

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ELEMENTAL

AUTOR: MASAQUIZA MASAQUIZA ALEX EDWIN

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

Ambato - Ecuador

2025

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**, con cédula de ciudadanía **1804142923** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR "** desarrollado por el estudiante **MASAQUIZA MASAQUIZA ALEX EDWIN**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

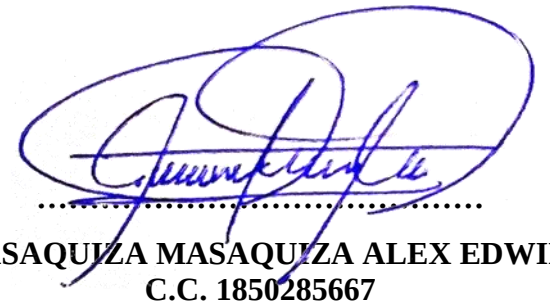
Firmado electrónicamente por:
DIEGO JAVIER
MAYORGA ORTIZ

……

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

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



MASAQUIZA MASAQUIZA ALEX EDWIN
C.C. 1850285667

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR"**, presentado por el señor **MASAQUIZA MASAQUIZA ALEX EDWIN**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

Firmado electrónicamente por:
ROSITA GABRIELA FLORES ROBALINO

……

LIC. FT. FLORES ROBALINO ROSITA GABRIELA, M.Sc

C.C.1500438617

Miembro de Comisión Calificadora

Firmado electrónicamente por:
GABRIELA ALEXANDRA VILLALBA GARZON

……

LIC. VILLALBA GARZÓN GABRIELA ALEXANDRA, MG

C.C.1803471570

Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación dedico: A adiós por permitir culminar una etapa de mi vida, por darme sabiduría, salud y entendimiento para afrontar cada circunstancia que se presenta día a día.

A mi amada madre, Rosa Masaquiza, quien con su amor incondicional y constante apoyo ha sido mi mayor fuente de inspiración y fortaleza a lo largo de este camino. Tus sacrificios y tu inquebrantable fe en mí me han impulsado a superar cada obstáculo y a alcanzar esta meta. Este logro es un humilde tributo a tu amor, dedicación y ejemplo de vida. ¡Gracias, mamá!

A mis hermanos, mis cómplices, mis amigos, mi familia. Gracias por los incontables momentos compartidos, por las risas, los consejos y el apoyo incondicional. Esta tesis es un reflejo de nuestra unión y un agradecimiento a su presencia en mi vida.

A mis amigos, quienes con su ejemplo me han enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia. Gracias por inspirarme a seguir mis sueños y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este logro se los dedico con todo mi cariño.

A los docentes que me transmitieron no solo conocimientos, sino también valores y pasión por el aprendizaje. Su influencia en mi formación ha sido fundamental, y les estaré eternamente agradecido

ALEX EDWIN MASAQUZA MASAQUIZA

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios por ser mi roca y mi fortaleza en los momentos de debilidad. Gracias por iluminar mi camino y por darme la perseverancia para culminar este proyecto.

A mi madre, mi roca, mi confidente, mi mayor admiradora. Gracias por estar siempre presente, por sus sabios consejos y por su amor incondicional. Este logro es dedicado a usted, con todo mi cariño y admiración.

A mis queridos amigos de la universidad, quienes con su amistad, apoyo y compañía han sido un pilar fundamental en mi vida universitaria. Desde Nivelación, hasta hoy, celebrando este logro, su presencia ha sido constante y valiosa. Gracias por ser mis mejores amigos y por creer siempre en mí.

A la Unidad Educativa Capitán Giovanni Calles por abrir las puertas, por su compromiso con la educación de calidad y por proporcionarme los recursos e instalaciones necesarias para la realización de esta tesis. Su apoyo fue fundamental para alcanzar esta meta.

A la Universidad Técnica de Ambato, por ser un espacio de crecimiento personal y profesional. Agradezco a los Docentes, por sus valiosos consejos, su apoyo constante y por inspirarme a seguir adelante.

ALEX EDWIN MASAQUIZA MASAQUIZA

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iv

DEDICATORIA v

AGRADECIMIENTO vi

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS vii

ÍNDICE DE TABLAS ix

RESUMEN EJECUTIVO x

CAPÍTULO 1 1

MARCO TEÓRICO 1

1.1 Antecedentes de la investigación 1

Fundamentación teórica 3

Variable Dependiente: Autoestima de los estudiantes. 3

Variable Independiente: Actividades lúdico-recreativas. 6

Actividades Ludo-Recreativas 6

1.2 Objetivos 18

Objetivo General 18

Objetivo Específico 1: 18

Objetivo Específico 2: 18

Objetivo específico 3: 18

CAPÍTULO II 19

METODOLOGÍA 19

2.1 Materiales 19

2.2 Métodos 23

Hipótesis de investigación 30
CAPÍTULO III 31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 31
3.1 Análisis y discusión de los resultados 31
3.2 Verificación de la hipótesis 42
CAPÍTULO IV 43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 43
4.1 Conclusiones 43
4.2 Recomendaciones 44
ANEXOS 54
Anexo 1 54
Anexo 2 56
Anexo 3 57
FOTOGRAFIAS DE LA INTERVENCION 57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Porcentaje del género del estudiante. 31

Tabla 2 Caracterización descriptiva de la edad, pesó y talla de los estudiantes. 32

Tabla 3 Comparación de edad, peso y talla por género de los estudiantes. 33

Tabla 4 Análisis de frecuencia Autoestima Preprueba..... 34

Tabla 5 Resultados estadísticos Test de Autoestima de Rosenberg periodo Pre Intervención. 35

Tabla 6 Análisis de frecuencia Autoestima Posprueba 35

Tabla 7 Resultados estadísticos Test de Autoestima de Rosenberg periodo Pos Intervención. 36

Tabla 8 Prueba Normalidad 37

Tabla 9 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon 38

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación aborda la problemática de los bajos niveles de autoestima en adolescentes, particularmente en estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles". El objetivo general fue fomentar actividades lúdico-recreativas para mejorar la autoestima de estos estudiantes.

Se utilizó un diseño cuasi-experimental, con un enfoque aplicado y de corte longitudinal. La población estuvo compuesta por 30 estudiantes, quienes participaron en una intervención basada en actividades lúdico-recreativas. Se empleó el Test de Autoestima de Rosenberg, un instrumento estandarizado y validado, para evaluar la autoestima antes y después de la intervención. Los datos fueron analizados mediante el software SPSS, utilizando pruebas no paramétricas como Wilcoxon debido a la distribución no normal de los datos.

Los resultados mostraron un cambio significativo en la autoestima, pasando de niveles bajos (mediana = 1) en la preprueba a niveles altos (mediana = 3) en la posprueba. Todos los estudiantes presentaron mejoras significativas. Las conclusiones destacan la eficacia de las actividades lúdico-recreativas para fortalecer la autoestima y promover habilidades sociales como la cooperación y el trabajo en equipo. Este estudio aporta evidencia para incluir dinámicas recreativas en el currículo educativo como herramienta para mejorar el bienestar socioemocional en adolescentes.

Palabras Clave: Autoestima, actividades lúdico-recreativas, adolescentes, Escala de Autoestima de Rosenberg, intervención educativa, desarrollo socioemocional.

ABSTRACT

This research addresses the issue of low self-esteem levels among adolescents, specifically second-year high school students at "Capitán Giovanni Calles" Educational Unit. The main objective was to promote recreational activities to improve students' self-esteem.

A quasi-experimental design with an applied approach and longitudinal cut was used. The population consisted of 30 students, who participated in an intervention based on recreational activities. The Rosenberg Self-Esteem Scale, a validated and standardized instrument, was applied to assess self-esteem levels before and after the intervention. Data were analyzed using SPSS software, applying non-parametric tests like Wilcoxon due to the non-normal distribution of the data.

The results indicated a significant improvement in self-esteem, with students shifting from low levels (median = 1) in the pretest to high levels (median = 3) in the posttest. All participants experienced significant increases. The conclusions emphasize the effectiveness of recreational activities in strengthening self-esteem and promoting social skills such as teamwork and collaboration. This study provides evidence supporting the inclusion of recreational dynamics in educational curricula as a tool to enhance adolescents' socio-emotional well-being.

Keywords: Self-esteem, recreational activities, adolescents, Rosenberg Self-Esteem Scale, educational intervention, socio-emotional development.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Los antecedentes de la investigación sobre el impacto de las actividades ludo-recreativas en la autoestima de los estudiantes de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles" se basan en una amplia gama de estudios que exploran la relación entre actividades recreativas, desarrollo emocional y autoestima en el contexto escolar.

(García, 2020) menciona que Vygotsky, en su teoría del desarrollo social, subraya que el juego es fundamental para el desarrollo socioemocional de los niños, facilitando la adquisición de habilidades y fortaleciendo la autoestima. Este enfoque resalta la importancia del juego en la interacción social y la construcción del autoconcepto, aspectos claves en las actividades ludo-recreativas que se implementan en entornos educativos.

De manera complementaria, (Castilla, 2014) destaca la teoría de Piaget donde el juego, al permitir la experimentación y exploración, contribuye a la formación de una autoimagen positiva. Esta idea es esencial para analizar el impacto de las actividades recreativas en la percepción que tienen los estudiantes de sus habilidades y autoestima.

(Garaigordobil et al., 2022) analiza los efectos de los juegos cooperativos en la autoestima y concluye que estas actividades lúdicas fomentan la cooperación y la comunicación entre los estudiantes, lo que tiene un impacto positivo en su autoestima al proporcionarles un sentido de pertenencia y éxito en el grupo.

(Silva et al., 2023) proponen el uso de la juegoteca como un entorno lúdico para fomentar la cooperación entre los estudiantes. Estas actividades recreativas ayudan a fortalecer el autoconcepto y la autoestima, promoviendo la valoración de las diferencias individuales y el respeto mutuo, lo que contribuye directamente a una mayor confianza en sí mismos y en sus compañeros.

(Lamoneda, 2018)estudia programas de aprendizaje-servicio que combinan la animación y la actividad física, mostrando que estas herramientas mejoran la autoestima de los estudiantes al promover un sentido de pertenencia y logro personal.

(Guerra, 2018) evalúa el impacto de un programa de actividades lúdicas en el desarrollo de habilidades sociales y la autoestima de niños de cinco años, concluyendo que las actividades lúdicas interactivas mejoran significativamente la autoestima de los participantes.

(Valencia, 2019) subraya que las actividades lúdicas en el aula no solo facilitan el aprendizaje, sino que también mejoran la autoestima, permitiendo que los estudiantes enfrenten desafíos académicos con una actitud positiva.

(Valenzuela et al., 2024) demuestran que la participación en actividades lúdico-recreativas mejora significativamente los niveles de autoestima en estudiantes universitarios, un hallazgo que también puede aplicarse a los estudiantes de educación básica.

(Lizarazo et al., 2020) revelan que las actividades de tiempo libre, como los deportes y talleres creativos, fortalecen la autoconfianza y la percepción positiva de los estudiantes de secundaria, subrayando la correlación entre actividad física y autoestima.

(Y. González et al., 2018) exploran cómo las actividades lúdicas fortalecen la autoestima en docentes universitarios, sugiriendo que las dinámicas recreativas pueden aumentar la seguridad personal, un principio que también puede aplicarse a los estudiantes.

