



Actividades recreativas al aire libre y su incidencia en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para Todos durante el año lectivo 2018 – 2019, de la ciudad de Quito

Julio Angamarca, Natalia Marcia

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

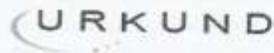
Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster En Recreación y tiempo libre

Msc. Sotomayor Mosquera, Patricio Ramiro

30 de julio del 2020



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Natalia Julio Analisis anti plagio.docx (D79341278)
 Submitted: 9/17/2020 9:15:00 PM
 Submitted By: prsotomayor@espe.edu.ec
 Significance: 5 %

Sources included in the report:

TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx (D44145890)
 Clima Familiar y el Autoestima en las Personas con Discapacidad Visual de la Unidad Educativa
 Especializada para No Videntes ♦♦♦Julius Doepfner♦ del Cantón Ambato.docx (D77368623)
 TESIS AVILA ROBERTO URKUND.docx (D59472767)
 TESIS cyberbullyin y autoestima.docx (D63397905)
 Carl Viteri Tesis Escala de autoestima (05-07-2019).docx (D54442839)
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/936/1/3147-Copo%20Diana.pdf>
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6893/1/FCHE-CFSEMI-273.pdf>
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7936/1/FINAL%20TESIS%20.pdf>

Instances where selected sources appear:

31

Firma:

Sotomayor Mosquera Patricio Ramiro

DIRECTOR



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, "Actividades recreativas al aire libre y su incidencia en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para todos durante el año lectivo 2018 – 2019, de la ciudad de Quito" fue, realizado por la señorita Julio Angamarca Natalia Marcía, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 22 de septiembre de 2020

Firma:

Sotomayor Mosquera Patricio Ramiro

Director

C.C: 1708031743



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORIA

Yo, **Julio Angamarca Natalia Marcia**, con cédula de ciudadanía **1720139672**. Declaro que el contenido, ideas y criterios de trabajo de titulación: **Actividades recreativas al aire libre y su incidencia en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para todos durante el año lectivo 2018 – 2019, de la ciudad de Quito**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 30 de julio de 2020

Firma:

Julio Angamarca Natalia Marcia

C.C: 1720139672



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Julio Angamarca Natalia Marcia**, con cédula de ciudadanía **1720139672**. Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Actividades recreativas al aire libre y su incidencia en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para todos durante el año lectivo 2018 – 2019, de la ciudad de Quito, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.**

Sangolquí, 30 de julio de 2020

Firma:

Julio Angamarca Natalia Marcia

C.C: 1720139672

Dedicatoria

Dedico este proyecto de tesis a Dios y la Virgen por darme la oportunidad de vivir, quienes me dieron la fe, la fortaleza, la salud y la esperanza para terminar este trabajo y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres Patricio Julio y Elicia Angamarca, porque han estado junto a mí, con su amor y apoyo incondicional, y sus ejemplos dignos de superación y entrega, ellos son quienes sintieron mi ausencia en el transcurso de mis estudios, depositaron su entera confianza sin dudar ni un solo momento de mis capacidades en cada reto que se me presentaba. Es por ellos, que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

A mi familia por caminar conmigo en todo este proceso de mi vida, por darme todo su apoyo y quererme por sobre todas cosas.

A mis hermanas Andrea, y Patricia por ser mi apoyo incondicional, por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

A Anthony Albuja, Luis Antonio Rivera, Luisana Rivera y Micaela Rivera, porque llenan de alegría mi vida con el pasar de los días y para que vean en mí un ejemplo a seguir.

Agradecimiento

A Dios por darme la bendición y cuidar siempre de mí, por no dejarme sola ni un solo instante y ayudarme a cumplir una meta más en mi vida, por colocar en mí en mi camino familiares, maestros, amigos y compañeros que apoyaron mi anhelo de estudiar e intervinieron de una u otra forma en este gran sueño que hoy finaliza pero que quedara grabado en mi corazón por siempre.

A mis padres, Patricio Julio y Elcia Angamarca ya que son y serán pilares fundamentales en mi vida, quienes me han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

Natalia Marcia Julio

Índice de Contenidos

Carátula.....	1
Resultados Herramienta Urkund.....	2
Certificado del Director	3
Responsabilidad de Autoría	4
Autorización de Publicación	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento	7
índice de Contenidos	8
índice de Tablas	12
Índice de Figuras	14
Resumen.....	16
Abstract.....	17
Capítulo I.....	18
Introducción a la Investigación	18
Planteamiento del Problema	18
Formulación del Problema.....	20
Objetivos	22
Objetivo General	22
Objetivos Específicos.....	23
Justificación e Importancia	23
Hipótesis	26
Variable de Investigación	26
Operacionalización de las Variables	26

	9
Capitulo II.....	29
Marco Teórico.....	29
Antecedentes de Estudio.....	29
Recreación.....	32
Beneficios de la recreación.....	33
La Recreación en los jóvenes.....	34
Áreas de la Recreación.....	35
Autoestima.....	37
Componente de la Autoestima.....	39
Estrategias de la Autoestima.....	41
Dimensiones de la Autoestima.....	42
Tipos de autoestima.....	43
Baja Autoestima.....	44
Personas con baja autoestima.....	45
Resultados de una persona con Alta autoestima.....	45
La baja autoestima y las relaciones interpersonales.....	47
Autoestima y asertividad.....	48
Actividad Física.....	48
Programa Recreativo.....	49
Marco Legal.....	50
Capítulo III.....	52
Metodología.....	52
Tipo de Investigación.....	52
Métodos de Investigación.....	53
Técnica de Recolección de información.....	53

	10
Población y Muestra	54
Recursos Económicos	54
Capítulo IV	57
Propuesta de Intervención.....	57
Programa Recreativo.....	57
Introducción.....	57
Problema	58
Justificación.....	59
Objetivo General	59
Desarrollo del proyecto	60
Beneficiario del programa	60
Resultados Esperados.....	61
Guía de Juego	62
Actividad 1. Nombre del Juego: ¿QUIÉN SOY?	62
Actividad 2. Nombre del Juego: MÍMO	62
Actividad 3. Nombre del Juego: ¿ERES MORDELON?	63
Actividad 4. Nombre del Juego: ESCULTOR	63
Actividad 5. Nombre del Juego: ADIVINA A DIVINADOR	64
Actividad 6. Nombre del juego: POLLITO, CHANCHITO, HUMANO.....	64
Actividad 7. Nombre del juego: EL SOMBRERO DE LAS VIRTUDES.....	65
Actividad 8. Nombre del juego: ABRAZA A UN ARBOL	66
Actividad 9. Nombre del juego: BAILA, FORMA Y DIBUJA	66
Actividad 10. Nombre del juego: TELEFONO DESCOMPUESTO	67
Actividad 11. Nombre del juego: TELARAÑA POSITIVA	67
Resultado del Pretest	68

	11
Resultado del Postest.....	78
Resultado General Pretest	88
Resultado Postest.....	89
Comparación Pretest y Postest.....	90
Pre Encuesta.....	91
Post Encuesta	96
Comparación de Pre y Post Encuesta	101
Discusión.....	107
Conclusiones	110
Recomendaciones	111
Bibliografía	112
Anexos	115

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Variable: Baja Autoestima</i>	27
Tabla 2 <i>Variable: Programa Recreativo al Aire Libre</i>	28
Tabla 3 <i>Detalle de recursos económicos</i>	55
Tabla 4 <i>Cronograma de trabajo</i>	56
Tabla 5 <i>Soy una digna persona</i>	68
Tabla 6 <i>Convencidos que tienen cualidades</i>	69
Tabla 7 <i>Capaces de hacer las cosas bien</i>	70
Tabla 8 <i>Tienen una actitud positiva hacia sí mismo</i>	71
Tabla 9 <i>Satisfechos de sí mismos</i>	72
Tabla 10 <i>No tiene mucho de que estar orgullosos</i>	73
Tabla 11 <i>Se inclinan a pensar que son fracasados</i>	74
Tabla 12 <i>Respeto por sí mismo</i>	75
Tabla 13 <i>Piensas en ocasiones que son inútiles</i>	76
Tabla 14 <i>Creen que no son buenas personas</i>	77
Tabla 15 <i>Soy Una Persona Digna</i>	78
Tabla 16 <i>Convencidos que tienen cualidades buenas</i>	79
Tabla 17 <i>Capaces de hacer las cosas bien como los demás</i>	80
Tabla 18 <i>Tienen una actitud positiva hacia sí mismo</i>	81
Tabla 19 <i>Satisfechos/as de sí mismos</i>	82
Tabla 20 <i>Sienten que no tiene mucho de que estar orgulloso</i>	83
Tabla 21 <i>Se inclinan a pensar que son fracasados</i>	84
Tabla 22 <i>Sentir más respeto por sí mismo</i>	85
Tabla 23 <i>Piensen en ocasiones que son inútiles</i>	86

Tabla 24 <i>Creen que en ocasiones no son buenas personas</i>	87
Tabla 25 <i>Resultado del Pretest Rosemberg</i>	88
Tabla 26 <i>Resultado Postest Rosemberg</i>	89
Tabla 27 <i>Comparación del Pretest y el Postest Rosemberg</i>	90
Tabla 28 <i>Conocimiento de actividades recreativas al aire libre</i>	91
Tabla 29 <i>Participa en actividades recreativas al aire libre</i>	92
Tabla 30 <i>Frecuencia práctica de juegos</i>	93
Tabla 31 <i>Implementar programa recreativo</i>	94
Tabla 32 <i>Importancia actividades recreativas al aire libre</i>	95
Tabla 33 <i>Conocimiento de Actividades Recreativas al Aire Libre</i>	96
Tabla 34 <i>Participa en actividades recreativas al aire libre</i>	97
Tabla 35 <i>Frecuencia práctica de juegos</i>	98
Tabla 36 <i>Implementar programa recreativo</i>	99
Tabla 37 <i>Importancia actividades recreativas al aire libre</i>	100
Tabla 38 <i>Conocimiento de actividades recreativas al aire libre</i>	101
Tabla 39 <i>Participa en actividades recreativas al aire libre</i>	102
Tabla 40 <i>Frecuencia práctica de Juegos</i>	103
Tabla 41 <i>Implementar Programa Recreativo</i>	104
Tabla 42 <i>Importancia actividades recreativas al aire libre</i>	105

Índice de Figuras

Figura 1 <i>Primera Pregunta Pretest</i>	68
Figura 2 <i>Segunda Pregunta Pretest</i>	69
Figura 3 <i>Tercera Pregunta Pretest</i>	70
Figura 4 <i>Cuarta Pregunta Pretest</i>	71
Figura 5 <i>Quinta Pregunta Pretest</i>	72
Figura 6 <i>Sexta Pregunta Pretest</i>	73
Figura 7 <i>Séptima Pregunta Pretest</i>	74
Figura 8 <i>Octava Pregunta Pretest</i>	75
Figura 9 <i>Novena Pregunta Pretest</i>	76
Figura 10 <i>Décima Pregunta Pretest</i>	77
Figura 11 <i>Primera Pregunta del Postest</i>	78
Figura 12 <i>Segunda Pregunta del Postest</i>	79
Figura 13 <i>Tercera Pregunta del Postest</i>	80
Figura 14 <i>Cuarta Pregunta del Postest</i>	81
Figura 15 <i>Quinta Pregunta del Postest</i>	82
Figura 16 <i>Sexta Pregunta del Postest</i>	83
Figura 17 <i>Séptima pregunta del Postest</i>	84
Figura 18 <i>Octava Pregunta del Postest</i>	85
Figura 19 <i>Novena Pregunta Postest</i>	86
Figura 20 <i>Décima Pregunta del Postest</i>	87
Figura 21 <i>Resultado del Pretest</i>	88
Figura 22 <i>Resultado del Postest</i>	89
Figura 23 <i>Comparación del Pretest y Postest</i>	90

Figura 24 <i>Primera pregunta de la Pre Encuesta</i>	91
Figura 25 <i>Segunda pregunta de la Pre Encuesta</i>	92
Figura 26 <i>Tercera pregunta de la Pre Encuesta</i>	93
Figura 27 <i>Cuarta pregunta de la Pre Encuesta</i>	94
Figura 28 <i>Quinta pregunta de la Pre Encuesta</i>	95
Figura 29 <i>Primera pregunta de la Post Encuesta</i>	96
Figura 30 <i>Segunda pregunta de la Post Encuesta</i>	97
Figura 31 <i>Tercera pregunta de la Post Encuesta</i>	98
Figura 32 <i>Cuarta pregunta de la Post Encuesta</i>	99
Figura 33 <i>Quinta pregunta de la Post Encuesta</i>	100
Figura 34 <i>Primera pregunta comparación Pre – Post Encuesta</i>	101
Figura 35 <i>Segunda pregunta comparación Pre – Post Encuesta</i>	102
Figura 36 <i>Tercera pregunta comparación Pre – Post Encuesta</i>	104
Figura 37 <i>Cuarta pregunta comparación Pre – Post Encuesta</i>	105
Figura 38 <i>Quinta pregunta comparación Pre – Post Encuesta</i>	106

Resumen

El presente trabajo de investigación, es crear un Programa Recreativo al Aire Libre para fortalecer el Autoestima de los niños de sexto y séptimo de Educación General Básica de la Fundación Letra para Todos, esta investigación tendrá como población a 50 estudiantes. El objetivo general planteado fue: Determinar la incidencia de las actividades recreativas al aire libre para disminuir en la baja autoestima de los niños sexto y séptimo Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019, de la ciudad de Quito, durante el proceso de la investigación el diseño utilizado fue: correlacional, el enfoque fue cuantitativo en el cual se aplicó un pretest y postest. La técnica utilizada fue test ROSEMBERG, que permite evaluar el nivel de autoestima. Los resultados de la investigación permitieron verificar que se cumplió con los objetivos propuestos. La aplicación del programa recreativo al aire libre ayudó a que los estudiantes fortalecieran la autoestima.

PALABRA CLAVE

- **AUTOESTIMA**
- **RECREACIÓN**
- **RECREACIÓN AL AIRE LIBRE**

Abstract

The present research work is about creating an outdoor RECREATIONAL PROGRAM TO STRENGTHEN THE SELF-ESTIMATE OF CHILDREN OF SIXTH AND SEVENTH YEAR OF BASIC GENERAL EDUCATION OF “THE LETRA FOR ALL” FOUNDATION, this research will have as a population 50 students. The general objective was: To determine the incidence of outdoor recreational activities to reduce the low self-esteem of children in the Sixth and Seventh Year of Basic Education of “the Letter for All” Foundation in the 2018 - 2019 school year, of the city of Quito, during the investigation process the design was: correlational, the approach was quantitative in which a pretest and posttest was applied. The technique was ROSEMBERG test, that allows to assess the level of self-esteem. The results of the investigation allowed verifying that the proposed objectives were met. The application of the outdoor recreational program helped students strengthen self-esteem.

