias.com Fuente de Internet	<1 %
35	www.escueladeescalada.com Fuente de Internet	<1 %
36	www.fao.org Fuente de Internet	<1 %
37	www.hakunamatata.com.co Fuente de Internet	<1 %
38	www.polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
39	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
40	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
41	www.svmh.com Fuente de Internet	<1 %
42	www.terapiasrp.com Fuente de Internet	<1 %

43 Shihong Hu, Yang Li. " Perception of classical music: development of creativity and musical experience in middle music schools (:) ", Culture and Education, 2023
Publicación <1 %

44 docs.google.com
Fuente de Internet <1 %

45 edosucra.gov.ve
Fuente de Internet <1 %

46 es.slideshare.net
Fuente de Internet <1 %

47 es.unesco.org
Fuente de Internet <1 %

48 news.un.org
Fuente de Internet <1 %

49 proyyectoverde.blogspot.com
Fuente de Internet <1 %

50 pt.scribd.com
Fuente de Internet <1 %

51 quiben.typepad.com
Fuente de Internet <1 %

52 repositorio.uisek.edu.ec
Fuente de Internet <1 %

53 trabajosfernandovera.blogspot.com
Fuente de Internet <1 %

54	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
55	www.juegosdautos.com.ar Fuente de Internet	<1 %
56	www.mayoclinic.org Fuente de Internet	<1 %
57	www.rena.e12.ve Fuente de Internet	<1 %
58	www.theglobalfund.org Fuente de Internet	<1 %
59	doku.pub Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, DEL ROSARIO LOPEZ MARYURI SELENE y MIÑAN BONILLA JORGE LUIS, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado La recreación cómo estrategia para mejorar el estado emocional en las clases de educación física en el bachillerato general unificado., otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

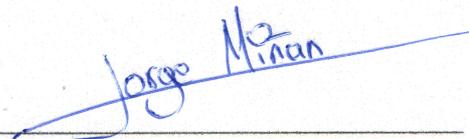
Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.



DEL ROSARIO LOPEZ MARYURI SELENE

0705609204



MIÑAN BONILLA JORGE LUIS

0707023669

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada especialmente a Dios por darme la fuerza, ya que gracias a él he logrado concluir con mi carrera, a mis padres por ser el pilar fundamental en mi vida a lo largo de este procedimiento brindándome su apoyo incondicional, a mi hermano que gracias a su esfuerzo he salido adelante ;además dedicó esta tesis en especial a familiares que han estado presente durante mis estudios con sus palabras y aportes importantes que me ayudaron en el transcurso de la vida estudiantil .

Del Rosario López Maryuri Selene

Le dedico este trabajo a toda mi familia. Principalmente, a mis padres que me apoyaron y estuvieron siempre conmigo en los momentos buenos y malos. Gracias por enseñarme que si me esfuerzo puedo lograr todas las metas que me proponga.

También me han enseñado a ser una buena persona de principios, con valores, perseverancia y mucho empeño.

Jorge Luis Miñan Bonilla

AGRADECIMIENTO

Agradecida primeramente con Dios sin el nada es posible, también a la universidad por darme la oportunidad de prepararme en ella, además agradezco a mis padres por ser el motivo para seguir adelante y por el valioso apoyo incondicional en todo momento.

Mi gratitud al Lcdo. Montero Ordóñez Luis Felipe, por guiarme dentro de las tutorías académicas enriqueciendo mis conocimientos y a la vez fomentando aprendizajes muy significativos.

Del Rosario López Maryuri Selene

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, también quiero agradecer a mi familia que siempre me han apoyado en mis estudios y así prepararme y ser una persona de bien, además quiero agradecer a la Lcda. Lorena Aguilar por siempre estar cuando necesite de su ayuda y por la paciencia que nos tuvo siempre.

Finalmente agradezco al Lcdo. Montero Ordoñez Luis Felipe por haberme guiado en el proceso de la realización de nuestra tesis.

Jorge Luis Miñan Bonilla

RESUMEN

LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO.

Autores:

Del Rosario López Maryuri Selene
Miñan Bonilla Jorge Luis

Tutor:

Lcdo. Montero Ordóñez Luis Felipe

El presente trabajo de investigación se dirige a analizar qué juegos recreativos propone los docentes como estrategias para mejorar el estado emocional, desde la asignatura de educación física en los estudiantes de bachillerato General Unificado; para lo cual, se determinó las estrategias y juegos recreativos que aplican; además, se indaga la experiencia del docente en el área de la recreación. La recopilación de datos se proyectó desde el enfoque cuantitativo, con una metodología de carácter descriptiva, logrando diagnosticar la realidad a partir de la problemática propuesta en el Colegio Modesto Chávez Franco.

Los métodos de mayor incidencia en esta indagación es el analítico-sintético y otros que se integraron en calidad de auxiliares, como: el comparativo y el bibliográfico, mismos que aportaron significativamente al momento de recabar la información con base a los objetivos específicos para contribuir al objetivo general, mismos que estuvieron redactados para abarcar aspectos relacionados con la revisión literaria, con la investigación de campo y finalmente para sostener la propuesta integradora, como aporte a favor de la institución educativa que facilitó el acceso para concretar la investigación. En cuanto a la muestra, su obtención resultó inviable debido a las limitaciones en la población de la institución. Por lo tanto, se decidió emplear entrevistas y encuestas como herramientas de investigación, las cuales fueron diseñadas teniendo en cuenta los aspectos fundamentales de los objetos de estudio. Estos objetos de estudio se estructuraron en tres dimensiones: recreación, estado emocional y experiencia docente, y se utilizaron como punto de partida para la creación de instrumentos de investigación mixta. Estos instrumentos permitieron recolectar las opiniones y actitudes de las personas en relación con la investigación, así como llevar a cabo el análisis de la información recopilada. Los resultados de este estudio de campo se dirigieron hacia los docentes de educación física con el propósito de mejorar su estado emocional a través de una guía didáctica centrada en los juegos recreativos. El objetivo principal de esta guía es facilitar la planificación de las clases de educación física de manera que puedan tener un impacto positivo en el ánimo de las docentes. Asimismo, se enfatizó la importancia de proporcionar formación a los docentes para mantener actualizados sus conocimientos sobre la implementación de estos juegos recreativos, los cuales desempeñan un rol esencial en la mejora del estado emocional de los estudiantes.

Palabras clave: Juegos Recreativos, Estado Emocional, Estrategias, Experiencia del Docente, Educación Física.

ABSTRACT

Autor:

Del Rosario López Maryuri Selene
Miñan Bonilla Jorge Luis

Tutor:

Lcdo.Montero Ordóñez Luis Felipe

The present research work is aimed at analyzing what recreational games teachers propose as strategies to improve the emotional state, from the subject of physical education in the students of the Unified General Baccalaureate of the Modesto Chavez Franco College; for which, the strategies were determined. and recreational games that apply; in addition, the teacher's experience in the area of recreation is investigated. The data collection was projected from the qualitative approach, with a descriptive methodology, managing to diagnose reality from the proposed problem.

The methods with the highest incidence in this investigation are the analytical-synthetic and others that were integrated as auxiliaries, such as: the comparative and the bibliographic, which contributed significantly at the time of collecting the information based on the specific objectives to contribute to the study. general objective, which were written to cover aspects related to literary review, field research and finally to support the integrative proposal, as a contribution in favor of the educational institution that facilitated access to carry out the research. Regarding the sample, obtaining it was unfeasible due to limitations in the institution's population. Therefore, it was decided to use interviews and surveys as research tools, which were designed taking into account the fundamental aspects of the study objects. These study objects were structured in three dimensions: recreation, emotional state and teaching experience, and were used as a starting point for the creation of mixed research instruments. These instruments made it possible to collect people's opinions and attitudes in relation to the research, as well as carry out the analysis of the information collected. The results of this field study were directed towards physical education teachers with the purpose of improving their emotional state through a teaching guide focused on recreational games. The main objective of this guide is to facilitate the planning of physical education classes so that they can have a positive impact on teacher morale. Likewise, the importance of providing training to teachers was emphasized to keep their knowledge updated on the implementation of these recreational games, which play an essential role in improving the emotional state of students.

Keywords: Recreational Games, Emotional State, Strategies, Teacher Experience, Physical Education.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I	14
EL PROBLEMA	14
1.1 Antecedentes de la investigación	14
1.2 Situación conflicto	16
1.3 Causas y consecuencias	16
1.4 Delimitación del problema	17
1.5 Planteamiento del problema	17
1.6 Formulación del problema	18
1.7 Objetivos	18
1.7.1 Objetivo general	18
1.7.2 Objetivos específicos	19
Capítulo II.	20
MARCO REFERENCIAL	20
2.1 Marco legal	20
2.1.1 Constitución de la República	20
2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural	20
2.1.3 Ley del Deporte, educación física y recreación.	21
2.2 Marco teórico	22
2.2.1 Teoría Recreativas	22
2.2.2 Teoría Social	22
2.2.3 Teoría de Piaget.	23
2.3 MARCO CONCEPTUAL	23
2.3.1 DEFINICIONES DE LA RECREACIÓN	23
2.3.2 TIPOS DE RECREACIÓN	25
2.3.2.1 Actividades deportivas recreativas:	25
2.3.2.2 Actividades al aire libre:	25
2.3.2.3 Actividades lúdicas:	25

2.3.2.4	Actividades de creación artística y manual:	26
3.2.3	CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN	26
3.2.3.1	Principalmente ocurre en el tiempo ocio.	26
3.2.3.2	Es una elección voluntaria, sin presiones externas.....	26
3.2.3.3	Proporciona satisfacción inmediata y directa.	27
3.2.3.4	Se manifiesta de manera espontánea y creativa.....	27
3.2.3.5	Introduce un cambio en la rutina diaria.....	27
3.2.4	BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN	27
3.2.5	IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN	28
2.3	DEFINICIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL	29
2.3.1	TIPOS DE EMOCIONES	29
2.3.1.1	Alegría.....	29
2.3.1.2	Amor.....	29
2.3.1.3	Serenidad	30
2.3.1.4	Interés	30
2.3.1.5	Inspiración	30
2.3.2	TIPOS DE EMOCIONES NEGATIVAS	31
6.3.2.2	Tristeza	31
2.3.2.2	Miedo	31
2.3.2.3	Enojo	31
2.3.2.4	Nostalgia.....	32
2.3.2.5	Ansiedad.....	32
2.3.3	DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DEL ESTADO EMOCIONAL.	32
6.3.2.2	Autoconciencia emocional.....	32
2.3.2.2	Regulación emocional	33
2.3.2.3	Empatía	33
2.3.4	BENEFICIOS DEL ESTADO EMOCIONAL	34
2.3.4.1	Mejorar la relación interpersonal	34
6.3	ESTRATEGIAS	34
2.4.1	TIPOS DE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL	35
2.4.1.1	Juegos individuales	35
2.4.1.2	Juegos paralelos	35
2.4.1.3	Juegos cooperativos.....	36
2.1.4.4	Juegos grupales	36
CAPÍTULO III.	37
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO	37
3.1	Enfoques Diagnósticos	37
3.1.1	Tipo de investigación	37

3.1.2	Diseño de investigación.....	38
3.1.2.1	Población y muestra	38
3.1.2.2	Métodos de investigación	39
3.1.2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
3.1.2.4	Validación de los instrumentos de investigación.....	40
3.2	Descripción del proceso diagnóstico	40
3.3	Recopilación de la información	41
3.4	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.	42
6.3.2	Fortalezas y debilidades.....	47
6.3.2.2	Matriz de requerimientos	48
3.4.1.2	Selección de requerimiento a intervenir y Justificación	50
CAPÍTULO IV.	51
PROPUESTA INTEGRADORA	51
4.1	Descripción de la propuesta.....	51
4.2	Componentes estructurales	52
4.3	Introducción	52
4.4	Justificación.....	53
4.5	Objetivos de la propuesta	54
4.6	Fundamentación legal y conceptual	54
4.7	Fases de implementación.....	55
4.8	Recursos logísticos	63
4.9	Evaluación del proyecto	64
CAPÍTULO V.	68
VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD	68
5.1	Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.	68
5.2	Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta. 68	68
5.3	Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.....	68
5.4	Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta....	69
CAPÍTULO VI.	69
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	69
6.1	Conclusiones	69
6.2	Recomendaciones	70
6.3	Limitaciones y prospectiva	70
6.3.1	Limitaciones.....	70
6.3.2	prospectiva	70
Bibliografía.....	71
.....	84
.....	84

.....	84
.....	88
.....	88
.....	96
.....	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores	9
Tabla 2. Fortalezas y debilidades	10
Tabla 3. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo	10
Tabla 4. Indicadores de evaluación a partir de las actividades	14

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas necesitan determinar estrategias sobre los juegos recreativos para mejorar el estado emocional de los estudiantes utilizando materiales reciclables.

Al respecto Prado Chala (2023) manifiesta que las actividades recreativas resultan altamente beneficiosas para mantener la motivación, ya que previene la inactividad física y las afecciones asociadas como obesidad, estrés e hiperactividad. Al mantenerse en movimiento constante, se genera un consumo calórico que contribuye a la reducción del exceso de peso, al mismo tiempo que favorece el funcionamiento saludable de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Teniendo en cuenta lo dicho por Prado Chala, cabe recalcar que actividades recreativas son beneficiosas para el desarrollo integral del alumno y a la vez a sus propias soluciones en su salud, además que al estudiante se le facilitan la resolución de problemas a nivel educativo y familiar. Por otra parte, esto daría solución a cada problema y obstáculo interpuesto en el transcurso de su vida.

Los juegos recreativos tienen un papel importante en el estado emocional de los estudiantes; puesto que son temas de relevancia que beneficia a la institución educativa donde se realizó el tema de estudio, debido a que se centró en los jóvenes de bachillerato, quienes necesitan mejorar el estado emocional en ellos.

Este proyecto se desarrolló con el propósito de analizar qué juegos recreativos proponen los docentes como estrategias para mejorar el estado emocional; y está dirigido a los profesores de educación física y sus estudiantes porque es importante que el docente busque estrategias para mejorar el estado emocional de sus alumnos, en relación al tema que se situó en el bachillerato unificado.

El problema se centró en Deficiente motivación en estudiantes que fue las pocas estrategias para mejorar el estado emocional en el centro educativo “Colegio Modesto Chávez Franco”; y la estrategia que intervino para reducir la problemática, fue el planteamiento de una propuesta mediante guía metodológica, que beneficia al docente a la hora de llevar a cabo las clases de cultura física, así mismo a los estudiantes que son el propósito del proceso educativo.

El desarrollo de este trabajo responde a las responsabilidades adquiridas a lo largo del tiempo mediante las prácticas pre profesionales, demostrando las destrezas, habilidades y talentos que nos permite el deporte a los sujetos de este estudio, para llegar a recomendaciones para los docentes en las unidades educativas

Por otro lado, en los antecedentes de referenciales, se analizó una investigación a nivel internacional que muestra cómo la recreación influye positivamente en el estado emocional de los estudiantes. También se examinó un estudio a nivel regional, realizado en la ciudad de Venezuela, que resalta la importancia de la recreación como una herramienta pedagógica en el entorno escolar. Del mismo modo, se consideró un trabajo a nivel nacional que se centró en los juegos tradicionales como promotores de las habilidades fundamentales en los niños.

Este trabajo está compuesto de por seis capítulos, mismos que se explican a continuación:

El Capítulo I Expresa el conjunto de información que comprende los antecedentes de la investigación, la problemática en cuestión junto con sus causas y consecuencias, es la base sobre la cual definimos la delimitación y el planteamiento del problema. En este proceso, también formulamos tanto la pregunta general como las específicas para abordar el problema, y finalmente, establecemos el objetivo general y los objetivos específicos de nuestra investigación. Este problema se presenta en la Ciudad de Santa Rosa, específicamente en el Colegio de Bachillerato Modesto Chaves Franco, donde se concentra en el primer año de bachillerato.

El capítulo II definimos los temas más destacados a la recreación y al estado emocional con fin de englobar mejor el tema investigado verificar como ayuda al docente mediante estrategias metodológicas.

En el Capítulo III, abarca el enfoque diagnóstico, en el cual está inmerso, los tipos de investigación, el diseño de investigación, población y muestra, los métodos de investigación, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, la validación de los instrumentos de investigación, la descripción del proceso diagnóstico, la

recopilación de información, el análisis e interpretación de la entrevista al docente y encuesta a los estudiantes.

En el Capítulo IV, implementamos la propuesta integradora, que está conformada por una guía didáctica de ejercicios, fases de implementación y los recursos logísticos que se implementaron en estas fases.

En el Capítulo V, engloba la valoración de la factibilidad, en el cual se realiza el análisis de las cuatro dimensiones: técnica, económica, social y ambiental.

Como último Capítulo VI, contiene las conclusiones, recomendaciones, limitaciones y la prospectiva de la investigación.

De esta manera, estamos progresando hacia la consecución de los objetivos establecidos en favor de los docentes, estudiantes y familias, enfatizando la relevancia de considerar el estado emocional como el factor central para alcanzar dichos objetivos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

La presente investigación parte de los antecedentes establecidos por la UTMACH, respecto a los dominios y de acuerdo a los objetos de estudios se selecciona el Desarrollo Social; además se consideró como línea de investigación los procesos educativos y formación humana, cuyo objetivo pone énfasis en el campo educativo, especialmente en “el intercambio de saberes, valores, acciones y actitudes en contextos educativos” (Utmach, 2019).

Por otro parte, los antecedentes de esta investigación se organizan y categorizan por niveles a partir de los diversos aportes realizados en otros contextos educativos relacionados con el problema y tema de esta investigación: Internacional, regional y nacional se mencionan a continuación.

Según Fernández et al., (2022) en su investigación titulada “Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno” el cual fue efectuado en Chile, se puede apreciar que existen experiencias incipientes que buscan incorporar un adecuado manejo del estado emocional en los procesos de enseñanza y aprendizaje, de tal manera que se pueda sostener que en general, se carece de conocimientos sobre actividades recreativas que permitan dar cuenta cómo esta educación emocional se ha incorporado al currículum escolar chileno, dado que al revisar nueve itinerarios formativos de Formación Docente en distintas universidades a nivel nacional, se ha logrado identificar que solo en dos de ellas se explicitan cursos sobre educación emocional.

Según Cerda (2017) en su investigación realizada por la Universidad Central del Ecuador en Quito, realizó su trabajo de titulación sobre: Juego Dramático en la Inteligencia Emocional de niños y niñas en la Unidad Educativa “Celestin Freinet”. En este estudio se indagó acerca de todos los elementos que conforman las múltiples estrategias didácticas, que parten desde el juego dramático y todos los beneficios que involucra la utilización del mismo en el desarrollo de la creatividad de los niños, la cual se transformó en una alternativa para lograr el equilibrio emocional de los niños en su

etapa de estudiantes, de tal manera que se consolidan habilidades y destrezas que le permiten mejorar su participación activa dentro de las actividades escolares.

Según Contreras (2021) en su investigación titulada “La inteligencia emocional para el desarrollo de aprendizaje en los niños.” Dentro de la ciudad de Machala, se hace mención que dentro de la Inteligencia Emocional en el infante es un tema de vital interés porque es la realidad que se vive ahora, la desmotivación al momento de realizar alguna actividad en el aula de clase los docentes deben consolidar estrategias que le permitan fomentar la creatividad, de tal manera que pueda llegar al él y tenga el mismo proceso de aprendizaje que los demás estudiantes.

Desde el ámbito regional se ubicó la publicación de Reyes et al. (2021) sobre el investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela, que tuvo como objetivo caracterizar enfoques de investigación en el campo, en la cual obtiene como resultado que 162 trabajos realizados por investigadores de varias nacionalidades en distintas universidades ,dieron manifestarse que sugieren que la investigación en recreación, ocio y a la vez tiempo libre en Venezuela ha sido marcada por enfoques de carácter positivista e instrumental en el periodo estudiado, en conclusión esta investigación está basada en estudio que es determinado por perfiles de formación en los programas de formación avanzada ,en conclusión la recreación ,ocio y tiempo libre es importante resaltar que las oportunidades educativas, junto con los análisis y estudios que se están desarrollando en las áreas de recreación en América Latina, han ido fortaleciéndose en la región a medida que transcurre el tiempo, especialmente durante lo que ha transcurrido en los años.

A nivel nacional se ubicó la publicación de Véliz Ortega & Mateo Sánchez (2022) sobre Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down, que sostuvo como objetivo validar teóricamente la importancia que revisten las actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down desde diferentes variables de análisis, alcanzando como resultados que La tabla 1 evidencia los resultados emitidos por cada especialista en cada grupo independiente y para cada variable de estudio. Teóricamente podría tener una mayor o menor importancia el proceso de motivación con actividades recreativas, el aprendizaje de los niños con síndrome de Down; se expresa al final el promedio o media aritmética alcanzada en cada puntaje, en conclusión, Los especialistas

consultados valoraron que la importancia teórica que cubre la recreación para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down. Se puede destacar que existe una mayor importancia relativa en la potenciación de las habilidades motrices básicas (la de mayor puntaje promedio), seguido de las habilidades físicas específicas, la formación de valores, las habilidades cognitivas y la cultura lúdica respectivamente.

1.2 Situación conflicto

El problema de esta investigación surge de varias inquietudes que se presentaron durante el ejercicio de las prácticas pre profesionales, identificando como problemática la deficiente recreación para motivar a los estudiantes. Al mantenerse el problema en mención, podría producirse: aburrimiento en los estudiantes, desmotivación, poco desarrollo motriz, ilimitado desarrollo cognitivo.