(Calero et al., 2016) destacan que, aunque su estudio se centra en adultos mayores, las actividades físico-recreativas también pueden mejorar la autoestima en estudiantes, al fomentar la interacción social y el ejercicio físico.

(Parra, 2023) menciona que las actividades lúdico-recreativas son claves para mejorar la autoestima en estudiantes de Educación General Básica Media, destacando su importancia en la formación integral de los estudiantes.

(Andrade, 2014) sugiere que la rumbaterapia y otras actividades recreativas son efectivas para mejorar el bienestar psicológico y la autoestima de los jóvenes, resaltando el papel de las actividades físicas como herramientas de apoyo emocional.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

VARIABLE DEPENDIENTE: AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

Definición y Concepto de Autoestima

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos y evaluaciones que una persona tiene sobre sí misma (Cogollo et al., 2015) destaca que la autoestima es un factor crucial en el bienestar psicológico y emocional de los individuos, pues influye en cómo se comportan y afrontan los retos cotidianos, y esto puede ser medido gracias a la escala de Rosenberg, para autoestima. Según (Cid et al., 2019) la autoestima está intrínsecamente relacionada con la autoevaluación constante de las propias capacidades, lo que impacta en áreas como las relaciones interpersonales, el éxito académico y la estabilidad emocional.

Autoestima global y específica

La autoestima puede subdividirse en autoestima global y autoestima específica. La autoestima global se refiere a la percepción general que una persona tiene sobre sí misma, mientras que la autoestima específica está relacionada con la valoración de una persona en áreas concretas, como el rendimiento académico, habilidades sociales o el desempeño deportivo (Cazalla et al., 2015). Estudios recientes indican que la autoestima específica puede influir significativamente en la autoestima global, particularmente en adolescentes, en quienes el éxito o fracaso en áreas específicas como los deportes o el rendimiento escolar afecta su autopercepción general (Perales, 2021).

Teorías clásicas de la autoestima

La Teoría de la Autoestima de (Rosenberg, 1965), sigue siendo fundamental en el estudio de la autoestima, utilizando el famoso "Test de Autoestima de Rosenberg", ampliamente utilizado para medir la autoestima global en distintas edades. En un análisis más reciente, (Atienza et al., 2000) sugieren que la teoría de Rosenberg sostiene que la autoestima está directamente influenciada por el entorno social y por cómo los adolescentes interpretan las respuestas de los demás hacia ellos. En esta etapa, los adolescentes son especialmente sensibles a la opinión de sus pares y a la forma en que perciben la validación externa, lo que afecta considerablemente su autoimagen. Asimismo, el modelo de (Coopersmith, 1967) enfatiza que el reconocimiento y el éxito en los roles sociales son claves para el desarrollo de una autoestima positiva, especialmente en adolescentes que buscan afirmarse dentro de sus grupos sociales.

La Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget mencionada por (Castilla, 2014), aunque centrada en los procesos de desarrollo intelectual, tiene implicaciones directas para la autoestima en la adolescencia. Piaget identificó la etapa de las operaciones formales, que comienza en la adolescencia (alrededor de los 11-12 años), como el período en que los jóvenes desarrollan la capacidad para pensar de manera abstracta, reflexionar sobre sus pensamientos y evaluar críticamente su propio comportamiento.

La Teoría Sociocultural de Vygotsky mencionada por (García, 2020), ofrece una perspectiva diferente, pero igualmente relevante para entender la autoestima en la adolescencia, al destacar el papel fundamental que desempeñan las interacciones sociales y el entorno cultural en el desarrollo psicológico. Vygotsky sugiere que los adolescentes aprenden y se desarrollan principalmente a través de la interacción con otros, y que el lenguaje, las normas sociales y las experiencias compartidas influyen en la formación del autoconcepto. Para Vygotsky, el aprendizaje es un proceso social mediado por el lenguaje y por figuras de autoridad, como los padres, maestros y compañeros (Orbeta, 2019).

Factores que influyen en la autoestima en niños y adolescentes

La autoestima en la adolescencia está influenciada por una serie de factores importantes, entre los que se encuentran la familia, la escuela, las relaciones con los pares y los medios de comunicación. El apoyo familiar es fundamental para que los adolescentes construyan una imagen positiva de sí mismos. Según (Moral et al., 2021), el ambiente familiar afectivo y de apoyo promueve una mayor confianza en los adolescentes, lo que les ayuda a enfrentar los desafíos propios de su etapa de desarrollo.

La escuela, por su parte, se convierte en un espacio donde los adolescentes buscan validación social y experimentan logros y fracasos que afectan su autoestima (Ávila & Cañas, 2023). Las relaciones con los pares cobran una especial relevancia durante la adolescencia, ya que los jóvenes buscan ser aceptados por su grupo social, lo que puede aumentar o disminuir su autoestima en función de la aceptación que reciban (Valenzuela et al., 2024). Además, los medios de comunicación, particularmente las redes sociales, tienen un impacto significativo en la autoimagen de los adolescentes, al exponerlos a estándares de belleza y éxito que pueden influir negativamente en su autoestima (Peña, 2019).

Autoestima en el Contexto Educativo

- Importancia de la autoestima en el desarrollo académico

La autoestima es un componente fundamental del rendimiento académico en la adolescencia. Los estudios indican que los adolescentes con una autoestima alta tienen una mayor motivación y un mejor desempeño escolar, ya que perciben los retos académicos como oportunidades de crecimiento personal (Parada et al., 2016). En cambio, aquellos con baja autoestima tienden a tener baja autoconfianza en sus habilidades académicas, lo que puede llevarlos a evitar situaciones de evaluación y, en consecuencia, obtener resultados académicos más pobres.

- Impacto de la autoestima en las relaciones interpersonales y habilidades sociales.

La adolescencia es una etapa donde las relaciones interpersonales juegan un papel crucial en la formación de la autoestima. Los adolescentes con una alta autoestima tienden a ser más competentes en el desarrollo de sus habilidades sociales, lo que les permite mantener relaciones saludables con sus compañeros y docentes (Soria & Villegas, 2024). En cambio, aquellos con baja autoestima pueden tener dificultades para establecer vínculos sólidos o resolver conflictos, lo que a menudo resulta en aislamiento social o conductas agresivas (Parada et al., 2016)

- Autoestima en la adolescencia

Durante la adolescencia, la autoestima se caracteriza por una fluctuación considerable debido a los cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa (Tacca et al., 2020). La búsqueda de aceptación social, la construcción de una identidad propia y la comparación con los demás son factores que hacen que la autoestima de los adolescentes sea inestable. Según (Gaspar & Alguacil, 2022) la autoestima en esta etapa está en un estado de formación, y las experiencias tanto positivas como negativas dentro y fuera del entorno escolar tienen un impacto profundo en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos.

VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS.

ACTIVIDADES LUDO-RECREATIVAS

- Definición de actividades lúdicas:

Las actividades lúdicas son aquellas que permiten a los adolescentes participar en juegos, recreación y dinámicas grupales con fines recreativos y de aprendizaje. Estas actividades fomentan un desarrollo integral, ya que no solo promueven el bienestar emocional, sino que también potencian habilidades cognitivas y sociales (Garaigordobil et al., 2022). En el contexto educativo, las actividades lúdico-recreativas permiten a los estudiantes experimentar el éxito, lo que fortalece su

autoconfianza y contribuye directamente a la construcción de una autoestima positiva (Valenzuela et al., 2024).

- Beneficios de las actividades lúdicas en la educación

El uso de actividades lúdicas en el contexto escolar ha demostrado tener numerosos beneficios, no solo en términos de aprendizaje, sino también en la autoestima y la motivación de los estudiantes (Venegas et al., 2021).

Según (Silva et al., 2023) estas actividades promueven la colaboración entre los estudiantes, mejoran el trabajo en equipo y aumentan la creatividad. En adolescentes, las actividades recreativas no solo facilitan la adquisición de habilidades sociales, sino que también proporcionan un entorno en el que pueden superar miedos y fortalecer su percepción sobre sus propias capacidades, lo que impacta directamente en su autoestima.

- Relación entre juego y bienestar emocional

El juego es una herramienta esencial para mejorar el bienestar emocional en adolescentes, ya que permite la expresión emocional y la gestión del estrés (Garaigordobil et al., 2022). Las actividades lúdico-recreativas proporcionan un espacio en el que los adolescentes pueden desarrollar habilidades emocionales y sociales en un ambiente de baja presión, lo que contribuye a un mejor ajuste emocional y una mayor confianza en sus capacidades (Guerra, 2018).

Relación entre Actividades Ludo-Recreativas y Autoestima

- El juego como herramienta para fortalecer la autoestima

Las actividades lúdico-recreativas son una herramienta eficaz para fortalecer la autoestima en adolescentes. A través del juego, los estudiantes pueden experimentar éxitos y recibir reconocimiento por sus habilidades, lo que refuerza su confianza personal (Córdoba et al., 2017). Además, las dinámicas recreativas permiten a los adolescentes asumir roles activos en los grupos, lo que promueve su sentido de autonomía y competencia, elementos clave en la construcción de una autoestima saludable (Munzon & Jarrín, 2021).

- Desarrollo de competencias emocionales a través de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas permiten el desarrollo de competencias emocionales, como la empatía, la resiliencia y la capacidad de afrontar desafíos. Estas competencias, adquiridas a través de las experiencias en el juego, fortalecen la autoimagen de los adolescentes, quienes aprenden a manejar la frustración y a resolver conflictos de manera eficaz (Valencia, 2019). Estos logros contribuyen significativamente a mejorar la autoestima y promover un desarrollo emocional equilibrado.

- Actividades lúdicas en contextos educativos

En el contexto educativo, las actividades lúdico-recreativas, como los juegos cooperativos o los programas de aprendizaje-servicio, han mostrado ser eficaces para mejorar tanto el rendimiento académico como la autoestima en adolescentes (Lamoneda, 2018). Estas actividades proporcionan un entorno donde los estudiantes pueden interactuar de manera positiva, lo que refuerza sus relaciones interpersonales y su autopercepción.

Influencia del Entorno Escolar en la Autoestima

- Papel del docente en la formación de la autoestima a través de actividades lúdicas.

El rol del docente es fundamental en el desarrollo de la autoestima de los adolescentes. Los profesores que promueven un clima escolar positivo, basado en la empatía y el apoyo emocional, pueden facilitar la mejora de la autoestima de los estudiantes (Parada et al., 2016). Además, cuando los docentes incorporan actividades lúdicas en sus clases, brindan oportunidades para que los adolescentes experimenten el éxito y la validación, lo que refuerza su confianza personal (Cazalla et al., 2015).

- Clima escolar y su impacto en la autoestima

Un clima escolar positivo, donde se valoran la colaboración, el respeto mutuo y el apoyo emocional, tiene un impacto directo en la autoestima de los adolescentes (Ruvalcaba et al., 2017). Los estudiantes que se sienten valorados y apoyados en su

entorno escolar tienden a desarrollar una autoestima saludable, lo que contribuye a su bienestar general y éxito académico.

- Actividades recreativas organizadas dentro del sistema educativo

Uno de los enfoques más utilizados en el ámbito educativo para incorporar actividades lúdicas es el aprendizaje basado en el juego, que permite a los estudiantes aprender conceptos académicos y desarrollar habilidades sociales a través de actividades dinámicas y divertidas. Este enfoque se basa en la idea de que el juego estimula el pensamiento crítico, la creatividad y el trabajo en equipo, mientras que reduce el estrés y la ansiedad asociada con el aprendizaje formal. Según (Córdoba et al., 2017), los programas que incluyen juegos cooperativos y actividades recreativas grupales no solo refuerzan el aprendizaje, sino que también ayudan a mejorar la autoestima al proporcionar a los estudiantes experiencias positivas de éxito y reconocimiento por parte de sus compañeros.