KEY WORD

- **SELF ESTEEM**
- **RECREATION**
- **OUTDOOR RECREATION**

Capítulo I

Introducción a la Investigación

Planteamiento del Problema

En la actualidad existen muchos niños y adolescentes que tiene baja autoestima, según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2015; En Latinoamérica la tercera causa de muerte son los suicidios y las muertes accidentales, que tuvieron un total de 67000 muertes en jóvenes por conductas auto lesivas. Mientras que en Europa y Asia está entre la primera y segunda causa. En el Ecuador según un informe de la Organización Mundial de la salud (OMS), en el año 2014 la OMS señala varios problemas que están causando la muerte de jóvenes del Ecuador en las edades comprendidas entre los 11 y 17 años, siendo el suicidio la segunda causa de decesos, después de las muertes accidentales. En el informe se analizan los factores para que los chicos opten por esta acción que desembocan en este fenómeno psicosocial. La emigración de sus progenitores para alcanzar mejor remuneración es una de ellas. Depresión al pertenecer a una clase social baja lejana al extremo opuesto de opulencia que se da en el medio ecuatoriano, tensiones.

Tensión ante un panorama desolador que no avizora posibilidades de alcanzar un desarrollo planificado por parte de los gobiernos de turno, que permita al menos nivelar su estatus de pobreza a un nivel medio de la clase social. Bajo desarrollo cognitivo de los estudiantes que no reciben atención adecuada por parte de las instituciones académicas, lo cual no responden a las expectativas de los padres, ni a las necesidades básicas de aprendizaje como son carencia de materiales para el aprendizaje, existen pocos profesores preparados y especializados. Otro factor es el alto índice de abortos tiene consecuencias psicológicas terribles muy difíciles de

reparar. Continuidad precoz de embarazos no deseados de niñas que empiezan relaciones sexuales a temprana edad y no podrán conducir en forma óptima el papel de madres y menos aún el de concentrarse en sus estudios.

La suma de estos elementos, los cuales muchas veces se dan todos simultáneamente en un solo chico, conducen a que los jóvenes tengan un pésimo concepto de sí mismos, la valoración de sus propias capacidades están en déficit y esto conducen a una baja autoestima, por lo que a través de esta investigación pretendo analizar sus causas y presentar alternativas como respuesta para mejorar esta condición a través de actividades recreativas que engrandezcan su personalidad, oxigenen el cerebro y fortalezcan la autoestima, la cual, como señala la Organización Mundial de la Salud, conducen al suicidio como podemos observar una de las causas de los suicidios es la baja autoestima por lo cual es alterante las cifras tanto a nivel mundial como en el país.

En la Fundación Letras para Todos se realizó el test de ROSEMBERG, a los niños de sexto y séptimo donde arrojó que 38% tiene baja autoestima, mientras el 36% tiene autoestima media y a su vez problemas para integrarse, dentro de la institución, esta conducta lo muestran con sus compañeros, maestros, por lo cual existen mucha preocupación por parte de las autoridades, ya que son niños que están a punto de entrar a la adolescencia, al tener baja autoestima y al no tener personalidad definida son niños que no creen en sus propias habilidades y capacidades, y está comprobado que es una etapa de la vida donde las persona toman decisiones de autoprotección, que la mayor parte son de aislamiento, o a su vez solo cumplen sus obligaciones de manera conformista, sin sacar todo el potencial que ellos pueden llegar a tener.

En su totalidad los niños en estudio son de clase económica baja, quienes reciben presión de sus padres para que sean buenos estudiantes y puedan cambiar su

situación convirtiéndose en futuros profesionales. Esto produce mucha tensión en los estudiantes ya que no hay herramientas en los centros de estudio para que puedan alcanzar niveles altos de aprendizaje. Las clases duplican el número de estudiantes que debería ser de 23 por cada profesor y no existen aulas de recursos ni asistentes de clase que ayuden a nivelar a los estudiantes con dificultades en el aprendizaje. Tener alumnos para un profesor es inconcebible y esta estructura está considerada casi en todos los centros escolares del Ecuador. Como consecuencia de esto y al ver que los hijos no alcanzan las aspiraciones de los padres, reciben castigos inusuales y violencia que afecta al entorno familiar, siendo los más vulnerables los niños y jóvenes, conduciéndoles a tomar decisiones inaceptables como es la de quitarse su propia vida.

En una entrevista con la Directora y psicóloga de la Fundación Letra para Todos nos supo mencionar varios problemas que existen dentro de la misma, con referencia a los niños y en muchos casos es por los bajos recursos económicos y nos supo manifestar que existen muchos niños con niveles de autoestima baja, dentro de la fundación es preocupante ya que algunos van sobrellevando esta situación y en el futuro les puede llevar a tomar decisiones erróneas y pueden llegar a atentar contra su propia vida.

Formulación del Problema

Lo que se propone en esta investigación es abordar el concepto de autoestima, con el fin de poder determinar si existe alguna relación entre una baja autoestima y la recreación al aire libre. Si bien esta problemática tiene causas muy diversas ya que se le asocian muchos factores (trastornos específicos de aprendizaje, problemas escolares, deficiencias cognitivas, alejamiento familiar, etc.) varios estudios reconocen que, si los alumnos poseen una autoestima positiva, acompaña de intervención profesional, y

ayuda y supervisión de sus padres se observan mejores rendimientos tanto en sus estudios y en su vida personal.

La autoestima es un tema que cada día muestra un gran interés, no solo para los psicólogos sino también a madres y padres de familia o representantes. Es una preocupación que está presente en muchos hogares, y eso se puede entender por la relación que tiene la autoestima con distintos problemas como la depresión, timidez, abuso físico y psicológico, la integración, entre otras causas.

Existe un mal concepto de lo que es la recreación y muchas veces en nuestro país es sinónimo de vagancia o pérdida de tiempo y en la Fundación Letra para Todos no es la excepción, pero la riqueza que encierra a este elemento, en cualquiera de sus formas, transforma al ser humano, genera buen ánimo, sociabiliza y baja tensiones en cualquier medio social. El efecto de la recreación produce endorfinas y serotonina que generan emociones placenteras, por lo que pasa a ser una necesidad del individuo para mejorar individual y en el entorno que le rodea.

Toda esta problemática nos permite formular el problema central de la investigación:

¿Cómo inciden las Actividades Recreativas al aire libre en la baja autoestima de los niños de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019?

Delimitación del problema: Existe causas sociológicas, económicas y psicológicas que pueden afectar a la baja autoestima de los estudiantes que son nuestro objeto de estudio, en forma concreta observaremos la incidencia de la recreación al aire

libre como alternativa para mejorar la autoestima de cada estudiante. Con ayuda de la psicóloga de las Institución obtuvimos datos interesantes que determina la baja autoestima de los estudiantes, lo cual se evidenciará a través de la aplicación de un pre y un post test para observar los resultados adquiridos, esto durante el período de clases 2018 - 2019. Este análisis podrá cambiar los aspectos psicológicos de los estudiantes, no así su parte económica ni social.

Delimitación Espacial: La presente investigación se realizará con los niños y niñas de sexto y séptimo grado de la Fundación Letra para Todos del barrio Calderón, la misma que se encuentra ubicada en la calle Capitán Geovanny Calles y Unión.

Delimitación Temporal: Esta investigación se desarrolló en el periodo lectivo 2018-2019

Delimitación del área de atención: Actividades Recreativas al Aire Libre
aspecto: Incidencia en la baja autoestima de sexto y séptimo año de Educación General Básica.

Delimitación de campo. Tecno-Educativo. La recreación en la actualidad tiene un rol importante en todo tipo de ambiente social, físico y mental de los estudiantes que participan en el proceso de investigación.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la incidencia de las actividades recreativas al aire libre para mejorar la autoestima de los niños de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019, de la ciudad de Quito.

Objetivos Específicos

- ✓ Diagnosticar el estado actual de las actividades recreativas al aire libre y la autoestima de los estudiantes de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019.
- ✓ Aplicar un Test para medir el grado de autoestima en los estudiantes investigados.
- ✓ Establecer las actividades recreativas al aire libre para los estudiantes, de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019.
- ✓ Analizar los resultados de la aplicación de las actividades recreativas para medir el mejoramiento de la autoestima mediante un postest en los niños de Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019.

Justificación e Importancia

La Fundación Letra para Todos permitió la aplicación de esta investigación con mucha expectativa, con el principal fin que disminuya la baja autoestima en los estudiantes mediante actividades recreativas al aire libre. Contando con el apoyo indispensable de los directivos, estudiantes, padres de familia; y a su vez con la metodología y teorías que servirán de guías para el antes menciona proceso de investigación.

La autoestima se va desarrollando desde temprana edad, dentro de los contextos de relevancia en el desarrollo de la autoestima son la familia y el ámbito escolar, los docentes y los compañeros de aula son las personas más significativas para

el niño, ya que le aportan información relevante e inciden en la formación de su identidad y consecuentemente en su autoestima.

La autoestima se construye a partir de procesos de interiorización que se van modelando a lo largo de toda la vida, y estos se van trabajando desde los primeros años de vida para que el niño se sienta seguro, querido y así sea más independiente y esta positividad se traslade a todos los aspectos de su vida.

Las consecuencias de una baja autoestima repercuten en el desarrollo socioemocional del niño, así como en el ámbito escolar, muchos de los niños con una valoración negativa sobre si mismos experimentan ansiedad, miedos injustificados, enfermedades psicosomáticas e hipersensibilidad. Por eso es necesario conocer cómo se puede desarrollar la afectividad, el autocontrol y autoestima, saber estimularlos; puesto que el niño con una alta autoestima tendrá un adecuado desarrollo socioemocional y tiene más probabilidades de ser un adolescente y adulto feliz.

Es importante proponer alternativas novedosas y llamativas a través de un programa recreativo al aire libre con el que se disminuirá los niveles de baja autoestima creando opciones recreativas permanentes dejando como resultado un recuerdo permanente ya que lo aprendieron mediante el juego.

Los motivos por los cuales se desarrollará la investigación son debido al alto grado a la baja autoestima que manifiestan los niños del Sexto y Séptimo año de Educación General Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019.

La sociedad está inmersa a la utilización de aparatos tecnológicos y a dedicar la mayoría de su tiempo a trabajar, y esta nos ha llevado a ser muy dependientes de la comunicación verbal entre pares, dejando de lado las relaciones interpersonales entre individuos, por esta razón se debe concientizar que debe existir un mayor contacto físico

y diálogo directo. También se debe educar a la humanidad a organizar su tiempo para de esta manera poder compartir más tiempo con la familia logrando crear un mejor fortalecimiento del vínculo familiar, social y la parte pedagógica, para el desarrollo de la autoestima de los niños y niñas.

Por esta razón, es preciso establecer soluciones al problema, y de esta manera crear una cultura en la cual todos los individuos logren la satisfacción a través de las diversas actividades que se plantearán en el programa recreativo al aire libre, y así se lograra mejorar la autoestima en los estudiantes.

En la fundación Letra para Todos se realizó el test ROSEMBERG, que permite evaluar el nivel de autoestima de las personas, puede tener un nivel de autoestima elevada, media o bajo. Este test debe ser resuelto de manera individual y cuenta con diez afirmaciones, las cinco primeras son positivas y las cinco siguientes negativas, su evaluación cuenta con una escala del uno al cuatro en las negativas y del cuatro al uno en las positivas, se realizó el test a los estudiantes de sexto y séptimo año de educación general básica de la Fundación Letra para Todos donde arrojó que 26% de los investigados tiene baja autoestima, por consecuencia después de la aplicación del programa recreativo al aire libre permitirá reducir entre en 5% a 6% de los estudiantes que tiene baja autoestima.

Esta investigación fue factible y a su vez se benefició a los estudiantes del Sexto y Séptimo Año de Educación General Básica de la Fundación Letra para Todos en el año lectivo 2018 - 2019 mediante actividades recreativas al aire libre y a su vez se cuenta con los recursos y materiales necesarios.

Hipótesis

Hipótesis (i):

El alto índice de baja autoestima de los niños de sexto y séptimo de Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos obedece a una insuficiente utilización de actividades recreativas al aire libre.

Hipótesis (o):

El alto índice de baja autoestima de los niños de sexto y séptimo de Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos no obedece a una insuficiente utilización de actividades recreativas al aire libre.

Variable de Investigación

Variable dependiente: Baja autoestima

Variable independiente: Programa Recreativo al aire libre

Operacionalización de las Variables

Del problema formulado ¿Cómo inciden el programa recreativo al aire libre en la baja autoestima de los niños de Sexto y séptimo año de Educación General Básica de la Fundación Letra para todos en el año lectivo 2018-2019? Se plantea para cada una de las variables cuál va a ser la forma de seguimiento que se realizará en su estudio determinado. Así:

Tabla 1

Variable: *Baja Autoestima*

Variable	Definición	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
VARIABLE DEPENDIENTE BAJA AUTOESTIMA	Se define como	Autoestima	Autoestima Elevada: considerada como autoestima normal.	Test para
	la dificultad que	Elevada	Autoestima Media: No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.	explorar la
	tiene la persona	Media	Autoestima baja: Existen problemas significativos de autoestima.	autoestima
	para sentirse	Baja		(ESCALA DE
	valiosa en lo			AUTOESTIMA
	profundo de sí			DE
	misma, y por tanto			ROSEMBERG).
	digna de ser amada			
	por los demás.			

Tabla 2

Variable: Programa Recreativo al Aire Libre

	Definición	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
VARIABLE INDEPENDIENTE PROGRAMA RECREATIVO AL AIRE LIBRE	El programa recreativo es la planificación	Actividades recreativas		
	de una serie de actividades recreativas al		Cantidad de población de la	Encuesta
	aire libre; son aquellas que se realizan en	Actividades físicas	Fundación Letra para Todos	
	contacto directo con la naturaleza, es		que practica actividades	Encuesta
	decir, que son actividades que pueden	Actividades lúdicas	recreativas planificadas y	
	realizar en cualquier parte no		dirigidas por un experto.	
	necesariamente en un gimnasio,	Juego		
disfrutando del entorno y	Actividades al aire libre	Porcentaje de la población que		
desenvolviéndonos con una mayor	relacionadas con la	práctica juegos recreativos		
seguridad de hacer las cosas, desde luego	naturaleza	actuales y tradicionales al aire		
respetando el entorno y mantenimiento de		libre de forma periódica.		
su equilibrio.				

Capítulo II

Marco Teórico

Antecedentes de Estudio

Se encontró investigaciones relacionadas al tema, las cuales son mencionadas a continuación, en las cuales afirman que la actividad física ayuda al fortalecimiento de la autoestima; pero no se encontró ningún estudio en el cual afirme que las actividades recreativas al aire libre ayudan al fortalecimiento de la autoestima:

Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos de los niños y niñas del grado séptimo de la institución educativa “Capilla del Rosario” de la ciudad de Medellín. En el presente trabajo tuvo como objetivo realizar juegos cooperativos y lúdicos que ayuden al fortalecimiento de la autoestima. Al final de dicha investigación los resultados fueron favorables, debido que incremento la autoestima de los participantes. Esta investigación tiene como autores Guillermo Acevedo Moreno, Ledis Magaly Gutiérrez y Ofelia Noreña Tamayo.

Referente a la autoestima en niños en el ámbito escolar es importante recalcar la influencia que dentro y fuera de las aulas, por lo cual se mencionará varias investigaciones:

Afirma Acevedo, Gutiérrez y Noreña (2016), se reconoce que en el sistema educativo hay niños y jóvenes con baja autoestima que tienen dificultad de sentirse valorados y amados por los demás, por lo que se hace pertinente hacerles una intervención didáctica de actividades lúdicas, juegos cooperativos y recreativos para mejorar la socialización, su comunicación y el afecto (p. 46). Como mencionan los autores, en la actualidad los niños y niñas en el ámbito educativo que tienen baja

autoestima, necesitan de actividades lúdicas para sentirse parte de la comunidad educativa, con las cuales serán más sociables con sus pares y sentirán amor propio.