El pronóstico se logrará controlar mediante una orientación metodológica para promover el desarrollo de actividades enfocadas a la recreación para al mismo tiempo impulsar la motivación en los estudiantes, en contribución a su estabilidad emocional durante las clases.

Hay que valorar que la recreación hace parte del bloque curricular denominado ‘El juego y el Jugar’, sin embargo, no se desarrolla con base en la orientación y lineamientos que brindan los instrumentos curriculares en el campo de la Educación Física brindados por el Ministerio de Educación (2016); esto implica que, la enseñanza a partir de la recreación no está siendo aplicada de manera correcta. Basándonos en las limitaciones percibidas, se trata de un problema existente en el plantel educativo.

1.3 Causas y consecuencias

Basado en la situación anterior ya establecida, se define el problema central, que corresponde a la deficiente recreación para mejorar el estado emocional a los estudiantes del Bachillerato General Unificado del Colegio Modesto Chávez Franco, cuyas causas y efectos son:

Causas:

- Limitadas estrategias metodológicas desarrolladas en las clases de educación física.
- Desinterés del docente en mejorar sus competencias como docente de educación física.
- Poca capacidad investigativa del docente en estrategias metodológicas que promuevan elevar el estado emocional en los estudiantes.
- Limitado conocimiento del docente en la aplicación de estrategias metodológicas que promuevan elevar el estado emocional de los estudiantes.

Efectos:

- aburrimiento en los estudiantes
- desmotivación
- poco desarrollo motriz
- ilimitado desarrollo cognitivo.

1.4 Delimitación del problema

El problema de este trabajo de investigación se oriente a la deficiente recreación para mejorar el estado emocional de los estudiantes se ubica en la ciudad de Santa Rosa, en el colegio Modesto Chávez Franco en el nivel de Primero de Bachillerato, durante el desarrollo de las clases de educación física, la misma que está a cargo del docente tutor quien es el encargado de desarrollar la asignatura de manera correcta.

Esta investigación se realizará en el periodo 2023-2024 y está dirigida a los estudiantes de Primero Bachillerato.

1.5 Planteamiento del problema

Como se pudo identificar en los problemas planteados en otros escenarios a nivel global, regional y local con relación a la recreación como estrategia para mejorar el estado emocional descritos en el antecedente de esta investigación, los docentes en la asignatura de Educación Física en el nivel educativo de básica superior tienen poco conocimiento sobre las estrategias recreativas para mejorar el estado emocional.

Con base al problema planteado, se proyecta las posibles estrategias de solución, a manera de una anticipación para llegar a consolidarlas luego de obtener

los resultados de la investigación de campo, con el sustento de la literatura, entre las estrategias para la intervención a través de una propuesta son las siguientes: mejorar las estrategias recreativas del docente para que tengas buenos efectos en las emociones de los estudiantes y se sientan motivados en realizar las actividades propuestas por el mismo, de la misma manera, incentivar a los estudiantes a realizar la práctica de la mejor manera posible.

1.6 Formulación del problema

El problema planteado tiene su importancia porque se trata de la labor docente en el área de Educación Física, cuya responsabilidad es de proponer estrategias para mejorar el estado emocional en los estudiantes; siendo de relevancia porque a través de buscar estrategias que aporta a los estudiantes para el desenvolvimiento en las clases.

Pregunta general

- ¿Qué estrategias enfocadas a la recreación proponen los docentes para mejorar el estado emocional en las clases de Educación Física en estudiantes de Bachillerato General Unificado del Colegio Modesto Chávez franco?

Preguntas específicas

¿Qué estrategias recreativas influyen en el estado emocional de los estudiantes, mediante la revisión literaria?

¿Qué estrategias recreativas desarrollan los docentes para mejorar el estado emocional de los estudiantes, desde la asignatura de Educación Física en el Bachillerato General Unificado?

¿Cuál es la experiencia del docente en el área de la recreación para proponer juegos recreativos que mejoren el estado emocional en los estudiantes?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

- ¿Determinar qué estrategias enfocadas a la recreación proponen los docentes para mejorar el estado emocional en las clases de Educación Física en estudiantes de Bachillerato General Unificado del Colegio Modesto Chávez franco?

1.7.2 Objetivos específicos

- Identificar las estrategias recreativas que influyen en el estado emocional de los estudiantes, mediante la revisión literaria.
- Identificar qué estrategias recreativas desarrollan los docentes para mejorar el estado emocional de los estudiantes, desde la asignatura de Educación Física en el Bachillerato General Unificado.
- Determinar la experiencia del docente en el área de la recreación para proponer juegos recreativos que mejoren el estado emocional en los estudiantes.

Capítulo II.

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco legal

2.1.1 Constitución de la República

Para fundamentar el estudio, se consideró la Constitución de la República en su Art. 39 establece que el gobierno se encargará de proteger los derechos de los jóvenes y promover su pleno ejercicio a través de políticas y recursos que les permitan participar y estar incluidos en todos los aspectos de la sociedad. Además, el Estado reconoce a los jóvenes como agentes clave para el desarrollo del país y a través de la educación, brindará espacios de ocio, deporte, libertad de expresión. También fomentará su inserción en el mercado laboral con condiciones justas y dignas, con un enfoque en la capacitación, acceso a su primer empleo y desarrollo de habilidades empresariales.

Así mismo, el artículo Art. 381 manifiesta que el Estado busca proteger, fomentar y coordinar la cultura física, incluyendo el deporte, la educación física y la recreación, para mejorar la salud mental y desarrollo integral de las personas. Además, garantiza el acceso masivo al deporte y apoya a los deportistas en competencias nacionales e internacionales, incluyendo Juegos Olímpicos y Paraolímpicos. El Estado proporcionará los recursos y la infraestructura necesaria y los controlará con responsabilidad y equidad. Al respecto, el colegio donde se realizó la investigación dispone de la infraestructura para la práctica deportiva donde los estudiantes pueden recrearse para mejorar la motivación.

2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural

Dentro Ley Orgánica de Educación intercultural expresa Que, la Constitución de la República referido a la cultura física y el tiempo libre en su Artículo 381, establece que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

Además indica que La interculturalidad y plurinacionalidad garantizan a los actores del Sistema el conocimiento, el reconocimiento, el respeto, la valoración, la

recreación de las diferentes nacionalidades, culturas y pueblos que conforman el Ecuador y el mundo; así como sus saberes ancestrales, propugnando la unidad en la diversidad, propiciando el diálogo intercultural e intracultural, y propendiendo a la valoración de las formas y usos de las diferentes culturas que sean consonantes con los derechos humanos.

2.1.3 Ley del Deporte, educación física y recreación.

El artículo 89 se refiere a la recreación y establece que se comprenderán todas las actividades físicas que se realicen con fines lúdicos y que utilicen el tiempo libre de una forma planificada con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas. Además, estas actividades incluyen aquellas que sean organizadas y ejecutadas por el deporte tanto en zonas urbanas como rurales, así como también en barrios y parroquias.

Con respecto al artículo mencionado la recreación es un pilar fundamental en el cual los estudiantes pueden elevar su estado de ánimo ya que es una forma natural en la cual ellos pueden disfrutar de una o varias actividades al estar al tanto de eso, debemos complementarlo con actividades lúdicas y concretar un objetivo necesario el cual potenciaría la parte cognitiva del estudiante para la toma de decisiones mediante experiencias relacionadas a la recreación.

El objetivo principal del Artículo 97 es la recreación para todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deportes recreativos y actividades físicas lúdicas. Estas actividades deben ser equitativas e inclusivas, sin discriminación basada en género, edad, grupos prioritarios o condición socioeconómica.

Con respecto al siguiente artículo se basa en la equidad relacionada a la recreación, en ella se ha visto reflejada muchos problemas relacionados con la discriminación lo cual genera un entorno negativo para el proceso de enseñanza aprendizaje, debemos ser conscientes que no todos los estudiantes rendirán de igual manera pero si trabajamos constantemente y de manera igualitaria con ellos incentivaremos a que pierdan sus miedos, descubran nuevas formas de aprender y puedan desarrollar la parte cognitiva de la mejor manera.

2.2 Marco teórico

En el campo de la investigación de las emociones, hay diversas interpretaciones que han surgido a partir de distintos enfoques teóricos. Para este estudio de investigación, se optó por utilizar la teoría de las emociones propuesta por Plutchik citado en (Castro-Navarro, Beltrán Mejía, & Miranda Viramontes, 2020) menciona que las emociones son una respuesta que experimenta una persona frente a las situaciones que enfrenta y se manifiesta a través de su conducta. Además, se considera que las emociones tienen un carácter adaptativo, lo que significa que son el resultado de la capacidad del individuo para adaptarse a su entorno. Debido a su evolución histórica, el estudio de las emociones se presenta como un tema complejo.

Por otra parte, Bisquerra (2000) citado en (Díaz Muñoz, 2019) menciona que, a lo largo de la historia, se han propuesto distintas teorías y enfoques sobre las emociones. Entre ellas se encuentran los estudios evolutivos de Darwin, la teoría psicofisiológica de William James, la teoría neurológica de Cannon, la psicodinámica de Freud, los estudios conductistas, la teoría de la activación (arousal) y los enfoques cognitivos, que son algunas de las teorías cognitivas más conocidas.

2.2.1 Teoría Recreativas

En resumen, algunas de las propuestas teóricas son las siguientes:

Montero et al.,(2001), argumentó que el propósito del juego radica en preservar la vitalidad o recobrarla en momentos de fatiga. Esto implica una diferencia entre la energía física y la capacidad cognitiva mental. Cuando el cerebro se encuentra exhausto, e necesario recurrir a actividades que generen un restablecimiento de la energía nerviosa (p.115).

2.2.2 Teoría Social

Según Vicente Flores et al. (2021) manifiesta que la recreación surge al promover la imitación del contacto social. Los aspectos esenciales, el origen y la evolución histórica de la recreación son acontecimientos de naturaleza social. A través de la práctica recreativa, se generan situaciones que van más allá de las preferencias individuales y los impulsos internos.

La recreación influye en marcos predeterminados de comportamiento que se correlacionan con tendencias primordiales de la personalidad. De esta manera, argumenta una correlación ya que hablamos de lo artístico y recreativo cuyo objetivo, a diferencia de la satisfacción de solicitudes estrictamente biológicas, es la recreación.

2.2.3 Teoría de Piaget.

Para Uribe (2018) citando a Jean Piaget (1956), establece que “El juego constituye una faceta de la inteligencia infantil ya que contribuye a que los niños logren una comprensión funcional o reproductiva de la realidad, siguiendo las distintas etapas de su desarrollo personal”.

El proceso de aprendizaje se manifiesta en un niño cuando se encuentra en una fase específica (de acuerdo a su edad) que se caracteriza como propicia para el aprendizaje. Además, este proceso está influenciado por cómo se relaciona con sus creencias personales. En consecuencia, se presta una atención centrada en el niño, otorgándole un espacio singular.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 DEFINICIONES DE LA RECREACIÓN

La recreación abarca todas las acciones que las personas llevan a cabo durante sus momentos de tiempo libre o descanso. Estas actividades tienen que ver con la relajación tanto física como mental, y tienen como objetivo proporcionar entretenimiento. En épocas antiguas, se solía encontrar recreación en actividades como el hogar y la pesca, que funcionaban como núcleos de ocupaciones para disfrutar del tiempo libre.

Según Ramirez et al. (2021) A través del juego, es posible alcanzar diversos objetivos, como el disfrute y la diversión derivados de la actividad en sí misma. También puede brindar relajación tanto a nivel físico como mental, permitiendo liberar tensiones y reducir el estrés. Además, el juego puede enriquecer las relaciones interpersonales y promover su desarrollo, al mismo tiempo que contribuye a mantener un estado de salud física y mental óptimo. Asimismo, el juego fomenta el desarrollo psicomotor, mejora la capacidad de concentración y facilita la claridad mental.

Por otro lado, en la revista EF DEPORTES (2019), define a la recreación como la acción que los seres humanos realizan para disfrutar y para generar novedad. También se contempla como recreación la actividad de divertirse y experimentar alegría con el propósito de apartarse del trabajo y de las responsabilidades cotidianas, lo que posibilita revitalizar las fuerzas agotadas por las tensiones laborales, familiares y sociales. En consecuencia, la recreación permite la renovación de la energía a través de actividades lúdicas.

Por lo consiguiente, según Caballero-Calderón (2022) Manifiesta que los juegos son acciones recreativas, participativas y gratificantes que pueden ser disfrutadas en cualquier etapa de la vida. Desde temprana edad, los niños se involucran en juegos con el propósito de entretenerse, establecer vínculos afectivos y fomentar la camaradería.

La recreación estimula al infante a hacer ocupaciones usando su cuerpo humano para sentir distintas emociones, familiarizarse con los objetos de su ámbito y obtener soberanía. La recreación posibilita que el infante cumpla tres papeles primordiales: el sensorial motor, en ocupaciones que necesitan exactitud y agilidad, el articular, en el cual la memoria juega un papel determinante, y el sociable, en la construcción de conjuntos y separación de funcionalidades.

En el aporte tomado de García Velazco (2020), toma a la recreación como las vivencias propias del individuo de manera voluntaria durante la libertad de tiempo que mantiene en varios ámbitos de interés motivacionales que ayuden a satisfacer su descanso desde la recomposición física y mental, que propicia un bienestar autónomo que logre formar sus cualidades como un ser nato, promoviendo su protagonismo. Radica su importancia para la formación íntegra de los niños, jóvenes y adultos debido a la recuperación de sí mismo a través de actividades de pleno gozo sin la obligatoriedad de regirse a lineamientos activos como pueden darse en otras actividades.

Por otro lado, Reyes Barrizonte et al. (2020) define que la recreación se refiere a actividades humanas voluntarias y agradables, que pueden realizarse tanto de manera individual como en grupo, y tienen como propósito mejorar el bienestar del

ser humano. Esta ofrece la oportunidad de utilizar el tiempo libre en ocupaciones que pueden ser tanto espontáneas como planificadas, permitiéndole a las personas volver a conectarse con el mundo natural.

2.3.2 TIPOS DE RECREACIÓN

2.3.2.1 Actividades deportivas recreativas:

Las actividades deportivas recreativas en el ser humano tienen muchos beneficios ya que de modo que de ellas realizamos algún deporte a través de la recreación por lo consiguiente estas actividades generan relajación y demás.

Sin embargo, Rodríguez & González (2019) expresan que las actividades deportivas-recreativas en la comunidad constituyen es un factor determinante en la población, se propone como objetivo de esta investigación proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, propiciando estilos de vida saludables.

2.3.2.2 Actividades al aire libre:

Por otra parte, Reyes-Rincón & Campos-Uscanga (2020) expresan que

se ha documentado que tener contacto con espacios naturales genera beneficios para la salud física y mental dentro de los espacios naturales que se han estudiado en términos de sus contribuciones a la salud, los que más destacan son los espacios verdes, entendidos como terreno parcial o totalmente cubiertos por pasto, árboles, arbustos o cualquier otro tipo de vegetación, como parques, jardines comunitarios, patios de escuela.

En pocas palabras al referirnos de actividades al aire libre hablamos de espacio verde dentro del lugar de residencia, la actividad al aire libre ayuda en el aumento de la felicidad y satisfacción con ellos mismos; por ello, realizar actividad física en un ambiente puro, mantiene a seres humanos unas personas activas y con más interacción social con mayor efecto en el bienestar mental.

2.3.2.3 Actividades lúdicas:

Se consideran actividades lúdicas aquellos “juegos tradicionales” que se realizan dentro de las instituciones educativas, y esto es significativo porque crean

entornos favorables que fomentan la interacción entre los estudiantes. Además, contribuyen al desarrollo de relaciones sociales en términos cognitivos y de igualdad, promoviendo una convivencia saludable entre todos los miembros” (Jiménez-Tamayo et al. 2022)

2.3.2.4 Actividades de creación artística y manual:

Dentro de la amplia gama de actividades recreativas, podemos resaltar la recreación artística, que se relaciona con disciplinas como la danza, las artes visuales, la música y las manualidades. Estas actividades se encuentran en diversos contextos, como programas culturales, festivales, competencias, cursos, etc. Estos eventos suelen llevarse a cabo en lugares donde los participantes pueden presentarse ante un público y utilizar los materiales necesarios para alcanzar los objetivos establecidos. (Sánchez Fallas, 2021).

Según Romero, (2015) como se citó a Sánchez Fallas (2021), expresa que realizar actividades artísticas atribuye aspectos importantes como la resiliencia, la autoestima, el autocontrol promoviendo así el humor y la comunicación, también permite la expresión y comunicación de emociones por medio de la creación.

3.2.3 CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN

Según Rosado (2019), habla sobre las características de la recreación donde ponen evidencia que estos son diversos entre ellas, es voluntaria, genera disfrute y satisfacción., no tiene fines de lucro, es salud, aporta en el proceso de formación educativa, es espontáneo, organizado, individual y colectivo

3.2.3.1 Principalmente ocurre en el tiempo ocio.

Esta característica se cultiva durante momentos fuera del horario de trabajo, lo que brinda la libertad de seleccionar la actividad que se prefiera. Por lo tanto, la recreación puede emplearse como una táctica para aliviar el estrés laboral.

3.2.3.2 Es una elección voluntaria, sin presiones externas.

En esta característica se muestra la falta de obligación, ya que el impulso para participar surge de manera natural desde el interior, lo que permite que la persona elija libremente la actividad que más le atraiga.

3.2.3.3 Proporciona satisfacción inmediata y directa.

Es importante tener en cuenta que, en la recreación, el logro y la satisfacción son los resultados finales para cada individuo, lo que permite que disfrute de manera inmediata la actividad que está realizando.

3.2.3.4 Se manifiesta de manera espontánea y creativa.

La recreación es de naturaleza lúdica, ya que involucra expresiones propias y espontáneas de la persona, lo que significa que mientras participa en la actividad, experimenta placer, ya sea interno o externo.

3.2.3.5 Introduce un cambio en la rutina diaria.

Esta característica tiene como objetivo alterar el patrón de vida de la persona, buscando equilibrar las dimensiones físicas, emocionales, mentales y sociales, lo que conduce a una mejora en la calidad de vida.

3.2.4 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN

Según Sánchez Fallas (2021) señala que la recreación conlleva varios beneficios, entre los cuales se destaca la activa participación de los involucrados, lo que a su vez contribuye a mantener un estado deseado. Estos beneficios pueden manifestarse a nivel individual o social. En lo que respecta al ámbito personal, se abordan los aspectos psicológicos y físicos. En cuanto a la psicología, es relevante destacar el desarrollo personal, la percepción de uno mismo y la satisfacción personal, los cuales tienen un impacto positivo en la prevención de enfermedades. Por otro lado, en el ámbito social, los beneficios se manifiestan en las relaciones interpersonales con los vecinos y la comunidad en general.

En el campo de la educación, Almache Tello (2020) expresa que la práctica física y recreativa en las instituciones educativas debe considerar dos aspectos fundamentales: lo sociocultural y lo económico. Esto implica la incorporación de eventos de gran participación para que puedan adaptarse a la realidad presente.

La recreación ofrece varios beneficios, entre ellos:

Aspecto psicoemocional: Al fomentar la recreación desde una perspectiva intelectual, mejora las habilidades de los participantes, ya que enfrentar las

situaciones imprevistas que surgen en el entorno contribuye a su capacidad de reacción y resolución en el contexto actual. Por ende, cuando la recreación se lleva a cabo en espacios abiertos, se fomenta la interacción, lo que a su vez promueve la empatía y el compañerismo como herramientas para abordar problemas de manera colectiva.

3.2.5 IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN

En cuanto a la importancia de la recreación se debe tener en cuenta que esta permite actividades recreativas tanto en niños como en adolescentes, lo que conlleva a mejorar en desarrollo integral y a su vez previene diversas enfermedades a nivel cardiovascular.

Según Liévano Ortiz (2021), expresa que los beneficios e importancia de la recreación son variados entre ellas se menciona el rendimiento académico, la confianza en la toma de decisiones, el desarrollo emocional, el mejoramiento de la memoria y a su vez mejora los problemas de estrés debido a que afecta a una buena parte de la población.

Por otro lado, Vicente et al. (2021), destacan la importancia a recreación en el ámbito estudiantil, especialmente entre los adolescentes que desean sacar el máximo provecho del tiempo libre mediante actividades alineadas con el plan de estudios de su escuela. Por otra parte, la falta de información actualizada por parte de los profesores ha llevado a una disminución del interés en las actividades recreativas, lo que arroja una perspectiva humana al ser considerado en relación con su formación integral.

La recreación tiene efectos beneficiosos tanto en aspectos psicológicos, emocionales, socioculturales y cognitivos. Esto conlleva resultados positivos tales como la reducción de niveles de estrés, ansiedad y depresión por parte del individuo; el mejoramiento de la percepción de sí mismo, la autoestima y la confianza, así como el fortalecimiento de la capacidad de concentración, memoria y desempeño académico. Además, esta práctica se asocia con la disminución del consumo de sustancias nocivas (Barranco-Moreno et al., 2022).

2.3 DEFINICIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL

El estado emocional se refiere al conjunto de emociones que una persona experimenta en un momento dado. Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas que tienen lugar como resultado de la percepción de estímulos internos o externos. El estado emocional de una persona puede ser positivo, como la felicidad, la satisfacción, el amor o el entusiasmo, o negativo, como la tristeza, la ansiedad, el miedo o la ira.