Cada vez más, los sistemas educativos a nivel mundial han reconocido la importancia de diseñar currículos que integren actividades lúdico-recreativas como una herramienta para fomentar el bienestar emocional. En lugar de limitarse a los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el rendimiento académico, estas propuestas consideran el bienestar emocional de los estudiantes como un objetivo igualmente relevante. El ministerios de educación ha empezado a implementar estrategias de bienestar emocional en las escuelas y colegios incluyendo actividades recreativas estructuradas como parte esencial del día escolar (Ministerio de educación, 2024).

Evidencia Empírica y Estudios Previos

- Investigaciones sobre el impacto de las actividades lúdicas en la autoestima

Las actividades lúdico-recreativas han sido objeto de numerosos estudios, que han demostrado su efecto positivo en la autoestima y el bienestar emocional, particularmente en adolescentes. Las investigaciones coinciden en que estas actividades no solo fomentan el aprendizaje y las habilidades sociales, sino que también permiten que los estudiantes experimenten éxito, validación y pertenencia, lo que mejora su percepción de sí mismos (Y. González et al., 2018).

(Garaigordobil et al., 2022) en su Estudio sobre Juegos Cooperativos y Autoestima, quien analizó el impacto de los juegos cooperativos en la autoestima de estudiantes de secundaria. La investigación involucró a un grupo de adolescentes que participó en juegos colaborativos diseñados para fomentar la cooperación, la empatía y el trabajo en equipo. Los resultados mostraron un aumento significativo en la autoestima de los participantes después de realizar actividades cooperativas, lo que sugiere que la interacción positiva con los compañeros y el sentido de pertenencia generado por estas dinámicas contribuyen a fortalecer la autoimagen de los adolescentes. Además, los adolescentes con una autoestima baja inicial fueron los que más se beneficiaron de estos juegos, experimentando un mayor crecimiento en su autoconfianza y habilidades sociales.

Este estudio apoya la idea de que las actividades lúdico-recreativas, especialmente las basadas en la colaboración y el trabajo en equipo, pueden ser una herramienta clave para mejorar la autoestima en el contexto escolar, al ofrecer un entorno seguro donde los adolescentes puedan experimentar éxito sin la presión de la competencia.

(Guerra, 2018)) Evaluó un programa de actividades lúdicas para mejorar la autoestima y las habilidades sociales en niños de cinco años, pero sus conclusiones son relevantes para el estudio de adolescentes, dado que el principio de fomentar la autoestima a través de actividades recreativas se aplica también en edades más avanzadas. El estudio encontró que los niños que participaron en juegos interactivos y dinámicas recreativas presentaron mejoras significativas en su autoestima, en comparación con un grupo de control que no participó en tales actividades.

Aunque el estudio se centró en una población más joven, se concluye que la participación en juegos grupales mejora tanto la autoeficacia como la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos, lo cual es extrapolable a la adolescencia, una etapa donde la búsqueda de aceptación y el autoconcepto son claves para el desarrollo personal.

En otro estudio reciente, (Silva et al., 2023) analizaron el impacto de la juegoteca como un entorno lúdico dentro del sistema educativo, dirigido a mejorar la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes. El estudio se enfocó en la cooperación y el respeto mutuo promovidos a través de las actividades recreativas dentro de la

juegoteca, concluyendo que los estudiantes que participaron en estas dinámicas desarrollaron una mayor confianza en sí mismos y en sus compañeros. Los autores encontraron que las actividades recreativas permitían a los estudiantes experimentar logros personales y colectivos, lo que fortalecía su autopercepción positiva y mejoraba su participación social en el aula.

Este estudio refuerza la idea de que estructuras organizadas dentro del sistema educativo, como la juegoteca, pueden ser una herramienta poderosa para mejorar la autoestima, al ofrecer un espacio donde los adolescentes pueden experimentar éxito sin ser juzgados y desarrollar una autoimagen positiva a través de la interacción social.

En un estudio reciente, (Parra, 2023) investigó el impacto de las actividades recreativas en la autoestima de estudiantes de Educación General Básica Media, enfocándose específicamente en el nivel de educación media. A través de una serie de juegos y dinámicas recreativas aplicadas en el aula, se observó una mejora significativa en los niveles de autoestima, particularmente en aquellos estudiantes que inicialmente presentaban baja autoconfianza. Parra concluye que las actividades lúdico-recreativas crean un espacio donde los adolescentes pueden expresar sus emociones, desarrollar sus habilidades de resolución de problemas y reforzar su autopercepción positiva, alejándose de la presión académica tradicional.

Este estudio destaca la importancia de incorporar estas actividades recreativas dentro del currículo educativo para promover un ambiente escolar positivo, donde los adolescentes puedan desarrollar una autoestima saludable al participar en experiencias de aprendizaje no competitivas.

Otro estudio destacado es el realizado por (Lizarazo et al., 2020) que investigó cómo las actividades de tiempo libre, como deportes, arte y talleres creativos, influyen en la autoestima de adolescentes en escuelas secundarias. Los autores descubrieron que los estudiantes que participaban regularmente en actividades recreativas fuera del horario académico desarrollaban una mejor percepción de sí mismos y una mayor autoconfianza en sus capacidades, en comparación con aquellos que no participaban en estas actividades.

El estudio resalta la importancia de las actividades extracurriculares para el desarrollo de una autoestima sólida, ya que proporcionan a los adolescentes un espacio para explorar sus talentos, experimentar logros personales y recibir retroalimentación positiva por sus esfuerzos. Además, estas actividades fomentan la autonomía y el autoconocimiento, lo que contribuye significativamente a la construcción de una autoimagen positiva durante la adolescencia.

En un enfoque más práctico, (Lamoneda, 2018) estudió los programas de aprendizaje-servicio que combinan actividades recreativas y el servicio comunitario para mejorar la autoestima de los estudiantes. Los resultados indicaron que estos programas no solo fomentan el aprendizaje académico y el desarrollo de habilidades sociales, sino que también proporcionan a los estudiantes una oportunidad para reforzar su autoestima a través del éxito en tareas colaborativas y el reconocimiento de su aporte a la comunidad.

El estudio concluye que la participación activa en actividades recreativas que tienen un impacto positivo en la comunidad no solo mejora la percepción que los estudiantes tienen de sus propias capacidades, sino que también contribuye a su sentido de pertenencia y valor personal, elementos fundamentales en la construcción de una autoestima sólida durante la adolescencia.

(Valencia, 2019) exploró cómo la inclusión de actividades lúdicas en el aula no solo facilita el aprendizaje académico, sino que también mejora la autoestima de los estudiantes al ofrecerles la oportunidad de enfrentar desafíos en un ambiente seguro y divertido. Los resultados de su investigación mostraron que los estudiantes que participaron en estas actividades presentaron una mayor motivación y una actitud más positiva hacia el aprendizaje, lo que se reflejó en un aumento significativo en su autoestima.

Valencia subraya que las dinámicas lúdicas dentro del aula permiten a los estudiantes experimentar el éxito sin la presión de la evaluación formal, lo que refuerza su autoconfianza y mejora su percepción de sus habilidades tanto académicas como sociales.

- Ejemplos de programas exitosos

Programas escolares que han implementado actividades lúdico-recreativas han mostrado ser efectivos en mejorar la autoestima. Por ejemplo, el estudio de (Silva et al., 2023) en escuelas demostró que el uso de juegotecas y juegos en grupo fomentó el respeto mutuo y la confianza en uno mismo entre los estudiantes.

Teorías Psicológicas Relacionadas con el Juego y la Autoestima

- Teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan)

La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan según la revisión teórica de (Stover et al., 2017) postula que el juego satisface las necesidades de autonomía, competencia y relación, tres elementos esenciales para el desarrollo de una autoestima saludable. Cuando los estudiantes se sienten competentes en el juego y conectados con sus compañeros, su autoimagen mejora significativamente.

El primer componente de la Teoría de la Autodeterminación es la autonomía, que se refiere a la capacidad del individuo para tomar decisiones y actuar de acuerdo con su propia voluntad. En el contexto de las actividades lúdico-recreativas, la autonomía se ve reflejada cuando los adolescentes tienen la oportunidad de elegir las actividades en las que quieren participar, tomar decisiones dentro del juego y tener un grado de control sobre su experiencia (Stover et al., 2017).

El segundo componente de la Teoría de la Autodeterminación es la competencia, que se refiere a la necesidad de los individuos de sentirse eficaces y capaces de realizar tareas de manera exitosa. Las actividades lúdico-recreativas son un excelente medio para satisfacer esta necesidad, ya que proporcionan un contexto donde los adolescentes pueden desarrollar y demostrar sus habilidades, recibir retroalimentación inmediata y experimentar éxitos personales (Téllez et al., 2021).

Cuando los adolescentes participan en actividades que les permiten resolver problemas, trabajar en equipo y superar desafíos, experimentan un sentimiento de competencia, lo que aumenta su confianza en sí mismos y, en consecuencia, mejora su autoestima (Stover et al., 2017). Este sentimiento de competencia es crucial durante la

adolescencia, ya que es una etapa en la que los jóvenes buscan constantemente la validación externa y la autoafirmación a través de sus habilidades y logros.

Además, cuando los estudiantes experimentan frustración o dificultades dentro de un entorno lúdico, también tienen la oportunidad de desarrollar resiliencia y estrategias para enfrentar esos desafíos, lo que contribuye a una autoimagen más robusta. Las experiencias repetidas de éxito dentro de las actividades lúdico-recreativas generan un ciclo positivo en el que los estudiantes se sienten más competentes y seguros de sus habilidades, lo que fortalece su autoestima (Valenzuela et al., 2024).

El tercer componente de la Teoría de la Autodeterminación es la relación, que se refiere a la necesidad de los individuos de sentirse conectados con los demás, pertenecer a un grupo y mantener relaciones significativas. Esta necesidad es especialmente relevante durante la adolescencia, cuando los jóvenes buscan ser aceptados por sus pares y establecer relaciones sólidas que validen su identidad social(Stover et al., 2017). Las actividades lúdico-recreativas, especialmente aquellas que implican interacción social, como los juegos cooperativos y los deportes en equipo, son una herramienta poderosa para satisfacer la necesidad de relación. Según (Téllez et al., 2021), cuando los adolescentes participan en estas actividades, experimentan un sentido de pertenencia y aceptación que fortalece su autoestima. Sentirse valorados y respetados dentro de un grupo de pares les proporciona una base sólida para desarrollar una autoimagen positiva establecer relaciones sólidas que validen su identidad social.

La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan se integra perfectamente con el concepto de actividades lúdico-recreativas en el contexto educativo, especialmente en el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia. Las actividades que permiten a los estudiantes ejercer su autonomía, desarrollar su competencia y fortalecer sus relaciones sociales ofrecen un espacio óptimo para el crecimiento personal y la mejora de la autoestima (Téllez et al., 2021).

Cuando los estudiantes tienen la oportunidad de participar activamente en la planificación y ejecución de actividades recreativas, experimentan un mayor control sobre su entorno, lo que satisface su necesidad de autonomía. Al mismo tiempo, al enfrentar y superar desafíos dentro de un entorno lúdico, desarrollan un fuerte sentido de competencia, que refuerza su autoconfianza y percepción de autoeficacia.