De acuerdo con Acevedo, Gutiérrez y Noreña (2016) “Los juegos recreativos, cooperativos y las actividades lúdicas aplicadas a los niños y jóvenes de las instituciones educativas conllevan a que los estudiantes se evalúen de forma más positiva, permiten su aprobación incondicional y experimentan niveles más altos de autovalía.” (p.46). Estos autores mencionan que dentro de las instituciones se debería realizar más juegos tanto recreativos y actividades que se impliquen con la lúdica para que con esto puedan mejorar mucho más su autovalía.

Según Chico (2015) En la etapa infantil vivirán muchas experiencias que les llevarán a ser de una forma u otra, durante estos años son muy importantes las relaciones sociales. Nosotros, los maestros, debemos programar actividades en las que el trabajo cooperativo y la estima entre los alumnos este siempre presente y las llevaremos a cabo de forma lúdica, a través del juego. (p.32). Chico afirma que dentro de la etapa inicial de nuestras vidas se viven y vivencian muchas experiencias las cuales nos ayudan dentro de las relaciones sociales y en el entorno social, los maestros debemos tener en cuenta que los niños/as aprenden mucho mejor cuando se enseña de forma lúdica cualquier tipo de actividad ya que dentro de estas están presentes el trabajo en equipo y la estima.

Afirma Morales (2011) “Debido a la baja autoestima que presentan los niños/as del Centro de Desarrollo Infantil Atahualpa. Y las opiniones que los niños tienen de sí mismos ha ejercido un gran impacto en el desarrollo de su personalidad, y en especial, en su estado de ánimo mostrándose deprimidos e inseguros” (p.136). Este autor menciona, la baja autoestima en los niños genera una serie de problemas, entre ellos

tenemos el desarrollo de su personalidad, mostrando una personalidad débil, que puedan ser burla de niños con personalidad más segura.

Según Rodríguez (2015) Los niños y niñas de las instituciones educativas de la parroquia Atahualpa ocupan una mínima cantidad de su tiempo libre en realizar actividad física deportiva como es el fútbol y el básquetbol, la mayoría de veces utilizan los espacios físicos de las instituciones educativas y el patio de sus casas para realizar estos deportes, por lo que indudablemente se evidencia la pérdida de interés por practicar actividades recreativas en el tiempo libre (p. 75). Como menciona Rodríguez, la existencia de los espacios físicos inciden en la práctica de actividades físicas y recreativas al aire libre, delimitando a los niños a ocupar su tiempo en el desarrollo deportivo y recreacional.

De acuerdo con Cuñez (2015) Se concluye que las actividades físico-recreativas ayudan a determinar, reconocer que la práctica regular de actividades recreativas y físicas mejoran el desarrollo de las niñas y niños dentro de sus habilidades motoras gruesas, siendo el factor más importante la dedicación del tiempo en la ejecución de movimientos físicos mediante la recreación utilizando su tiempo libre. (p.76). Cuñez menciona que la práctica de actividades físicas y recreativas nos ayudan a mejorar las habilidades motoras de los niños/as siendo importante la dedicación de tiempo para ejecutarlas de forma regular en su tiempo libre.

Según Sulca (2013) "Al momento de ejecutar la guía metodológica de actividades recreativas, la predisposición de los involucrados, nos permitió visualizar el interés por adquirir nuevos métodos de educación". (p.89) Sulca menciona que al realizar una guía metodológica de actividades recreativas estas resultan de gran ayuda para tener una mejor visualización de nuevos métodos de educación.

Afirma Sulca (2013) “La guía metodológica de actividades recreativas, está diseñada para despertar el interés y motivar a los niños a la práctica sana de juegos que nos permien mayores oportunidades de aprendizaje.” (p.89) Como afirma el autor las guias metodologicas ayudan a que los niños /as muestren mayor interes por practicar juegos que les brinden diversion y que puedan aprender al mismo tiempo.

De acuerdo con Calle, López y Mora, (2016) Es necesario reconocer el valor que tiene la recreación y la expresión corporal y su impacto evidente y positivo, y que además es posible desarrollar la autoestima si se tiene en cuenta las metodologías adecuadas y se reliaza una buena lectura del entorno y la población a intervenir.(p.73) Estos autores mencionan que la recreacion tiene mucha relacion con expresión tanto corporal como la artística ya que tienen un gran impacto dentro de cada ser humano del cual le ayuda al desarrollo de su autoestima.

Recreación

Fernández (1999), manifiesta “cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p. 2). La recreación como menciona es realizar cualquier actividad física en el cual el ser humano puede tener un mejor estado físico, a su vez se puede expresar lo que el en verdad necesita y de esta manera él logra un desarrollo general máximo.

Aguilar e Incarbone (2005) plantea: proceso a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar, y sentir, es también un fenómeno psicosocial que forma parte del proceso de producción-reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre, como extensión de la jordana

laboral. (p.42). Como mencionan los autores la recreación es un proceso que permite al ser humano a cambiar su manera de pensar, obrar y sentir, también incide en el proceso económico, político e ideológico en su tiempo libre.

Afirma Pérez (1997) La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que se originan en el empleo del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognitiva, deportiva, o artística cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Referente al autor afirma que las personas que realizan distintas actividades recreativas llegan a sentir felicidad o satisfacción permitiendo desarrollar su personalidad, dichas actividades pueden ser terapéuticas, profiláctica, cognitivas, deportivas o artísticas que realizan en su tiempo libre.

Beneficios de la recreación

Para (Gómez, 2012), Entre los múltiples beneficios que conlleva realizar recreación, este autor menciona las siguientes:

- **Beneficios psicológicos:** al momento que las personas realizan cualquier tipo de actividad física, está comprobado que mejora su estado de ánimo, lo cual previene algunas enfermedades como puede ser: estrés, ansiedad y depresión, lo cual incrementa la autoestima.
- **Beneficios sociales:** al realizar actividades recreativas conlleva a sociabilizar con otras personas y esto generar tener una mejor relación interpersonal, aumentando la integración social y su autonomía.

- **Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia:** es importante en estas etapas que los niños y adolescentes puedan interactuar entre sí y esto logra la recreación sin dejar a un lado que al realizar actividades que generen movimiento trae como objetivo prevenir el sobrepeso y obesidad.

La Recreación en los jóvenes

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, físico, técnico, cultural y profesionalmente. Se deduce entonces que la recreación fomenta en el individuo restauración, renovación de energías producto de la práctica de actividades recreativas. (Edel, 2011, p.32). Como afirma el autor la recreación en los jóvenes ayuda a restaurar las energías a través de la práctica de actividades recreativas lo cual trae como efecto la alegría; por lo cual, es fundamental que en esta etapa los jóvenes realicen actividades recreativas ya que sirven como prevención de un sin número de enfermedades y adicionalmente fomentan la integración social.

En cambio, Morales (1990): Como menciona el autor la recreación es sinónimo de descanso, diversión o un tiempo de esparcimiento el cual permite desarrollar el carácter mejorar mentalmente y adquirir diversas actividades, en el caso del ámbito laboral en los trabajadores logra aumentar la productividad y la moral logrando mejorar la integración social y el desarrollo personal es importante entender que recreación abarca al juego en todas sus expresiones como pueden ser actividades al aire libre, música, teatro, actividades físicas, arte, entre otras que permiten enriquecer la calidad de vida del ser humano.

Conceptos de la recreación existen varios; pero el concepto que se da a continuación abarca la mayor parte de elementos es la de Aldo Pérez (1997). Afirma; La recreación se la realiza en el aprovechamiento del tiempo libre; es aquella actividad libre y voluntaria que se desarrolla de manera individual o colectiva, dichas actividades pueden ser espontáneas o planificadas con el fin de volver a las personas en un mundo de cultura integración y en el encuentro de su propio yo llegando a obtener satisfacción, placer, goce y felicidad. (p.43).

Áreas de la Recreación

La recreación según este autor se clasifica en las siguientes áreas, las cuales son de gran variedad para el gusto y preferencia de todo tipo de personas ya sean niños, jóvenes, adultos mayores, personas en el ámbito laboral, personas con algún tipo de capacidad especial, entre otras. Aguilar & Incarbone (2005).

Área Lúdica: Según Aguilar & Incarbone (2005), esta area es una de las mas importantes ya que abarca el juego en todas sus expresiones como Juegos de competencia, de azar, juegos grandes, ludoteca, de iniciación deportiva, intelectuales, cooperativos, tradicionales y populares, de mesa, entre otros.

Área Físico Deportiva: *Los mismos autores en esta área describen a los deportes individuales y de conjunto; con o sin elementos, entre otros. Su principal objetivo es incentivar a la participación por el gusto de dichas actividades fomentando los valores y la activación de sus sentidos. Algunos ejemplos se darán a continuación: voleibol, fútbol, ciclismo, basquetbol, tenis, levantamiento de pesas, artes marciales, deportes de combate, pin pon, bádminton, atletismo, natación, entre otros.*

Área Social: En esta área su principal objetivo es encontrar y desarrollar habilidades esenicas, musicales y teatrales que permitan el crecimiento o desarrollo físico y mental. En dicha área las personas que practican esta actividad pueden expresar sentimientos del que hacer humano para de esta manera cambiar o evolucionar el pensamiento cerrado a una perspectiva de vida mas abierta. Aguilar & Incarbone (2005).

Área al Aire libre: Basándonos en los autores Aguilar & Incarbone (2005): Esta área permite convivir al ser humano con la naturaleza mostrando lo valiosa que es la experiencia así; como el impacto ambiental que causa en visitar estos lugares la cual logra desarrollar valores, normas y hábitos de seguridad y conservación. Al realizar actividades recreativas al aire libre permitirán al individuo cambiar su perspectiva de cómo ver la vida, para brindarte paz y tranquilidad, esto será de gran ayuda en el tema a investigar sobre la autoestima.

Área de la Salud: Según Aguilar & Incarbone (2005), varias de las actividades van de la mano del área de la salud ya que se utilizaran programas de nutrición asesorias de acondicionamiento físico, en esta juega un papel muy importante ya que se debe conocer el estado físico de cada individuo para la planificación de las actividades, y de esta manera prevenir algun tipo de lesión o enfermedad que pueda ocasionar dicha actividad.

Autoestima

Manual de la autoestima. (1995), la autoestima. “La Seguridad y satisfacción en sí mismo”; también “ Es el actuar de con responsabilidad de sus propios actos y cómo actuar con los demás.”

El conjunto de creencias y sentimientos que poseemos de nosotros mismos se lo llama autoestima, que se va desarrollando con el vivir y las experiencias que se tiene desde niños y el entorno que nos rodea. Es decir, es el reflejo de cómo somos desde niños y del estilo de vida que se tiene y hasta el cómo nos tratan los demás. Es una composición de experiencias e informaciones que llegan de dentro y fuera de nuestro entorno, que afecta a las decisiones en la vida de cada individuo. Es importante la relación que se tiene con los padres, maestros y hermanos ya que es una alta influencia en el desarrollo de la autoestima.

Los niños independientemente de su sexo, raza, cultura o capacidad, deben ser tratados con respeto, amor, tolerancia y confianza en el entorno que los rodea y que se les quiera tal y como son.

La influencia de la autoestima en los niños es de gran importancia ya que depende de ella para el logro de esos objetivos; es decir si un niño tiene la autoestima alta puede lograr grandes cosas y hasta lograr todo lo que se proponga en su vida cotidiana en cambio si un niño tiene la autoestima baja su capacidad para lograr objetivos se dificulta y tendrá miedo, por lo cual prefiere no correr riesgos, es importante saber que la autoestima es la aceptación propia; es decir conocerte a ti mismo y estar conforme con ello. El éxito de las personas influye en la capacidad de confianza que tiene de sí mismo, para enfrentarse con la vida, al enfrentarse con cosas nuevas la confianza juega un papel muy importante. Es de mucha importancia saber distinguir entre la autoestima alta con el egocentrismo. Confiar y tener sentimientos positivos en

sí mismo permite desarrollar nuestro mayor potencial logrando alcanzar metas afrontar problemas sin dificultad y mantener las relaciones interpersonales, no tener miedo a asumir riesgos y así no lograr sentir autorrealizados.

Como acota este autor y siendo representante del humanismo en su pirámide se encuentra la necesidad de aprecio que tienen las personas las cuales se clasifican en 2 el aprecio hacia ti mismo (confianza, amor propio, suficiencia, pericia, entre otros.), el otro aspecto es el respeto y estimación que la persona recibe de otras personas (aceptación, reconocimiento, entre otras). Se manifiesta que la expresión de aprecio con mayor importancia es el respeto que tenemos de otras personas, más que el renombre y la adulación. La autorrealización la relacionan con la autoestima dichos autores.

Abraham Maslow y Rogers

Nathaniel Branden (1997) Como menciona este autor todas las personas tienen la capacidad de desarrollar autoestima positiva es decir, ninguna persona presenta su autoestima totalmente sin desarrollarse desde este punto la autoestima se convierte en una necesidad básica, para este autor la autoestima se compone en dos: un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor personal también es importante mencionar la autoconfianza y el respeto a sí mismo; ya que si se carece de la autoestima conlleva consecuencias en el desarrollo del individuo; como consecuencia el individuo puede llegar a abuso ansiedad, estrés, depresión y hasta el suicidio.

Branden, en de Naperville (2004, p. 25): Como menciona el autor la autoestima se deriva de dos factores; el que el mismo individuo se lo va formando en el proceso de vida, como son las creencias, ideas, prácticas o conductas que conforman el factor interno y por otro lado la comunicación verbal o no verbal transmitidos, juegan un papel importante los padres, educadores, personas que estén dentro del entorno del individuo

con las cuales se suscitan experiencias que trascienda la vida del individuo y a su vez forman su cultura a eso se lo llama factor externo.

Gastón de Mézerville (204, p. 61) este autor menciona; la autoestima es sinónimo de confianza en sí mismo lo cual permite al individuo manejarse con propiedad, llegando a proyectarse de manera satisfactoria en su vida.

La Escala de Autoestima de Rosemberg se la llama así porque fue desarrollada por dicho autor en 1965, esta escala de evaluación para adolescentes está compuesta por diez ítems que los cuales se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, de estos diez la mitad son positivos y la otra mitad son negativos. Esta escala se puede contestar en 4 alternativas que van desde muy acuerdo a muy en desacuerdo.

Componente de la Autoestima

Gastón de Mézerville (2004), Como menciona el autor, la autoestima se deriva de una serie de componentes. Lo cual se deriva en los siguientes:

- **Autoimágen:** es como se ve el individuo, con sus virtudes y defectos, es decir se acepta tal cual es. El individuo que tiene una autoestima sana acepta sus defectos, la cual permite darse cuenta lo valiosos que son, y de hecho permite entender que ninguna persona es perfecta.
- **La autovaloración:** es decir el valor que tiene cada persona por sí misma y para los demás. Si hablamos de autovaloración se relaciona de manera directa con la autoaceptación y el autorespeto; lo cual es quererse a sí mismo como es y valorarse, sobre todo.
- **La autoconfianza;** su principal característica es que la persona crea en sí mismo, y con esto realizar todo lo que se proponga, ya que su pensamiento es seguro de hacerlo bien. La ventaja principal de tener autoconfianza es que su

autoestima es buena y en la relación interpersonal con los demás ya que se la persona se siente segura y espontánea. En conclusión, la autoconfianza es que la persona crea en sí mismo y en la capacidad de enfrentar cualquier eventualidad sea cual sea, sin sentir miedo de no poder, si no buscar otras alternativas para cumplir con su meta.