Por otra parte, Palmer (2017) citado en Anzelin et al, (2020) menciona que “Las emociones son experiencias personales de corta duración que involucran aspectos afectivos, cognitivos, fisiológicos, motivacionales y expresivos, y tienden a tener un fuerte impacto en nuestra conciencia” (Pág.4).

2.3.1 TIPOS DE EMOCIONES

2.3.1.1 Alegría

La alegría es una emoción positiva y placentera que se experimenta cuando se logra algo que se deseaba, cuando se comparte un momento agradable con otras personas, o cuando se disfruta de una actividad que se encuentra satisfactoria o divertida. También puede ser provocada por pequeñas cosas, como una sonrisa o un cumplido.

La alegría es una emoción muy importante para la salud mental y emocional. Cuando se experimenta alegría, se liberan endorfinas en el cerebro, lo que produce una sensación de bienestar y placer. Además, la alegría puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y fortalecer la autoestima.

2.3.1.2 Amor

Es considerada una de las emociones más importantes en el ser humano, esto se debe a que, Sáenz-López, (2020) contempla que el amor es la base de todas a causa de su complejidad y la esencia que nace desde el actuar del ser humano en su entorno, promoviendo actitudes positivas como la confianza, el respeto y la admiración.

El amor se fundamenta en un conjunto de momentos o accionares ideales (afectivos) que sirven como alimento del mismo, nutriendo de confianza y compromiso

al individuo en su vida diaria, que a su vez se ven reflejadas en la reciprocidad que manifiestan con otras personas. También es vista como aquella emoción que brinda la apertura a nuevas experiencias que van de la mano con el positivismo.

2.3.1.3 Serenidad

La serenidad a temprana edad permite que se facilite el proceso de socialización en la persona, influyendo también en la interacción que este puede generar con otros. Es por ello que, Oros et al, (2022), considerada que la serenidad es una de las emociones más profundas que surgen en el individuo, donde se encuentra involucrado el estado espiritual de la persona, caracterizada a su vez por un sentir de paz y tranquilidad.

Por otra parte, se da a conocer que influye significativamente en el combate de conductas como la agresividad verbal y física, siendo un recurso necesario para manejar el estrés.

2.3.1.4 Interés

Esta emoción es vista como un complemento de todo lo que las personas deciden hacer, debido a que es etiquetada como el motor de lo que se quiere realizar tomada de la mano con la motivación, la conexión y la autoestima que posee el individuo.

Al referirse al interés como una emoción positiva Moreira (2020), expresa que en el interés surge la interacción que tienen los seres humanos con alguien o algo en específico, poniendo en evidencia componentes emocionales y cognoscitivos que le permiten realizar o actuar de manera correcta ante alguna situación en particular.

2.3.1.5 Inspiración

Las emociones son la respuesta a los diferentes estímulos externos que se presentan en la sociedad, es allí donde se integra a la inspiración como parte de una emoción positiva, debido a que esta se encuentra evocada por los diversos actos de servicio hacia otras personas. Por esta razón Cusi et al. (2022) reconocen que esta emoción se da al observar gente actuando para brindar ayuda a otros, vinculándose a la felicidad que sienten, valorando de manera extraordinaria a sujetos que sirven como referentes ante una sociedad mediante sus actos de valentía y solidaridad, convirtiéndose así en un opuesto del asco, donde se ven inmersos los prejuicios, exclusiones e indiferencias.

2.3.2 TIPOS DE EMOCIONES NEGATIVAS

6.3.2.2 Tristeza

La tristeza es una emoción negativa y desagradable que se experimenta cuando se pierde algo importante o se atraviesa una situación difícil o dolorosa. También puede ser causada por la sensación de soledad, la falta de apoyo social, o la percepción de un fracaso personal.

La tristeza es una emoción normal y necesaria, ya que nos permite procesar y aceptar los eventos negativos de la vida. Sin embargo, cuando la tristeza persiste durante mucho tiempo y afecta la vida diaria, puede ser un signo de depresión u otro problema de salud mental.

La tristeza puede manifestarse de diferentes maneras, como llorar, sentirse abrumado, aislarse, perder el interés en las actividades que antes se disfrutaban, entre otros. Es importante permitirse sentir la tristeza, pero también buscar formas de afrontarla de manera saludable, como hablar con un amigo o un terapeuta, hacer ejercicio, o practicar técnicas de relajación.

2.3.2.2 Miedo

El miedo es una emoción básica que se experimenta como una sensación de amenaza o peligro inminente. Es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que se perciben como amenazantes o peligrosas, y su propósito es proteger al individuo de un posible daño.

El miedo puede ser causado por diferentes situaciones, como peligros físicos, situaciones sociales incómodas, fracasos, pérdidas, entre otros. También puede ser aprendido a través de la experiencia o la exposición a situaciones que se perciben como amenazantes.

2.3.2.3 Enojo

El enojo es una emoción básica que se experimenta como una respuesta emocional a una frustración, una provocación o una injusticia percibida. El enojo puede ser provocado por situaciones externas, como el comportamiento de otras personas o situaciones estresantes, o por pensamientos internos, como la autocrítica o la auto desvalorización.

El enojo puede manifestarse de diferentes maneras, como irritabilidad, impaciencia, tensión muscular, cambios en la frecuencia cardíaca y respiración, entre otros. En algunos casos, el enojo puede ser saludable y útil, como en situaciones en las que es necesario defenderse de una amenaza o para establecer límites y proteger los derechos.

2.3.2.4 Nostalgia

La nostalgia es una emoción que se experimenta como una sensación de tristeza o añoranza por un tiempo, lugar o persona del pasado. La nostalgia puede ser causada por una variedad de factores, como un cambio importante en la vida, la pérdida de alguien querido, o simplemente por la experiencia de un momento feliz del pasado.

La nostalgia puede manifestarse de diferentes maneras, como la rememoración de recuerdos específicos, la sensación de que el tiempo ha pasado muy rápido, o la tristeza por no poder volver a experimentar momentos felices del pasado.

2.3.2.5 Ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional natural ante una situación percibida como amenazante, incierta o peligrosa. Es una reacción normal del cuerpo que prepara al individuo para enfrentar situaciones estresantes o peligrosas.

Además, la ansiedad puede ser causada por diferentes factores, como el estrés, la incertidumbre, la preocupación excesiva, la anticipación de una situación amenazante, entre otros. También puede ser causada por trastornos de ansiedad, que son condiciones de salud mental en las que la ansiedad es excesiva, persistente e interfiere con la vida diaria.

2.3.3 DESARROLLO Y MEJORAMIENTO DEL ESTADO EMOCIONAL.

6.3.2.2 Autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender sus propias emociones. Esto implica tener una comprensión profunda de los propios sentimientos, pensamientos y comportamientos, y ser capaz de identificar cómo estos factores interactúan entre sí.

Por otra parte, descubrir nuestras emociones y sentimientos propios es un proceso de autoconocimiento o autoconciencia emocional. Este proceso involucra ser conscientes de nuestros estados emocionales y cómo influyen en nuestra conducta. Sin embargo, muchas personas tienen una comprensión limitada de sí mismas y no son conscientes de cómo su estado de ánimo puede afectar su comportamiento y habilidades. Además, a menudo no reconocen sus fortalezas y debilidades emocionales. Al desarrollar la autoconciencia emocional, podemos comprender mejor nuestros patrones emocionales y tomar decisiones informadas para mejorar nuestro bienestar emocional y relaciones interpersonales Goldeman, (1996) citado en García-Ancira, (2020)

2.3.2.2 Regulación emocional

La regulación emocional hace referencia a la habilidad de las personas para controlar y manejar sus emociones, no sólo sentirlas. Esto requiere ser consciente de las emociones y cómo afectan a la persona, y tomar acciones apropiadas. La regulación emocional puede ocurrir en cualquier momento del proceso emocional, incluso antes de que la emoción se manifieste (Aitziber et al, 2019).

Por ello, la regulación emocional es la habilidad de las personas para gestionar sus emociones de manera efectiva y adaptativa. Ya que incluye la capacidad de identificar, comprender y regular las propias emociones y las emociones de los demás. Además, la regulación emocional se basa en la toma de decisiones y en el control que se ejerce, para responder adecuadamente a las diversas situaciones que se hacen presentes.

2.3.2.3 Empatía

La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás. Se trata de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus pensamientos y emociones, puede ser tanto emocional como cognitiva, demanda sentir lo que otra persona siente, mientras que la empatía cognitiva implica comprender los pensamientos y emociones de otra persona sin necesariamente experimentarlos emocionalmente. Es una habilidad social importante, ya que ayuda a las personas a conectarse con los demás, comprender mejor las situaciones y resolver conflictos.

La empatía es una habilidad innata que se desarrolla a través de nuestras interacciones con los demás y la cultura en la que vivimos, que influye en cómo nos relacionamos con el sufrimiento de los demás y con quiénes. Nuestra identidad y valores se moldean en gran medida por nuestras experiencias emocionales en la infancia y cómo fuimos educados en la comprensión o indiferencia hacia los demás. Como resultado, aquellos que no recibieron atención emocional adecuada en su infancia o fueron educados en la falta de comprensión y empatía hacia los demás, pueden perpetuar estos patrones en la crianza de sus propios hijos y en su interacción con otros Carpena, (2016), citado en Esteban et al. (2020)

2.3.4 BENEFICIOS DEL ESTADO EMOCIONAL

2.3.4.1 Mejorar la relación interpersonal

Es difícil ofrecer una definición precisa de las relaciones interpersonales debido a las diferentes interpretaciones que existen. Sin embargo, podemos afirmar que estas relaciones se producen cuando dos o más personas interactúan entre sí de manera recíproca. Estas interacciones ocurren a lo largo de nuestra vida y tienen un impacto en la construcción de nuestra personalidad. Prieto (2016) citado en Ramírez et al, (2022) define las relaciones interpersonales como “el arte de conseguir lo que uno quiere sin lesionar los derechos de los demás” (Pág.5).

En cuanto a esto podemos decir que la capacidad de alcanzar metas complejas se logra mediante el uso de habilidades como la comunicación efectiva, la empatía, el respeto, la tolerancia y la capacidad que mantiene el sujeto de influir en los demás.

6.3 ESTRATEGIAS

En lo que respecta a las estrategias, podemos afirmar que se refieren a una secuencia de acciones que los profesores emplean con el propósito de hacer más accesible el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes. Estas acciones se basan en enfoques pedagógicos que promueven la adquisición de conocimientos de forma motivadora y enriquecedora.

Solórzano López et al. (2020) citado en Aguado & Rengel (2018) afirman que las estrategias son un proceso completo y evolutivo, que se adapta según el entorno del aula, dado que cada estudiante adquiere conocimientos de manera única.

Además, las concepciones previas sobre el tema a tratar sirven como base para la aplicación de la estrategia, estableciendo así una conexión con el contenido que se enseñará en el aula para lograr un aprendizaje óptimo.

Para alcanzar los objetivos de aprendizaje requeridos, se recurre a distintas tácticas o métodos de enseñanza específicos. Estos enfoques pedagógicos están diseñados para aprovechar las habilidades y competencias que el estudiante ya posee. Muchas de estas destrezas se han internalizado a través de la práctica y el aprendizaje previo, lo que disminuye la necesidad de una planificación y reflexión exhaustivas al momento de ponerlos en práctica.

2.4.1 TIPOS DE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL

2.4.1.1 Juegos individuales

Según Cedeño Zambrano & Calle García (2020) , manifiesta que la dimensión emocional y afectiva se encuentra presente tanto en juegos individuales como en aquellos realizados en grupo. Esto se debe a que proporciona a los participantes la posibilidad de organizar su mundo interno, expresar deseos, abordar conflictos, controlar impulsos y necesidades, además de experimentar una amplia variedad de emociones.

2.4.1.2 Juegos paralelos

El juego paralelo reviste gran importancia, ya que instruye a los niños acerca de las normas de convivencia con sus compañeros, les desarrolla habilidades de observación, les enseña a relacionarse de manera amigable con los demás y, asimismo, fomenta su capacidad para trabajar de manera autónoma.

Además, contribuye a que los niños desarrollen el concepto de posesión “mío”. Empiezan a demostrar su deseo de estar en compañía de otros niños de su misma edad. Aunque por lo general el juego paralelo se observa en los niños pequeños, puede manifestarse en cualquier conjunto de edades.

2.4.1.3 Juegos cooperativos

Según García et al. (2020) citado a Brown (1995), manifiesta que “las cualidades distintivas de los juegos cooperativos abarcan la confianza, la comunicación y la participación integral, lo que lleva a la ausencia de exclusión. De entre estas particularidades, los juegos cooperativos incluyen la eliminación de la competencia, ya que el enfoque en el juego proviene de la participación en lugar del anhelo por ganar o perder, como se promueve en las dinámicas competitivas”.

- Libertad de exclusión, debido a que el juego busca incorporar y relacionarse con todos sin tener la intención de excluir a aquel jugador menos ágil, frágil o menos habilidoso;
- Oportunidad para la creatividad, ya que el juego puede adaptarse para flexibilizar sus reglas y, en conjunto con la colaboración, posibilita a los participantes generar nuevas creaciones a partir de lo que ya existe;
- Fomento de la contención de la agresión física, dado que los juegos cooperativos intentan prevenir comportamientos agresivos y la falta de respeto, los cuales en muchas ocasiones son tolerados y considerados normales en otros tipos de juegos.

De lo dicho anteriormente, podemos decir que los juegos de cooperativos son delineados y puntualizados; teniendo la capacidad de generar un cambio social en el conjunto de individuos participantes, y a través de esta iniciativa, los niños logran contemplar cómo pueden unirse de manera efectiva en diversas etapas dentro su vida, al mismo tiempo que adquieren una comprensión más profunda sobre la relevancia personal.

2.1.4.4 Juegos grupales

Definimos como juegos en grupo o dinámicas de grupo a las actividades realizadas de manera colectiva con el propósito de fomentar la inclusión entre los miembros del equipo y fortalecer la confianza entre ellos.

De igual importancia Según Bedoya et al., (2022) manifiesta que “Las juegos grupales o actividades colectivas potencian las facetas de las funciones ejecutivas, incluyendo la habilidad para gestionar impulsos, regularse de manera autónoma y ajustar el pensamiento, ya que fomentan una mayor comunicación sináptica entre las áreas del sistema límbico y la neo corteza. Esto conlleva a un incremento en la

capacidad de controlar y dirigir las emociones y adoptar comportamientos apropiados en contextos de interacción social y educación”.

CAPÍTULO III.

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques Diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se utilizó en este trabajo es descriptivo, porque permite describir cada uno de los objetos de estudio con sus dimensiones e indicadores a partir de los fenómenos sucesos y hechos suscitados, mediante la investigación bibliográfica y de campo.

Sobre este tema según Guevara Alban et al. (2020), manifiesta que el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Los objetos de estudio de este trabajo de investigación son: las estrategias de recreación y el estado emocional; mismas que se describen a partir de las características, fenómenos y hechos manifestados por la población de estudio; desde esta perspectiva esta indagación es de tipo descriptiva, porque, se enfoca a destacar los componentes principales de la investigación, considerando las ideas claves de cada objeto de estudio, con sus dimensiones e indicaciones, por otra parte contribuyó en el momento de fundamentos desde la teoría del trabajo de campo.

Siguiendo lo expresado en el párrafo previo, resulta de suma importancia comprender el propósito de la investigación, dado que representa el destino que buscamos alcanzar.

En cuanto al enfoque de esta Investigación es de carácter mixto, porque se aplicó encuestas y entrevistas a profesores para analizar el desempeño del docente sobre cómo se puede mejorar el estado emocional a través de la recreación.

Sobre los enfoques según Acosta Fancite (2023) , manifiesta que un enfoque mixto o complementario integra tanto técnicas cuantitativas como cualitativas en un

mismo estudio de investigación. Por lo general, este enfoque se divide en dos etapas: la primera se enfoca en lo cuantitativo y se concentra en la recopilación de datos numéricos, mientras que la segunda se orienta hacia lo cualitativo, centrando su atención en la obtención de datos descriptivos y subjetivos.

Podemos definir el enfoque mixto como una estrategia que se basa en la recopilación y el registro de datos en el contexto de una investigación, con el fin de enriquecer el proceso de indagación. Por esta razón, la combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos es beneficiosa para los objetivos del investigador, ya que contribuye a mejorar el resultado de la investigación.

3.1.2 Diseño de investigación

En el diseño de investigación se toma en cuenta este caso, como un enfoque descriptivo, el cual permite la selección de elementos, y se investiga cada uno de ellas de forma independiente para analizar el fenómeno investigado, se describen las variables de la investigación.

3.1.2.1 Población y muestra

El objeto de estudio se desarrolló en el Colegio Modesto Chávez Franco de la Ciudad de Santa Rosa; considerando como población a 129 estudiantes y un docente de educación física de Primero de bachillerato. No se obtuvo muestra, debido a que se tomó como referencia para aplicar los instrumentos de investigación a toda la población identificada que se refiere al número total de personas que intervinieron al momento de recopilar la información.

Con respecto a las definiciones de población y muestra, Ventura León (2017) manifiesta que “La población es un conjunto de elementos que contienen ciertas características que se pretenden estudiar” (p. 2). Esto significa que, la población es un grupo del cual se hará un estudio para obtener datos. Como se manifiesta la población es el conjunto de personas que comparten características comunes y en el caso de este estudio las características de los estudiantes y docentes son el hecho de compartir los mismos escenarios educativos e intereses en los aprendizajes.

Por otra parte, según Delgado-Hito & Romero-García (2021) ,manifiesta que la muestra consiste en las personas, grupos o comunidades que forman parte del

estudio y que representan la estructura social en la que ocurre el fenómeno que se está investigando. Por lo tanto, la elección de la muestra estará condicionada por una serie de características particulares.

3.1.2.2 Métodos de investigación

Basándose al tipo de estudio elegido, se pueden identificar los métodos para guiar este camino de investigación, los cuales son: analítico y sintético; quienes fueron participe en la revisión bibliográfica y de campo.

En cuanto al método analítico, este intervino cuando se analizó la problemática presentada en el centro educativo y los objetos de estudio, hasta identificar las causas y efectos, para así proseguir con el análisis partiendo de las entrevistas observaciones en el transcurso de las clases de educación física, demostrando los procesos realizados por la docente, en relación a la recreación como estrategia para mejorar el estado emocional.

Sobre el método analítico- sintético Lopera Echavarría et al. (2010) nos manifiesta que el enfoque analítico desglosa una idea u objeto en sus componentes (enfaticando la distinción y la diferencia), mientras que el método sintético combina elementos, establece relaciones y crea una totalidad o conjunto (haciendo hincapié en la homogeneidad y la similitud). Sin embargo, es importante destacar que esta distinción y homogeneidad se logran a través del principio unificador que guía y supervisa ambas formas de pensamiento.

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Con respecto a las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos se tomó en consideración la encuesta y entrevista. En el caso de la entrevista, primeramente, dará lugar a mantener un diálogo con el docente de la institución, con el apoyo de una guía de preguntas, con la finalidad de concebir la realidad del centro educativo con base a los objetos de estudio, como son: la recreación y el estado emocional.

Sobre esta técnica encuesta Cisneros-Caicedo et al. (2022) indica que el método más comúnmente utilizado para recopilar datos en investigaciones científicas.

Se lleva a cabo con la participación de un entrevistador que debe estar debidamente entrenado, y se emplea un cuestionario cuidadosamente diseñado que ha sido previamente evaluado antes de su aplicación en la población. Esto implica que el entrevistado forma parte de la muestra poblacional seleccionada, que debe ser representativa para que los resultados obtenidos puedan ser extrapolados a toda la población.

Por otra parte, al respecto López Falcón & Ramos Serpa (2021), señala que la entrevista, constituye un enfoque en el cual el investigador establece una conexión personal directa con los individuos bajo investigación. Esto implica que Aparte de posibilitar la obtención de datos similares a los recopilados mediante encuestas, también facilita la identificación de elementos emocionales y de voluntad que podrían tener importancia para el estudio.

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

En cuanto a la validación de los instrumentos se aplicó una prueba piloto a manera de una experimentación, persiguiendo comprobar ciertos aspectos, sobre la funcionalidad de los instrumentos de investigación. Se trató de un ensayo previo que permitió realizar ajustes en la redacción y similitudes entre las preguntas.

En el caso de la entrevista va encaminada al docente del área de educación física la institución educativa, y en relación a la encuesta, se aplicó a estudiantes de los paralelos de primero de bachillerato, que participarán en la misma investigación que el docente entrevistado, todos pertenecientes al mismo centro educativo.

3.2 Descripción del proceso diagnóstico

En lo que respecta a la validación de los instrumentos, se llevó a cabo una prueba piloto como un tipo de ensayo. Con el propósito de evaluar ciertos aspectos vinculados a la eficacia del instrumento de investigación. Esta etapa implicó un primer ensayo que permitió ajustar las preguntas e identificar similitudes entre sí.

En lo que concierne a la encuesta, esta se dirigió hacia los estudiantes específicamente Primero de bachillerato General Unificado, en el centro educativo en el que pertenecen. En cuanto a la entrevista, se realizó a los docentes del área de Cultura Física, los cuales forman parte de la misma institución educativa donde pertenecen los estudiantes encuestados.

3.3 Recopilación de la información

En el proceso de recopilación de datos, en primer lugar, se enfatizó la creación de los instrumentos de acuerdo con las preguntas específicas y el objetivo de la investigación. Posteriormente, se llevó a cabo la validación adecuada de dichos instrumentos con el tutor asignado; una vez hecho esto, se procedió con la solicitud de permiso de consentimiento comunicando al “Colegio Modesto Chávez Franco”, luego se realizó entrevista y encuesta en la cual se recopiló información, la cual fue elaborada a partir de dimensiones que conforman una guía de 10 preguntas dirigidas hacia el docente y estudiantes.