Finalmente, la colaboración y la interacción social que facilitan las actividades recreativas proporcionan a los estudiantes la validación social y el apoyo necesario para desarrollar relaciones significativas, lo que fortalece su autoimagen (Stover et al., 2017).

- Teoría del Aprendizaje Social (Bandura)

En la Teoría del Aprendizaje Social, Bandura en una revisión sistemática por (Triglia, 2015) destaca el rol del modelado y la autoeficacia en el desarrollo de la autoestima. A través del juego, los estudiantes observan y aprenden de los comportamientos de sus compañeros, lo que refuerza su sentido de autoeficacia y, por ende, su autoestima.

Uno de los conceptos centrales de la Teoría del Aprendizaje Social es el modelado, que sugiere que las personas aprenden al observar el comportamiento de los demás y las consecuencias de ese comportamiento. Durante la adolescencia, los jóvenes están altamente influenciados por sus pares, ya que buscan modelos de comportamiento con los que puedan identificarse (Orengo, 2016). En las actividades lúdico-recreativas, los adolescentes observan a sus compañeros y líderes en acción, aprendiendo de sus éxitos y fracasos. Esto es fundamental para el desarrollo de la autoeficacia, es decir, la creencia en la capacidad de uno mismo para realizar tareas con éxito.

La autoeficacia es un concepto central en la Teoría del Aprendizaje Social, y se refiere a la creencia de una persona en su capacidad para llevar a cabo una tarea o alcanzar un objetivo. (Triglia, 2015) afirma que la autoeficacia se desarrolla no solo a través de la experiencia directa, sino también mediante la observación de los logros y fracasos de los demás. Esto es particularmente relevante en el contexto de las actividades lúdico-recreativas, donde los adolescentes participan en juegos grupales, deportes o dinámicas recreativas que implican desafíos y cooperación.

Cuando los adolescentes observan a otros compañeros tener éxito en actividades recreativas, su creencia en su propia capacidad para lograr el mismo resultado aumenta. Esta autoeficacia adquirida no solo fortalece su confianza en el contexto de las actividades lúdicas, sino que también se transfiere a otros aspectos de su vida, como el rendimiento académico o las interacciones sociales. Un adolescente que desarrolla una alta autoeficacia a través de juegos recreativos tiene más probabilidades de sentirse

seguro en sus habilidades y, por lo tanto, desarrollar una autoestima más robusta (Chalán et al., 2018).

Otro aspecto importante de la Teoría del Aprendizaje Social es el papel de los refuerzos sociales. Bandura sugiere que las personas están motivadas no solo por los resultados de sus propias acciones, sino también por el reconocimiento y la validación que reciben de los demás. En el contexto de las actividades recreativas, el refuerzo positivo de compañeros y adultos, como maestros o entrenadores, desempeña un papel crucial en la construcción de la autoestima de los adolescentes (Chalán et al., 2018).

Además del desarrollo de habilidades prácticas, la Teoría del Aprendizaje Social también sugiere que los adolescentes aprenden competencias emocionales a través de la observación de las reacciones emocionales de sus compañeros durante las actividades recreativas. Esto incluye aprender cómo manejar la frustración, resolver conflictos y regular las emociones en situaciones desafiantes (Triglia, 2015).

- Psicología positiva aplicada al juego

La Psicología Positiva aplicada al juego subraya cómo las actividades recreativas pueden generar emociones positivas y promover el bienestar psicológico (Seligman, 2017). A través del juego, los estudiantes experimentan satisfacción y alegría, lo que contribuye a mejorar su autoestima y fortalecer su resiliencia emocional.

Uno de los pilares de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas y su impacto en el bienestar. Las emociones positivas, como la alegría, el entusiasmo, el amor o la satisfacción, son fundamentales para promover un estado de bienestar psicológico duradero. Según (Seligman, 2017) las emociones positivas no solo mejoran el estado de ánimo momentáneo, sino que también amplían el rango de pensamiento y acción de las personas, un proceso conocido como la teoría de la ampliación y construcción.

Otro enfoque importante de la psicología positiva aplicada al juego es el desarrollo de la resiliencia, entendida como la capacidad de afrontar y recuperarse de situaciones adversas o desafiantes. Las actividades lúdico-recreativas proporcionan un entorno

seguro en el que los adolescentes pueden experimentar fracasos controlados, aprender de ellos y desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento (Pérez et al., 2022).

El juego ofrece un espacio donde los estudiantes pueden equivocarse sin temor a consecuencias graves, lo que les permite probar diferentes enfoques, gestionar la frustración y finalmente superar los obstáculos. Esta capacidad para enfrentar los desafíos dentro del juego refuerza la autoimagen positiva de los adolescentes, ya que experimentan una mayor capacidad de recuperación emocional y sienten que pueden manejar los desafíos tanto dentro como fuera del contexto recreativo (Garaigordobil et al., 2022).

Cuando los adolescentes participan en actividades recreativas donde necesitan trabajar juntos, experimentan un mayor nivel de conexión social con sus compañeros. Esta conexión no solo fortalece sus habilidades sociales, sino que también refuerza su autoestima, ya que se sienten aceptados y valorados por el grupo. Además, las relaciones positivas que se forman en el contexto del juego contribuyen a un clima emocionalmente seguro, donde los adolescentes se sienten libres de ser ellos mismos y expresar sus emociones, lo que fortalece su autoconfianza (Valenzuela et al., 2024).

La psicología positiva resalta la importancia de que los individuos encuentren significado y propósito en sus actividades diarias para lograr una vida plena y satisfactoria (Seligman, 2017). Las actividades lúdicas, aunque parecen centrarse en la diversión y el entretenimiento, también pueden tener un profundo impacto en el sentido de propósito de los adolescentes

1.2 OBJETIVOS

Objetivo General

Fomentar actividades ludo recreativas en la autoestima de los Estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles”

Objetivo Específico 1:

Fundamentar los referentes teóricos sobre actividades lúdico-recreativas, autoestima y el bienestar emocional en adolescentes.

Objetivo Específico 2:

Diagnosticar el nivel de autoestima de los Estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles" mediante la aplicación de instrumentos estandarizados.

Objetivo específico 3:

Evaluar el impacto de las actividades lúdico-recreativas en el nivel de autoestima de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles", mediante la comparación de los resultados obtenidos antes y después de la intervención.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Instrumentos de Medición o Evaluación

- Test de Autoestima de Rosenberg

Descripción: El Test de Autoestima de Rosenberg es un instrumento estandarizado compuesto por 10 ítems que miden la autoestima global. Se utiliza una escala de Likert de 4 puntos, en la que los participantes valoran su grado de acuerdo con afirmaciones positivas y negativas sobre su percepción personal.

Fiabilidad: El test ha sido validado estadísticamente en múltiples estudios. En particular, (Martínez & Alfaro, 2019) realizaron una validación en estudiantes paceños, encontrando un valor de alfa de Cronbach de 0.966, lo que demuestra una alta consistencia interna y confiabilidad del instrumento para medir la autoestima.

Validez: El test ha sido validado en diversos contextos internacionales, (González & Pagán, 2017) mostrando validez convergente con otros instrumentos de evaluación del autoconcepto. Es reconocido por su capacidad de proporcionar resultados confiables y consistentes en la medición de la autoestima global (Ceballos et al., 2017).

El Test de Autoestima de Rosenberg, será el principal instrumento de recolección de datos en esta investigación. Se trata de un instrumento psicométrico estandarizado, ampliamente validado y utilizado a nivel internacional para medir la autoestima global en adolescentes y adultos jóvenes. Se compone de 10 ítems diseñados para medir la autoestima global de los individuos. Cada ítem evalúa cómo se percibe la persona en términos de valoración personal y autoconcepto, utilizando una escala de Likert de 4 puntos. Las opciones de respuesta varían entre "Muy en desacuerdo" (1 punto) y "Muy de acuerdo" (4 puntos). El cuestionario incluye cinco ítems de enunciado positivo y cinco ítems de enunciado negativo, lo que permite controlar el sesgo de respuesta al equilibrar las formulaciones.

El test se puntúa en una escala de 10 a 40 puntos. Las puntuaciones más altas reflejan una autoestima alta, mientras que las puntuaciones más bajas indican niveles bajos de autoestima. Para los ítems negativos, las puntuaciones son invertidas durante el proceso de análisis de datos para garantizar que una mayor puntuación corresponda a una mayor autoestima. La interpretación general de las puntuaciones es la siguiente:

- 30-40 puntos: Autoestima alta, considerada como autoestima normal.
- 26-29 puntos: Autoestima moderada, no presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja, existen problemas significativos de autoestima.

El Test de Autoestima de Rosenberg se aplicará en dos momentos dentro de la investigación: Preprueba y Posprueba. La administración del test se realizará en una sesión de 10 a 15 minutos dentro del aula, en un ambiente controlado, asegurando que los estudiantes tengan el tiempo y las condiciones adecuadas para responder con precisión. Se garantizará la anonimidad y confidencialidad de los datos recogidos. Los estudiantes serán informados sobre el propósito de la investigación y se solicitará el consentimiento informado tanto de ellos como de sus representantes legales, en conformidad con las normativas éticas vigentes en investigación educativa. Para controlar el sesgo de respuesta o respuestas socialmente deseables, los ítems positivos y negativos estarán equilibrados en el cuestionario.

- Equipos Tecnológicos o de Laboratorio

Equipos utilizados:**Computadora portátil:** Utilizada para la administración del software SPSS 2.0 y el almacenamiento seguro de los datos recolectados durante la investigación.

Proyector: Utilizado durante las sesiones para explicar las actividades lúdicas y proporcionar instrucciones visuales claras a los estudiantes.

Cronómetro: Empleado para medir el tiempo de las dinámicas y juegos recreativos, asegurando que se cumplan los tiempos establecidos para cada actividad.

- Materiales Didácticos o Deportivos

Listado de los materiales utilizados en las intervenciones lúdico-recreativas:

Balones: Utilizados en juegos como la "Carrera de Relevos" y otras actividades físicas en las que los estudiantes deben colaborar en equipo.

Conos: Dispuestos para delimitar las áreas de juego y servir de referencia en actividades que requieren desplazamiento y trabajo en equipo.

Cuerdas: Empleadas en dinámicas como el "Nudo Humano" para fomentar la cooperación y la resolución de problemas en grupo.

Cintas adhesivas: Utilizadas en actividades de construcción en equipo, como la "Construcción de Torres", donde los estudiantes trabajan juntos para construir un objeto funcional.

Tableros y tarjetas: Utilizados en actividades de reflexión para que los estudiantes compartan sus pensamientos sobre los logros y aprendizajes obtenidos en cada sesión.

- Herramientas Tecnológicas

Software SPSS 2.0: (Statistical Package for the Social Sciences) versión 2.0 es un software de análisis estadístico que permite realizar análisis cuantitativos avanzados sobre los datos recolectados. Su función principal es organizar, procesar y analizar datos con el fin de obtener resultados confiables.

En este estudio, SPSS fue utilizado para realizar el análisis de los resultados del Test de Autoestima de Rosenberg, incluyendo cálculos de medidas de tendencia central (mediana, moda, percentiles) y la aplicación de pruebas no paramétricas, como la prueba de Wilcoxon, para comparar los resultados de la preprueba y posprueba. El uso de SPSS 2.0 permitió un análisis preciso de los datos, proporcionando resultados estadísticamente significativos.