- **El autocontrol**, se menciona que consiste en manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. Significa la capacidad de ordenarse apropiadamente y ejercer un dominio propio que fomente tanto el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece. Por lo tanto, el término autocontrol incluye otros aspectos, tales como el autocuidado, la autodisciplina, la organización propia o el manejo de sí mismo o de sí misma.

- **La autoafirmación**: es ser como la persona es sin tener que aparentar, es decir sentirse con la libertad de expresarse tal y como es, de esta manera podrá tomar sus decisiones con madurez. Su característica principal es la facilidad de expresar lo que piensa, con toda la libertad. Es importante acatar que se relaciona directamente otras capacidades la asertividad personal y autodirección.

- **La autorrealización**: se considera cuando la persona puede desarrollarse en una manera adecuada y así vive en una vida llena de satisfacción para sí misma y el ambiente que le rodea. Es decir, en el cumplimiento de todas sus metas que se proyecta en toda su vida.

Estrategias de la Autoestima

Se detallará a continuación algunas estrategias planteada por el autor

Coopersmith (1967), para ayudar a un niño con baja autoestima:

- Reconocer y aceptar a los niños tal como son. Lo que dará como resultado la auto aceptación de la persona.
- Relacionar a los niños como sujetos. Y no cambiarlos sin por lo contrario aceptar cual son.
- Incentivar y reconocer la diversidad de talentos que existen.
- Incentivar y hacerle entender que deben ser independientes, para así puedan tomar con responsabilidad sus obligaciones con el fin de concluir todas sus metas que se proponen.
- Establecer las reglas y normas de manera clara y precisa. Debido a varios estudios concluyeron que cuando un niño tiene límites desarrollan una mejor autoestima.
- Al establecer reglas, deben ser justos al momento de castigar o premiar, esto servirá para que los niños asumas y entienda que hay un efecto por las acciones que ellos tengas ya positivas o negativas.
- Deben tener un itinerario de su vida, lo que genera crear en los niños una rutina y de esta manera sabrán que se les viene.
- Es importante que los niños quemem sus energías a base de ejercicios, juegos, o cualquier movimiento del cuerpo.

- Es normal cometer errores, por lo cual es importante que vean lo positivo de la situación. Por es fundamental que cuando un niño cometa un error no dar comentarios erróneos para que este no lo interprete mal.
 - No dar etiquetas negativas a los niños, como gordo, pequeño, lento es decir cometarios negativos.
 - Incentivar y valorar la creatividad de los niños.
 - Alentar a la solución de problemas.
 - Contar con tiempo necesario para poder tener conversaciones de calidad de manera individual.
 - Mostrar un buen estado de ánimo con frecuencia hacia los niños.
 - Manejar mensajes no verbales hacia los niños ya sea un gesto o una caricia
 - Aclamar y reconocer los éxitos tanto pasado como presentes de los niños.
- Hablar con ellos sobre lo antes mencionado para realizar una retroalimentación.
- Motivarle a la fijación de metas para sus futuras recompensas
 - Realizar comentarios positivos sobre ellos, para que nos escuchen por casualidad.

Dimensiones de la Autoestima

Acotando a lo dicho por el autor, Soto (2012), el ser humano se debe valorar por separado ya sea su físico corporal, académica o afectiva.

- **Dimensión Física.** - es sentirse bellos, atractivos, tanto para hombres como mujeres, para los niños es a sentirse fuertes y poder defenderse, al contrario de las niñas es el sentirse amada y coordinada.

- **Dimensión Social.** - esta dimensión va relacionada directamente con las relaciones interpersonales es decir el sentirse parte o no de un grupo y esto conlleva a sentirse parte de algo (sentimiento de pertenecía). Es importante que el ser humano sienta la capacidad de enfrentar cualquier eventualidad en un ambiente social.
- **Dimensión Afectiva.** - es el cómo se siente el ser humano sus características de personalidad, es decir la autopercepción; Generoso, tacaño, valiente, débil, Tranquilo, impaciente, simpático, extrovertido, amable, neurosis, entre otras.
- **Dimensión Académica.** - La capacidad de las personas para resolver las situaciones en la vida académica. Para ser exactos en el poder rendir bien las obligaciones escolares. En fin, es usar la capacidad en estrategias para poder cumplir metas en el ámbito escolar.
- **Dimensión Ética.** - Es el cómo se siente una persona ya sea cambiante o no con las demás personas y también el cómo le ven los demás. Es importante incluir atributos como es sentirse responsable o irresponsable, ser una persona trabajadora o desobediente. Por lo cual desde niños se deben encaminar en normas, valores desde casa.

Tipos de autoestima

En base a lo que dice Campos y Muños (1992) citados en González, N., Valdez, J., Serrano, J., (2003), la autoestima puede ser de tres formas:

- **Autoestima Alta (Normal):** el ser humano como se acepta a sí misma, sin juzgarse y de esta manera se ama y se valora.

- **Autoestima Baja:** la persona no se acepta como es y no valorar sus habilidades y cualidades es decir no se ama como es.
- **Autoestima Inflada:** la persona se valora de una manera excesiva sus cualidades.

Baja Autoestima

Argumentando al documento digital Liderazgo y Mercadeo (AUTOESTIMA) Se considera a una persona con baja autoestima o falta de autoestima cuando se tiene ideas negativas sobre uno mismo, es decir tiene problemas a sentirse valoradas en sí mismo, esto trae como consecuencia el pensar que no pueden ser amadas ni valoradas por los demás.

Las personas sin ser conscientes buscan la aprobación y el reconocimiento de los demás, por lo cual cambian su personalidad o no son ellos mismo esto conlleva a no expresar lo que piensa, creen o dar opiniones con tal de sentir la aprobación de los demás. O por lo contrario no dicen no a los demás por no hacerles sentir mal a todo esto padecen personas con baja autoestima.

Existen muchos casos de personas con baja autoestima, que esconde estos sentimientos, usando estrategias de defensa que en ocasiones son aislantes con los demás. También es importante mencionar que muchas veces estas personas tienen a fantasear que son rechazadas o van hacer criticadas lo que no les permite sociabilizar con los demás.

Es muy complicado determinar parámetros precisos de porque tienen baja autoestima las personas, por lo cual durante la psicoterapia se realizan una serie de hipótesis o posibilidades de cual son las causas de esta anomalía.

Acotando a lo que dice el autor, Branden (1993, p. 57) la autoestima deficiente está ligada a todas las dificultades psicológicas estas pueden ser; depresión, miedo, miedo al éxito, angustia, abuso a sustancias psicotrópicas, problemas en el rendimiento escolar, miedo a relacionarse, suicidio, entre otras. Esto pasa ya que el sujeto es muy vulnerable, débil.

Personas con baja autoestima

Acotando a lo que afirman los autores, Rosenthal y Simeonsson en Rice (2000), una persona que presente baja autoestima su carácter y personalidad son variantes por lo cual no toleran la crítica o el rechazo de los demás. Estas personas lo toman todo personal, es decir es incomoda que las personas se ríen ya que lo toman personal y creen que se ríen de ellos, lo mismo sucede cuando una persona da una opinión negativa creen que es directamente para ellos. Lo que trae como consecuencia un mayor nivel de ansiedad evitando a todo momento exponerse al ridículo lo que no les permiten ser libres.

Resultados de una persona con Alta autoestima

El autor, García (2005), señala una serie de características de las personas que tienen alta autoestima:

- Estas personas cuando creen en valores y principios los defienden a pesar de enfrentarse con fuertes oposiciones y si al culminar el debate se da cuenta está equivocada esta con la predisposición de cambiar sus valores y principios sin ningún problema.

- Esta tan seguro de su propio juicio que obra dependiendo a eso sin importarle o sentirse mal si a los demás o un pequeño grupo de personas no le parece lo que hizo.
- Su tiempo no lo emplea en gran proporción a lo que ya pasó o pueda pasar en futuro.
- La confianza que posee en sí mismo para enfrentar cualquier problema sin importarle que el proceso puede existir fracasos o dificultades.
- Estas personas a pesar de tener diferentes talentos, logros profesionales o situación económica diferente se sienten igual a todos sin sentirse ni superiores ni inferiores a otros.
- La relación que tiene con otras personas o por lo menos con su círculo social, refleja ser una persona interesante y valiosa.
- Estas personas tienen el carácter bien formado que no son manipulables, pero si dispuesta a colaborar siempre y cuando les parezcan prudente y adecuado.
- Estas personas están dispuestas a revelar sus sentimientos ya sean positivos o negativos si ven que vale la pena, acotando a esto aceptan y reconocen dichos sentimientos.
- Las actividades que realizan de manera cotidiana como son: trabajar, jugar, estudiar, descansar, relacionarse con amigos son capaz de disfrutar en todo momento.
- Estas personas respetan las normas de convivencia, y a su vez se sensibilizan de las necesidades de los demás, lo más importante son personas que no se divierten o burlan a costa de los demás.

La baja autoestima y las relaciones interpersonales

Según (Murray, Rose, Bellavia, Holmes & Kusche, 2002.). En base a lo que dice los autores una persona que tenga baja autoestima no es igual de resistente que una persona con alta autoestima, es decir una persona que tiene baja autoestima no puede enfrentarse a los problemas por temor a equivocarse. También en las relaciones interpersonales esta persona tiene varios problemas ya que por el miedo al ridículo prefieren aislarse o a su vez se toman personal cualquier comentario negativo que se expresa en el grupo que lo rodea, muy a lo contrario de personas con alta autoestima que su relación es más amena y pueden relacionarse sin ningún problema.

Afirma (Koch, 2002. p.16.). Acotando a lo que dice el autor, concuerda con el autor de arriba en el cual las personas con baja autoestima tienen dificultad en las relaciones interpersonales, ya que carecen de habilidades para relacionarse con los demás y a su vez el cómo actuar en las diferentes situaciones sociales, que prefieren evitar con tal de no quedar mal. Estas personas no creen en sí mismas por lo cual no toleran el fracaso ni deficiencias y de la misma manera no ven más halla y piensa que asimismo le ven los demás o se van a comportar así con ellos.

Este autor acota, que las relaciones interpersonales son inseguras e inestables, (Arroyo, 1999), por lo cual utilizan estas personas respuestas o acciones agresivas, depresivas, que son ocasionadas por no lograr una relación interpersonal adecuada con los demás y así surge que su autoestima baje. Lo cual utilizarán estrategias de dependencia para así ser apreciado y amado por los demás. Otra estrategia es no ser como ellos son y tienden hacer manipulados por los demás, y a estas personas no les importan con tal de ser aceptadas en el grupo es decir no tienen libertad de expresión.

Autoestima y asertividad

Afirmando a lo que menciona el autor, Castanyer, (2001), aquí afirma que la autoestima sana es reflejada a la tolerancia y flexibilidad del comportamiento hacia lo demás y consigo mismo, lo cual es aceptar las habilidades y cualidades ya sean positivas o negativas con los demás y la que tiene los demás con la persona.

Las personas son asertivas si logran tener una autoestima alta acompañada de una serie características hacia las relaciones interpersonales; valorar a los demás, y viceversa, son seguras y mantienen una estabilidad en relaciones interpersonales, maneja su imagen social tal cual son sin tener que aparentar nada con tal, de encajar, manejan un feedback directamente en su conducta, mas no como un determinante de su manera de actuar, al momento de dar criterios los defiende de manera independiente pero eso no quiere decir que no sea compatibles con los demás, a pesar de ser muy seguros, en muchas ocasiones piden ayuda a los demás o apoyo en la parte emocional, respetan, sienten afecto y gratitud en comentarios de los demás lo que genera admiración tanto hacia el cómo hacia los demás.

Actividad Física

Afirma Romero (2003): Se considera actividad física a toda acción motriz que tiene un gasto calórico es decir todo movimiento corporal que se realiza en el día a día de cualquier persona. Es importante saber que la actividad física para que influya en la salud debe ser de manera continua y constante mediante una debida planificación; las actividades realizadas de fin de semana no son suficiente para estimular el cuerpo por el contrario esto puede generar descompensaciones en el organismo generando lesiones desde leves hasta irreversibles.

Según Caspersen et al. (1985), concuerda con el autor que fue mencionado anteriormente en el cual consideran que la actividad física es todo movimiento corporal que genere un gasto energético, en cambio la condición física es el conjunto de atributos que las personas alcanzan con la habilidad para realizar actividad física.

Acotando a los que dice este autor la actividad física es todo tipo de movimiento que produce la musculatura esquelética con el fin de un aumento del gasto energético por encima del nivel de reposo. A su vez este depende del contexto cultural y diferentes formas al comportamiento referente a la actividad física. (Malina 2001).

Como mencionan Anteriormente los autores Romero, Caspersen y Malina que tanto como las actividades recreativas y la actividad física son consideradas como movimiento para el cuerpo y el ser humano y estas generan un gasto calórico o energético y si se lo realiza con una planificación resultaran muy beneficiosas o a su vez pueden generar un perjuicio para la salud.

Programa Recreativo

Según Fernando de la Espriella define al programa recreativo como: El programa recreativo debe ser planificado mediante una serie de actividades que son administradas por un equipo de trabajo profesional capacitado cuyo objetivo busca alcanzar los objetivos del grupo al cual se dirige a la comunidad o participantes en general. (Espriella, 2016)

Marco Legal

Constitución del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 276.- El régimen de desarrollo tendrá los siguientes objetivos:

1. Mejorar la calidad y esperanza de vida, y aumentar las capacidades y potencialidades de la población en el marco de los principios y derechos que establece la Constitución.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 1. Ámbito. -Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2. Objeto. - las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que se deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así a la consecución del Buen vivir.

Art. 3. De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4. Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estarían sin discriminación alguna.

CAPÍTULO I. Las y Los Ciudadanos

Art. 11. De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realiza educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la constitución de la Republica y a la presente Ley.

TÍTULO VI. De la Recreación

Sección 1. Generalidades

Art. 89. De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen tiempo libre de manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de un mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Capítulo III

Metodología

Tipo de Investigación

Investigación Correlacional: Este tipo de investigación es social que tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables.

La utilidad de este tipo de investigación es saber cómo se puede comportar en el caso de que dos variables estén correlacionadas, ello significa que una varía cuando la otra también varía y la correlación puede ser positiva o negativa. Si es positiva quiere decir que sujetos con altos valores en una variable tienden a mostrar altos valores en la otra variable. Si es negativa, significa que sujetos con altos valores en una variable tenderán a mostrar bajos valores en la otra variable.

Esta investigación se correlaciona entre las dos variables que son un Programa recreativo al aire libre y la autoestima, debido a que la relación que tienen es positiva y permite ayudar a mejorar el nivel de autoestima mediante el programa recreativo al aire libre.

Esta investigación tendrá una orientación cuantitativa, ya que se utilizó un test y encuesta, su evaluación fue mediante datos estadísticos a través del porcentaje.