Las informaciones recopiladas están distribuidas a partir de los objetivos de estudios las cuales están clasificadas por dimensiones, donde procedieron los indicadores que sirvieron de utilidad para el diseño de los instrumentos de investigación, los mismo que fueron organizados de la siguiente manera:

Tabla 1. Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
La recreación	Tipos de juegos recreativos.	Actividades deportivas recreativas.
		Actividades al aire libre.
		Actividades lúdicas.
		Actividades de creación artística.
	Características de la recreación.	Principalmente ocurre en el tiempo de Ocio.
		Es una elección voluntaria, sin presiones externas.
		Proporciona satisfacción inmediata y directa.
Beneficios de la recreación.	Se manifiesta de manera espontánea y creativa.	
	Introduce un cambio en la rutina diaria.	
Importancia de la recreación.	Aspecto psicoemocional.	
Tipos de emociones.		Alegría
		Amor
		Serenidad
		Interés
		Inspiración
		Tristeza

Estado Emocional		Miedo
		Enojo
		Nostalgia
		Ansiedad
	Desarrollo y mejoramiento del estado emocional	Autoconciencia emocional
		Regulación emocional
		Empatía
Estrategias	Tipos de estrategias para mejorar el estado emocional	Juegos individuales
		Juegos paralelos
		Juegos cooperativos.
		Juegos grupales

3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

A partir de la información recopilada, se llevó a cabo un análisis del contexto, que sirvió como base para avanzar en la creación de la matriz de requerimientos.

En relación al primer objeto de investigación, que se centra en la recreación, se generó el siguiente análisis en su primera dimensión:

DIMENSIÓN 1: LA RECREACIÓN

1. ¿Qué juegos recreativos aplica el docente, durante las clases de educación física?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Al Aire libre	41	42%
Juegos Individuales	12	12%
Juegos Grupales	38	39%
Juegos de Mesa	6	6%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta referente a los juegos recreativos aplica el docente dentro de las actividades en clases, se puede apreciar como resultado que los estudiantes mencionan que, el 42% afirman que el docente dentro de las actividades en clase emplea juegos al aire libre durante las clases, mientras que el 39% de ellos

mencionaron que realizaban juegos grupales, la otra parte del 12% nos dicen que practicaban juegos individuales y el 6% los juegos de mesa.

2. ¿Le agrada que el docente de Educación Física aplique juegos recreativos para mejorar el estado emocional?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Mucho	27	28%
Poco	26	27%
Muy poco	24	25%
Nada	20	21%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta referente a si el docente de Educación Física emplea juegos recreativos para mejorar el estado emocional, se puede apreciar como resultado que los estudiantes mencionan que, un 28% que les gusta mucho que el docente utilice juegos recreativos mientras que un 27% les gusta poco y un 25% les gusta muy poco, por otra parte, a un 21% no le gusta nada la forma en la que se propone plantear las clases mediante el juego.

3. ¿Qué beneficios se obtiene al realizar juegos recreativos?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Mejorar el Estado de Animo	31	32%
Integrarse entre compañeros	41	42%
Tener una mejor calidad de vida	25	26%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta referente a los beneficios se obtiene al realizar juegos recreativos, se puede apreciar como resultado que los estudiantes mencionan que, un 32% considera de forma tajante que los juegos recreativos presentan beneficios y

ayudan a mejorar el estado de ánimo, mientras que un 42% mencionaron que les ayuda a integrarse entre compañeros y un 26% expresaron que les ayuda a tener una mejor calidad de vida.

4. De los siguientes tipos de juegos, ¿cuáles aplica el docente en las clases de Educación Física?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Con juegos individuales	17	18%
Con juegos paralelos	28	29%
Con juegos cooperativos	37	38%
Con juegos grandes	15	15%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta sobre los tipos de juegos que se aplican por el docente en las clases de Educación Física, se puede apreciar como resultado que los estudiantes mencionan que, El 38% sostienen que los juegos que aplica el docente en las clases son los juegos cooperativos, por otra parte, el 29% mencionaron que también aplica juegos paralelos, así mismo, el 18% expresaron que aplica juegos individuales y un 15% juegos grandes.

DIMENSIÓN 2: ESTRATEGIA

5. De los juegos recreativos que aplica el docente, ¿cuáles les ayuda a elevar el estado emocional?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Juegos individuales	17	18%
Juegos paralelos	30	31%
Juegos cooperativos	35	36%
Juegos grandes	15	15%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta sobre los juegos recreativos y como estos ayudan a elevar el estado emocional, se puede apreciar como resultado que los estudiantes mencionan que, el 36% de los estudiantes mencionaron que los juegos cooperativos les ayudan a elevar el estado emocional, un 31% consideraron que los juegos paralelos mientras que en un 18% manifestaron que los juegos individuales y un 15% que los juegos grandes ayudan a mejorar su estado emocional.

6. ¿Realizan juegos recreativos durante las clases de Educación Física para elevar el estado emocional?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
SI	53	55%
NO	44	45%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta sobre si realizan juegos recreativos durante las clases para elevar el estado emocional, el 55% respondieron que, si realizan juegos recreativos durante las clases de educación física, mientras que el 45% respondió que no lo hacen.

DIMENSIÓN 3: ESTADO EMOCIONAL

7. ¿Qué tipo de emoción manifiesta usted, durante las clases de Educación Física?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Alegría	42	43%
Tristeza	22	23%
Nostalgia	26	27%
Miedo	7	7%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En cuanto a la pregunta sobre las emociones experimentadas durante las clases de educación física, los datos revelan que los estudiantes reportan diferentes emociones. El 43% de ellos expresan sentir alegría durante estas clases, mientras que un 27% mencionan experimentar nostalgia. Además, un 23% indica sentir tristeza, y un 7% manifiesta sentir miedo.

8. ¿El docente que juegos propone para mejorar su estado emocional durante las clases de Educación Física?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Juegos individuales	22	23%
Juegos grupales	41	42%
Juegos cooperativos	34	35%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En lo referente a la pregunta acerca de las sugerencias de juegos por parte del docente para promover el bienestar emocional, los datos revelan que hay una variedad de enfoques. Un total del 42% de los estudiantes informa que el docente recomienda juegos grupales con el objetivo de mejorar su estado emocional. Por otro lado, un 35% señala que se fomentan juegos cooperativos, mientras que un 23% menciona que se promueven juegos individuales.

9. ¿Considera que los juegos recreativos le ayudan a mejorar el estado emocional?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Mucho	41	42%
Poco	26	27%
Muy poco	23	24%
Nada	7	7%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

Respecto a la pregunta acerca de si los juegos recreativos contribuyen a mejorar su estado emocional, los resultados muestran una variedad de opiniones. Un significativo 42% de los estudiantes expresó que los juegos recreativos les ayudan a mejorar mucho su estado emocional. Por otro lado, un 27% indicó que les beneficia poco, mientras que un 24% afirmó que su impacto es muy poco. Por último, un 7% señaló que los juegos recreativos no tienen ningún efecto positivo en su estado emocional.

DIMENSIÓN 4: EXPERIENCIA DEL DOCENTE

10. ¿Cuál es la experiencia del docente en el área de la recreación para proponer juegos recreativos que mejoren el estado emocional?		
Alternativa	Cantidad	Porcentaje
Muy buena	35	36%
Buena	44	45%
Regular	13	13%
Mala	5	5%
Total	97	100%

Tabla

Autores: Del Rosario. M; Miñan. J

Fuente: Encuesta

En relación a la pregunta sobre la experiencia del docente en el área de recreación para proponer juegos recreativos, un notable 36% de los estudiantes respondieron que es excepcionalmente buena, mientras que un significativo 45% consideró que es de calidad buena. Por otra parte, un 13% opinó que es aceptable en términos regulares, y un 5% expresó que la experiencia es insatisfactoria.

6.3.2 Fortalezas y debilidades

Tabla 2. Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
	La falta de diversificación en la aplicación de juegos por parte del docente, ya que podría limitar las experiencias de aprendizaje de los estudiantes al no incorporar adecuadamente

	juegos al aire libre, juegos individuales, juegos grupales y juegos de mesa en su enseñanza.
	La insuficiente incorporación de juegos recreativos en la metodología del docente, lo que puede resultar en una experiencia de aprendizaje menos atractiva y menos efectiva para los estudiantes debido a la falta de variedad y dinamismo en las actividades recreativas.
La disposición del docente a recibir capacitaciones, ya que demuestra su compromiso con el desarrollo profesional y su voluntad de mantenerse actualizado en las mejores prácticas pedagógicas.	
	La comprensión del docente sobre el potencial de los juegos recreativos para mejorar el estado emocional de los estudiantes no se traduce plenamente en su práctica en el aula. A pesar de tener una visión clara de los beneficios, la falta de una implementación completa y constante de juegos recreativos puede limitar el impacto positivo que podrían tener en el bienestar emocional de los estudiantes.

6.3.2.2 Matriz de requerimientos

Mediante el análisis del contexto, se pudo crear una matriz de requerimientos a partir de las debilidades, lo que facilitó la estructuración de las debilidades junto con sus causas en sintonía con el problema central, sus causas y efectos detallados en la sección de la problemática de la investigación.

Tabla 3. *Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo*

Debilidades	Causas ¿Por qué	Requerimientos (Estrategias de solución)
<p>La falta de diversificación en la aplicación de juegos por parte del docente, ya que podría limitar las experiencias de aprendizaje de los estudiantes al no incorporar adecuadamente juegos al aire libre, juegos individuales, juegos grupales y juegos de mesa en su enseñanza.</p>	<p>El docente podría no haber recibido capacitación específica sobre cómo incorporar diferentes tipos de juegos en su enseñanza, lo que lo hace menos propenso a experimentar con ellos.</p>	<p>La institución educativa podría proporcionar oportunidades de capacitación regular para los docentes, centradas en la integración efectiva de juegos en el currículo. Estas capacitaciones podrían incluir talleres, seminarios web, o incluso cursos en línea que aborden diferentes tipos de juegos y estrategias para su implementación.</p>
<p>La insuficiente incorporación de juegos recreativos en la metodología del docente, lo que puede resultar en una experiencia de aprendizaje menos atractiva y menos efectiva para los estudiantes debido a la falta de variedad y dinamismo en las actividades recreativas.</p>	<p>La presión para cumplir con un programa académico específico y cumplir con ciertos objetivos de aprendizaje puede hacer que el docente se sienta limitado en cuanto al tiempo que puede dedicar a los juegos recreativos.</p>	<p>Desarrollar un plan a largo plazo que incluya actividades de juegos recreativos en el transcurso del año escolar. Esto permite una distribución equilibrada de las actividades de juegos a lo largo del tiempo, sin interrumpir en exceso el programa académico.</p>

<p>La comprensión del docente sobre el potencial de los juegos recreativos para mejorar el estado emocional de los estudiantes no se traduce plenamente en su práctica en el aula. A pesar de tener una visión clara de los beneficios, la falta de una implementación completa y constante de juegos recreativos puede limitar el impacto positivo que podrían tener en el bienestar emocional de los estudiantes.</p>	<p>A pesar de comprender los beneficios de los juegos recreativos, el docente podría no haber recibido capacitación específica sobre cómo integrarlos de manera efectiva en su enseñanza.</p>	<p>Organizar talleres prácticos donde los docentes puedan experimentar con juegos recreativos en un entorno de aprendizaje controlado. Esto les permitirá adquirir experiencia directa y comprender cómo incorporarlos en sus clases.</p>
---	---	---

3.4.1.2 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

La matriz de requisitos recopiló las debilidades identificadas en la investigación de campo, y esta información se utilizó como fundamento para la selección del requisito a emplear, seguido de una justificación de por qué se optó por él.

Manteniendo los objetivos definidos en la investigación se manifestó que, el docente no planifica las clases de educación física aplicando juegos recreativos como estrategia para mejorar el estado emocional como debilidad detectada en el “Colegio Modesto Chávez Franco” cuya causa es la deficiencia de conocimiento del docente sobre la planificación de clase aplicando juegos recreativos como estrategia.

Esta causa fue propuesta en el planteamiento del problema, manteniendo como efecto la poca adquisición de experiencia en estrategias para mejorar el estado emocional en los estudiantes.

La presente selección se evidencia porque contesta al problema central establecido desde el inicio de este trabajo, así mismo a una de las causas, por tanto,

al minimizar la problemática se lograría disminuir las causas y efectos, consiguiendo así una buena metodología al momento de impartir las clases de educación física.

Además, se evidencia porque se trata de una investigación socioeducativa y contribuirá en el mejoramiento de la calidad educativa; dado que, la recreación como estrategia para mejorar el estado emocional es un tema que aporta beneficios, a través de una guía didáctica para la mejoría del desarrollo de la labor docente en las clases de Educación Física.

La estrategia propuesta para abordar la debilidad identificada consiste en desarrollar una guía didáctica de juegos recreativos destinada a los docentes, con el objetivo de que la utilicen de manera efectiva en sus clases de educación física. Esta guía se convertirá en un recurso educativo esencial para promover y mejorar la actividad física.

CAPÍTULO IV.

PROPUESTA INTEGRADORA

4.1 Descripción de la propuesta

La sugerencia presentada en este estudio implica la introducción de un enfoque metodológico dirigido a los profesores de Educación Física en la institución educativa “Colegio Modesto Chávez Franco”. El objetivo principal es proponer un conjunto de pautas metodológicas para la aplicación de actividades lúdicas que contribuyan a la mejora del bienestar emocional de los estudiantes, proporcionando así una herramienta de orientación valiosa para los docentes.

La propuesta ofrece una serie de estrategias o actividades destinadas al docente para que las aplique en sus clases. El propósito de esta guía es fomentar la realización de diversas actividades relacionadas con los juegos recreativos, con el fin de mejorar el bienestar emocional de los estudiantes del Bachillerato General Unificado.

La propuesta se divide en tres fases: la creación de un taller pedagógico, su socialización y su posterior desarrollo.

4.2 Componentes estructurales

Los componentes estructurales de este estudio enfocado en la ejecución de una propuesta metodológica dirigida a profesores de Educación del “Colegio De Bachillerato Modesto Chávez Franco” son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fase de implementación, recursos y evaluación.

4.3 Introducción

De acuerdo a los antecedente identificados desde el levantamiento del diagnóstico, lo que se pretende reducir las siguientes debilidades: la escasa aplicación de juegos recreativos en estudiantes de Bachillerato General Unificado , debido a que los docentes responsables de la asignatura de Educación Física tienen poco conocimiento de ejercicios o actividades que mejoren el estado emocional en los educando; además, conocen muy poco sobre estrategias; asimismo, tienen limitaciones en la utilización de los implementos en este deporte, específicamente hacia los estudiantes de Primero de Bachillerato General Unificado del “Colegio Modesto Chávez Franco “.

Por lo tanto, la aplicación de juegos recreativos que no estén alineados con los objetivos competentes del plan de estudios puede servir como una forma de identificar deficiencias en el sistema educativo y motivar al docente a reforzar los contenidos necesarios para fomentar la educación adecuada, que logre tener mejoría en el estado emocional en los estudiantes durante las clases de Educación Física, así mismo que comprenda que eficaz es en cuanto a su avance a medida que adquiere conocimientos y habilidades.

Además, este estudio está vinculado con los antecedentes de referencia que fueron identificados durante la revisión de la literatura, al examinar diversas investigaciones, como aquella que fue publicada por Contreras (2021) que trata sobre “La inteligencia emocional para el desarrollo de aprendizaje en los niños.” Dentro de la ciudad de Machala, se destaca que la Inteligencia Emocional en los niños es un tema de gran importancia en la actualidad. Cuando los maestros se enfrentan a la desmotivación de los estudiantes al participar en actividades en el aula, es esencial que desarrollen enfoques para estimular su creatividad. Esto garantiza que cada estudiante, incluido aquel que enfrenta desafíos emocionales, tenga la oportunidad de experimentar un proceso de aprendizaje similar al de sus compañeros.

Asimismo, García Velazco (2020) manifiesta que la recreación consiste en las experiencias personales que una persona elige participar en durante su tiempo libre en diversas áreas de interés que le motivan. Estas actividades ayudan a satisfacer su necesidad de descanso, permitiendo la recuperación física y mental y fomentando un bienestar independiente que contribuye al desarrollo de sus habilidades innatas, alentando su protagonismo. Su importancia radica en la formación integral de niños, adolescentes y adultos, ya que les permite recuperar su sentido de identidad a través de actividades que brindan placer sin la obligación de seguir directrices impuestas, como podría ocurrir en otras actividades.

4.4 Justificación

Al haber determinado que en el “Colegio modesto Chávez Franco”, donde se proporcionó orientación en el Primero de bachillerato general unificado. En la cual, se elige la necesidad más adecuada para avanzar y mejorar sus clases, haciendo hincapié en la componente práctica. Dado que no se tienen conocimientos acerca de las actividades que se derivan de las habilidades delineadas, podría producirse una mezcla de conceptos que no beneficie el desarrollo en el contexto educativo.

La guía didáctica se crea con el propósito de ofrecer orientación al profesor en la mejora de la materia de Educación Física, utilizando juegos como punto de partida y considerando las adaptaciones sugeridas por el docente para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes a través de la incorporación de aspectos lúdicos. En consecuencia, la responsabilidad recae en el profesor, ya que es quien supervisa las habilidades establecidas en el currículo y debe cumplirlas para continuar con el proceso educativo.

La propuesta sirve para que el docente tenga como apoyo un instrumento que lo guiará a lo largo de su labor docentes en temas relacionados a: la recreación como estrategia para mejorar el estado emocional, de este modo se verán, de esta manera, se encontrarán en la obligación de aplicar y llevar a cabo las actividades sugeridas tanto en su totalidad como en su rutina diaria. De tal motivo esto conlleva a que el estudiante tenga la intención de tener mejoría en su estado emocional a través de juegos recreativos y que no estén presionados a hacerlo sin disfrute de las

actividades, mientras que atreves de ello enfocan su aprendizaje impartido por su docente, lo que deberá ser reflejado al termino de sus clases.

4.5 Objetivos de la propuesta

Facilitar al docente una guía didáctica para la aplicación de juegos recreativos para que mejoren el estado emocional de los estudiantes de primero de bachillerato del Colegio Modesto Chávez Franco.

4.6 Fundamentación legal y conceptual

Así mismo, el artículo Art. 381 manifiesta que el Estado busca proteger, fomentar y coordinar la cultura física, incluyendo el deporte, la educación física y la recreación, para mejorar la salud mental y desarrollo integral de las personas. Además, garantiza el acceso masivo al deporte y apoya a los deportistas en competencias nacionales e internacionales, incluyendo Juegos Olímpicos y Paraolímpicos. El Estado proporcionará los recursos y la infraestructura necesaria y los controlará con responsabilidad y equidad. Al respecto, el colegio donde se realizó la investigación dispone de la infraestructura para la práctica deportiva donde los estudiantes pueden recrearse para mejorar la motivación.

El artículo 89 se refiere a la recreación y establece que se comprenderán todas las actividades físicas que se realicen con fines lúdicos y que utilicen el tiempo libre de una forma planificada con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas. Además, estas actividades incluyen aquellas que sean organizadas y ejecutadas por el deporte tanto en zonas urbanas como rurales, así como también en barrios y parroquias.

Con respecto al artículo mencionado la recreación es un pilar fundamental en el cual los estudiantes pueden elevar su estado de ánimo ya que es una forma natural en la cual ellos pueden disfrutar de una o varias actividades al estar al tanto de eso, debemos complementarlo con actividades lúdicas y concretar un objetivo necesario el cual potenciaría la parte cognitiva del estudiante para la toma de decisiones mediante experiencias relacionadas a la recreación.

Definiciones de la recreación

En el aporte tomado de García Velazco (2020), toma a la recreación como las vivencias propias del individuo de manera voluntaria durante la libertad de tiempo que mantiene en varios ámbitos de interés motivacionales que ayuden a satisfacer su descanso desde la recomposición física y mental, que propicia un bienestar autónomo que logre formar sus cualidades como un ser nato, promoviendo su protagonismo. Radica su importancia para la formación íntegra de los niños, jóvenes y adultos debido a la recuperación de sí mismo a través de actividades de pleno gozo sin la obligatoriedad de regirse a lineamientos activos como pueden darse en otras actividades.

Definición del estado emocional

El estado emocional se refiere al conjunto de emociones que una persona experimenta en un momento dado. Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas que tienen lugar como resultado de la percepción de estímulos internos o externos. El estado emocional de una persona puede ser positivo, como la felicidad, la satisfacción, el amor o el entusiasmo, o negativo, como la tristeza, la ansiedad, el miedo o la ira.

Por otra parte, Palmer (2017) citado en Anzelin et al. (2020) menciona que “las emociones son fenómenos individuales de corto plazo, que incluyen un componente afectivo, cognitivo, fisiológico, motivacional y expresivo, y tienden a dominar nuestra conciencia” (Pág.4).

4.7 Fases de implementación

Fase I

Revisión del diagnóstico

Para comenzar esta etapa, que implica la revisión del diagnóstico, fue esencial examinar los resultados obtenidos en la investigación. Esto se hizo con el objetivo de identificar las necesidades relacionadas con el estado de ánimo de los estudiantes y poder proponer como herramienta una guía metodológica.