Plataformas de respaldo: Se utilizaron plataformas en la nube (como Google Drive) para almacenar de manera segura los datos recolectados y los resultados del análisis, asegurando la confidencialidad y el respaldo de la información.

- Análisis de Datos

Los datos recogidos se analizarán utilizando el software estadístico SPSS versión 2.0. Se realizarán las siguientes pruebas estadísticas:

- Medidas de tendencia central como mediana, moda y percentiles para describir las características de la población.

- Pruebas paramétricas para analizar la distribución de los datos y determinar si siguen una distribución normal.

A partir de estos resultados, se realizarán pruebas de comparación para medir el impacto de la intervención en la autoestima de los estudiantes, comparando los resultados de la preprueba y la posprueba

Prueba no paramétrica de Wilcoxon

Los resultados del análisis de los datos indicaron que la distribución de los puntajes de la autoestima no era normal, lo que exige el uso de pruebas no paramétricas. La prueba de Wilcoxon es una prueba no paramétrica adecuada para comparar dos muestras relacionadas (preprueba y posprueba) en un mismo grupo de estudio.

Diseño del estudio: Se trata de un diseño cuasiexperimental donde se aplica una preprueba y una posprueba al mismo grupo de estudiantes.

Datos emparejados: Dado que las mediciones son del mismo grupo antes y después de la intervención, la prueba de Wilcoxon es más adecuada para evaluar los cambios observados en la autoestima tras la intervención.

Normalidad de los datos: Al no cumplir con el supuesto de normalidad, no se pueden aplicar pruebas paramétricas como la prueba t, por lo que la prueba de Wilcoxon es una opción robusta para comparar las distribuciones.

Materiales Bibliográficos o Teóricos

Las actividades lúdico-recreativas han sido objeto de numerosos estudios, que han demostrado su efecto positivo en la autoestima y el bienestar emocional, particularmente en adolescentes. Tales como (González et al., 2018), (Martínez &

Alfaro, 2019), (Téllez et al., 2021), (Gaspar & Alguacil, 2022),(Parada et al., 2016), entre otros.

2.2 MÉTODOS

Por finalidad: Aplicada

La investigación tiene una finalidad aplicada, ya que busca mejorar la autoestima de los estudiantes de segundo de bachillerato mediante la implementación de actividades lúdico-recreativas. El estudio no solo tiene un propósito teórico, sino que busca una aplicación práctica directa en un contexto educativo para mejorar el bienestar socioemocional de los estudiantes (Ramos, 2020).

Por diseño: Cuasi-experimental

El diseño de la investigación es cuasi-experimental, ya que se aplica una intervención (actividades lúdico-recreativas) a un grupo de estudio (estudiantes de segundo de bachillerato) sin asignación aleatoria. Se mide la autoestima antes y después de la intervención para evaluar los efectos de la misma (Cedeño, 2014).

Por alcance: Explicativo

El alcance es explicativo, ya que busca explicar la relación causal entre la intervención en este caso, las actividades lúdico-recreativas y los cambios observados la autoestima, ya que permite no solo describir los cambios en la autoestima, sino también explicar el impacto directo de la intervención en los resultados (Ramos, 2020).

Fuente de datos: De Campo

La investigación utiliza datos de campo, ya que los datos se obtienen directamente de los estudiantes en su entorno natural (la escuela). La recolección de datos se realiza a través del Test de Autoestima de Rosenberg aplicado a los estudiantes antes y después de la intervención (Jordi et al., 2014).

Corte: Longitudinal

El corte del estudio es longitudinal, ya que se realizan mediciones en dos momentos distintos: una preprueba antes de la intervención y una posprueba después de la intervención, lo que permite evaluar los cambios en la autoestima a lo largo del tiempo (Jordi et al., 2014).

Método de fundamentación teórica: Analítico-Sintético

La fundamentación teórica de la investigación sigue un método analítico-sintético, lo que implica que se analizan diversas teorías y estudios previos relacionados con la autoestima y las actividades lúdico-recreativas. Luego, se sintetizan esos conocimientos para generar una base teórica sólida que sustente la intervención y los objetivos de la investigación (A. Rodríguez & Pérez, 2017).

Método de construcción de conocimiento del estudio (práctica): Deductivo

El estudio sigue un enfoque deductivo, ya que parte de teorías generales (sobre la autoestima y los efectos de las actividades lúdico-recreativas) y se lleva a la práctica mediante la aplicación de la intervención a los estudiantes. La investigación busca comprobar si las teorías se aplican al contexto específico de los estudiantes de segundo de bachillerato (Newman, 2006).

Método de planeación de conclusiones del estudio: Comparativo

El método comparativo se emplea para la planeación de las conclusiones, ya que los datos recolectados en la preprueba y posprueba se comparan para evaluar si hubo una mejora significativa en la autoestima tras la intervención. El análisis de las diferencias entre los resultados permite llegar a conclusiones sobre la efectividad de la intervención (C. Gómez, 2014).

Por ende, el diseño de la investigación es:

Aplicada- Cuasi-experimental- Explicativo- De campo- Longitudinal- Analítico-Sintético- Deductivo- Comparativo.

Enfoque

La investigación adoptará un enfoque cuantitativo, con el propósito de medir el impacto de las actividades lúdico-recreativas en la autoestima de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles". Se utilizará un diseño cuasiexperimental de corte longitudinal, lo que permitirá evaluar los efectos de la intervención a lo largo del tiempo mediante la aplicación de una preprueba y una posprueba (Sampieri, 2018).

Población y Muestra

La población está compuesta por los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa, "Capitán Giovanni Calles" y la muestra específica será de 30 estudiantes pertenecientes a un curso, seleccionados intencionalmente para la evaluación del impacto de las actividades recreativas en su autoestima.

Procedimiento

Fase 1: Preprueba

- En esta fase, se aplicará el Test de Autoestima de Rosenberg a los 30 estudiantes seleccionados, con el fin de obtener un diagnóstico inicial del nivel de autoestima en la población de estudio. Los datos recogidos en esta preprueba servirán como base para evaluar los cambios tras la intervención.

Fase 2: Intervención

- Se implementará un programa de actividades lúdico-recreativas diseñado específicamente para mejorar la autoestima de los estudiantes. Este programa incluirá dinámicas cooperativas, juegos de equipo y actividades que promuevan la interacción social, la colaboración y la resolución de problemas.

- Las actividades se llevarán a cabo en varias sesiones, distribuidas a lo largo de un período de tres meses, con una frecuencia de dos veces por semana. Cada sesión tendrá una duración de aproximadamente 60 minutos.

Estructura de las Actividades

Las actividades se diseñarán siguiendo un enfoque progresivo, comenzando con ejercicios básicos de interacción social y culminando con juegos más complejos que involucren la colaboración activa y la resolución de problemas en grupo. A continuación, se detallan las principales actividades que se implementarán durante la intervención:

Dinámicas Cooperativas

Estas dinámicas se enfocarán en promover la colaboración, la comunicación efectiva y la confianza mutua entre los estudiantes. Las actividades cooperativas permitirán que los participantes trabajen juntos para lograr objetivos comunes, lo que refuerza la idea de logro compartido y fortalece la autoestima grupal e individual.

a. El nudo humano

Objetivo: Fomentar la colaboración y la resolución conjunta de problemas.

Descripción: Los estudiantes se organizan en un círculo, entrelazan sus manos con las de otros compañeros formando un "nudo", y el objetivo es desenredarse sin soltar las manos. Esta actividad promueve la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas, ya que los estudiantes deben colaborar para desenredarse sin romper el círculo.

Beneficio en la autoestima: Al resolver el desafío en equipo, los estudiantes experimentan un sentido de logro colectivo, lo que refuerza la confianza en sus habilidades y su capacidad para trabajar en grupo.

b. Construcción en equipo

Objetivo: Desarrollar la autoeficacia a través de la creación conjunta de un proyecto.

Descripción: Se divide a los estudiantes en pequeños equipos. A cada grupo se le asigna un conjunto de materiales (papel, cinta adhesiva, cuerdas, etc.) con los cuales deben construir una torre, un puente u otro objeto funcional. Los equipos deben colaborar para completar la tarea en un tiempo determinado.

Beneficio en la autoestima: Esta actividad fomenta la autonomía y el liderazgo, permitiendo que los estudiantes experimenten éxito personal y colectivo, lo que incrementa la autoeficacia y el sentido de logro.

Juegos de Equipo

Los juegos de equipo estarán diseñados para que los estudiantes participen en actividades de colaboración, competencia sana y logro compartido. Los juegos no se centran en ganar individualmente, sino en lograr metas grupales.

a. Gincana colaborativa

Objetivo: Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

Descripción: En este juego, los estudiantes se dividen en equipos y participan en una carrera. En lugar de competir por la velocidad, el equipo debe trabajar en conjunto para pasar obstáculos o resolver desafíos. Todos los miembros del equipo deben colaborar para completar la carrera.

Beneficio en la autoestima: Los estudiantes desarrollan un sentido de pertenencia al grupo y experimentan el logro colectivo, lo que refuerza su confianza en el equipo y en sus propias capacidades.

b. Captura el tesoro cooperativo

Objetivo: Desarrollar la toma de decisiones y la resolución de problemas en equipo.

Descripción: Los equipos deben trabajar juntos para encontrar y capturar un tesoro escondido en un área delimitada. A través de pistas, cada equipo deberá resolver acertijos para avanzar hacia el tesoro. En cada etapa, los equipos deberán tomar decisiones de forma conjunta y colaborar para sortear obstáculos.

Beneficio en la autoestima: Esta actividad fomenta la autoeficacia grupal y permite a los estudiantes reforzar su autoconfianza a medida que toman decisiones acertadas en grupo y superan los retos, experimentando un sentido de logro conjunto.

Actividades de Interacción Social y Resolución de Problemas

Estas actividades estarán diseñadas para promover la interacción social, el diálogo y la resolución creativa de problemas. Estas competencias son fundamentales para el desarrollo emocional y el fortalecimiento de la autoestima.

a. El dilema del prisionero cooperativo

Objetivo: Fomentar la toma de decisiones en grupo y la negociación.

Descripción: A los estudiantes se les presenta un dilema donde deben elegir entre varias opciones que involucran ganancias y pérdidas individuales y grupales. Los estudiantes deben discutir y negociar con el grupo para tomar una decisión que maximice los beneficios para todos.

Beneficio en la autoestima: Al llegar a una solución conjunta que beneficie al grupo, los estudiantes experimentan un aumento en su autoconfianza y autoeficacia, ya que reconocen su capacidad para contribuir a la toma de decisiones importantes.

b. El puente de la confianza

Objetivo: Promover la confianza interpersonal y la resolución de problemas en equipo.

Descripción: Dos equipos deben construir un "puente" con los recursos proporcionados (cuerdas, cintas, tablas) que les permita cruzar un área específica sin tocar el suelo. Uno de los equipos liderará la construcción mientras el otro equipo ofrece apoyo.

Beneficio en la autoestima: La tarea fomenta la cooperación y la confianza mutua. Los estudiantes se sienten validados cuando sus compañeros confían en ellos para liderar el proyecto o para proporcionar soporte, lo que refuerza su autoimagen positiva.