Esta investigación se realizó a niños/as de sexto y séptimo de educación general básica de la Fundación letra para todos, quienes fueron observados en su entorno educativo.

Métodos de Investigación

Dentro de la investigación se utilizó

Método inductivo. En este método se utilizó para analizar los datos obtenidos de la investigación, y así determinar la relación entre las variables; recreación al aire libre y la autoestima para así determinar las conclusiones y el aporte que genera la recreación a la autoestima.

Método analítico. En este método se analizó cada parte de la investigación para poder determinar las causas, efectos, consecuencias. A su vez este método se utilizó en la revisión literaria, recolección y análisis de datos para establecer la relación entre recreación al aire libre y la autoestima de la investigación.

Técnica de Recolección de información

En la investigación para la recolección de datos e información se utilizó:

Documentales: análisis y revisión de documentales como son: libros, artículos, tesis, páginas web y videos.

Observación Directa. Se utilizó esta técnica en esta investigación para observar al investigado y su comportamiento referente a la autoestima la cual permitió tomar nota y registrarla para el análisis de la investigación.

Encuesta. Esta encuesta consta con una serie de preguntas cerradas en la cual se determinó el conocimiento y la participad de actividades al aire libre de la población investigada.

Test. Su principal objetivo es medir una cuestión concreta en algún individuo, según el tipo del test se valorará, en qué estado está la persona relacionado con su personalidad, amor, concentración, habilidades, aptitudes, entre otros. La utilidad de cada test que la persona se dé cuenta si tienen un cierto cambio en algún valor, del cual

debería tener. Con esto no se intenta saber exactamente el problema que lo está causando, sino solo que la persona se dé cuenta que algo no está bien o está correcto.

Test Rosemberg. La Escala de Autoestima de Rosemberg (1965) está basada en el modelo de Guttman, es unidimensional y consta de 10 ítems, frases de las que 5 están enunciadas de forma positiva y 5 de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia.

El contenido de los ítems es de carácter general, permitiendo así obtener datos sobre el sentimiento de satisfacción o insatisfacción que tiene la persona consigo misma, los teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y entre 40 (alta autoestima).

Recolección de Información. Para realizar la tabulación de resultados de la información recogida se hizo uso del programa Excel, el cual permitió la organización en cuadros, tablas de frecuencia, gráficos y barras estadísticas después analizar dicha información.

Organización, Tabulación y Análisis de la Información. Se utilizó programa de Excel.

Población y Muestra

La población a investigar son niños/as de sexto y séptimo de educación general básica de la Fundación letra para todos durante el año lectivo 2018 - 2019, en sexto año son 24 estudiantes, mientras que en séptimo año son 26, que da una población total de 50 estudiantes. Se va a realizar la investigación con la población de 50 estudiantes.

Recursos Económicos

El presupuesto para la investigación es de \$ 2415 los cuales serán destinados para cada una de las etapas y actividades que se realizarán en la investigación.

Tabla 3*Detalle de recursos económicos*

DETALLE		VALOR TOTAL
Recursos Propios	Tinta de impresora	\$ 200
Recursos Propios	Resma de papel bond	\$ 15
Recursos Propios	Material de apoyo para toma de test y actividades recreativas	\$ 200
Recursos Propios	Imprevistos	\$ 500
Recursos Propios		\$ 1000
Recursos Autogestión		\$ 500

Capítulo IV

Propuesta de Intervención

Programa Recreativo

Programa de actividades recreativas al aire libre para contribuir al fortalecimiento de la autoestima en la fundación letra para todos.

Introducción

Es de suma importancia para tomar cualquier decisión en la vida, el cómo se sienta la persona, y lo que cree que es capaz de hacer por sí mismo. Por esta razón interviene la autoestima de la persona ya sea alta, media o baja, para cualquier decisión que esta tome. Tomando en cuenta la sociedad que le rodea ya que tiene una gran influencia en ciertas personas la opinión de los demás.

Cuando las personas poseen una autoestima alta es mucho más fácil enfrentarse en cualquier adversidad ya que se siente seguro de sí mismo, y cada vez puede enfrentar nuevos retos, lo cual sucede con las personas de autoestima media, pero en un porcentaje menor, mientras que si vamos a las personas que tiene autoestima baja es muy difícil que tome decisiones que les favorezca, ya que más influye el sentirse parte de un grupo lo cual conlleva que sus decisiones sean a favor del grupo.

Por esta razón es importante que las personas y mucho más los jóvenes logren tener una buena autoestima, mediante una nueva metodología que es la recreación y así evitar o prevenir que los jóvenes asistan con frecuencia a psicólogos. Por lo cual se da a conocer esta metodología de la recreación al aire libre para enfrentar lo antes mencionado.

Problema

La autoestima tiene una gran influencia en la vida de las personas, debido a que si las personas se sienten seguras de sí mismo ya sean en sus habilidades, conocimientos, aptitudes, entre otras las decisiones que toman no tiene mayor complejidad ya que podrán solucionarlos, por esta razón si una persona no tiene una autoestima buena, va a creer en lo que es capaz de hacer y se ira siempre por no arriesgarse y en el peor de los escenarios no lo hará.

En la actualidad y según varias investigaciones se ve que cada vez baja la autoestima en los jóvenes, lo cual es preocupante y esto perjudica hasta en el ámbito escolar debido a que sus calificaciones son bajas. Y esto empeora ya que en casa los malos tratos por lo antes mencionado incrementan ya que los etiquetan de tontos, vagos, irresponsables que al escuchar de manera constante se lo creen y hace que su autoestima siga bajando. Por consecuencia, mientras más va pasando el tiempo los niños pueden tomar decisiones que pueden atentar con su salud, por esta razón aquí es donde la recreación como una alternativa para mejorar su autoestima, a su vez ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales, y se utiliza como método de aprendizaje.

La recreación al aire libre es una de las mejores alternativas para atacar a lo antes mencionado, la naturaleza, áreas verdes y espacios abiertos brindan un ambiente de relajación en el cual las personas se encuentran consigo mismo. Al realizar actividades al aire libre, los niños van a sacar habilidades que ni ellos mismo creían tener lo cual fortalecerá su seguridad.

En el Ecuador utilizan muy poco a la recreación como alternativa para combatir o prevenir este tipo de problemáticas, por lo cual esta investigación en la Fundación Letra para Todos se verá beneficiada por la recreación y servirá como un proyecto para que las demás escuelas empiecen a ver lo grandioso que es la recreación.

Justificación

La Organización Mundial de Salud, dice que todas las personas tienen el derecho a la salud, pero en realidad no se pone mucho énfasis en los problemas psicológicos y no vemos más allá que estos problemas son tan perjudiciales que en ocasiones pueden ocasionar hasta la muerte de la persona. La solución a esta problemática es llevarlos al psicólogo que en ocasiones solo con charlas logran que la persona se cure y si no es así los medican, pero porque no innovar en nuevas técnicas para solucionar esta problemática.

Es evidente que si las personas asisten al psicólogo lo reflejan con “locura” lo que ocasiona cierto rechazo por parte de las personas, que muchas veces prefieren solo aislarse y no tomar solución a estar problemática. Por lo cual la recreación se puede utilizar como nuevo mecanismo para combatir lo antes mencionado, lo cual implica la asistencia de las personas sin ningún mito de que van a ser vistos mal, a su vez ayudara al fortalecimiento de la confianza en sí mismo, de sentir seguridad, toma de decisiones, de sacar habilidades que ni ellos pensaban tener.

Por lo cual en esta problemática que se aborda que es la baja autoestima en niños de la Fundación Letra para Todos, se plantea un programa con actividades recreativas al aire libre que permita que los niños suban su autoestima mediante una diversidad de juegos. Y así lograr los objetivos planteados, ya que se cuenta con el apoyo de la Fundación, autoridades, padres de familia y estudiantes.

Objetivo General

Ejecutar un Programa de Actividades recreativas al aire libre para los estudiantes de Sexto y Séptimo año de Educación General Básica de la Fundación Letra para todos; para fortalecer la autoestima, mediante la participación de distintas actividades.

Objetivos Específicos

- Fortalecer la autoestima en los estudiantes de Sexto y Séptimo, a través de actividades de recreación al aire libre.
- Incentivar desde la práctica de la recreación al aire libre la participación de los estudiantes para aumentar la autoestima y así fortalecer su seguridad.
- Evaluar el impacto del programa recreativo al aire libre, como metodología para el uso de otros estudiantes de distintas unidades educativas para fortalecer la autoestima.

Desarrollo del proyecto

El programa se ejecutó en la Fundación Letra para Todos, ubicada parroquia Calderón, calle Capitán Geovanny Calles y la Unión. Se realizará un pretest de evaluación para conocer el nivel de autoestima de los estudiantes ya sea alta, media o bajo y así determinar las diferentes actividades recreativas al aire libre a realizarse que generan un gran beneficio para esta problemática.

Se realizó un postest para determinar los beneficios obtenidos después de aplicar las actividades recreativas al aire libre, para ser comparadas al final de la investigación. Los resultados serán presentados a las autoridades de la institución y al DECE, para que sigan con el proceso de la implementación de dichas actividades.

Beneficiario del programa

50 estudiantes de la Fundación Letra para Todos, luego de implementar en toda la fundación y posteriormente en otras Instituciones, al culminar con la investigación y sus resultados sean positivos, lo cual puede servir de matriz para así seguir aplicando de manera progresiva en las instituciones ecuatorianas.

Resultados Esperados

Consultar, clasificar diferentes actividades recreativas que permita aportar de manera significativa al fin del proceso investigativo que hace relación al desarrollo o fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes.

Promover el uso adecuado de la oferta recreativa desde las actividades al aire libre para su organización, aplicación con una intención metodológica al desarrollo de competencias psicosociales como lo es la autoestima.

Mejorar la autoestima en los estudiantes a través de actividades que permitan al estudiante sentir seguridad en sí mismo, mejorar las relaciones interpersonales, a tomar decisiones, y así previniendo el estrés, ansiedad y hasta el suicidio.

Lo que se espera es mejorar el nivel de autoestima en los estudiantes a los que se aplicó este programa recreativo como alternativa. Las actividades fueron desarrolladas en el periodo de dos meses, en los cuales los niños hayan desarrollado la capacidad de enfrentar la vida con seguridad, lo cual primero crean en sus habilidades escondidas para luego sentirse en la capacidad de emitir sus decisiones sin que esta afecte a su autoestima ya que se genera un nivel de seguridad en sí mismos.

Esta estrategia de aplicar actividades recreativas al aire libre ayudó a los niños a salir de su ambiente dentro de las aulas lo que generó un ambiente de relajación y paz al estar en contacto con la naturaleza. Una vez que se generó este ambiente el niño podrá expresarse con mayor seguridad generando un mejor desenvolvimiento y una mejor autoestima. Lo cual es importante que los maestros tomen esta como alternativa de cambiar un poco la metodología de pasar todo el tiempo dentro de sus cuatro paredes que es el aula.

Guía de Juego

Actividad 1. Nombre del Juego: ¿QUIÉN SOY?

Materiales: Pliegos de papel periódico, pegamento, revistas, tijeras.

Participantes: Niños y niñas en grupos.

Lugar: En un espacio abierto.

Desarrollo: El monitor responsable divide en grupos e indica a los participantes que deben realizar un collage, en el cual exprese ¿QUIÉN SOY? A través de recortes de revistas luego pegarlos en el pliego de papel periódico, al finalizar cada niño debe contestar a la pregunta: ¿QUIÉN SOY?

Cada integrante de cada grupo deberá interpretar el collage de cada uno de los participantes del grupo una vez culminado se realizará un círculo con todos los participantes en el cual cada uno de los integrantes expondrá su "COLLAGE".

Evaluación: Al terminar con la actividad, al azar o voluntariamente algunos participantes expondrán su experiencia en la cual expresaran los sentimientos que sintieron a escuchar los comentarios de sus compañeros; también responderán: ¿Qué casualidades positivas pueden destacar de tu persona? ¿Qué características sientes que debes mejorar? ¿Cuál fue la mayor dificultad que se presentó en la actividad?

Actividad 2. Nombre del Juego: MÍMO

Materiales: dos listas de palabras sobre cualidades positivas

Organización: dos o más grupos

Lugar: Espacios abiertos al aire libre

Desarrollo: Se dividen en grupos. El monitor se ubica en la mitad de los grupos y estos deben estar algo separados, a cada grupo se les entrega una lista de 10 palabras sobre cualidades positivas, un representante de cada uno de los equipos

recibe la primera palabra sin hablar ni mostrar el objeto que representa; quien descubra la palabra exacta corre a recibir la segunda palabra y se repite lo mismo, el equipo que primero termina con la lista se declara vencedor.

Evaluación: Al culminar con la actividad, los participantes indicaran cuál fue la palabra con mayor dificultad para dramatizar y ¿por qué?, también deberán indicar cuál fue la palabra más fácil de reconocer. Luego se escogerá al azar o de manera voluntaria su experiencia acerca de esta actividad.

Actividad 3. Nombre del Juego: ¿ERES MORDELON?

Materiales: pañuelo, venda o antifaz para cada uno de los participantes

Organización: reconocimiento de los participantes y el espacio a utilizar.

Lugar: Aire Libre

Desarrollo: Los participantes llevan vendados los ojos sin excepción, un niño al azar debe ser “**MORDELON**”. Se deben desplazar por todo el lugar, pero cada vez que dos participantes se encuentren deberán darse un abrazo, pero si dicho participante se encuentra con “**MORDELON**” este deberá morder el hombro del otro y automáticamente pasara a ser otro “**MORDELON**” (sin decir nada para que no los descubran). Ganará el participante que será mordido al final de los mordelones.

Evaluación: Al finalizar el juego los participantes deben comentar como se sintieron en el juego. El monitor les guiara para que reflexiones acerca de la actividad.

Actividad 4. Nombre del Juego: ESCULTOR

Materiales: Ninguno

Organización: dividir en tres grupos en partes iguales.

Lugar: Aire Libre

Desarrollo: Se forman tres grupos, en los cuales el grupo 1 es la estatua el cual no puede realizar ningún movimiento por el mismo, los participantes de grupo 2 son los escultores los cuales moldearan los cuerpos del grupo 1, no pueden realizar ningún movimiento sin una orden. El grupo 3 son artistas creativos que piensan como moldear a la estatua por lo cual dan las instrucciones al grupo 2 para que la realicen. Ellos deben solamente hablar, o pueden realizar gestos ni movimientos. Luego se van alternando todos los grupos hasta que estos realicen las tres funciones.

Evaluación: Se preguntará a cada participante que rol le gusto más, y ¿por qué? Y cual no le gusto y ¿por qué?

Actividad 5. Nombre del Juego: ADIVINA ADIVINADOR

Materiales: Cobija o Sabana

Organización: dividir en dos grupos.

Lugar: Aire Libre

Desarrollo: Dos participantes sostienen la sabana uno de cada lado, los demás forman dos grupos, cada grupo deberá dirigirse detrás de cada lado de la sabana; cada participante debe estar frente a frente detrás de la sabana; al bajarse la sabana deberán decir el nombre del participante que está en frente el que pierde debe ubicarse en el grupo del que gano, esto se repite hasta que en un grupo quede una sola persona.

Evaluación: Al culminar con el juego se preguntará por que fue difícil o fácil adivinar el nombre de sus compañeros.