Fase II

Estructuración de la guía metodológica

Breve Descripción

Los juegos grupales e individuales pueden ser valiosos para mejorar el estado emocional de los alumnos de diversas maneras, ya que promueven la interacción, lo

que puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento o soledad. Por otra parte, los juegos individuales ayudan a desarrollar la autoconciencia al comprender sus propias fortalezas y debilidades en el contexto del juego, esto puede fomentar una mayor confianza en sí mismo.

A continuación, se presentan actividades recreativas que ayudan a mejorar el estado emocional de los estudiantes.

Actividad 1:

Nombre de la actividad: Carrera de Obstáculos		
Objetivo: Mejorar la agilidad y la coordinación.		
Número de participantes: Individual	Tiempo: 15 a 20 minutos	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
<p>Diseñar un circuito de obstáculos con conos, vallas y cuerdas bajas. El estudiante debe completar el circuito en el menor tiempo posible.</p> <p>En el primer obstáculo vamos a poner los sacos para que ellos avancen pisándolo y rotando los sacos para llegar a cierto punto, luego de eso se encontrarán con cuerdas las que tendrán que saltar por 10 repeticiones y seguir hacia el siguiente obstáculo donde estarán las vallas las que tendrá que saltar hasta llegar al siguiente punto donde estará el aro que debe trasladarlo con una de sus extremidades inferiores hacia la meta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Discos • Vallas • Cuerdas • Cronómetro • Aros • Sacos 	

Actividad 2:

Nombre de la actividad: Caza del Tesoro		
Objetivo: Fomentar la colaboración, la resolución de problemas y mejorar el estado de ánimo.		
Número de participantes: 6-20	Tiempo: 30-60min	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
Divide a los participantes en equipos y crea una lista de pistas o enigmas que los lleven a diferentes lugares donde encontrarán pistas adicionales. Siendo su único objetivo encontrar el “tesoro” siguiendo las pistas previamente escondidas en algunos lugares del plantel o del lugar donde se esté realizando la actividad.	<ul style="list-style-type: none">• Lista de pistas• Premios• Cinta• Marcadores	

Actividad 3:

Nombre de la actividad: Carrera de Ensacados en parejas.		
Objetivo: Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo mejorar la autoestima del estudiante.		
Número de participantes: 6 parejas.	Tiempo: 10-15 minutos.	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
El docente deberá armar parejas, las cuales se meterán en un saco grande y correr juntas hacia la meta, dando la vuelta en el cono y regresando al punto desde donde partió.	<ul style="list-style-type: none">• Sacos• Conos• Cronómetro	 

Otra variable que se le podría dar a este juego sería de manera individual.		
---	--	--

Actividad 4:

Nombre de la actividad: Juego Tiburón		
Objetivo: Mejorar la agilidad mental y emocional.		
Número de participantes: 7-8 por equipo.	Tiempo: 20-30 minutos.	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
<p>Se traza una línea en el piso de manera vertical u horizontal, o una cuerda que asimile la división, los chicos se van a colocar a un lado de la línea ya sea en la parte derecha o izquierda. Cuando el docente diga tiburón u otro animal salvaje ellos tendrán que dar un brinco al lado opuesto donde estaban inicialmente, cuando el docente diga el mismo animal el chico deberá quedarse en el mismo lugar donde esté, en cambio sí se dice el nombre de un animal salvaje y este no se mueve será descalificado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiza • Cuerda 	

Actividad 5:

Nombre de la actividad: La soga		
Objetivo: Promover la fuerza, resistencia, la coordinación y mejorar el estado de ánimo de los participantes.		
Número de participantes: 10	Tiempo: 15-20 minutos.	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
Dos equipos compiten en una prueba de fuerza, tratando de tirar del otro equipo hacia su lado de una línea o marcar un punto al hacer que el equipo contrario cruce una línea específica. El equipo que logre el objetivo gana.	<ul style="list-style-type: none"> • Una cuerda larga y resistente. • Un pañuelo o Cinta de tela 	

Actividad 6:

Nombre de la actividad: Juego de la oruga		
Objetivo: Mejorar el estado de ánimo y la coordinación.		
Número de participantes: 10-15	Tiempo: 20-30 minutos	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
<p>Consiste en ubicar en forma horizontal aros en el piso luego cada estudiante debe ocupar un lugar y con un aro en la mano pasarlo hasta llega al final de la fila, ubicarlo y dar un salto todos hacia el lado que avanza la oruga, hasta cruzar la meta.</p> <p>Este juego sirve para mejorar el estado emocional de los estudiantes, la coordinación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aros 	

Actividad 7:

Nombre de la actividad: Traslado del Globo		
Objetivo: Trasladar el globo desde un lugar a otro. Mejorar la coordinación y estado emocional.		
Número de participantes: 10	Tiempo: 20-30 minutos	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
<p>Infla varios globos antes de comenzar el juego. Asegúrate de que todos los globos tengan un tamaño similar para mantener la competencia justa.</p> <p>Establece un área de juego marcando los límites con cinta adhesiva o utilizando cuerdas para crear un área rectangular o circular, dependiendo del espacio disponible.</p> <p>Los jugadores se alienan en sus áreas de inicio con el globo listo, cuando el docente de la orden, el jugador que es el estudiante, lleva el globo entre sus piernas y comienza a llevarlo tratando de llegar hacia la meta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Globos• Cuerda o cinta adhesiva para marcar la zona de juego.• Espacio adecuado para jugar (interior o exterior)	 A photograph showing several children participating in an outdoor activity. They are standing on a grassy area, and each child is holding a green balloon between their legs. The children are dressed in casual clothing, and the scene appears to be a schoolyard or a similar outdoor setting.

Actividad 8:

Nombre de la actividad: La carrera de la oruga		
Objetivo: Mejorar la coordinación, la comunicación y la habilidad de trabajo en equipo de los jugadores mientras se divierten.		
Número de participantes: 6 a 12 jugadores por equipo.	Tiempo: 15 – 30 minutos.	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
Se debe formar grupos de trabajos, cuyos participantes deben colocarse uno detrás del otro sin tocarse. Después, se coloca un balón o un globo entre los jugadores, el cual no podrán sujetar con sus manos. Las “orugas” deben iniciar su desplazamiento hacia la meta mientras se esfuerzan por evitar que los balones o globos caigan en el camino. El equipo que llegue primero a la meta sin que ningún balón toque el suelo será el ganador.	<ul style="list-style-type: none">• Globos• Balón• Cancha	

Actividad 9:

Nombre de la actividad: La pelota de la positividad.		
Objetivo: Fomentar la autoestima y la comunicación positiva.		
Número de participantes: Todo el grupo de estudiantes.	Tiempo: 15 a 20 minutos.	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
Para empezar la actividad el docente deberá hacer sentar a los estudiantes en el suelo en forma de círculo y que entre ellos pasen una pelota del uno al otro. Cuando un estudiante tiene la pelota, debe decir algo positivo sobre sí mismo o sobre el compañero a quien se la pasará. Esto crea un ambiente de apoyo y refuerza la autoestima.	<ul style="list-style-type: none">• Un balón• Globo• O un objeto similar.	

Actividad 10:

Nombre de la actividad: Carrera con los pies atados.		
Objetivo: Fomentar la comunicación, la coordinación y la colaboración entre los participantes mientras se divierten.		
Número de participantes: Idealmente, grupos de 4 a 6 estudiantes.	Tiempo: 15-20 minutos por carrera, dependiendo de la longitud de la pista.	
Procedimiento	Materiales	Gráfico
El docente debe armar grupos entre 4 a 6, creando parejas. Cada pareja debe tener los pies atados uno al otro, lo que significa que tendrán un pie izquierdo y un pie derecho compartido. Explica que el objetivo es que los equipos corran desde la línea de inicio hasta la línea de meta lo más	<ul style="list-style-type: none">• Cuerdas o vendajes largos para atar los tobillos de los estudiantes.• Un área abierta para la carrera.	

<p>rápido posible, manteniendo sus pies atados en todo momento.</p> <p>Anima a los equipos a trabajar juntos y a encontrar formas creativas de avanzar.</p> <p>Pueden optar por saltar, dar saltitos o caminar en sincronía.</p> <p>Monitorea la carrera para asegurarte de que los equipos sigan las reglas y que nadie se lastime.</p> <p>El primer equipo que cruce la línea de meta gana la carrera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una línea de inicio y una línea de meta claramente marcadas. 	
--	--	--

Fase III

Socialización del plan, con la autoridad de la institución educativa.

Una vez completada la guía metodológica, se llevó a cabo la coordinación con la autoridad de la institución educativa y el docente. Con el propósito de que conozcan los contenidos, objetivos y actividades incluidas en la guía. Esta herramienta busca mejorar el estado emocional de los estudiantes del Colegio de bachillerato Modesto Chávez Franco, situado en la ciudad de Santa Rosa.

Para la socialización con el docente, se realizará una reunión de manera presencial en el colegio, la misma permitirá explicar la estructura de la guía metodológica para su buen uso en las clases de Educación Física.

4.8 Recursos logísticos

Siguiendo las etapas definidas para la elaboración de la propuesta, se identificaron los siguientes recursos:

Recursos Materiales

- Conos
- Discos
- Vallas
- Cuerdas
- Cronómetro

- Aros
- Sacos
- Lista de pistas
- Premios
- Cinta
- Marcadores
- Cronómetro
- Tiza
- Una cuerda larga y resistente.
- Un pañuelo o Cinta de tela
- Globos
- Cuerda o cinta adhesiva para marcar la zona de juego.
- Espacio adecuado para jugar (interior o exterior)

Recursos Humanos

- Estudiantes
- Docentes

4.9 Evaluación del proyecto

La evaluación de la propuesta se lleva a cabo mediante una lista de verificación, donde se analizan todas las fases propuestas en relación con el objetivo establecido. Para mostrar el proceso de evaluación, se sugiere lo siguiente:

Tabla 4. *Indicadores de evaluación a partir de las actividades*

Objetivo de la propuesta: Orientar al docente de asignatura de educación física mediante una guía metodológica sobre los juegos recreativos para mejoramiento del estado emocional de los estudiantes de bachillerato.		
Fases	Actividades	Indicadores
Fase I. Revisión del diagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar los resultados obtenidos. 	Identificar la necesidad resultante de la investigación.

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la necesidad específica a partir de la investigación de campo. 	
<p>Fase II. Estructuración de la guía metodológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar una guía metodológica dirigida al docente de educación física de bachillerato. • Establecer los contenidos de acuerdo con la necesidad. 	<p>Desarrollar una guía metodológica considerando las necesidades específicas de la institución.</p>
<p>Fase III. Socialización del plan, con la autoridad de la institución educativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ir a la institución educativa con el fin de establecer un encuentro con la autoridad para discutir y planificar la socialización. • Socializar la guía metodológica. • Desarrollo de las actividades 	<p>Solicitud de permiso al coordinador de la carrera.</p> <p>Dar a conocer al docente del área de educación física la propuesta que se va a realizar.</p>

Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	Responsable	Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Fase I. Revisión del diagnóstico																		
1	Examinar los resultados obtenidos.	Estudiante investigador																
2	Identificar la necesidad específica a partir de la investigación de campo.	Estudiante investigador																
Fase II. Estructuración de la guía metodológica																		
4	Establecer los contenidos de acuerdo con la necesidad.	Estudiante investigador																
5	Diseñar una guía metodológica dirigida al docente de educación física de bachillerato.	Estudiante investigador																

Fase III. Socialización del plan, con la autoridad de la institución educativa.

6	Ir a la institución educativa con el fin de establecer un encuentro con la autoridad para discutir y planificar la socialización.	Director(a) del plantel Estudiante investigador															
7	Socializar la guía metodológica.	Estudiante investigador															
8	Desarrollo de las actividades.	Estudiante investigador															

CAPÍTULO V.

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.

En términos de la dimensión técnica, se evaluó la viabilidad de utilizar la tecnología en la implementación de la guía didáctica. Además, se mantuvo una conversación con la autoridad de la institución educativa para presentar la guía como una propuesta destinada al docente, con el propósito de que se utilice en las clases de educación física, específicamente en la integración de juegos recreativos como una estrategia para mejorar el estado emocional de los estudiantes.

Es importante señalar que la institución cuenta servicio de internet que permiten proyectar ejercicios como una demostración previa, lo que posibilita llevar a cabo la ejecución de forma inmediata.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta.

Desde la perspectiva económica, la implementación de la propuesta es viable, ya que no implica una inversión significativa. Esto se debe a que se trata de la creación de una guía didáctica como producto de la investigación de campo, y esta responsabilidad recae en los investigadores, quienes pueden construir la guía sin incurrir en gastos adicionales. Esto se debe a que tienen acceso a la conexión a Internet y disponen del tiempo necesario para realizar la investigación y crear la herramienta sugerida.

Los costos asociados a la ejecución de la propuesta son mínimos en comparación con los beneficios que el proyecto conlleva. Además, la inversión en los recursos necesarios puede ser replicada en los niveles educativos posteriores de la institución, lo que respalda la viabilidad económica de la propuesta.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.

La propuesta se dirige específicamente al profesor que imparte clases en el primer año de bachillerato general unificado en una institución educativa que colaboró con nuestra investigación de campo. Esta institución educativa tiene un considerable número de estudiantes que interactúan con el docente, y creemos que, al fomentar la incorporación de juegos recreativos en el currículo, se pueden mejorar las relaciones entre los estudiantes y el docente. Además, esta iniciativa busca fortalecer la

autoestima de los estudiantes, lo cual tendrá un impacto positivo en su desarrollo social.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

La dimensión ambiental es viable, ya que la propuesta no implica actividades que requieran el uso de materiales que puedan causar contaminación. En su lugar, se emplearán materiales reciclables para prevenir cualquier forma de contaminación ambiental y contribuir a la preservación de nuestro planeta Tierra.

La guía didáctica no será impresa, ya que en la actualidad se disponen de dispositivos tecnológicos como computadoras y teléfonos móviles, los cuales permitirán a los docentes visualizar de forma inmediata los juegos recreativos necesarios para ayudar a los estudiantes a mejorar su estado emocional.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

A partir de la revisión bibliográfica, se han identificado diversas estrategias que tienen un impacto significativo en el estado emocional de los estudiantes. Estas estrategias comprenden juegos grupales, juegos individuales, juegos paralelos y juegos cooperativos.

Las estrategias recreativas que desarrolla el docente para mejorar el estado emocional de los estudiantes de bachillerato, desde la asignatura de educación física y que presentan mayor incidencia son los juegos grupales, sin embargo, podría utilizar de igual forma los juegos cooperativos y los juegos individuales.

En lo que respecta a la experiencia del docente al proponer juegos recreativos con el objetivo de mejorar el estado emocional de los estudiantes de bachillerato, se encontraron diversas opiniones entre los estudiantes. La mayoría expresó que la experiencia del docente en este aspecto fue buena, mientras que algunos la calificaron como muy buena, y otros la consideraron regular.

6.2 Recomendaciones

Basándonos en las fuentes bibliográficas y conclusiones de la investigación, se propone la creación de una guía metodológica destinada a guiar a los docentes que imparten la materia de educación física en el nivel de bachillerato. Esta guía tiene como objetivo evitar la monotonía en las clases, transformándolas en experiencias más dinámicas y participativas, con la finalidad de mejorar el estado emocional de los estudiantes.

La implementación de la guía metodológica posibilitará la mejora en el contexto de la materia de Educación Física, particularmente con aquellos estudiantes que experimentan desmotivación. Esto se logrará mediante la introducción de actividades recreativas diseñadas para ellos. Para llevar a cabo este proceso de manera efectiva, es esencial elaborar secuencias de fases y seguir los procedimientos correspondientes de manera metódica.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

En la formulación de la propuesta surgieron ciertas limitaciones tales como:

- La aplicación de la encuesta tuvo que llevarse a cabo en varios días debido a que los estudiantes estaban inmersos en un campeonato deportivo interno, lo que provocó retrasos en la obtención de los datos.
- La aplicación de la entrevista se retrasó debido a la necesidad de esperar la disponibilidad de tiempo del docente para poder llevarla a cabo.

6.3.2 prospectiva

Se espera que las instituciones educativas desarrollen programas de formación continua específicos para docentes. Estos programas capacitarán a los educadores en la implementación efectiva de actividades lúdicas y recreativas en el aula, lo que les permitirá abordar las necesidades emocionales de los estudiantes de manera más efectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Acosta Fancite, S. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista de investigación en Ciencias Sociales.*, 3(8), 82-95.
doi:<https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i8.084>
- Almache Tello, O. (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. *Revista Cientific.*, 230-245.
doi:<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.12.230-245>
- Bedoya Salazar, D., Arenas Hoyos, A., & Álvarez Sossa, M. (2022). Los Efectos de los Programas Pedagógicos Curriculares que aplican juegos motrices en el desarrollo de las funciones ejecutivas en etapa preescolar: una revisión sistemática. *REVISTA BOLETÍN REDIPE*, 11(2), 205-223. Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1679/1591>
- Caballero-Calderón, G. (2022). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento.*, 6(4), 861-878. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926973.pdf>
- Cisneros-Caicedo, A., Guevara-García, A., Urdánigo-Cedeño, J., & Garcés Bravo, J. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Dominios de las Ciencias*, 8(1), 1165-1185. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383508>
- Esteban Rivera, E. R., Callupe Becerra, S. F., Rojas Cotrina, A. R., & Cámara Acero, A. A. (Mayo-Agosto de 2020). EMPATÍA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *edulcare*, 21. doi:2244-7296
- Liévano Ortiz, J. N. (2021). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *REVISTA INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA*, 2(2). Obtenido de <https://editic.net/ripie/index.php/ripie/article/view/68/80>
- López Falcón, A., & Ramos Serpa, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), Revista Conrado. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>
- Reyes Barrizonte, E., Hernández Garay, A., & Valero Inerarity, A. (2020). Actividades deportivas recreativas para la participación de los jóvenes del Consejo Popular San Lázaro. *Revista Conrado*, 16(77), 374-382. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1609/1592>
- Véliz Ortega, R., & Mateo Sánchez, J. (2022). Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 557-568. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-557.pdf>
- Aitziber, P. J., & Conejero López, S. (Enero-Junio de 2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. doi:0185-6073
- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 4. doi:<https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Barranco-Moreno, B., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., Cachón-Zagalaz, J., & Lara-Sánchez, A. (2022). Educación emocional en las clases de Educación Física. Revisión Bibliográfica. *Trances*, 14(4), 203-221. Obtenido de <https://f953a99d->

- b5f0-472e-bcda-
a0ff32d7bc03.filesusr.com/ugd/fa6be1_ed6ae1bd3e464fc994641c6ac0a54049.pdf
- Cedeño Zambrano, E., & Calle García, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)*, 5(2), 70-84. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171025007.pdf>
- Cerda, R. (2017). *Juego Dramático en la Inteligencia Emocional de niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa "Celestin Freinet", DMQ, Período 2016*. Obtenido de UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11646/1/T-UCE-0010-1900.pdf>
- Contreras, J. (2021). *La inteligencia emocional para el desarrollo de aprendizaje en los niños de nivel inicial*. Obtenido de UTMACH: http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/16855/1/E-12231_CONTRERAS%20LIMA%20JESSICA%20JACQUELINE%281%29.pdf
- Cusi, O., Alfaro-Beracoechea, L., Sánchez, M., & Alonso-Arbiol, I. (2022). Frecuencia de Participación en Encuentros Colectivos, Sincronía Emocional Percibida y Emociones de Trascendencia en una Muestra de Jóvenes de México. *Revista de Psicología*, 18(36), 27-46. doi:2469-2050
- Delgado-Hito, P., & Romero-García, M. (2021). Elaboración de un proyecto de investigación con metodología cualitativa. *Revista Enfermería Intensiva*, 32(3), 164-169. doi: 10.1016/j.enfi.2021.03.001
- EF DEPORTES. (2019). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *EF DEPORTES.COM*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20se%20define%20como,y%20de%20las%20obligaciones%20cotidianas>
- Fernández, C., Tripailaf, C., & Arias, K. (2022). Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno. 2022, 21(47), 272-286. doi:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622022000300272
- García Velazco, O. (2020). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. *EduMeCentro*, 110-127. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000200110&lng=es&tlng=es.
- García, N., Piassa, A., & Ribeiro, M. (2020). Juegos cooperativos con jóvenes en situación de vulnerabilidad social: la sistematización de una experiencia. *Estudios Pedagógicos XLVI*(3), 151-166. doi:10.4067/S0718-07052020000300151
- García-Ancira, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*. doi:ISSN 0257-4314
- Guevara Alban, G., Verdesoto Arguello, A., & Castro Molina, e. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 163-173. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Jiménez-Tamayo, R., Ludeña-Jaramillo, L., & Medina-León, C. (2022). Actividades Lúdicas (Juegos Tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social "Tejedora"*, 2. Obtenido de <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/285/468>

- Lopera Echavarría, J., Ramírez Gómez, C., Zuluaga Aristazábal, M., & Ortiz Vanegas, J. (2010). EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 25(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/181/18112179017.pdf>
- Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Revista de Educación* 25(2): 113- 124, 115. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Moreira, M. (2020). Aprendizaje significativo: La visión clásica, otras visiones e interés. *Revista digital Instituto de Investigaciones y Estudios Contables - FCE UNLP*(14). doi:2618-5474
- Oros, L., Ventura-León, J., Chemisquy, S., Meier, L., Kupczyszyn, K., & Olivera, F. (2022). Análisis confirmatorio y valores normativos del cuestionario infantil de emociones positivas (CIEP). *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 14, 93. doi:1852-4206
- Prado Chala, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140. Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Ramírez Agurto, J. N., & Tesén Arroyo, J. (2022). Las relaciones interpersonales y la calidad educativa. *TecnoHumanismo*, 2(3), 17 - 34. doi:2710-2394
- Ramírez, M., Zambrano, E., Erazo, N., & Cardona, D. (2021). Juegos recreativos y enseñanza de las matemáticas en escolares de tercer grado. *Revista de Educación Física Viref*. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347051/20806510>
- Reyes Rodríguez, A., Mejía, E., & Arandía, G. (julio-diciembre de 2021). Investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela. Enfoques subyacentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2), 1-21. doi:<http://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.8>
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Revista Ene De Enfermería*, 14(2). Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v14n2/1988-348X-ene-14-2-e14207.pdf>
- Rodríguez, M., & González, M. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *EF DEPORTES Lecturas: Educación Física y Deportes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017/558>
- Rosado Cedeño, A. (2019). Las clases de Actividad Física Recreativa y la Dimensión Afectiva en estudiantes. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18988/1/T-UCÉ-0016-CUF-005.pdf>
- Sáenz-López, P. (2020). Circuito de emociones para la clase de educación física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*(14), 66-80. doi:2341-1473
- Sánchez Fallas, M. (2021). Entre beats y piruetas: Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso. *Revista Actualidades Investigativas en educación*., 21(1), 1-30. doi:Doi.10.15517/aie.v21i1.42454
- Solórzano López, J., Lituma Alejandro, L., & Espinoza Freire, E. E. (2020). ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(3), 158-165. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/download/322/346>
- Uribe, L. (2018). Sistematización de la práctica : El juego y la recreación como estrategia para el mejoramiento del aprendizaje de los estudiantes del grado transición. *COORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS REGIÓN URABA*, 38. Obtenido de

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/9826/1/UVDT.EDI_UribeUrsolaLorenaIsabel_2018.pdf

Ventura León , J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 2. doi:0864-3466

Vicente Flores , B., González Córdova , C., & Sandoval Jaramillo , M. (2021). La Recreación física en el tiempo libre de los estudiantes de educación básica superior. *Conciencia Digital*, 4(3.1), 440-464. doi:<https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i3.1.1897>

ANEXOS 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA

D.L. No. 69-04 de 14 de abril de 1969

Calidad, Pertinencia y Calidez

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Machala, 1 de agosto de 2023

Mgs. Marcela González Guerrero.