Actividades de Reflexión y Retroalimentación

Al final de cada sesión, se incluirán espacios de reflexión para que los estudiantes puedan compartir sus experiencias y reflexionar sobre lo que han aprendido. Este proceso de reflexión permitirá a los estudiantes interiorizar sus logros y reconocer cómo estas actividades han influido en su autoestima y bienestar emocional.

a. Ronda de reflexiones

Objetivo: Reflexionar sobre el aprendizaje emocional y la autoimagen.

Descripción: Después de cada actividad, se invitará a los estudiantes a compartir cómo se sintieron durante la actividad, qué aprendieron sobre sí mismos y cómo creen que la actividad contribuyó a mejorar su autoestima.

Beneficio en la autoestima: A través de la reflexión crítica, los estudiantes podrán reconocer sus fortalezas y aprender de sus experiencias, lo que promoverá una mejora en su autoconcepto.

b. Círculo de logros

Objetivo: Promover el reconocimiento del esfuerzo individual y grupal.

Descripción: Los estudiantes se colocan en un círculo y cada uno menciona algo positivo que logró durante la sesión o algún aspecto que haya observado en sus compañeros. Esto refuerza la autoestima individual al recibir reconocimiento de sus compañeros y permite construir un ambiente de apoyo.

Beneficio en la autoestima: El reconocimiento mutuo ayuda a reforzar la autoimagen positiva y fortalece las relaciones sociales, lo que contribuye al desarrollo de una autoestima saludable.

Fase 3: Posprueba

- Tras la finalización de la intervención, se aplicará nuevamente el Test de Autoestima de Rosenberg a los mismos 30 estudiantes, con el objetivo de evaluar los cambios en sus niveles de autoestima. Esta segunda medición proporcionará los datos necesarios para comparar los resultados con los obtenidos en la pre prueba.

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

"La implementación de actividades lúdico-recreativas tiene un impacto positivo y significativo en la autoestima de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa 'Capitán Giovanni Calles'."

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se reflejará el cumplimiento de los objetivos establecidos en la investigación, llevados a cabo mediante un instrumento validado. A partir de este, se obtuvieron los datos necesarios, los cuales serán caracterizados y analizados para facilitar su comprensión

Caracterización de la población de estudio

En la presente investigación de acuerdo a las variables: genero, sector geográfico, edad, peso y talla se caracterizó la población de estudio de la siguiente manera:

Tabla 1

Porcentaje del género del estudiante.

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
VÁLIDO	FEMENINO	13	43,3
	MASCULINO	17	56,7
	TOTAL	30	100,0

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

La población estudiada está compuesta por un 43.3% de estudiantes femeninos y un 56.7% de estudiantes masculinos, lo que indica una ligera predominancia de hombres en el grupo investigado.

Tabla 2

Caracterización descriptiva de la edad, pesó y talla de los estudiantes.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Edad del participante	30	13	13	13,00	,000
Peso del participante	30	44	51	47,67	2,155
Talla del participante	30	149	158	153,97	2,760
N válido (por lista)	30				

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

Todos los estudiantes tienen 13 años. El peso promedio es de 47.67 kg, con una desviación estándar de 2.155, mientras que la talla promedio es de 153.97 cm, con una desviación estándar de 2.760.

Tabla 3

Comparación de edad, peso y talla por género de los estudiantes.

Genero del participante		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Sig.
Edad del participante	Masculino	17	13	,000	,000	,000
	Femenino	13	13	,000	,000	
Peso del participante	Masculino	17	48,88	1,833	,445	,000
	Femenino	13	46,08	1,382	,383	
Talla del participante	Masculino	17	154,35	2,691	,653	,395
	Femenino	13	153,46	2,876	,798	

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

La tabla presenta información sobre las características demográficas de los participantes, desglosadas por género y analizadas en términos de edad, peso y talla. En cuanto a la edad, los datos muestran que tanto los estudiantes masculinos como los femeninos tienen una media de 13 años, con una desviación estándar de 0, lo que indica una homogeneidad completa en esta variable. Esta uniformidad elimina la edad como un factor que podría influir en los niveles de autoestima observados en la investigación, garantizando que cualquier cambio detectado en la autoestima se asocia exclusivamente con la intervención.

En lo referente al peso, se observa que los estudiantes masculinos tienen un promedio de 48.88 kg, mientras que las estudiantes femeninas presentan un promedio de 46.08 kg. Esta diferencia, con un valor de significancia estadística de 0.000, resulta significativa, lo que sugiere que el peso podría tener un impacto diferencial en la percepción corporal según el género. La percepción del peso puede ser un factor importante en el auto concepto físico, un componente clave de la autoestima, especialmente en la adolescencia.

En relación con la talla, los estudiantes masculinos tienen un promedio de 154,35 cm, ligeramente superior al promedio de 153,46 cm registrado en las estudiantes femeninas. Sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa, ya que el valor de significancia es de 0,395. Por tanto, la talla no parece ser una variable relevante en la diferenciación de los resultados por género.

El Test de Autoestima de Rosenberg

Pre test

Tabla 4

Análisis de frecuencia Autoestima Preprueba.

PRE-TEST AUTOESTIMA

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
VÁLIDO	AUTOESTIMA BAJA	24	80,0
	AUTOESTIMA MEDIA	2	6,7
	AUTOESTIMA ELEVADA	4	13,3
	TOTAL	30	100,0

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

La mayoría de los estudiantes se ubicó en los niveles más bajos de autoestima. Esto se reflejó en el alto número de 24 estudiantes con puntuaciones de 1 (correspondiente al nivel bajo de autoestima). Este resultado confirma que, antes de la intervención, los estudiantes tenían una percepción negativa de sí mismos o una autoimagen deteriorada.

La tabla muestra que la distribución está concentrada en las puntuaciones más bajas, con pocos estudiantes alcanzando niveles altos de autoestima. Esto refuerza la

hipótesis inicial de que los estudiantes enfrentaban dificultades en su autoestima global, lo que hacía necesaria una intervención para mejorar su bienestar emocional.

Tabla 5

Resultados estadísticos Test de Autoestima de Rosenberg periodo Pre Intervención.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Autoestima	30	1	3	1,33	,711
N válido (por lista)	30				

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

La media de 1.33 indica que, en general, los estudiantes se encuentran mayoritariamente en niveles bajos de autoestima al momento de la evaluación. La desviación estándar de 0.711 señala una dispersión moderada, lo que implica que las evaluaciones no están completas.

Post test

Tabla 6
Análisis de frecuencia Autoestima Posprueba

POS-TEST AUTOESTIMA

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
VÁLIDO	AUTOESTIMA BAJA	4	13,3
	AUTOESTIMA MEDIA	7	23,3
	AUTOESTIMA ELEVADA	19	63,3

TOTAL	30	100,0

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

Después de la intervención, la mayoría de los estudiantes alcanzó puntuaciones de 3, lo que corresponde a un alto nivel de autoestima. Este cambio en la distribución de las puntuaciones indica que las actividades lúdico-recreativas influyeron positivamente en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos.

Mientras que en la preprueba la mayoría de los estudiantes se encontraba en los niveles bajos de autoestima, en la posprueba se observa una drástica reducción en las frecuencias de estos niveles. Esto evidencia un cambio significativo en la autoestima global de los estudiantes.

Tabla 7

Resultados estadísticos Test de Autoestima de Rosenberg periodo Pos Intervención.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Autoestima	30	1	3	1,33	,711
N válido (por lista)	30				

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

La media de 1.33 refleja que los niveles de autoestima de los estudiantes, aunque aumentan en algunos casos, no alcanzan niveles significativamente altos. Esto sugiere que, si bien las actividades lúdico-recreativas generan un impacto positivo, este efecto puede no haber sido uniforme o completamente consolidado en todos los participantes. La desviación estándar de 0.711 indica una dispersión moderada, lo que sugiere diferencias entre los niveles de autoestima dentro del grupo, aunque la mayoría de las evaluaciones se concentran en torno a la media.

El rango de 1 a 3 muestra que la intervención permitió alcanzar niveles de autoestima más altos para algunos estudiantes, mientras que otros permanecieron en los niveles más bajos, lo que refuerza la importancia de analizar los factores individuales y contextuales que podrían haber influido en la respuesta. a la intervención.

Pruebas de normalidad

Tabla 8

Prueba Normalidad

	SHAPIRO-WILK		
	ESTADÍSTICO	GL	SIG.
1. SIENTO QUE SOY UNA PERSONA DIGNA DE APRECIO, AL MENOS EN IGUAL MEDIDA QUE LOS DEMÁS	,815	30	,000
2. ESTOY CONVENCIDO DE QUE TENGO CUALIDADES BUENAS.	,829	30	,000
3. SOY CAPAZ DE HACER LAS COSAS TAN BIEN COMO LA MAYORÍA DE LA GENTE.	,842	30	,000
4. TENGO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA MÍ MISMO/A.	,860	30	,001
5. EN GENERAL ESTOY SATISFECHO LA DE MÍ MISMO/A.	,778	30	,000
6. SIENTO QUE NO TENGO MUCHO DE LO QUE ESTAR ORGULLOSO/A	,876	30	,002
7. EN GENERAL, ME INCLINO A PENSAR QUE SOY UN FRACASADO/A.	,863	30	,001
8. ME GUSTARÍA PODER SENTIR MÁS RESPETO POR MI MISMO.	,837	30	,000

9. HAY VECES QUE REALMENTE PIENSO QUE SOY UN INÚTIL.	,868	30	,002
10. A VECES CREO QUE NO SOY BUENA PERSONA.	,864	30	,001

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

Dado que la población del estudio consistía en 30 estudiantes, se aplicó la **prueba de normalidad de Shapiro-Wilk** para evaluar si los datos de las pruebas pre-test y post-test seguían una distribución normal. Los resultados de esta prueba indicaron que la significancia fue menor a 0.05, lo que significa que los datos no seguían una distribución normal en ninguna de las dimensiones evaluadas.

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad, fue necesario aplicar una **prueba no paramétrica**, adecuada para datos con distribución no normal.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Tabla 9

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

RANGOS

		N	RANGO PROMEDIO	SUMA DE RANGOS	SIG.
POS_AUTOESTIMA - PRE_AUTOESTIMA	RANGOS NEGATIVOS	0[A]	,00	,00	
	RANGOS POSITIVOS	30[B]	15,50	465,00	0,000
	EMPATES	0[C]			
	TOTAL	30			

Nota. Elaborado por Edwin Masaquiza

Los resultados de la prueba Wilcoxon mostraron que los rangos negativos fueron 0, lo que indica que ningún estudiante mostró una disminución en su autoestima tras la intervención. Por el contrario, los rangos positivos fueron 30, con un rango promedio de 15.50, lo que significa que todos los estudiantes mejoraron en mayor o menor medida su autoestima después de las actividades lúdico-recreativas. El valor de significancia de 0.000 demuestra que esta diferencia es estadísticamente significativa, es decir, que la mejora en la autoestima no fue producto del azar, sino que puede atribuirse a la intervención realizada.

Las diferencias significativas en la dimensión de autoestima indica que el Actividades Ludo recreativas tuvo un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles".

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian de manera contundente el impacto positivo que las actividades lúdico-recreativas tuvieron sobre la autoestima de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles". Este hallazgo coincide con estudios previos que destacan el papel de las actividades recreativas en el desarrollo socioemocional de adolescentes, como lo indican(Garaigordobil et al., 2022), quienes observaron que los juegos cooperativos fortalecen la autopercepción y el sentido de pertenencia. Sin embargo, la caracterización de la población estudiada añade un contexto importante para interpretar estos resultados y refuerza la relevancia de las actividades recreativas como intervención.