Actividad 6. Nombre del juego: POLLITO, CHANCHITO, HUMANO

Materiales: ninguno

Organización: todos hincados como pollitos

Lugar: aire libre

Desarrollo: Todos los participantes deben estar en cuclillas desplazándose por el lugar, al azar deberán encontrarse con otro compañero con el cual deberán jugar piedra, papel o tijera, el que gana pasa a ser changuito, y el que pierde sigue siendo pollito, todos los que ganaron deben adoptar una postura como changuito y solo deberán enfrentarse con otro changuito, y repetirán el juego de piedra, papel o tijera; pollitos con pollitos y changuitos con changuitos, todos los changuitos que ganen serán humanos y luego se repetirá lo mismo humanos con humanos el que gane saldrá del juego y se seguirá con el juego hasta que quede un solo participante.

Evaluación: Al culminar con el juego se les preguntara que les pareció el juego y que cambiarían de este, que estrategia utilizaron para el juego.

Actividad 7. Nombre del juego: EL SOMBRERO DE LAS VIRTUDES

Materiales: un sombrero o gorra

Organización: desplazarse por el espacio disponible.

Lugar: aire libre

Desarrollo: El monitor se coloca el sombrero y dice este es el sombrero de la confianza cuando me pongo soy muy confiado. ¿Quién quiere ponerse el sombrero y decir que piensa a través de él? Después v pasando a cada uno de los participantes los cuales dirán al ponerse el sombrero que piensa a través de él.

Evaluación: Al culminar con la actividad deberán reconocer los participantes que tenemos algo en lo cual nos destacamos para lo cual cada participante deber exponer lo que destaca de sí mismo.

Actividad 8. Nombre del juego: ABRAZA A UN ARBOL

Materiales: árboles

Organización: desplazarse por el espacio disponible hasta encontrar un árbol.

Lugar: aire libre

Desarrollo: Los participantes deberán escoger un árbol al cual deberán abrazarlo y expresar todo lo positivo que sientan en su vida, lo que no les guste de ellas con los ojos cerrados luego respiraran profundamente 5 veces de manera profunda, de la misma manera expresaran todo lo positivo de su vida y lo que les gusta de ellos.

Evaluación: Al culminar con la actividad se expresará lo que más les gusto y como se sintieron después de realizar la actividad.

Actividad 9. Nombre del juego: BAILA, FORMA Y DIBUJA

Materiales: ninguno

Organización: desplazarse por el espacio disponible.

Lugar: aire libre

Desarrollo: Todos los participantes deben ubicarse en cualquier parte del espacio designado, se pondrá música al azar con la cual deberán bailar desplazándose por todo el lugar, al parar la música el monitor gritara el número de participantes en que se dividirán enseguida el monitor les dirá animal, objeto, figura número letras entre otras la cual deberá ser formada por los participantes con su cuerpo.

Evaluación: Que sintieron al bailar libremente por el lugar y como se sintieron al formar diferentes grupos, que estrategias utilizaron dentro del grupo para formar lo solicitado por el monitor. Reflexión por parte del monitor.

Actividad 10. Nombre del juego: TELEFONO DESCOMPUESTO

Materiales: algodón, reproductor de música y audífonos

Organización: desplazarse por el espacio disponible.

Lugar: aire libre

Desarrollo: Se formarán dos o tres grupos dependiendo del número de participantes los cuales cada grupo deben estar en columnas, cada participante deberá estar puesto algodón, audífonos y volumen alto; al último de la fila le enseñará una oración por una sola vez la cual debe ser transmitida al participante de adelante mediante vocalización por una sola vez y este procedimiento se seguirá hasta llegar al primero de la fila el cual debe informar que entendió del mensaje emitido.

Evaluación: Que conclusión sacan del juego, y que cambiarían del juego.
Reflexión por parte del monitor.

Actividad 11. Nombre del juego: TELARAÑA POSITIVA

Materiales: madeja de lana

Organización: ubicados en círculo

Lugar: espacio abierto

Desarrollo: Un participante al azar dirá en voz alta algo positivo de sí mismo, y lanzará sin soltar un extremo de la lana hacia otro participante el cual realizará el mismo procedimiento hasta culminar con todos los participantes formando una telaraña. El último participante deberá decir algo positivo de la persona que le lanzó la lana, devolviéndole nuevamente la madeja de esta manera se irá deshaciendo la telaraña hasta llegar al primer participante que empezó la actividad.

Evaluación: Que le resultó más complicado decir algo de sí mismo o del compañero, y ¿Por qué?

Resultado del Pretest

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

Tabla 5

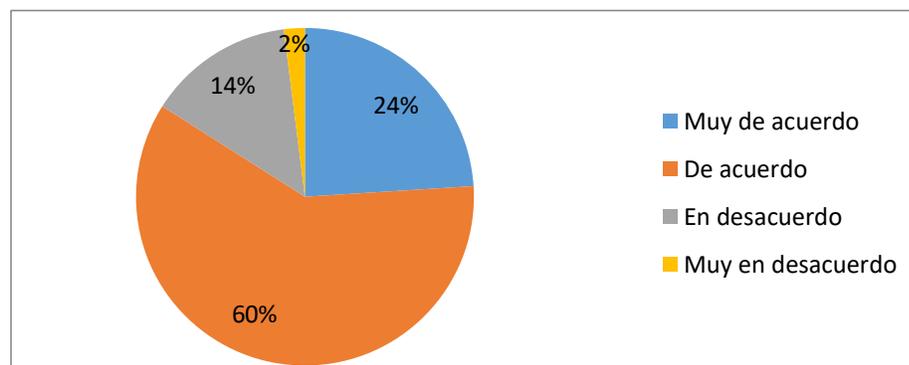
Soy una digna persona

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	12	24%
De acuerdo	30	60%
En desacuerdo	7	14%
Muy en desacuerdo	1	2%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 30 estudiantes que corresponde el 60% responde que está de acuerdo que se siente una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás mientras que 1 estudiante que corresponde el 2%, responde muy en desacuerdo.

Figura 1

Primera Pregunta Pretest



2.- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.

Tabla 6

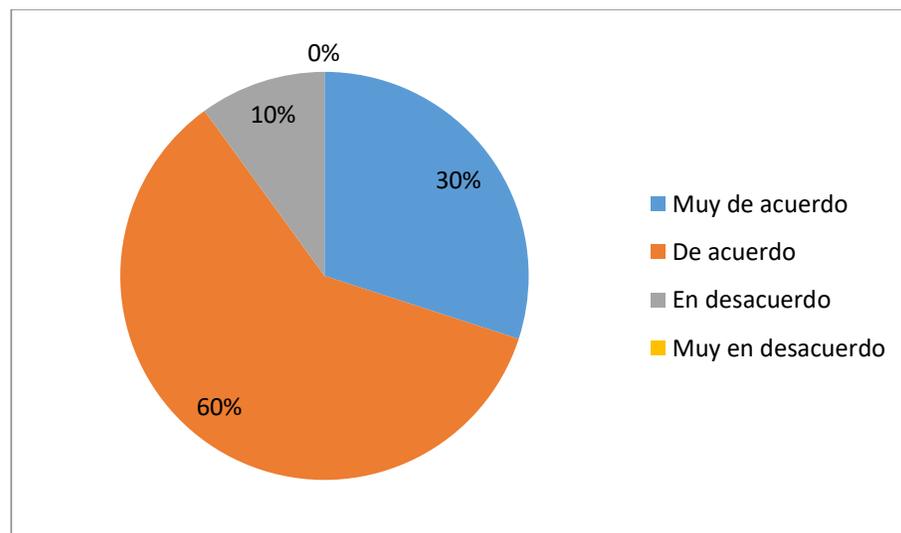
Convencidos que tienen cualidades

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	15	30%
De acuerdo	30	60%
En desacuerdo	5	10%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 30 estudiantes que corresponde el 60% responde que está de acuerdo, que tiene buenas cualidades mientras que 5 estudiantes que corresponde el 10%, responde de acuerdo.

Figura 2

Segunda Pregunta Pretest



3.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.

Tabla 7

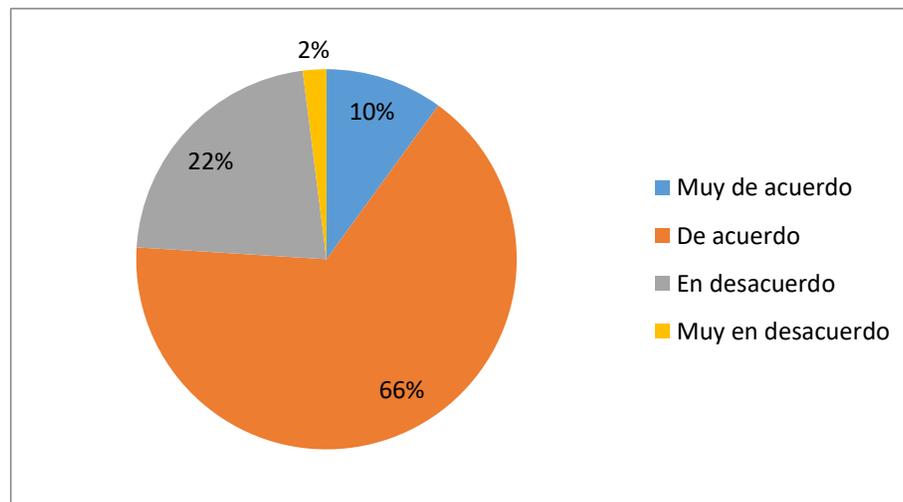
Capaces de hacer las cosas bien

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	5	10%
De acuerdo	33	66%
En desacuerdo	11	22%
Muy en desacuerdo	1	2%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 33 estudiantes que corresponde el 66% responde que está de acuerdo, que son capaces de hacer las cosas tan bien como los demás, mientras que 1 estudiante que corresponde el 2%, responde que muy en desacuerdo.

Figura 3

Tercera Pregunta Pretest



4.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

Tabla 8

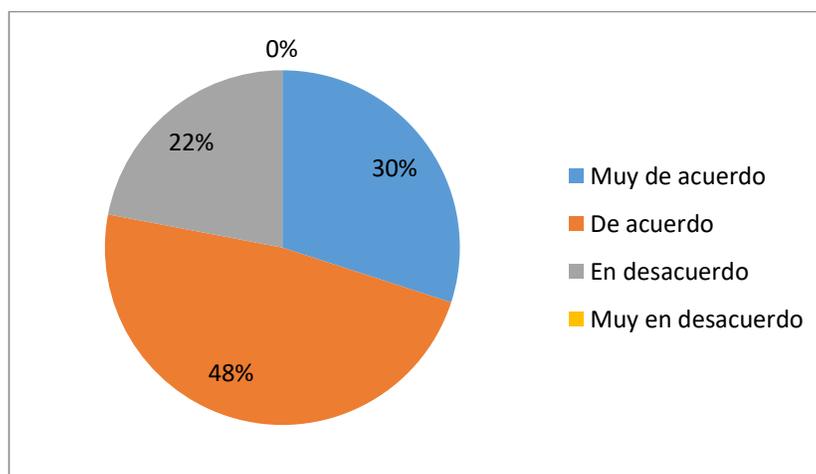
Tienen una actitud positiva hacia sí mismo

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	15	30%
De acuerdo	24	48%
En desacuerdo	11	22%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 24 estudiantes que corresponde el 48% responde que está de acuerdo, que tienen una actitud positiva hacia sí mismo/a, mientras que 11 estudiantes que corresponde el 22%, responde que en desacuerdo.

Figura 4

Cuarta Pregunta Pretest



5.- En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.

Tabla 9

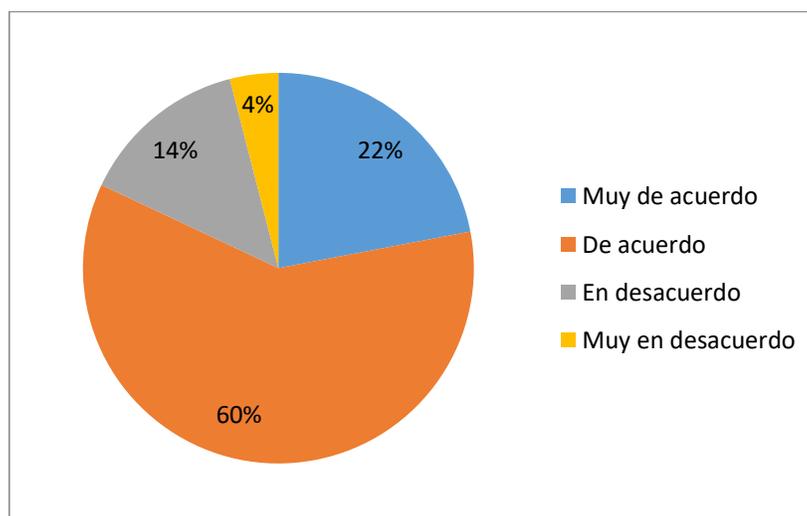
Satisfechos de sí mismos

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	11	22%
De acuerdo	30	60%
En desacuerdo	7	14%
Muy en desacuerdo	2	4%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 30 estudiantes que corresponde el 60% responde que está de acuerdo, que se siente satisfecho en general de sí mismo/a, mientras que 2 estudiantes que corresponde el 4%, responde que están muy en desacuerdo.

Figura 5

Quinta Pregunta Pretest



6.- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.

Tabla 10

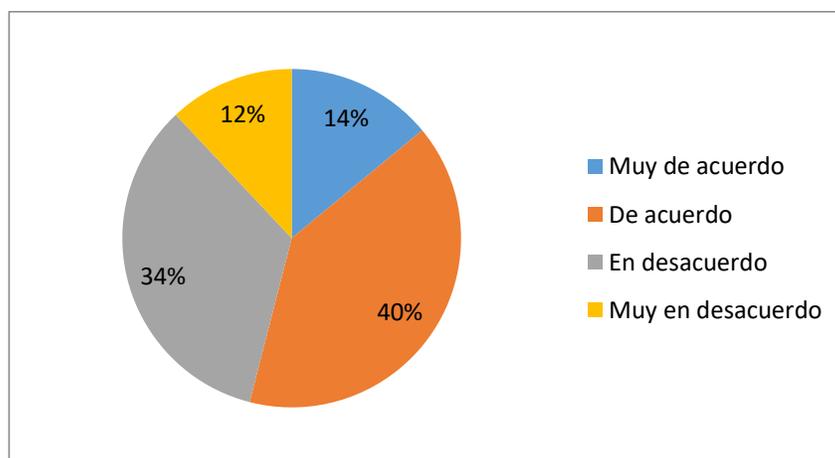
No tiene mucho de que estar orgullosos

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	7	14%
De acuerdo	20	40%
En desacuerdo	17	34%
Muy en desacuerdo	6	12%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 20 estudiantes que corresponde el 40% responde que están en de acuerdo, a que se sienten que no tiene mucho de que estar orgullosos, mientras que 7 estudiantes que corresponde el 14%, responde que están muy de acuerdo.