Rectora del Colegio de Bachillerato Modesto Chávez Franco “Ciudad de Santa Rosa”

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo y mis mejores deseos de éxito en sus funciones profesionales, en esta oportunidad le escribo para informarle que los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Técnica de Machala, en su proceso de titulación tienen que elaborar una investigación para poder realizar su tesis.

Por tal motivo, con el debido respeto le solicitamos se digne autorizar el permiso correspondiente a los estudiantes **Del Rosario López Maryuri Selene y Miñan Bonilla Jorge Luis**, para realizar su trabajo de investigación denominado: **“LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**.

Cabe mencionar que los datos que se obtengan se mantendrán en absoluta reserva y se utilizarán únicamente con fines del presente estudio.

Por la favorable atención, le expresamos nuestro sincero agradecimiento.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**YUBBER ALEXANDER
CEDENO.**

PROF. YUBBER ALEXANDER CEDEÑO, MGS.

Coordinador de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANEXO 2

Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Calidad, Pertinencia y Calidez

Reciba un cordial saludo, somos estudiantes de la Universidad Técnica de Machala y pertenecemos a la Facultad de Ciencias Sociales, la presente encuesta tiene como finalidad investigar **La Recreación como estrategia para mejorar el Estado Emocional** en los jóvenes entre 14-15 años (1ro B.G.U). En este sentido se pide su valiosa colaboración, leer detenidamente, analizar las preguntas y responder con la mayor sinceridad posible, marcando con una "X" en el cuadro respectivo. Tus respuestas son importantes.

PREGUNTAS

DIMENSIÓN 1: LA RECREACIÓN.

1. ¿Qué juegos recreativos aplica el docente, durante las clases de educación física?

Al Aire libre
 Juegos Individuales
 Juegos Grupales
 Juegos de Mesa.

2. ¿Le agrada que el docente de Educación Física aplique juegos recreativos para mejorar el estado emocional?

Mucho Poco Muy poco Nada

3. ¿Qué beneficios se obtiene al realizar juegos recreativos?

Mejorar el Estado de Animo
 Integrarse entre compañeros
 Tener una mejor calidad de vida.

4. De los siguientes tipos de juegos, ¿cuáles aplica el docente en las clases de Educación Física?

Con juegos individuales
 Con juegos paralelos
 Con juegos cooperativos
 Con juegos grandes

DIMENSIÓN 2: ESTRATEGIA.

5. ¿De los juegos recreativos que aplica el docente, cuáles les ayuda a elevar el estado emocional?

- juegos individuales
 juegos paralelos
 juegos cooperativos
 juegos grandes

6. ¿Realizan juegos recreativos durante las clases de Educación Física para elevar el estado emocional?

SI NO

DIMENSIÓN 3: ESTADO EMOCIONAL.

7. ¿Qué tipo de emoción manifiesta usted, durante las clases de Educación Física?

Alegría Tristeza Nostalgia Miedo

8. ¿El docente, que juegos propone para mejorar su estado emocional durante las clases de Educación Física?

Juegos individuales juegos grupales juegos cooperativos

9. ¿Considera que los juegos recreativos le ayudan a mejorar el estado emocional?

Mucho Poco Muy Poco Nada

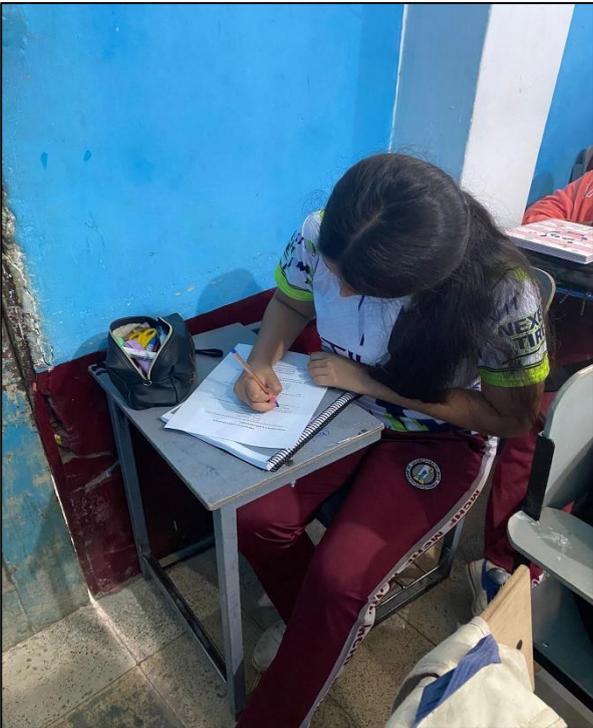
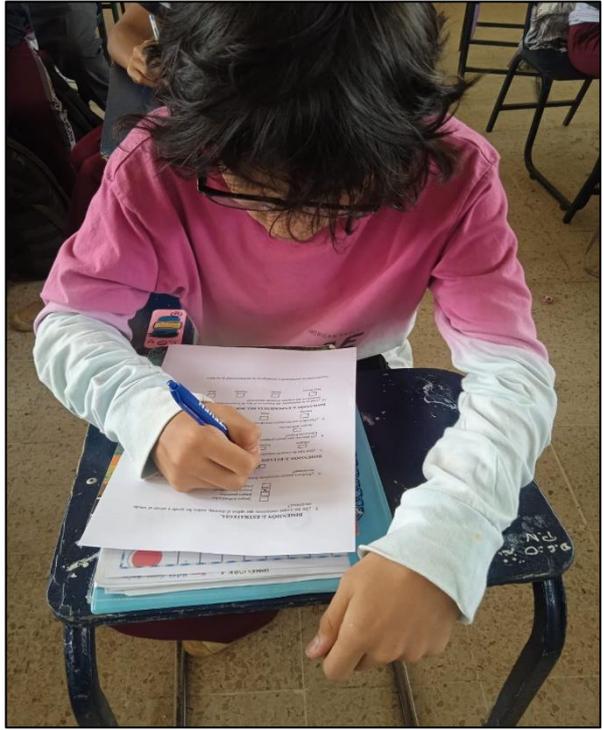
DIMENSIÓN 4: EXPERIENCIA DEL DOCENTE.

10. ¿Cuál es la experiencia del docente en el área de la recreación para proponer juegos recreativos que mejoren el estado emocional?

Muy buena Buena Regular Mala

Agradecemos su participación y garantizamos la confidencialidad de los datos.

Anexos 3





ANEXOS 4

Capturas de pantalla de los artículos científicos

GADE: Revista Científica ISSN: 2745 - 2891.
Edición especial: marzo 2023.

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA

RECREATIONAL ACTIVITIES AND THE USE OF FREE TIME BY ADOLESCENTS:
SYSTEMATIC REVIEW

Ronny Daniel Prado Chala*
rdprado@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador

Edición especial: marzo 2023.

el tiempo libre para
de ser de ayuda o
a, en dependencia al
decir, las actividades
ho tiempo. Debido a
cos, su prioridad está
ivos electrónicos,
ntarismo, como dice

comunicativa-social. La recreación es de
gran ayuda para mantenerse motivados,
debido a que evita caer en el sedentarismo
y sus enfermedades como la obesidad,
estrés, hiperactividad, debido a que se
mantiene en constante movimiento, lo que
produce un gasto calórico lo cual reduce el
sobrepeso, ayuda a los sistemas
cardiovasculares y respiratorios, citando a

Artículo #1

Título: Las Actividades Recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática.

Autor(es): Rony Daniel Prado Chala.

Año: 2023

Revista: GADE: Revista Científica.

Enlace: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166/69>

Página(s) citada: 166

ISSN: 2745-2891

Revista de Estudios y Experiencias en Educación

REXE

journal homepage: <http://revistas.ucsc.cl/index.php/rexe>

Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno

Camila Fernández Calisto^a, Camila Tripailaf Sanzana^b y Katerin Arias Ortega^c
Universidad Católica de Temuco, Temuco, Chile

Recibido: 29 de abril 2021 - Revisado: 28 de junio 2021 - Aceptado: 28 de septiembre 2021

<https://doi.org/10.21703/0718-5162202202102147015>

ISSN en línea 0718-5162

En este artículo se presenta un análisis que problematiza los principales desafíos del sistema educativo escolar chileno, para incorporar la educación emocional desde primero a sexto año de Educación Básica en su currículum escolar. La metodología es cualitativa, de tipo descriptivo y corresponde a una revisión documental de las Bases Curriculares de nueve asignaturas del currículum escolar chileno. La técnica de análisis de la información es el análisis de contenido, mediante el cual se buscan develar los núcleos de sentido explícitos e implícitos sobre la educación emocional en la educación escolar. Los principales resultados permiten sostener que en el currículum escolar chileno predomina una invisibilización transversal del desarrollo de la educación emocional en sus contenidos escolares y, por consecuencia, en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Concluimos en la urgencia de repensar los currículos escolares, para así poder avanzar en la incorporación de la educación emocional, lo que favorecería el éxito escolar y educativo de todos los estudiantes.

Palabras clave: Currículum escolar; educación emocional; enseñanza y aprendizaje.

Artículo #2

Título: Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno.

Autor(es): Camila Fernández Calisto, Camila Tripailaf y katerin Arias Ortega.

Año: 2022

Revista: REXE (Revista de Estudios y Experiencias en Educación)

Enlace: <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v21n47/0718-5162-rexe-21-47-272.pdf>

Página(s) citada: 272 -286

ISSN: 0718-5162

DOI: <https://doi.org/10.21703/0718-5162202202102147015>

Investigación en recreación, ocio y tiempo libre en
Venezuela. Enfoques subyacentes.

Research in recreation, leisure and free time in Venezuela.
Underlying approaches

● **Alixon David Reyes Rodríguez** alixdavid79@gmail.com
Universidad Adventista de Chile, Chile

● **Eloy Altuve Mejía** eloyaltuve@hotmail.com
Universidad del Zulia, Ecuador

Gregorio Arandia gregarandia@gmail.com
Universidad del Zulia, República Bolivariana de Venezuela

Investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela. Enfoques subyacentes.

Revista Ciencias de la Actividad Física, vol. 22, núm. 2, pp. 1-21, 2021

Universidad Católica del Maule

Recepción: 16 Noviembre 2020

Aprobación: 14 Julio 2021

DOI: <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.8>

Este trabajo presenta la primera aproximación histórico-analítica-crítica a las concepciones manejadas en la investigación sobre recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela entre 1991 y 2010. Se empleó la metodología propuesta por el Grupo de Investigación en Ocio, Expresiones Motrices y Sociedad de la Universidad de Antioquia, Colombia, para caracterizar enfoques de investigación en el campo. Las unidades de análisis fueron: trabajos de grado, artículos de revistas, capítulos de libros, ponencias, elaborados por egresados de postgrado, docentes e investigadores de universidades venezolanas. Se consideraron: títulos de los trabajos, tipo de material, institución auspiciadora, metodología, palabras clave, autores y su procedencia. Los trabajos fueron seleccionados tras la revisión de catálogos de las instituciones y sus respectivos repositorios, consultas con directores y coordinadores de unidades y líneas de investigación, coordinadores de programas de formación avanzada, etc. Se ingresaron 162 trabajos, producidos por investigadores de varias nacionalidades en diversas universidades del país, y los resultados sugieren que la investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela ha seguido una trayectoria marcada por enfoques de carácter positivista e instrumental en el período estudiado.

Artículo #3

Título: Investigación en recreación, ocio y tiempo libre en Venezuela.
Enfoques subyacentes.

Autor(es): Alixon David Reyes Rodríguez, Eloy Altuve Mejía, Gregorio Arandia.

Año: 2021

Revista: Revista Ciencias de la Actividad Física

Enlace: <https://www.redalyc.org/journal/5256/525669185009/html/>

Página(s) citada: 1

DOI: <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.8>

Artículo original

Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down

Recreational activities to motivate the learning of children with Down syndrome

Atividades recreativas para motivar a aprendizagem em crianças com síndrome de Down

Ronald Humberto Véliz Ortega^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-8813-2638>

Jorge Luis Mateo Sánchez¹  <https://orcid.org/0000-0001-8327-0222>

Las actividades recreativas pueden potenciar diversas variables para la enseñanza de elementos diversos en niños con síndrome de Down, las cuales pueden mejorar la calidad de vida del sujeto, a través de la aplicación científica de estímulos físicos adecuados y adaptados al contexto. El objetivo de esta investigación consistió en validar teóricamente la importancia que revisten las actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down desde diferentes variables de análisis. La investigación es exploratoria, de orientación descriptiva-explicativa y correlacional, se consultan a 31 especialistas de dos grupos independientes (grupo 1: especialistas nacionales: 16

557



<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1250>

Artículo #4

Título: Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down.

Autor(es): Ronald Humberto Véliz Ortega, Jorge Luis Mateo Sánchez.

Año: 2022

Revista: Revista de Ciencias y Tecnología en la Cultura Física.

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-557.pdf>

Página(s) citada: 557

ISSN: 1996 -2452

La Recreación física en el tiempo libre de los estudiantes de educación básica superior

Vicente Flores Bryan Efrén.¹, González Córdova Carlos Eduardo.² & Sandoval Jaramillo María Lorena.³

Recibido: 27-06-2021 / Revisado: 13-07-2021 / Aceptado: 25-07-2021/ Publicado: 05-08-2021

Abstract

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i3.1.1897>

La recreación es un factor esencial para tener una calidad de vida adecuada dejando de lado los malos hábitos como el sedentarismo, ya que mediante el mismo se logran desarrollar varias habilidades físicas que fortalecen al ser humano en un proceso de

Análisis Informático

Página 443

mejora. Por lo cual, la recreación física contribuye a dicho proceso tanto social como mental, de tal forma si es bien encaminado el desarrollo educativo puede

Cabe señalar que la sociedad ha perdido la práctica de actividades recreativas, ya sea por falta de información o falta de interés de la sociedad y eso no ayuda a abrir un panorama claro de la importancia de dichas actividades en la vida de los seres humanos, pues bien, se conoce que existe un bajo porcentaje de personas que dan importancia a la realización de actividad física entendiéndolo como apoyo para su desarrollo integral.

Artículo #5

Título: La recreación física en el tiempo libre de los estudiantes de educación básica superior.

Autor(es): Vicente Flores Bryan Efrén., González Córdova Carlos Eduardo. & Sandoval Jaramillo María Lorena.

Año: 2021

Revista: CONCIENCIA DIGITAL

Enlace:

<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/1897/4636>

Página(s) citada: 443 – 442

ISSN: 2600 -5859

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i3.1.1857>

Juegos recreativos y enseñanza de las matemáticas en escolares de tercer grado

Recreational games and teaching mathematics in third grade schoolchildren

Mónica Alexandra Ramírez Escobar¹, Edwin Solarte Zambrano²,
Nívar Andrés Erazo³, Diana María García Cardona⁴

Universidad del Quindío.

¹Licenciada en Educación Física y Deportes, Magíster en Educación y Desarrollo Humano.
<https://orcid.org/0000-0002-8224-6279> maramirez@uniquindio.edu.co

²Licenciado en Educación Física y Deportes. <https://orcid.org/0000-0002-6895-8763> solarteedwin1996@gmail.com

Vásquez (2012), mediante el juego es posible lograr fines como la recreación y diversión por la actividad en sí misma; la relajación corporal y mental; la liberación de la tensión y el estrés; enriquece las relaciones y la interacción social y la capacidad de construirlas; ayuda a mantener un estado de salud física y mental sanos; contribuye al desarrollo psicomotor; mejora la concentración; ayuda a despejar la mente.

Artículo #6

Título: Juegos recreativos y enseñanza de las matemáticas en escolares de tercer grado.

Autor(es): Mónica Alexandra Ramírez Escobar, Edwin Solarte Zambrano, Nívar Andrés Erazo, Diana María García Cardona.

Año: 2021

Revista: Viref Revista de Educación Física

Enlace: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347051/20806510>

Página(s) citada: 130

ISSN: 2322 -9411



Las actividades lúdicas para el aprendizaje

Playful activities for learning

Atividades lúdicas para aprendizagem

Gladis Esther Caballero-Calderón ¹
esthergcc2014@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6303-5241>

Correspondencia: esthergcc2014@gmail.com

Ciencias de la educación
Artículo de revisión

*Recibido: 26 de febrero de 2021 *Aceptado: 20 de marzo de 2021 * Publicado: 08 de abril de 2021

placentera, en donde los niños exploran y realizan un despliegue para conocer el entorno expresando y representando su mundo interior y exterior según sus propias necesidades e intereses.

Según Gallardo, J. (2018), los juegos son actividades lúdicas, interactivas y satisfactorias que se practican a cualquier edad. Los niños juegan desde sus primeros años de vida para divertirse, buscar

865

Pol. Con. (Edición núm. 57) Vol. 6, No 4, Abril 2021, pp. 861-878, ISSN: 2550 - 682X

Las actividades lúdicas para el aprendizaje

afecto y crear solidaridad; a través de él desarrollan su fantasía, su ilusión, su creatividad, sus capacidades físicas, habilidades motrices y tácticas que le permite observar, explorar y comprender

Artículo #7

Título: Las actividades lúdicas para el aprendizaje.

Autor(es): Gladys Esther Caballero - Calderón.

Año: 2021

Revista: Polo del Conocimiento.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926973>

Página(s) citada: 865

ISSN: 2550 -682X

DOI: 10.23857/pc.v6i4.2615

ARTÍCULO ORIGINAL

Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria

Physical Recreation and life quality in student athletes from a university extension perspective

Olga Lidia García Velazco^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-3405-5726>

¹ Inder Provincial de Villa Clara. Eide Provincial "Héctor Ruiz Pérez". Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.⁽⁵⁾

La recreación es definida por Sosa⁽⁶⁾ como: "Un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresado en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio ambiente, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida, estimulando el protagonismo del sujeto".

Desde el punto de vista técnico-operativo la recreación es, según Pérez:⁽⁷⁾ "... la disciplina

Artículo #8

Título: Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria.

Autor(es): Olga Lidia García Velazco.

Año: 2020

Revista: EDUMECENTRO

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n2/2077-2874-edu-12-02-110.pdf>

Página(s) citada: 113

ISSN: 2077 -2874

48

ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA LA PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES DEL CONSEJO POPULAR SAN LÁZARO

RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES FOR THE PARTICIPATION OF THE YOUNG PEOPLE OF THE SAN LÁZARO COUNCIL

Emiliano Andrés Reyes Barrizonte¹
E-mail: arbarrizonte@ucf.edu.cu
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6903-0783>
Arays Hernández Garay¹
E-mail: ahernandez@ucf.edu.cu
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7679-0465>
Alejandro Valero Inerarity²
E-mail: alejandrovaleroinerarity@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0120-0904>
¹Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cuba.
² Ministerio del Deporte. Colombia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Reyes Barrizonte, E. A., Hernández Garay, A., & Valero Inerarity, A. (2020). Actividades deportivas recreativas para la participación de los jóvenes del Consejo Popular San Lázaro. *Revista Conrado*, 16(77), 374-382.

CONRADO | Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos | ISSN: 1990-8644

La recreación es la realización de actividades de diversos tipos que se ejecutan en el tiempo libre, van a tomar como marco y acción una instalación, el campo deportivo o simplemente los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para los jóvenes una contribución a su desarrollo físico social, intelectual, la acción, la aventura e independencia.