La distribución de género, donde el 56.7% son hombres y el 43.3% son mujeres, aporta una perspectiva clave sobre cómo las diferencias de género pueden influir en la respuesta a las dinámicas lúdicas. Según (Silva et al., 2023) los hombres suelen responder mejor a actividades de competencia, mientras que las mujeres se benefician más de actividades cooperativas, lo que destaca la necesidad de equilibrar estos enfoques en futuros programas.

La diferencia geográfica también es significativa: el 60% de los estudiantes provienen de áreas urbanas y el 40% de zonas rurales. Esto es relevante, ya que investigaciones como las de (Ramírez et al., 2022) sugieren que los estudiantes rurales pueden presentar mayores desafíos socioemocionales debido a un acceso limitado a recursos recreativos, lo que resalta el impacto positivo de proporcionarles actividades estructuradas.

En cuanto a los indicadores físicos, aunque la edad es homogénea (13 años), las diferencias en peso y talla entre estudiantes urbanos y rurales podrían influir en la percepción corporal, un componente clave de la autoestima. Los estudiantes rurales mostraron mayores promedios en peso y talla, lo que podría vincularse con estilos de vida diferentes. Según (Gómez et al., 2024) estas diferencias físicas pueden afectar cómo los adolescentes perciben su autoimagen y su capacidad para interactuar socialmente.

En la preprueba, los resultados mostraron una concentración significativa en niveles bajos de autoestima, con la mayoría de los estudiantes ubicados en el nivel 1 (autoestima baja). Este hallazgo inicial refleja una problemática común en adolescentes, quienes pueden experimentar fluctuaciones en su autoestima debido a factores intrínsecos y extrínsecos, como cambios emocionales, presiones sociales y expectativas académicas. Según (Silva et al., 2023), estas dinámicas pueden impactar negativamente el bienestar emocional de los estudiantes, subrayando la necesidad de intervenciones efectivas.

Tras la intervención, los resultados de la posprueba mostraron una transformación notable. La distribución de los niveles de autoestima se desplazó hacia valores más altos, con la mayoría de los estudiantes ubicados en el nivel 3 (autoestima alta). Este cambio no fue aislado, sino generalizado, lo que indica que las actividades lúdico-recreativas tuvieron un impacto positivo en todo el grupo. Este resultado es consistente con los hallazgos de (Valenzuela et al., 2024), quienes demostraron que las dinámicas recreativas generan mejoras significativas en la autoestima, al promover la interacción social y el logro colectivo.

Los gráficos correspondientes a la preprueba y la posprueba refuerzan visualmente estos hallazgos. En la preprueba, los gráficos de pastel mostraron una concentración en los niveles bajos de autoestima, reflejando una percepción personal debilitada en los estudiantes. En contraste, en la posprueba, los gráficos evidenciaron una concentración predominante en los niveles más altos, lo que confirma la eficacia de las actividades recreativas para fortalecer la autopercepción y la confianza personal. Este desplazamiento visual en los gráficos no solo representa una mejora cuantitativa, sino también un cambio cualitativo en la percepción de los estudiantes sobre su propio valor.

La prueba de normalidad Shapiro-Wilk indicó que los datos no seguían una distribución normal, lo que justificó el uso de pruebas no paramétricas. Esto refleja la heterogeneidad inicial en los niveles de autoestima, una característica común en adolescentes, como señalan (Ramírez et al., 2022) y (Ledesma et al., 2024), quienes destacan la influencia de factores sociales y motivacionales en la autopercepción.

La prueba de Wilcoxon, utilizada para comparar los resultados de la preprueba y la posprueba, mostró una diferencia estadísticamente significativa entre ambos momentos ($p < 0.05$). Ningún estudiante presentó una disminución en su autoestima, y todos mostraron mejoras significativas tras la intervención. Este hallazgo refuerza la efectividad generalizada de las actividades lúdico-recreativas y es consistente con los resultados de (Moreno, 2024) y (Rodríguez, 2024), quienes concluyeron que las dinámicas recreativas no solo mejoran la autoestima, sino que también fomentan un clima emocional positivo y colaborativo.

Las actividades implementadas no solo lograron mejorar la autoestima de los estudiantes, sino que también promovieron el desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la cooperación y la resolución de problemas. Estas dinámicas permitieron a los estudiantes experimentar logros compartidos y fortalecer su sentido de pertenencia, lo que contribuyó significativamente a una mejora en su autoimagen. Estudios como el de (Gómez et al., 2024) (Vila et al., 2023) respaldan este enfoque, destacando que la interacción social y las actividades físicas son herramientas clave para el desarrollo socioemocional.

Además, las actividades recreativas ofrecieron un espacio seguro para que los estudiantes pudieran reflexionar sobre sus logros y enfrentar desafíos de manera positiva. Este enfoque no solo mejoró su bienestar emocional, sino que también promovió una evaluación positiva de sus capacidades personales, alineándose con los principios de la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (Stover et al., 2017).

3.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Los resultados estadísticos confirman que las actividades lúdico-recreativas tuvieron un impacto positivo y significativo en la autoestima de los estudiantes. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación. Esto respalda la efectividad de la intervención y refuerza la importancia de las dinámicas recreativas en el desarrollo socioemocional.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Se fomentó las actividades lúdico-recreativas en la autoestima de los estudiantes de Básica Superior de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles". La implementación de actividades lúdico-recreativas demostró ser una estrategia eficaz para mejorar la autoestima de los estudiantes. Los hallazgos refuerzan teorías como la de Vygotsky (1978), que destaca el juego como una herramienta clave para el desarrollo socioemocional, y la de Ryan y Deci (1985), que subraya el papel del juego en la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación social. Este estudio aporta evidencia práctica sobre cómo estas dinámicas pueden integrarse en contextos educativos para promover el bienestar emocional.

Se fundamentó los referentes teóricos sobre actividades lúdico-recreativas, autoestima y bienestar emocional en adolescentes, la investigación sintetizó y analizó conceptos clave relacionados con la autoestima y el impacto del juego en adolescentes, alineándose con estudios previos como los de (Garaigordobil et al., 2022), quienes destacan que los juegos cooperativos mejoran la autoestima al reforzar habilidades sociales y el sentido de pertenencia. Este marco teórico proporcionó una base sólida para futuras investigaciones y prácticas profesionales en entornos educativos.

Se diagnosticó el nivel de autoestima de los estudiantes de Básica Superior mediante la aplicación de instrumentos estandarizados, el diagnóstico inicial, realizado con el Test de Autoestima de Rosenberg, reveló que la mayoría de los estudiantes presentaba niveles bajos de autoestima. Este hallazgo coincide con las investigaciones de (González et al., 2018) que destacan la vulnerabilidad emocional en adolescentes. La validación estadística del instrumento refuerza la fiabilidad de los datos obtenidos, permitiendo realizar un análisis riguroso y preciso.

Se evaluó el impacto de las actividades lúdico-recreativas en el nivel de autoestima de los estudiantes mediante la comparación de los resultados antes y después de la intervención. La comparación de las puntuaciones de la preprueba y la posprueba mostró un cambio significativo hacia niveles más altos de autoestima, como lo demostró la prueba de Wilcoxon. Ningún estudiante presentó una disminución, y todos evidenciaron mejoras. Estos resultados apoyan las afirmaciones de (Ledesma et al., 2024) sobre el aprendizaje social y cómo la interacción grupal fortalece la confianza y la autoimagen.

Esta investigación respalda la inclusión de dinámicas recreativas en el currículo escolar como estrategia para mejorar el bienestar socioemocional, además proporciona una metodología replicable para que docentes y profesionales utilicen actividades recreativas en el desarrollo emocional de los adolescentes para promover el uso de intervenciones accesibles y eficaces para abordar problemas emocionales en adolescentes, impactando positivamente en su desarrollo integral.

A lo largo de la investigación se logró encontrar limitaciones, como que solo se trabajó con 30 estudiantes de un curso específico, lo que limita la generalización de los resultados, además, el periodo de intervención fue corto (tres meses), lo que no permite observar cambios a largo plazo en la autoestima.

Una clara limitación fue que la dinámica familiar y factores culturales no fueron controladas, lo que podría haber influido en los resultados.

Para una línea futura de investigación se sugiere realizar estudios longitudinales para evaluar la sostenibilidad de los cambios en la autoestima a lo largo del tiempo.

4.2 RECOMENDACIONES

Las recomendaciones son fundamentales para orientar acciones concretas que permitan aplicar los hallazgos de la investigación y seguir avanzando en el desarrollo emocional de los estudiantes. A continuación, se presentan recomendaciones dirigidas a instituciones educativas, profesionales del ámbito educativo e investigadores futuros.

Para instituciones educativas:

- Diseñar e implementar programas recreativos estructurados que promuevan el desarrollo socioemocional, integrándolos como una parte formal de las asignaturas de formación integral.
- Realizar talleres formativos para docentes sobre el uso de dinámicas lúdicas como herramienta para fomentar la autoestima y habilidades sociales en los estudiantes.

Para los docentes:

- Incorporar actividades como juegos cooperativos y dinámicas grupales en las estrategias pedagógicas diarias para fomentar la autoestima y la interacción social.
- Aplicar herramientas como el Test de Autoestima de Rosenberg al inicio y al final de cada ciclo académico para identificar estudiantes con necesidades emocionales específicas y ofrecer intervenciones tempranas.

Para los investigadores:

- Realizar estudios con muestras más amplias y diversas que incluyan estudiantes de diferentes niveles educativos y contextos socioculturales para validar los hallazgos de manera más generalizada.
- Complementar el enfoque cuantitativo con entrevistas o grupos focales para explorar cómo los estudiantes perciben las actividades recreativas y su impacto en su autoestima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, M. E. (2014). La práctica de la rumbaterapia como apoyo psicológico en la educación de los jóvenes entre 13 – 18 años del Colegio Experimental Ambato [bachelorThesis]. https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/7739

Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. Rev Psicol Universitas Tarraconensis, 22, 29-42.

Ávila, M., & Cañas, M. (2023). Niveles de satisfacción con la vida y su relación con la autoestima en adolescentes. Psicología UNEMI, 7(12), Article 12. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp23-34p

Calero, S., Klever, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 35(4), 366-374.

Castilla, M. F. (2014). La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada en la clase de Primaria. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/5844

Cazalla, N., Ortega, F., & Molero, D. (2015). Autoconcepto e inteligencia emocional de docentes en prácticas. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), 14, Article 14. https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/2508

Ceballos, G. A., Paba, C., Suescún, J., Oviedo, H. C., Herazo, E., & Campo, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en

estudiantes universitarios. Pensamiento Psicológico, 15(2), 29-39. https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-2.vdea

Cedeño, M. A. (2014). Aportes de la investigación cualitativa y sus alcances en el ámbito educativo. Actualidades Investigativas en Educación, 1(1). https://doi.org/10.15517/aie.v1i1.8458

Chalán, M. J. J., Orihuela, M. V. O., & Huiman, E. J. Y. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología «JANG», 7(2), Article 2.

Cid, S., Pascual, E., & Martínez, J. I. (2019). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. Revista de Psicodidáctica, 25. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.06.001

Cogollo, Z., Campo, A., & Herazo, E. (2015). Escala de Rosenberg para autoestima: Consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena, Colombia. Psychologia. Avances de la Disciplina, 9(2), 61-71.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. W.H. Freeman.