Figura 6

Sexta Pregunta Pretest



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

Tabla 11

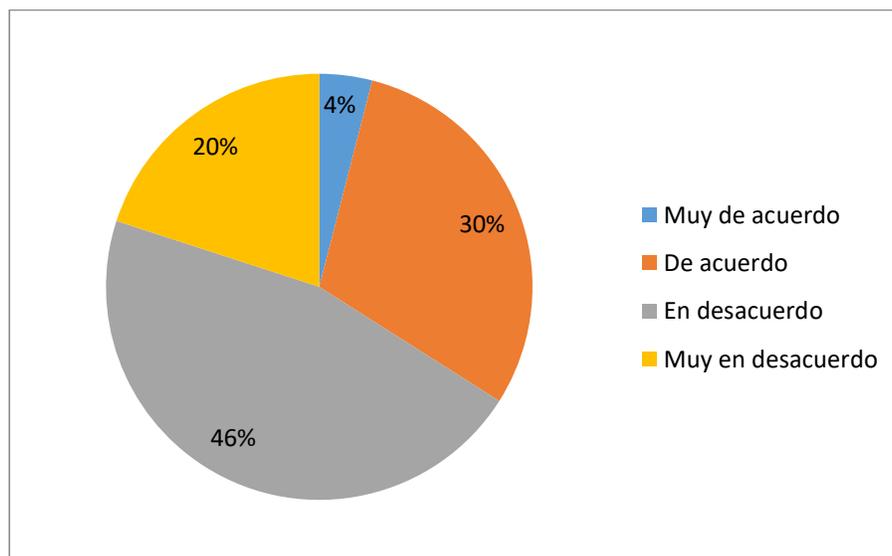
Se inclinan a pensar que son fracasados

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	2	4%
De acuerdo	15	30%
En desacuerdo	23	46%
Muy en desacuerdo	10	20%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 23 estudiantes que corresponde el 46% responde que están en desacuerdo, a que se piensan a que son fracasados, mientras que 2 estudiantes que corresponde el 4%, responde que están muy de acuerdo.

Figura 7

Séptima Pregunta Pretest



8.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.

Tabla 12

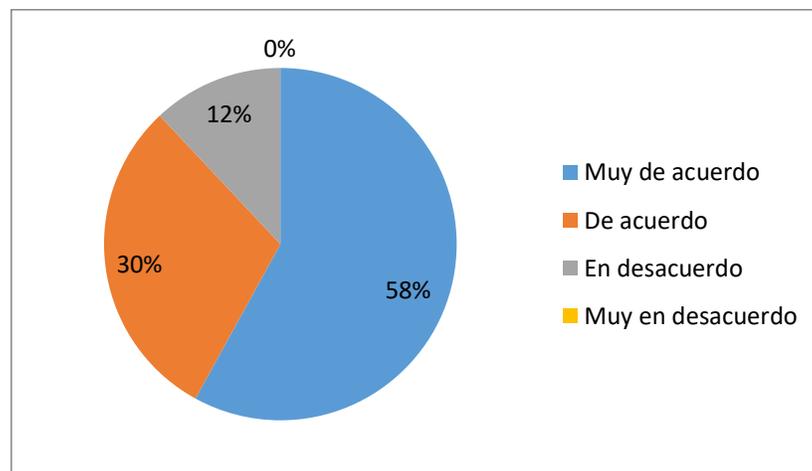
Respeto por sí mismo

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	29	58%
De acuerdo	15	30%
En desacuerdo	6	12%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 29 estudiantes que corresponde el 58% responde que están muy de acuerdo, que le gustaría poder sentirse más respeto por sí mismo, mientras que 6 estudiantes que corresponde el 12%, responde que están en desacuerdo.

Figura 8

Octava Pregunta Pretest



9.- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.

Tabla 13

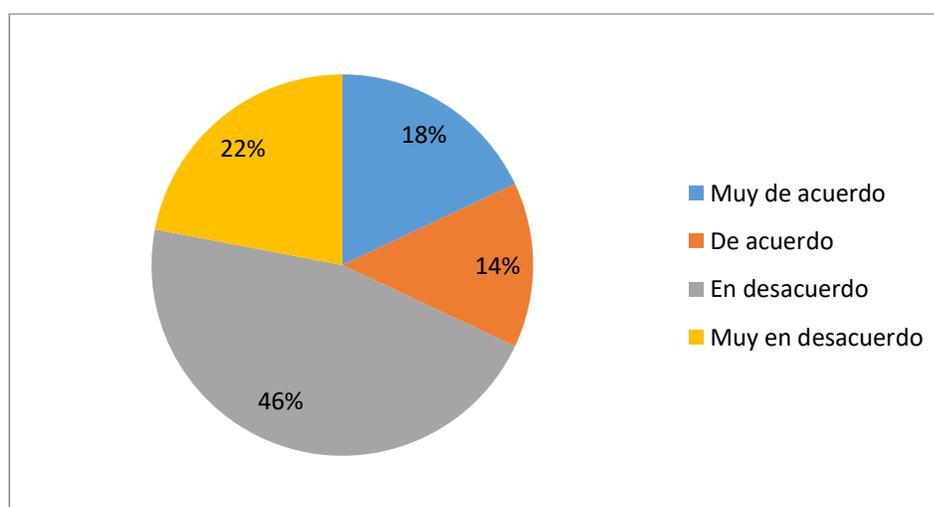
Piensas en ocasiones que son inútiles

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	9	18%
De acuerdo	7	14%
En desacuerdo	23	46%
Muy en desacuerdo	11	22%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 23 estudiantes que corresponde el 46% responde que están en desacuerdo, a que en ocasiones piensan que son inútiles, mientras que 7 estudiantes que corresponde el 14%, responde que están de acuerdo.

Figura 9

Novena Pregunta Pretest



10.- A veces creo que no soy buena persona.

Tabla 14

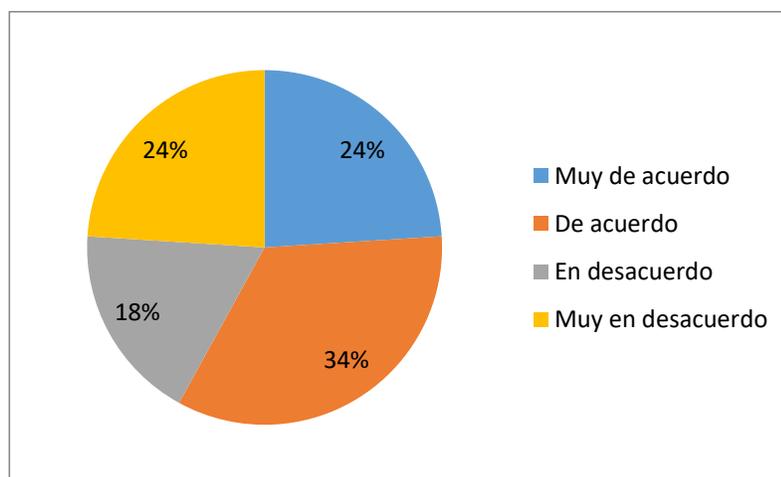
Creer que no son buenas personas

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	12	24%
De acuerdo	17	34%
En desacuerdo	9	18%
Muy en desacuerdo	12	24%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 12 estudiantes que corresponde el 24% responde que muy de acuerdo, a que en ocasiones piensan que no son buenas personas, mientras que 9 estudiantes que corresponde el 18%, responde que están en desacuerdo.

Figura 10

Décima Pregunta Pretest



Resultado del Postest

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

Tabla 15

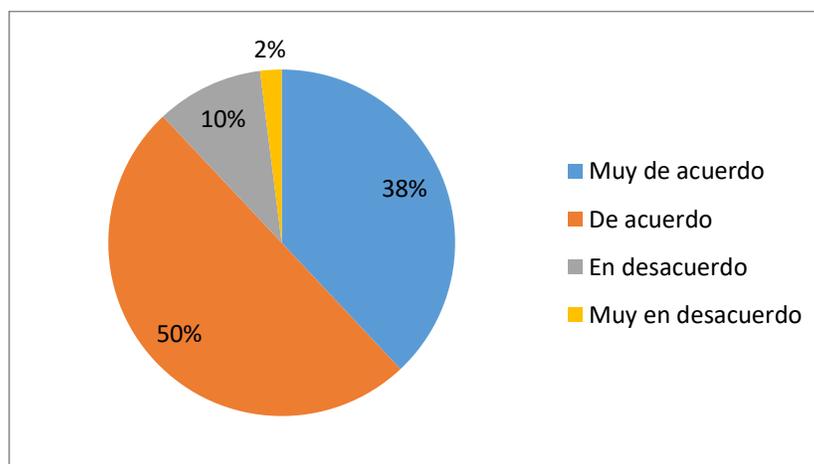
Soy Una Persona Digna

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	19	38%
De acuerdo	25	50%
En desacuerdo	5	10%
Muy en desacuerdo	1	2%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 25 estudiantes que corresponde el 50% responde que está de acuerdo que se siente una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás mientras que 1 estudiante que corresponde el 2%, responde muy desacuerdo.

Figura 11

Primera Pregunta del Postest



2.- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.

Tabla 16

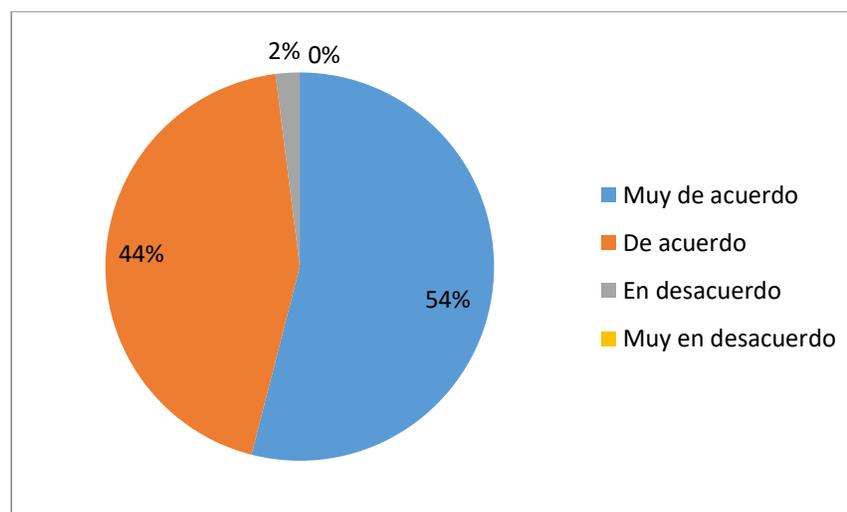
Convencidos que tienen cualidades buenas

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	27	54%
De acuerdo	22	44%
En desacuerdo	1	2%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 27 estudiantes que corresponde el 54% responde que están muy de acuerdo, que tiene buenas cualidades mientras que 1 estudiantes que corresponde el 2%, responden en desacuerdo.

Figura 12

Segunda Pregunta del Posttest



3.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.

Tabla 17

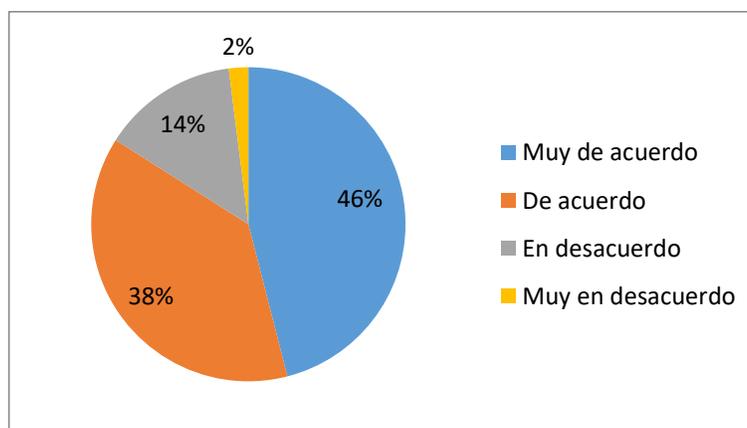
Capaces de hacer las cosas bien como los demás

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	23	46%
De acuerdo	19	38%
En desacuerdo	7	14%
Muy en desacuerdo	1	2%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 23 estudiantes que corresponde el 46% responde que están muy de acuerdo, que son capaces de hacer las cosas tan bien como los demás, mientras que 1 estudiante que corresponde el 2%, responde que muy en desacuerdo.

Figura 13

Tercera Pregunta del Posttest

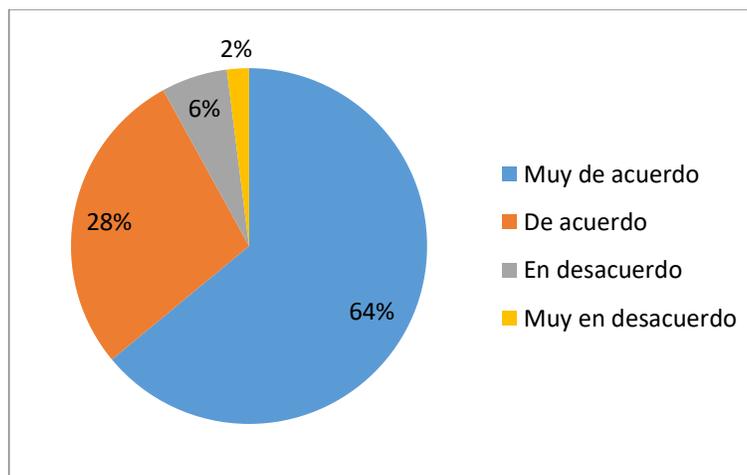


4.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a

Tabla 18*Tienen una actitud positiva hacia sí mismo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	32	64%
De acuerdo	14	28%
En desacuerdo	3	6%
Muy en desacuerdo	1	2%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 32 estudiantes que corresponde el 68% responde que están muy de acuerdo, que tienen una actitud positiva hacia sí mismo/a, mientras que 1 estudiante que corresponde el 2%, responde que está muy en desacuerdo.

Figura 14*Cuarta Pregunta del Posttest*

5.- En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.

Tabla 19

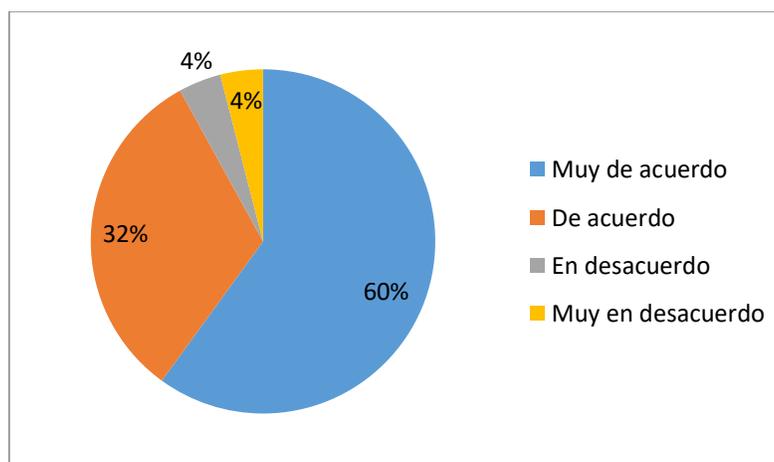
Satisfechos/as de sí mismos

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	30	60%
De acuerdo	16	32%
En desacuerdo	2	4%
Muy en desacuerdo	2	4%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 30 estudiantes que corresponde el 60% responde que están muy de acuerdo, que se siente satisfecho en general de sí mismo/a, mientras que 2 estudiantes que corresponde el 4%, responde que están muy en desacuerdo.

Figura 15

Quinta Pregunta del Posttest.



6.- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.