La recreación es aquella actividad humana libre, placentera, ejecutada individual o colectiva, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permite volver al mundo vital de la naturaleza y lo

...vidas recre se encuentra Educación de colombiana r como un esp. vidades cotid yectos comur

- Danza y e. truyen alte la cultura
- Actividad Actividad las partici

375 |

Artículo #9

Título: Actividades Deportivas recreativas para la participación de los jóvenes del consejo popular San Lázaro.

Autor(es): Emiliano Andrés Reyes Barrizonte, Arays Hernández Garay, Alejandro Valero Inerarity

Año: 2020

Revista: Revista CONRADO

Enlace: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1609/1592>

Página(s) citada: 375

ISSN: 1990-8644



ACTIVIDADES LÚDICAS (JUEGOS TRADICIONALES) COMO DINAMIZADOR DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

STRENGTHENING INTERPERSONAL RELATIONSHIPS THROUGH LEISURE ACTIVITIES (TRADITIONAL GAMES)

Jiménez-Tamayo Rosa Johanna¹
Ludeña-Jaramillo Luis Fernando²
Medina-León Claudia Sofía³

como se citó en Wienese, 2001) lo caracteriza como una actividad pura, donde no existe interés alguno; simplemente el jugar es espontáneo, es algo que nace y se exterioriza. Es placentero; hace que la persona se sienta bien" (p. 2); "Jugando, el niño aprende a establecer relaciones sociales con otras personas, se plantea y

Las actividades lúdicas (juegos tradicionales) practicadas dentro de los espacios educativos, son de suma importancia ya que estos generan un ambiente favorable para que los alumnos puedan relacionarse entre sí, creando un ambiente ameno y productivo, de esta manera se contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales, a establecer vínculos de relaciones sociales

173

Artículo #10

Título: Actividades Lúdicas (Juegos Tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales.

Autor(es): Jiménez Tamayo Rosa Johanna, Ludeña Jaramillo Luis Fernando, Medina León Claudia Sofía.

Año: 2022

Revista: Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social "Tejedora".

Enlace:

<https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/285/468>

Página(s) citada: 173

ISSN:2697 -3626



Actualidades Investigativas en Educación

ISSN: 1409-4703

Instituto de Investigación en Educación, Universidad de Costa Rica

Fallas, Marilyn Sánchez

Entre beats y piruetas: Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso

Actualidades Investigativas en Educación, vol. 21, núm. 1, 2021, Enero-Abril, pp. 141-168

Instituto de Investigación en Educación, Universidad de Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/aie.v21i1.42454>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44767299006>

culturales (Instituto Colombiano del Deporte [Coldeportes], 2006).

Entre la variedad de actividades recreativas se destaca, en particular, la recreación artística, la cual ofrece experiencias asociadas con la música, la danza, las artes plásticas y manuales, y la actuación o drama. Estas actividades se programan en diferentes formatos como exhibiciones, festivales, conciertos, cursos, entre otros, los cuales se establecen al considerar elementos como el espacio (lugar), la población, los recursos materiales y los objetivos o propósitos planteados (Salazar, 2017).

Vale la pena destacar que la realización de actividades artísticas es muy beneficiosa y

De acuerdo con DeGraaf, Jordan y DeGraaf (2010), algunos de los beneficios, a nivel personal, se pueden percibir en términos psicológicos y físicos. Entre los psicológicos se encuentran el crecimiento personal, la autopercepción y la satisfacción personal; y los beneficios físicos se perciben mediante el correcto funcionamiento de los diferentes componentes del cuerpo o a partir de la reducción de enfermedades. Es decir, que las personas gozan de una buena salud física y emocional resultado de integrar en su vida cotidiana las distintas actividades recreativas.

Artículo #11

Título: Entre beats y piruetas: Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso.

Autor(es): Marilyn Sánchez Fallas.

Año: 2021

Revista: Revista Actualidades Investigativas en educación.

Enlace: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v21n1/1409-4703-aie-21-01-141.pdf>

Página(s) citada: 6 - 6

ISSN: 1409 – 4703

DOI: 10.15517/aie.v21i1.42454



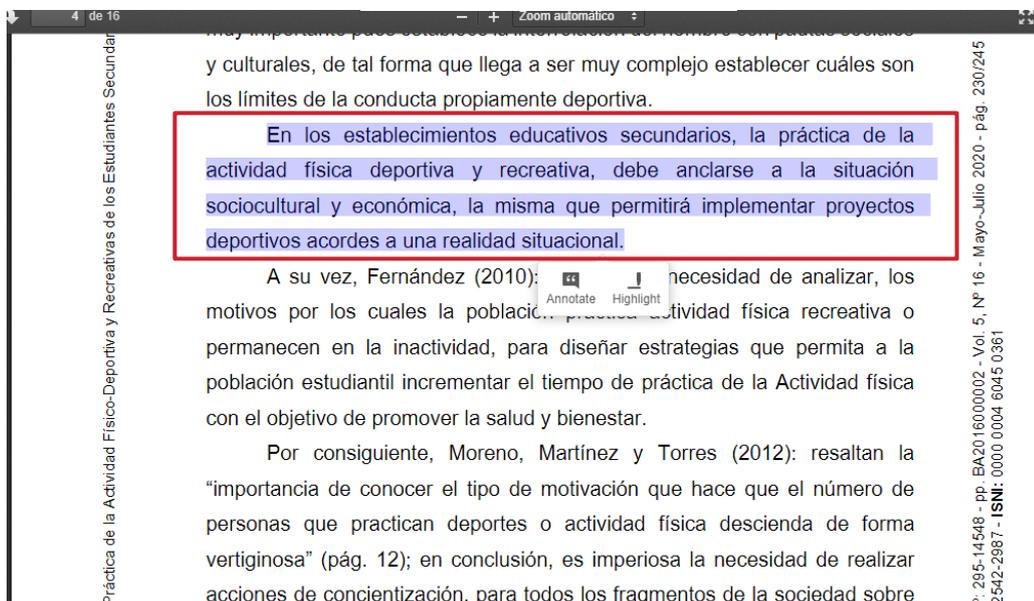
Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios

Autor: Olger Estuardo Almache Tello
Universidad Nacional de Educación, **UNAE**
estuardo.almache@unae.edu.ec
Azogues, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-4620-9646>

Resumen

El objetivo de este trabajo investigativo es el detectar la orientación motivacional de los estudiantes secundarios de las unidades educativas de la ciudad de Azogues a la práctica de la actividad física y recreativa, de igual manera el grado de noción que tienen el alumnado sobre la oferta deportiva de su institución educativa, este trabajo investigativo se realizó sobre una

registro nº: 295-14548 - pp. BA2016000002
ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045



Artículo #12

Título: Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios

Autor(es): Olger Estuardo Almache Tello

Año: 2021

Revista: REVISTA SCIENTIFIC

Enlace:

https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/437/1091

Página(s) citada: 233

ISSN: 2542-2987

DOI: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.12.230-245>

**La importancia de los espacios y escenarios deportivos
para la práctica de la recreación y el deporte**José Nodier Liévano Ortiz¹
Secretaría de educación de BogotáVolumen 2, Número 2, Julio - Diciembre 2022
ISSN: 2745-0341 (En línea)

Analizando la cita anterior, es importante manifestar que la oportunidad de realizar actividades recreativas y deportivas, en niños y adolescentes puede generar una serie de beneficios en todo su desarrollo integral, previniendo una serie de enfermedades especialmente cardiovasculares

y además favoreciendo las interacciones sociales. Los beneficios integrales de la buena práctica de actividad física son varias, a continuación enunciaremos algunas de ellas: buen rendimiento académico, confianza en sí mismo para desarrollar cualquier actividad, estabilidad emocional, mejora la memoria y percibe mejor las situaciones que se le presenten.

Algo semejante ocurre con la calidad de vida, ya que esta se ve favorecida al realizar actividad recreo deportiva mejorando los problemas de stress que afectan a buena parte de la población

Artículo #13

Título: La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte.

Autor(es): José Nodier Liévano Ortiz.

Año: 2021

Revista: REVISTA INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Enlace: <https://editic.net/ripie/index.php/ripie/article/view/68/80>

Página(s) citada: 214

ISSN: 2745-0341

**EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN
FÍSICA. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**EMOTIONAL EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.
LITERATURE REVIEW**

Autores:

Barranco-Moreno, B.; Sánchez-Zafra, M.; Sanabrias-Moreno, D.; Cachón-Zagalaz, J.; Lara-Sánchez, A. J

desde la educación en general, y sobre todo particularmente, desde la EF. De acuerdo con Mujica et al. (2017, p. 121) la EF es "un espacio donde el alumnado se implica en todas sus dimensiones (física-motriz, mental, afectiva y social), siendo propicio para fomentar la educación emocional de la persona". Así lo confirman García et al. (2019), hablando del área de EF como la ideal

Artículo #14

Título: Educación emocional en las clases de educación física.

Autor(es): Barranco-Moreno, B.; Sánchez-Zafra, M.; Sanabrias-Moreno, D.; Cachón Zagalaz, J.; Lara-Sánchez, A. J

Año: 2020

Revista: TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud

Enlace: https://f953a99d-b5f0-472e-bcda-a0ff32d7bc03.filesusr.com/ugd/fa6be1_ed6ae1bd3e464fc994641c6ac0a54049.pdf

Página(s) citada: 213

ISSN: 1989 -6247



Sophia
ISSN: 1794-8932
ISSN: 2346-0806
Universidad La Gran Colombia

Anzelin, Ingrid; Marín-Gutiérrez, Alejandro; Chocontá, Johanna
Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje
Sophia, vol. 16, núm. 1, 2020, pp. 48-64
Universidad La Gran Colombia

DOI: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413764955005>

Introducción

Las emociones son fenómenos individuales de corto plazo, que incluyen un componente afectivo, cognitivo, fisiológico, motivacional y expresivo, y tienden a dominar nuestra conciencia (Palmer, 2017). Las emociones incitan a la acción (Lazarus, 1991), son una guía que permite interpretar el mundo que nos rodea (Jokikokko, Uitto, Deketelaere, Estola, 2017) y están mediadas por estructuras sociales y culturales (Timoštšuk, Kikas y Normak 2016).

Respecto a la emoción del profesor, no existen avances teóricos precisos sobre el tema (Fried et al. 2015), sin embargo, existen aportes sobre las implicaciones de incorporar el componente emocional en la didáctica de enseñanza de cada docente, o Conocimiento Didáctico del Contenido -CDC- (Shulman, 1986). Frente a esto, Mellado et al. (2014) resaltan que el CDC es una forma de razonamiento y acción didáctica, en la que es necesario incluir la emoción para generar procesos de aprendizaje efectivos. De modo que si un profesor es consciente y reflexivo sobre a

Artículo #15

Título: Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje.

Autor(es): Anzelin, Ingrid; Marín-Gutiérrez, Alejandro; Chocontá, Johanna

Año: 2020

Revista: Sophia

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413764955005>

Página(s) citada: 48 -64

ISSN: 1794 -8932

DOI: : <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>

Circuito de emociones para la clase de educación física

Circuit emotions to Physical Education classes

Pedro Sáenz-López¹

¹Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva, Huelva, España.

Resumen

Las evidencias científicas están mostrando los beneficios de la educación emocional tanto en el desarrollo de competencias emocionales, mejora del bienestar y como facilitador del aprendizaje. Paralelamente, la actividad físico-deportiva es un excelente medio de

Fecha de recepción:

14-04-2020

Fecha de aceptación:

03-06-2020

El asco es otra emoción de supervivencia muy necesaria durante siglos para evitar consumir alimentos en mal estado. Esta emoción ha evolucionado hasta convertirse en una emoción social negativa en forma de: aversión, rechazo, hostilidad, estaría muy relacionada con la ira. Es necesario reflexionar con el alumnado en evitar este tipo de emociones en las que los más perjudicados son las personas que las sienten.

El amor es una emoción tan compleja como intensa y esencial en el comportamiento del ser humano ya que nos mueve a actuar positivamente. El amor mueve emociones como el cariño, la pasión, el compromiso, el afecto, la estima, la confianza, la admiración, el respeto, etc. Por

tanto, es una emoción positiva altamente recomendable. La reflexión necesaria en el alumnado es evitar las relaciones de dependencia emocional ya que son perjudiciales, tanto en el sentido de posesión "tú me perteneces" que es el primer paso del maltrato, como en el sentido de debilidad "no puedo vivir sin ti" que supone dar el poder de mi estado anímico a otras personas. Otra emoción mal gestionada en nuestra sociedad es el desamor. Estos conceptos son necesarios trabajarlos en educación.



<http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i14.4706>

Artículo #16

Título: Circuito de emociones para la clase de educación física.

Autor(es): Pedro Sáenz- López

Año: 2020

Revista: e-Motion Revista de Educación, motricidad e investigación.

Enlace: <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/18475/Circuito.pdf?sequence=2>

Página(s) citada: 66 -80

ISSN: 2341-1473

DOI: : <http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i14.4706>

Análisis confirmatorio y valores normativos del cuestionario infantil de emociones positivas (CIEP)

Oros, Laura Beatriz^{a, b, c}; Ventura-León, José^d, Chemisquy, Sonia^e, Meier, Lisie Karen^{f, g}, Kupczyszyn, Karina Hendrie^{a, f}, Olivera, Fernando^h

Artículo Original

Resumen	Abstract	Tabla de Contenido
El objetivo de este trabajo fue estudiar la validez basada en la estructura interna del Cuestionario Infantil de Emociones Positivas (CIEP), y elaborar un baremo para la interpretación de sus puntuaciones en niños y niñas argentinas de 8 a 12 años. Participaron 1384 niñas, 1376 varones y 1 menor que no identificó su sexo (M = 10.14; DE = 1.30). Todos asistían a escuelas primarias de gestión pública o privada, de zonas urbanas y suburbanas de	Children's Positive Emotions Questionnaire: Confirmatory Analysis and Normative Data. The aim of this study was to assess the validity based on internal structure of the Children's Questionnaire of Positive Emotions (CIEP), and to provide normative data for the interpretation of the scores of Argentinean children, aged from 8 to 12 years old. Participants were 1384 girls, 1376 boys	Introducción 91 Método 94 Participantes 94 Instrumentos 94 Procedimiento recolección 94 Procedimiento analítico de

La alegría se caracteriza por una intensa sensación de agrado y regocijo generalmente provocada por la ocurrencia de sucesos deseables (Herring, Burluson, Roberts, & Devine, 2011; Lazarus, 2000). La gratitud es una emoción empática que surge al obtener un beneficio evaluado como positivo, otorgado intencionalmente por un benefactor (Emmons, McCullough, & Tsang, 2003; Lazarus, 2000). La serenidad, por su parte, es una emoción profunda que involucra calma, tranquilidad, paz interior, confianza y contentamiento (Floody, 2014; Fredrickson, 1998, 2000; Monnot & Beehr, 2014; Morales-Vives, De Raad, & Vigil-Coleit, 2014). La satisfacción personal, también llamada orgullo, es la emoción positiva que acompaña los procesos de valoración, promoción del *self* y autoatribución de méritos valiosos (Fredrickson, 2013; Lazarus, 2000). Es una respuesta afectiva relacionada a la conformidad y a la aceptación de uno mismo.

razonamiento, predecir el bienestar subjetivo, incrementar la resistencia y robustecer ciertas capacidades personales que optimizan la probabilidad de supervivencia y salud (Boehm & Lyubomirsky, 2008; Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003; Consedine, Magai, & King, 2004; Fredrickson, 2013; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Joiner, 2018; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; Johnson, Waugh, & Fredrickson, 2010; Madan, Scott, & Kensinger, 2019; Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2019; Ren, Hu, Zhang, & Huang, 2010; Vaish, Carpenter, & Tomasello, 2009; Van Cappellen, Rice, Catalino, & Fredrickson, 2018; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). En el plano interpersonal, favorecen el establecimiento de conexiones sociales extensas y positivas, y promueven una actitud inclusiva, compasiva, cooperativa y tolerante hacia los demás (Fredrickson, 2013; Kok et al., 2013; Rand, Kraft-Todd, & Gruber, 2015).

Artículo #17

Título: Circuito de emociones para la clase de educación física.

Autor(es): Oros, Laura; Ventura-León, José; Chemisquy, Sonia; Meier, Lisie; Kupczyszyn, Karina Hendrie; Olivera, Fernando

Año: 2022

Revista: Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento.

Enlace: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/27793/37571>

Página(s) citada: 62

ISSN: 1852 -4206



ARTÍCULO CIENTÍFICO

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: LA VISIÓN CLÁSICA,
OTRAS VISIONES E INTERÉS ¹**

MEANINGFUL LEARNING: THE CLASSICAL VIEW,
OTHER VIEWS AND INTEREST ¹

**MARCO ANTONIO
MOREIRA**

Instituto de Física – UFRGS Caixa
Postal 15051 – Campus do Vale
91501-970 Porto Alegre, RS – Brasil.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: LA VISIÓN CLÁSICA,
OTRAS VISIONES E INTERÉS

Autor:

MARCO ANTONIO MOREIRA

RESUMEN

Se entiende que varias corrientes psicológicas han influenciado la enseñanza y el aprendizaje. El objetivo de este texto es abordar la Teoría del Aprendizaje

Recibido: 5 de septiembre, 2020

Aprobado: 9 de octubre, 2020

CÓDIGO JEL: I21

DOI: <https://doi.org/10.24215/26185474e010>

Revista Proyecciones Año 2020 N° 14

ISSN: 2618-5474

<https://revistas.unlp.edu.ar/proyecciones/>

Entidad editora:

Instituto de Investigaciones y
Estudios Contables de la Facultad
de Ciencias Económicas - UNLP.

La palabra interés sugiere, etimológicamente, lo que está **entre**, aquello que conecta dos cosas que estarían distantes si no existiera. En la educación esa distancia es muchas veces pensada como siendo una cuestión de tiempo, no dando atención al hecho de que hay mucho lo que superar entre una fase inicial del proceso y el período de su finalización; hay alguna cosa entre (p. 136).

En el aprendizaje, las capacidades del aprendiz constituyen la fase inicial; los objetivos del profesor representan un límite remoto. Entre los dos está el medio, o sea, condiciones intermedias; acciones a ser efectivadas; dificultades a ser superadas; aplicaciones a ser hechas. Solamente a través de ellas, en un cierto tiempo, es que actividades iniciales alcanzarán una consumación satisfactoria.

Cuando el material debe ser tomado interesante, eso significa que, tal como presentado, carece de conexión con la meta a ser alcanzada y con las capacidades iniciales del aprendiz o, si la conexión existe, no es percibida.

Artículo #18

Título: Aprendizaje significativo: La visión clásica, otras visiones e interés.

Autor(es): Marco Antonio Moreira.

Año: 2020

Revista: Proyecciones Revista digital Instituto de Investigaciones y Estudios Contables - FCE UNLP

Enlace:

http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/110620/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Página(s) citada: 22-30

ISSN: 2618 -5474

DOI: : <https://doi.org/10.24215/26185474e010>

ISSN 1669-2438
ISSN-electrónico 2469-2050

Revista de Psicología. Año 2022. Vol. 18, N° 36, pp. 27-46

Frecuencia de Participación en Encuentros Colectivos, Sincronía Emocional Percibida y Emociones de Trascendencia en una Muestra de Jóvenes de México

Frequency of Participation in Collective Meetings, Perceived Emotional Synchrony and Emotions of Transcendence in a Sample of Young People from Mexico

Cusi Olaia*

Alfaro-Beracoechea Laura**

Sánchez Mikel***

Alonso-Arbiol Itziar****

Elevación o Inspiración Moral

La respuesta psicológica y fisiológica al presenciar buenas acciones se llama elevación o inspiración moral (en inglés, *moral elevation*), la cual se manifiesta al apreciar acciones de belleza moral o bondadosas de otro ser humano (Haidt, 2000, 2003). Los estímulos que evocan esta emoción de trascendencia suelen ser gente actuando para ayudar a otras personas, actos de compasión, valentía o hermosura moral, y la respuesta emocional puede estar acompañada de otro tipo de emociones trascendentes (Haidt, 2000). Asimismo, se caracteriza por ser el opuesto teórico del asco (Lai et al., 2014).

Esta emoción está vinculada a la felicidad de otras personas y puede ser evocada por hechos o situaciones sociales imponentes (Haidt, 2003). Además, basándonos en la teoría que Fiske (1991) propuso sobre

una emoción relacional social positiva que se evoca por la participación u observación de experiencias de compartir comunal ante eventos de cercanía interpersonal (Fiske et al., 2017; Zickfeld et al., 2019b). Esta emoción, aunque se ha definido de forma positiva, también puede ocurrir junto con otras emociones, como la tristeza (Schubert et al., 2016; Zickfeld et al., 2017).

Las tendencias de acción ligadas a esta emoción concreta son sentirse más conectados/as y comprometidos/as con las relaciones, tener ganas de reunirse, abrazar a alguien y compartir la emoción con otras personas; asimismo, se genera y orienta por las relaciones sociales en las cuales emerge (Fiske et al., 2017; Schubert et al., 2016). Por otro lado, se ha observado que la función de esta emoción es la reorganización de las prioridades y valores, resolver problemas

Artículo #19

Título: Frecuencia de Participación en Encuentros Colectivos, Sincronía Emocional Percibida y Emociones de Trascendencia en una Muestra de Jóvenes de México.