Córdoba, E. F., Lara, F., & García, A. (2017, enero 1). El juego como estrategia lúdica para la educación inclusiva del buen vivir. | EBSCOhost. https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:124236188?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:124236188

Garaigordobil, M., Berrueco, L., & Celume, M.-P. (2022). Developing Children's Creativity and Social-Emotional Competencies through Play: Summary of Twenty Years of Findings of the Evidence-Based Interventions "Game

Program". Journal of Intelligence, 10(4), Article 4. https://doi.org/10.3390/jintelligence10040077

García, J. G. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2033

Gaspar, A., & Alguacil, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: El caso de la isla de Tenerife. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 46, 120-128.

Gómez, C. (2014). Estudio comparado (pp. 224-251). Tirant Humanidades. http://eprints.uanl.mx/9802/

Gómez, N. F. M., Guayasamín, O. I. L., & Burgos, S. A. T. (2024). La influencia de las actividades físicas inclusivas en el desarrollo socioemocional de los estudiantes con y sin discapacidades en el Ecuador. Ciencia y Educación, 529-545. https://doi.org/10.5281/zenodo.14262671

González, J. A., & Pagán, O. (2017). Validación y análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en mujeres puertorriqueñas: ¿unifactorial o bifactorial? Apuntes de Psicología, 35(3), 169-178. https://doi.org/10.55414/dz0zv346

González, Y., Ríos, P. A., Parreño, Á. F., Chávez, J. P., Yaulema, L. P., & Guacho, M. E. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes

universitarios: Efectos a corto tiempo. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-10.

Guerra, M. S. (2018). Programa de actividades lúdicas en el desarrollo de habilidades sociales en niños de 5 años I.E.I. UGEL 05 San Juan de Lurigancho, 2016. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/16095

Jordi, C., Laia, F., & Climent, F. (2014). Investigación cualitativa longitudinal. CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.

Lamoneda, J. (2018). Service-learning programs in training cycle in physical activity and sports entertainment. Journal of Sport and Health Research, 10.

Ledesma, A. A. M., Carhuancho, K. E. H., & Pechú, C. J. C. (2024). Autoestima, agresividad y salud en estudiantes adolescentes. http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/3101

Lizarazo, L. M., Valdivieso, M. A., & Burbano, V. M. (2020, mayo 1). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: Un análisis de tipo trasversal. | Revista Virtual Universidad Católica del Norte | EBSCOhost. https://doi.org/10.35575/rvucn.n60a6

Martínez, G. D., & Alfaro, A. L. (2019). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes paceños. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 17(17), 83-100.

Ministerio de educación. (2024). Lineamientos para la evaluación diagnóstica de aspectos socioemocionales en el contexto educativo. Recursos.

https://recursos.educacion.gob.ec/red/lineamientos-para-la-evaluacion-diagnostica-de-aspectos-socioemocionales-en-el-contexto-educativo/

Moral, J. E., Román-Palmero, J., López, S., García, E., Pérez, J. J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. D. (2021, marzo 1). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. | EBSCOhost. https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011

Moreno, J. (2024). Relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y la promoción del bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria: Una propuesta de enseñanza. http://dspace.umh.es/handle/11000/33122

Munzon, P. L., & Jarrín, S. A. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 6(Extra 2), 483-503.

Newman, L. G. D. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. Revista de Educaciòn.

Orbeta, C. T., & Bonhomme, A. (2019). Educación y emociones: Coordenadas para una teoria vygotskiana de los afectos. Psicologia Escolar e Educacional, 23, e193070. https://doi.org/10.1590/2175-353920190193070

Orengo, J. (2016). Albert Bandura Teoría de Aprendizaje Social.

Parada, N. E., Valbuena, C. P., & Ramírez, G. A. (2016). La autoestima en el proceso educativo, un reto para el docente. Educación y Ciencia, 19, 1-18.

Parra, E. A. (2023). Actividades físico-recreativas en el autoestima en escolares de Educación General Básica Media [bachelorThesis, Carrera Pedagogía de la

Actividad Fìsica y Deporte]. https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/38969

Peña, G. J. R. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos.

Perales, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8(SPE4). https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823

Pérez, P. D. R., Pérez, H. S., & Guevara, G. D. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. Revista Científica UISRAEL, 9(2), 23-38. https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519

Ramírez, L. C., Hernández, H. khiabet A., Santiago, R. B. M., & Rodríguez, Z. Y. M. (2022). Autoestima e ideación suicida en adolescentes estudiantes de secundaria. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 3(2), Article 2. https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.82

Ramos, C. A. (2020). Los alcances de una investigación. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 9(3), 1-6.

Rodríguez, A., & Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Revista Escuela de Administración de Negocios, 82, 175-195. https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647

Rodríguez, S. Q. (2024). La formación educativa de la autoestima por medio de la praxis deportiva. https://eciencia.urjc.es/handle/10115/31082

Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press. https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjjh

Ruvalcaba, N. A., Gallegos, J., & Fuerte, J. M. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. RIFOP : Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales, 31(88), 77-90.

Sampieri, R. H. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana.

Seligman, M. E. P. (2017). La auténtica felicidad. B DE BOLSILLO.

Silva, M., Salazar Hernández, D. E., Ortiz, G. A., & Giraldo Morales, R. B. (2023). La juegoteca como espacio lúdico desde la pedagogía de la cooperación. Investigación y Desarrollo, Vol. 2, 2023, ISBN 978-628-95471-1-5, págs. 53-63, 53-63. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9581158

Soria, P., & Villegas, N. de J. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. Psicología UNEMI, 8(14), Article 14. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p

Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Liporace, M. F. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. Revista de Psicología y Ciencias Afines, 14(2), 105-115.

Tacca, D. R., Cuarez Cordero, R., & Quispe, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. Universidad Tecnológica del Perú. https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186

Téllez, A., Zamarripa, J., Delgado, M. I., & García, J. B. (2021). Teoría de la Autodeterminación: Una perspectiva teórica para el estudio del trabajo social. Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano. Universidad Autónoma de Nuevo León, 11(2), 9-22.

Triglia, A. (2015, mayo 30). La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura. https://psicologiaymente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social

Valencia, E. (2019). La lúdica, motor que mueve el aprendizaje. http://hdl.handle.net/11371/2092Valenzuela, L., Maureira, F., Flores, E., Tobar, B., Herraz, C., Cardenas, R., Leon, C., & Villacura, A. (2024). Autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios del área de la salud y pedagogía de una universidad de stgo de Chile. Retos, 60, 666-671. https://doi.org/10.47197/retos.v60.106162

Venegas, G., Proaño, C., Castro, S., & Tello, G. (2021). Actividades lúdicas para el mejoramiento de la lectura compresiva en estudiantes de educación básica. http://repositorio.cidecuador.org/jspui/handle/123456789/1015

Vila, E., Alguacil, M., & Sebastiani, E. M. (2023). Evaluación de las competencias socioemocionales desde una situación de aprendizaje basada en la danza de baile de bastones en el área de educación física. https://dau.url.edu/handle/20.500.14342/3691

ANEXOS

ANEXO 1

Encuesta aplicada a estudiantes de la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles”

Fecha:

¡Saludos estudiantes!

Me es grato invitarle a participar en la investigación sobre el " Actividades Ludo recreativas en la autoestima”. Su participación contribuirá a mejorar las estrategias educativas y crear un impacto positivo en nuestro entorno.

Toda la información recopilada durante el estudio será estrictamente confidencial. Los resultados se analizarán de manera anónima, y en ningún caso se divulgarán datos que puedan identificar a los participantes de forma individual. Los resultados del estudio solo se utilizarán con fines académicos y científicos.

Instrucciones:

Por favor, elige solo una opción por pregunta.

A Muy de acuerdo

B De acuerdo

C En desacuerdo

D Muy en desacuerdo

Edad:

Nivel Académico:

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho la de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Muchas gracias

ANEXO 2

Carta de Consentimiento Informado

Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles"

Estudio: "Impacto de las Actividades Lúdico-Recreativas en la Autoestima de los Estudiantes de Básica Superior”

Fecha:

Estimado/a Padre de familia o representante legal

Por la presente, solicitamos su consentimiento informado para la participación de su representado/a en la investigación titulada "Impacto de las Actividades Lúdico-Recreativas en la Autoestima de los Estudiantes Educación General Básica Superior ", que se llevará a cabo en la Unidad Educativa "Capitán Giovanni Calles". Este estudio tiene como objetivo analizar cómo la implementación de actividades lúdico-recreativas influye en la autoestima de los estudiantes.Toda la información recopilada durante el estudio será estrictamente confidencial. Los resultados se analizarán de manera anónima, y en ningún caso se divulgarán datos que puedan identificar a los participantes de forma individual. Los resultados del estudio solo se utilizarán con fines académicos y científicos.

La participación en este estudio es completamente voluntaria, y su representado/a puede retirarse en cualquier momento sin que esto afecte su desempeño académico o relación con la Unidad Educativa. Si decide no participar o retirar su consentimiento, no habrá consecuencias negativas para su hijo/a.

Al firmar este documento, usted declara que ha leído la información proporcionada y otorga su consentimiento para que su representado/a participe en el estudio.

Nombre del estudiante: _____
Curso: _____

Nombre del representante legal: _____**Firma del representante legal**: _____

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo en esta investigación.

ANEXO 3

FOTOGRAFIAS DE LA

INTERVENCION



ANEXO 4 PLAN DE CLASES

EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR

Planificación

Aprendizaje: Actividad ludo Recreativas en la autoestima de los estudiantes

Grupo: 10 - 12 años

Docente: Alex Masaquiza

DESTREZAS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	ACTIVanexo IDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
ef.3.1.1. Identificar y diferenciar las Características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos (de relevos, con elementos, cooperativos, acuáticos, populares, en el medio natural, rondas, entre otros) para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura. **ef.3.1.3**. Acordar reglas y pautas de seguridad para poder participar en juegos	**Método de resolución de problemas** Este tipo de metodología ayuda a promover el aprendizaje por medio del análisis y el trabajo en equipo con la finalidad de resolver un problema.	**calentamiento (15min):** -movilidad articular (5 min) -juegos de activación (10 min): agua de limón **parte principal (20 min):** **actividad #1 (15 min):** Dinámicas Cooperativas **Objetivo:** lo que refuerza la idea de logro compartido y fortalece la autoestima grupal e individual. **Desarrollo:** Los estudiantes se organizan en un círculo, entrelazan sus manos con las de otros compañeros formando un "nudo", y el objetivo es desenredarse sin soltar las manos. Esta actividad promueve la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas, ya que los	Conos Balones Cuerdas	**i.ef.3.1.2.** Reconoce las características, objetivos y proveniencias de diferentes juegos y elige participar o jugar en ellos, acordando reglas y pautas de trabajo colectivo seguras. (j.1., i.4.)

colectivos, de manera democrática y segura.	estudiantes deben colaborar para desenredarse sin romper el círculo. **Actividad #2 (5min):** En este juego, los estudiantes se dividen en equipos y participan en una carrera. En lugar de competir por la velocidad, el equipo debe trabajar en conjunto para pasar obstáculos o resolver desafíos. **Actividad #3 (5min):** Los equipos deben trabajar juntos para encontrar y capturar un tesoro escondido en un área delimitada	