Autor(es): Cusi, Olaia; Alfaro-Beracoechea, Laura; Sánchez, Mikel; Alonso-Arbiol, Itziar

Año: 2022

Revista: Revista de Psicología

Enlace: <https://e-revistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/4237/4206#>

Página(s) citada: 26-46

ISSN: 1669 -2438

DOI: : <https://doi.org/10.46553/RPSI.18.36.2022.p27-46>

[Revista Cubana de Educación Superior](#)

versión On-line ISSN 0257-4314

Rev. Cubana Edu. Superior vol.39 no.2 La Habana mayo.-ago. 2020 Epub 01-Ago-2020

ARTÍCULO ORIGINAL

La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario

Emotional Intelligence while Studying for a Degree

Claudia García-Ancira¹ *

 <http://orcid.org/0000-0002-4669-0911>

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

Manejar los sentimientos y las emociones es hablar de autocontrol emocional o autorregulación. Significa que la persona debe aprender a reflexionar acerca de lo que siente, a fin de que pueda dominar su proceder, en especial cuando se trata de una reacción negativa, con el objetivo de evitar actuar de manera impulsiva e irresponsable. Cuando una persona se comporta de esa forma, por lo común antes no evalúa, ni prevé, los resultados y/o las consecuencias de sus acciones, lo que eventualmente la llevará al arrepentimiento.

Cuando Goleman (1996) habla de crear una motivación propia, se refiere a que las personas deben automotivarse enfocando de forma positiva sus emociones hacia las metas y los objetivos planteados. La idea es poner especial interés en lo que se desea lograr con optimismo e iniciativa y no entretenerse pensando de manera negativa en las dificultades que deberán enfrentar. En otras palabras, hay que observar los obstáculos con un enfoque positivo que invite y propicie un proceder proactivo.

Artículo #20

Título: La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario.

Autor(es): García Ancira, Claudia

Año: 2020

Revista: Revista Cubana de Educación Superior.

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v39n2/0257-4314-rces-39-02-e15.pdf>

Página(s) citada: 1-22

ISSN: 0257 -4314



Revista Mexicana de Psicología

ISSN: 0185-6073

revista@psicologia.org.mx

Sociedad Mexicana de Psicología A.C.

México

Pascual Jimeno, Aitziber; Conejero López, Susana
Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias
Revista Mexicana de Psicología, vol. 36, núm. 1, 2019, Enero-Junio, pp. 74-83
Sociedad Mexicana de Psicología A.C.
México

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Así, el objetivo principal de este trabajo ha sido arrojar luz sobre el concepto de regulación emocional, diferenciar éste del de afrontamiento y analizar las diferentes estrategias existentes al respecto. Por último, mediante este trabajo pretendemos clarificar otra cuestión de gran relevancia: ¿se puede hablar de estrategias positivas o negativas desde la perspectiva de la salud?

Respecto de la primera cuestión, varios autores (Cole, Michel y Teti, 1994) coinciden en plantear que la *regulación emocional* “sirve para evitar, desplazar, transformar, minimizar, inhibir o intensificar las emociones” (Campos, Mumme, Kermoian y Campos, 1994, p. 296). En esta misma línea, Gross y Thompson (2007) plantean que la regulación emocional puede amortecer, intensificar o sencillamente mantener una emoción dependiendo de los objetivos del individuo. Koole (2010), por su parte, define la regulación emocional como el conjunto de procesos por medio de los cuales las personas buscan redirigir el flujo espontáneo de las emociones.

Es importante aclarar que la regulación emocional hace referencia tanto a emociones positivas como negativas (Cole et al., 1994; Gross y Thompson, 2007). Regulación emocional no equivale, únicamente, a control o inhibición de las emociones negativas. Tampoco significa simplemente control inhibitorio de cualquier emoción, positiva o negativa; la regulación puede consistir también en la inten-

Gross.

Por otra parte, para muchos autores la regulación emocional designa los procesos que tienen la función de modificar —atenuar, fortalecer y, en su caso, transformar— tanto la experiencia subjetiva como la expresión exterior de cualquier emoción, positiva o negativa (Campos et al., 1994; Cole et al., 1994; Frijda, 1986). No obstante, en la investigación normalmente se pone énfasis en el manejo de la experiencia emocional subjetiva (Extebarria, 2002).

Así, el concepto de regulación emocional significa que las personas no sólo tienen emociones, también las manejan. Se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de las mismas y actúan en consecuencia. Pueden hacerlo mientras la emoción está teniendo lugar, en cualquiera de las fases del proceso emocional, o anticipadamente, antes de que ocurra. Conviene aclarar que hablar de *manejo* de las emociones no significa que éste sea un proceso voluntario y planificado. La regulación no siempre es voluntaria; de hecho, muchas veces no lo es (Frijda, 1986; Gross, 2014; Gross y Thompson, 2007). En cualquier caso, hemos de añadir que, a pesar de las connotaciones positivas que tiene el concepto de regulación emocional, éste hace alusión a la modificación de las emociones, sea esta modificación saludable o perjudicial y contraproducente para el individuo.

Finalmente, ¿por qué resulta tan importante estudiar

Artículo #21

Título: Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias

Autor(es): Aitziber, Pascual Jimeno; Conejero López, Susana

Año: 2019

Revista: Revista Mexicana de Psicología

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Página(s) citada: 74-83

ISSN: 0185-6073



Volumen 24 N° 2 Mayo-Agosto 2020

(26-46)

Edwin Roger Esteban Rivera *
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4669-1268>

Sonia Fiorella Callupe Becerra**
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9199-0449>

Amancio Ricardo Rojas Cotrina***
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5767-8416>

Andrés Avelino Cámara Acero****
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0624-0764>

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
PERÚ

*Doctor en Ciencias de la Educación. Correo electrónico edroer@gmail.com
**Magister en Investigación y Docencia Universitaria. Correo electrónico

EMPATÍA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

EMPATHY AND ACADEMIC PERFORMANCE IN
UNIVERSITY STUDENTS

EMPATÍA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

(26-46)

Edwin Roger Esteban Rivera, Sonia Fiorella Callupe Becerra, Amancio Ricardo Rojas Cotrina, Andrés Avelino Cámara Acero

La empatía es una capacidad natural que se desarrolla en interrelación con los demás y en el seno de una cultura que define el tipo de humano que se espera que seamos, cómo debe ser la participación con el sufrimiento del “otro” y que señala con qué “otros”. Se forja así identidades y cadenas de transmisión: Quien no ha recibido atención emocional durante la infancia y quien ha sido educado en la indiferencia hacia los demás, en la incomprensión y la intransigencia, tenderá a hacer lo mismo cuando le toque cuidar de los propios descendientes y de otros educandos y es que la vida humana se tiñe de valores vividos, principalmente durante la infancia. (Carpenna, 2016, p. 24)

Diversos autores como Ortiz (2008), Moya (2014) y Goleman (2006) coinciden en señalar que la personalidad y la empatía como parte de la personalidad, se forman de dos

Artículo #22

Título: Empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Autor(es): Esteban Rivera, Edwin Roger; Callupe Becerra, Sonia Fiorella; Rojas Cotrina, Amancio Ricardo; Cámara Acero, Andrés Avelino

Año: 2020

Revista: Revista educare

Enlace: <https://revistas.investigacion-upelib.com/index.php/educare/article/view/1319/1289>

Página(s) citada: 26-46

ISSN: 2244 -7296

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA TEACHING STRATEGIES FOR BASIC EDUCATION STUDENTS

Janice Brittiny Solórzano López¹
E-mail: janicesolorzano@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8577-8951>
Lidise Angeli Lituma Alejandro¹
E-mail: lidiselituma1@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4010-0810>
Eudaldo Enrique Espinoza Freire¹
E-mail: eespinoza@utmachala.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0537-4760>

¹ Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Solórzano López, J. B., Lituma Alejandro, L. A., & Espinoza Freire, E. E. (2020). Estrategias de enseñanza en estudiantes de educación básica. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(3), 158-165.

o, en ello debe
verancia, el es-
umnos tienen la
ión actualizada
les ayuda a for-
ógicas. Para los
sidad saber for-
mularlos se re-
s posible sacar-
línua constante.
s metodológicas

de la ciencia según el subnivel del proceso educativo.

Aguado & Rengel (2018), expresan que las estrategias son un proceso integral, y son diversas en el contexto áulico debido a que cada estudiante adquiere de diferentes formas el conocimiento. Pues bien, las ideas previas sobre la temática que se va a abordar son fundamentales para la aplicabilidad de estrategias, puesto que estas establecen un vínculo con los contenidos que se van a ejecutar en el salón de clase para generar un aprendizaje óptimo.

Las estrategias metodológicas que se proponen estarán

Artículo #23

Título: Estrategias de enseñanza en estudiantes de educación Básica.

Autor(es): Janice Brittiny Solórzano López, Lidise Angeli Lituma Alejandro, Eudaldo Enrique Espinoza Freire.

Año: 2020

Revista: Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas.

Enlace: <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/322/346>

Página(s) citada: 160

ISSN: 2631 -2662



Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso)
E-ISSN: 2550-6587
rehuso@utm.edu.ec
Universidad Técnica de Manabí
Ecuador

Cedeño Zambrano, Efrén; Calle García, Robertson

INCIDENCIA DE LOS JUEGOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS ESTUDIANTES

Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuso), vol. 5, núm. 2, mayo-agosto, 2020, pp. 70-84

Universidad Técnica de Manabí

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171025007>

ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

e-ISSN 2550-6587

Publicación cuatrimestral. Edición continua. Año 2020, Vol. 5, No 2. pp. 70-84. (Mayo-agosto, 2020).

- Otra función del juego es que presenta un valor cultural inestimable. Para muchos estudiantes, las actividades son su primer contacto con las tradiciones de su pueblo y comunidad y esto fortalece el valor de la identidad.
- El valor afectivo y emocional también se encuentra involucrado en el marco de los juegos individuales o colectivos porque les permite a los participantes organizar su mundo interior, manifestar deseos, conflictos, impulsos, necesidades y toda clase de sentimientos.
- También los niños y adolescentes presenta con el juego un mayor cuidado por su cuerpo y por su estado físico.

Artículo #24

Título: Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes.

Autor(es): Cedeño Zambrano, Efrén, Calle García Robertson.

Año: 2020

Revista: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales(ReHuso).

Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171025007.pdf>

Página(s) citada: 76

ISSN: 2550 -6587

INVESTIGACIONES

Juegos cooperativos con jóvenes en situación de vulnerabilidad social:
la sistematización de una experiencia

Cooperative games with young people in situations of social vulnerability:
the systematization of an experience

Jogos cooperativos com jovens em situação de vulnerabilidade social:
a sistematização de uma experiência

Natalie García^a, Abinaira Piassa^a, Marcio Ribeiro^a

^a Centro Universitario Salesiano de São Paulo (UNISAL)/Americana/Brasil.
nathygarcia29@gmail.com, nayrapiassa@gmail.com, ribmarcio@yahoo.com.br

que, si bien la competencia es necesaria, no debe ser una conducta esencial o única.

Brown (1995) considera como características de los juegos cooperativos, la confianza, la comunicación y la participación de todos, lo que resulta en la no exclusión. De estas características los juegos cooperativos tienen: la liberación de la competitividad, ya que el interés por el juego viene dado por la participación, no por el deseo de ganar y perder como predica la competencia;

- Libertad de eliminación, ya que el juego busca integrarse e interactuar con todos sin buscar eliminar a ese jugador menos ágil, más débil o menos hábil;
- El lanzamiento para la creatividad, ya que el juego se puede transformar para flexibilizar sus reglas y, junto con la colaboración, permite a los jugadores nuevas creaciones sobre lo que ya existe;
- La liberación de la agresión física, ya que los juegos cooperativos buscan evitar conductas de agresión y falta de respeto que muchas veces son aceptadas y normalizadas en otro tipo de juegos.

Artículo #25

Título: Juegos cooperativos con jóvenes en situación de vulnerabilidad social: la sistematización de una experiencia.

Autor(es): Natalie García, Abinaira Piassa, Marcio Ribeiro.

Año: 2020

Revista: Estudios Pedagógicos XLVI

Enlace: <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v46n3/0718-0705-estped-46-03-151.pdf>

Página(s) citada: 155

DOI: 10.4067/S0718-07052020000300151

LOS EFECTOS DE LOS PROGRAMAS PEDAGÓGICOS CURRICULARES QUE APLICAN JUEGOS MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS EN ETAPA PREESCOLAR: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.

Diana Milena Bedoya Salazar¹

Alexis Arenas Hoyos²

María Elisa Álvarez Sossa³

Unidad Central del Valle del Cauca

REVISTA BOLETÍN REDIFE 11 (2): 205-223 - FEBRERO 2022 - ISSN 2256-1536

como precursores de las FE (Lindodeau, 2016).

Los juegos grupales o sociomotrices fortalecen las dimensiones de las FE, como la respuesta inhibitoria, la autorregulación y la flexibilidad cognitiva, ya que se crean mayores sinapsis entre las estructuras del sistema límbico y la neocorteza, correspondiente a mayor control y regulación de las emociones y conductas apropiadas en contextos de interacción social y educativo (Amani, 2019). Se deduce, que, en aquellos juegos motrices grupales, que requiere una interacción social y de cooperación, mostró efectos más fuertes en la promoción de la FE en

de computadora como con Stroop para valorar la memoria control inhibitorio, y finalmente aplicaron baterías neuropsicométricas más eficientes por el juego lúdico en la valoración de niños y niñas en etapas preescolares. En este modo, se encontró diferencias en la aplicación de juegos motrices que pueden dar lugar a diversas aplicaciones en diferentes dominios de FE como juegos motrices complejos, memoria controlada y una

Artículo #26

Título: Los Efectos de los Programas Pedagógicos Curriculares que aplican juegos motrices en el desarrollo de las funciones ejecutivas en etapa preescolar: una revisión sistemática

Autor(es): Diana Milena Bedoya Salazar, Alexis Arenas Hoyos, María Elisa Álvarez Sossa

Año: 2022

Revista: REVISTA BOLETÍN REDIFE

Enlace: <https://revista.redife.org/index.php/1/article/view/1679/1591>

Página(s) citada: 214

ISSN: 2256 -1536



Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Gladys Patricia Guevara Alban¹; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello²; Nelly Esther Castro Molina³

ción en el presente" (Martínez, 2018).

Carlos Sabino define a la investigación descriptiva en su obra El proceso de investigación (1992) como "el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes" (Martínez, 2018).

Se pueden establecer datos obtenidos, con en categorías (deno descriptivas). Sin emb nes no pueden ser de que sería imposible ob formación al no dispon

Métodos de investigac

Existen 3 métodos dis sabe la investigación d

Artículo #27

Título: Metodologías de la investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de la investigación –acción).

Autor(es): Gladys Patricia Guevara Alban; Alexis Eduardo Verdesoto Arguello; Nelly Esther Castro Molina.

Año: 2021

Revista: Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento.

Enlace: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Página(s) citada: 166

ISSN: 2588 -073X

Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales

ARTÍCULO DE REVISIÓN

DOI: <https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i8.084>

Recibido: 31/mayo/2023

Aceptado: 23/junio/2023

En línea: 13/julio/2023

Savier Fernando Acosta Fancite¹<https://orcid.org/0000-0003-2719-9163>

sistemática. Igualmente, Hernández-Sampieri et al. (2014), expresan que la recopilación, el análisis y la integración de datos cuantitativos y cualitativos constituyen un método que se emplea cuando ninguna de las otras vías es suficiente para ofrecer una comprensión cabal del tema estudiado.

Un enfoque mixto o complementario combina tanto métodos cuantitativos como cualitativos en una misma investigación. Por lo general, se divide en dos fases: la primera es la cuantitativa y se basa en la recopilación de datos numéricos, mientras que la segunda es cualitativa y se encamina en la recolección de datos descriptivos y subjetivos. Para realizar un enfoque mixto, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), expresan que es necesario seguir los siguientes pasos: identificar la pregunta de investigación y definir los objetivos del estudio; seleccionar los métodos cuantitativos y cualitativos que se van a emplear; diseñar la metodología para la selección de la muestra, la recolección y el análisis de datos; recopilar los datos cualitativos y cuantitativos y analizarlos por separado;

Artículo #28

Título: Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales.**Autor(es):** Savier Fernando Acosta Fancite**Año:** 2023**Revista:** Revista de investigación en Ciencias Sociales.**Enlace:** <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226/237>**Página(s) citada:** 85**ISSN:** 2789 -0309

Describir

ARTÍCULO ESPECIAL: FORMACIÓN

Introducción

DOI: 10.1016/j.enfi.2021.03.001

[Acceso al texto completo](#)

Estructura de un proyecto de investigación con metodología cualitativa

Elaboración de un proyecto de investigación con metodología cualitativa.

Conflicto de intereses

Elaboración de un proyecto de investigación utilizando metodología cualitativa.

P. Delgado-Hito^{a, b, c}, M. Romero-García^{a, b, c}

^a Departamento de Enfermería Fundamental y Médico Quirúrgica de la Escuela de Enfermería, Universidad de Barcelona, L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, España

^b Grupo de Investigación Enfermera del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (GRIN-IDIBELL), L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, España

^c Red internacional Proyecto HU-CI

tes ingresados en la UCI?, el objetivo comprender la experiencia vivida por los tes ingresados en la UCI.

La muestra son los participantes o sujetos de estudio (individuos, grupos, comunidades) que representan la estructura social donde el fenómeno ocurre. Por tanto, la muestra vendrá determinada por una serie de características. Siguiendo el ejemplo anterior, la muestra sería los

Artículo #29

Título: Elaboración de un proyecto de investigación con metodología cualitativa.

Autor(es): P. Delgado-Hito - M. Romero-García

Año: 2023

Revista: Revista Enfermería Intensiva

Enlace: <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226/237>

Página(s) citada: 166

DOI: [10.1016/j.enfi.2021.03.001](https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.03.001)



*Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la
Investigación Científica en tiempo de Pandemia*

*Techniques and Instruments for Data Collection that Support Scientific Research
in Pandemic Times*

*Técnicas e Instrumentos de Coleta de Dados que apoiam a Pesquisa Científica em
tempos de Pandemia*

Alicia Jacqueline Cisneros-Caicedo ^I
cisneros.caicedo@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4961-1940>

Axel Fabián Guevara-García ^{II}
guevara-axel3549@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-1686-0342>

Johnny Jesús Urdánigo-Cedeño ^{III}
urdanigo.johnny4443@unesum.edu.ec

Julio Enmanuel Garcés-Bravo ^{IV}
jgarc3346@utm.edu.ec

Técnica de la Encuesta: Es la técnica de recogida de datos más empleada para las investigaciones científicas. Ésta se ejecuta mediante un entrevistador el cual debe estar capacitado, debe existir un cuestionario debidamente estructurado el cual de forma previa tiene que ser puesto a prueba para aplicarse a la población y un entrevistado que forme parte de la muestra poblacional seleccionada que debe ser representativa para que los resultados obtenidos puedan ser aplicados a toda la población (16). Existen diferentes formas de aplicar una encuesta, está la tradicional o presencial, la Offline y

Artículo #30

Título: Actividades Lúdicas (Juegos Tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales.

Autor(es): Alicia Jacqueline Cisneros-Caicedo, Axel Fabián Guevara-García, Johnny Jesús Urdánigo-Cedeño, Julio Enmanuel Garcés Bravo.

Año: 2022

Revista: Dominios de las Ciencias

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383508>

Página(s) citada: 1176

ISSN: 2477 -8818

DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2546>

Fecha de presentación: septiembre, 2021, Fecha de Aceptación: noviembre, 2021, Fecha de publicación: diciembre, 2021

03

ACERCA DE LOS MÉTODOS TEÓRICOS Y EMPÍRICOS DE INVESTIGACIÓN: SIGNIFICACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

ABOUT THEORETICAL AND EMPIRICAL RESEARCH METHODS: SIGNIFICANCE FOR EDUCATIONAL RESEARCH

Adriana López Falcón¹
E-mail: alopezfalcon1@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1258-6227>
Gerardo Ramos Serpa¹
E-mail: gramosserpa@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3172-555X>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

CONRADO | Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos | ISSN: 1990-8644

de las variaciones ocurridas, así como la relación del factor de variación con las variaciones constatadas.

La entrevista.

La *entrevista* es aquel método donde se coloca al investigador en contacto personal con los sujetos investigados y, además de permitir informaciones semejantes a las de la encuesta, propicia reconocer aspectos afectivos y volitivos que pueden ser relevantes para la investigación.

La entrevista puede realizarse de forma individual o grupal.

La misma exige de una preparación adecuada del investigador, que incluye el conocimiento del tema, la elaboración del plan para ejecutarla, el estudio de las características de la persona entrevistada, el dominio de la finalidad de la entrevista, así como el dominio técnico sobre el desarrollo de entrevistas.

En la realización de la entrevista es de suma importancia la conducta del investigador.

guntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer la información que se persigue buscar.

Las preguntas pueden ser, fundamentalmente, de dos tipos: preguntas abiertas, donde el consultado debe elaborar una respuesta, que posteriormente será evaluada y clasificada; y preguntas cerradas, donde el consultado elige una respuesta de un conjunto de opciones.

El test.

El *test* o prueba consiste en un instrumento de medida o examen científicamente válido y significativo que se aplica durante el proceso investigativo para diagnosticar el estado de un problema o para constatar el nivel de cambio o mejora de un fenómeno educacional que ha sido objeto de incidencia para su perfeccionamiento.

El mismo permite constatar, medir o evaluar un estado

Artículo #31

Título: Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa.

Autor(es): Adriana López Falcón –Gerardo Ramos Serpa.

Año: 2022

Revista: Dominios de las Ciencias

Enlace: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>

Página(s) citada: 27

ISSN: 1990 -8644