Tabla 20

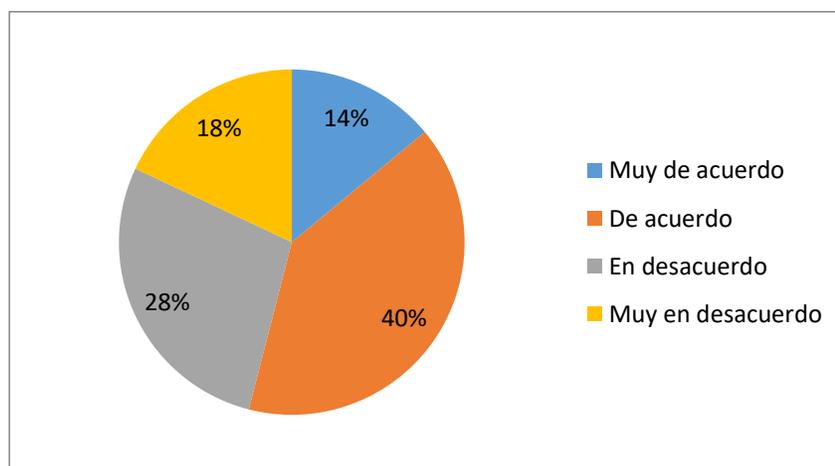
Sienten que no tiene mucho de que estar orgulloso

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	7	14%
De acuerdo	20	40%
En desacuerdo	14	28%
Muy en desacuerdo	9	18%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 20 estudiantes que corresponde el 40% responde que están en desacuerdo, a que se sienten que no tiene mucho de que estar orgullosos, mientras que 7 estudiantes que corresponde el 14%, responde que están muy de acuerdo.

Figura 16

Sexta Pregunta del Postest



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

Tabla 21

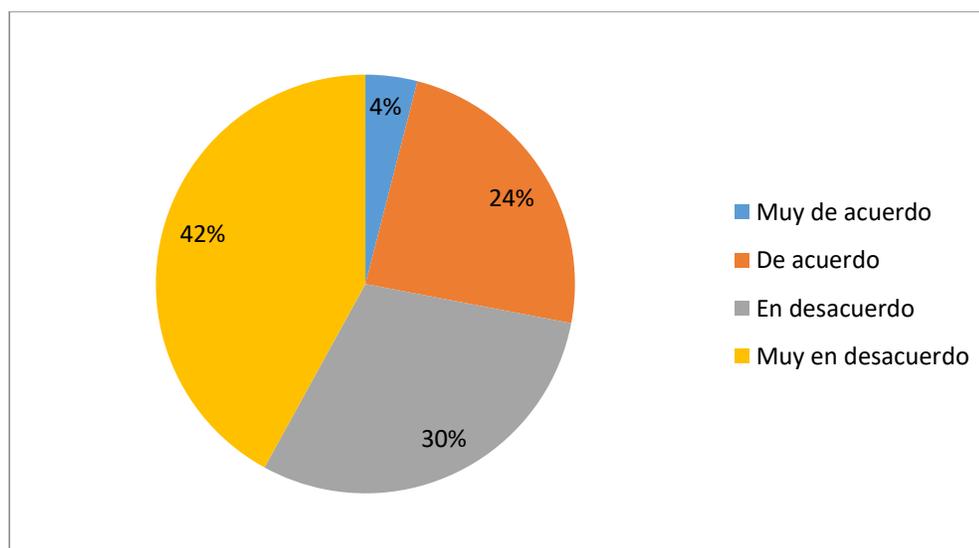
Se inclinan a pensar que son fracasados

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	2	4%
De acuerdo	12	24%
En desacuerdo	15	30%
Muy en desacuerdo	21	42%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 21 estudiantes que corresponde el 42% responde que están muy de acuerdo, a que se piensan a que son fracasados, mientras que 2 estudiantes que corresponde el 4%, responde que están muy en desacuerdo.

Figura 17

Séptima pregunta del Postest



8.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.

Tabla 22

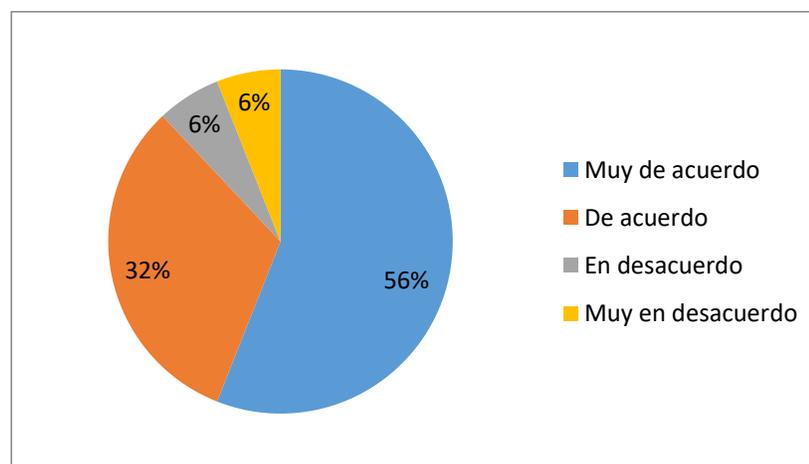
Sentir más respeto por sí mismo

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	28	56%
De acuerdo	16	32%
En desacuerdo	3	6%
Muy en desacuerdo	3	6%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 28 estudiantes que corresponde el 56% responde que están muy de acuerdo, que le gustaría poder sentirse más respeto por sí mismo, mientras que 3 estudiantes que corresponde el 6%, responde que están muy en desacuerdo.

Figura 18

Octava Pregunta del Postest



9.- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.

Tabla 23

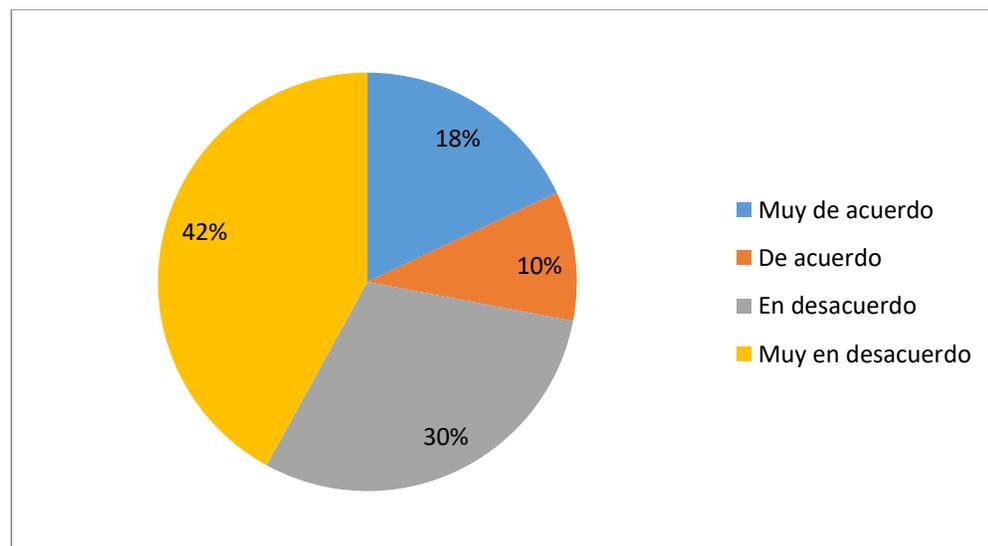
Piensan en ocasiones que son inútiles

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	9	18%
De acuerdo	5	10%
En desacuerdo	15	30%
Muy en desacuerdo	21	42%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 21 estudiantes que corresponde el 42% responde que están muy en desacuerdo, a que en ocasiones piensan que son inútiles, mientras que 5 estudiantes que corresponde el 10%, responde que están de acuerdo.

Figura 19

Novena Pregunta Posttest



10.- A veces creo que no soy buena persona.

Tabla 24

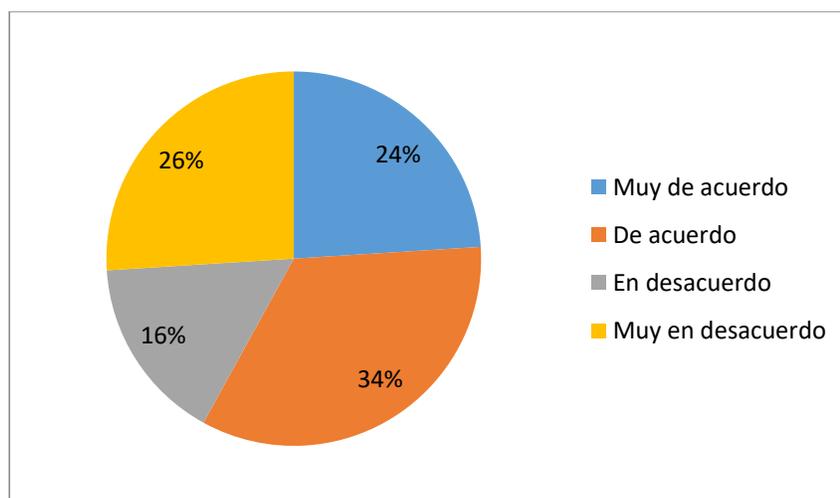
Creer que en ocasiones no son buenas personas

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	12	24%
De acuerdo	17	34%
En desacuerdo	8	16%
Muy en desacuerdo	13	26%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 17 estudiantes que corresponde el 34% responde que, de acuerdo, a que en ocasiones piensan que no son buenas personas, mientras que 8 estudiantes que corresponde el 16%, responde que están desacuerdo.

Figura 20

Décima Pregunta del Posttest



Resultado General Pretest

Tabla 25

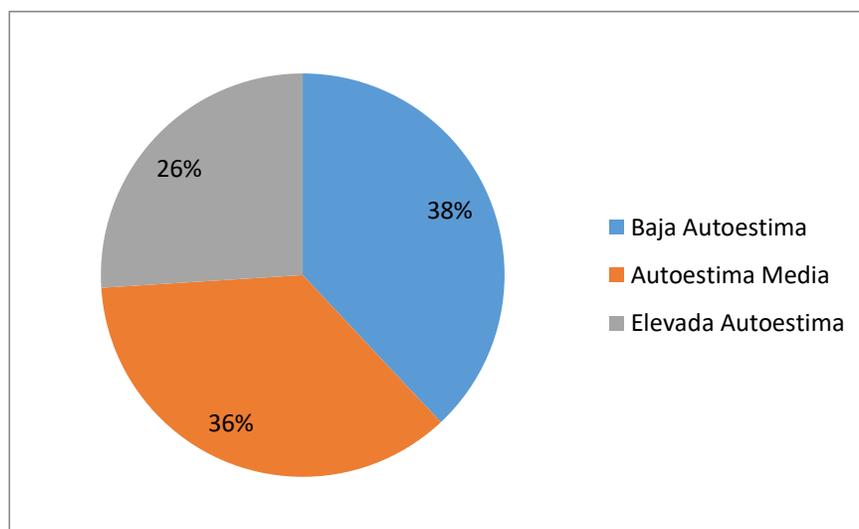
Resultado del Pretest Rosemberg

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Baja Autoestima	19	38%
Autoestima Media	18	36%
Elevada Autoestima	13	26%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 19 estudiantes que corresponde al 38% tiene baja autoestima, 18 estudiantes que corresponden al 36% tiene autoestima media y 13 estudiantes que corresponde 26% tiene elevada autoestima.

Figura 21

Resultado del Pretest



Resultado Posttest

Tabla 26

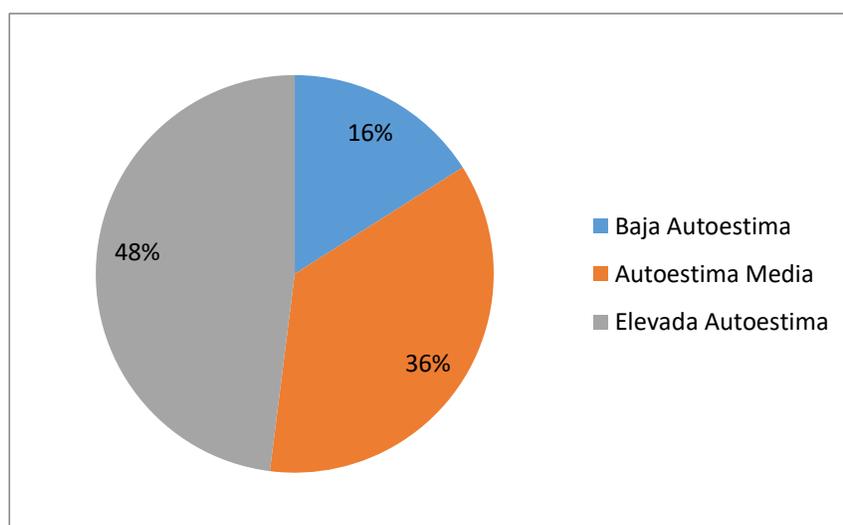
Resultado Posttest Rosemberg

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Baja Autoestima	8	16%
Autoestima Media	18	36%
Elevada Autoestima	24	48%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 8 estudiantes que corresponde al 16% tiene baja autoestima, 18 estudiantes que corresponden al 36% tiene autoestima media y 24 estudiantes que corresponde 48% tiene elevada autoestima.

Figura 22

Resultado del Posttest



Comparación Pretest y Postest

Tabla 27

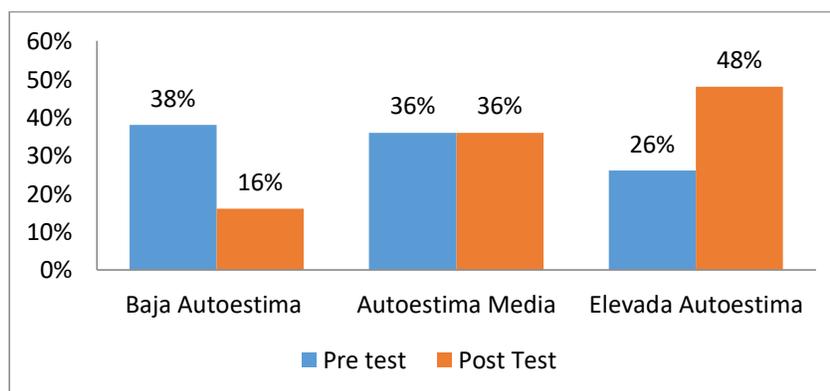
Comparación del Pretest y el Postest Rosenberg

Indicadores	Pre test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Baja Autoestima	19	38%	8	16%
Autoestima Media	18	36%	18	36%
Elevada Autoestima	13	26%	24	48%
Total	50	100%	50	100%

Nota: En la tabla de la comparación del Pretest y Postest de los estudiantes, en el Pretest 19 estudiantes que corresponden al 38% tiene baja autoestima, 18 estudiantes que corresponden 36% tienen autoestima media y 13 estudiantes que corresponden 26% tienen autoestima baja. Después de realizar el Programa recreativo al aire libre, se realizó el Postest 8 estudiantes que corresponden al 16% tiene baja autoestima, 18 estudiantes que corresponden 36% tienen autoestima media y 24 estudiantes que corresponden 48% tiene elevada autoestima.

Figura 23

Comparación del Pretest y Postest



Pre Encuesta

1.- Los estudiantes han escuchado sobre actividades recreativas al aire libre

Tabla 28

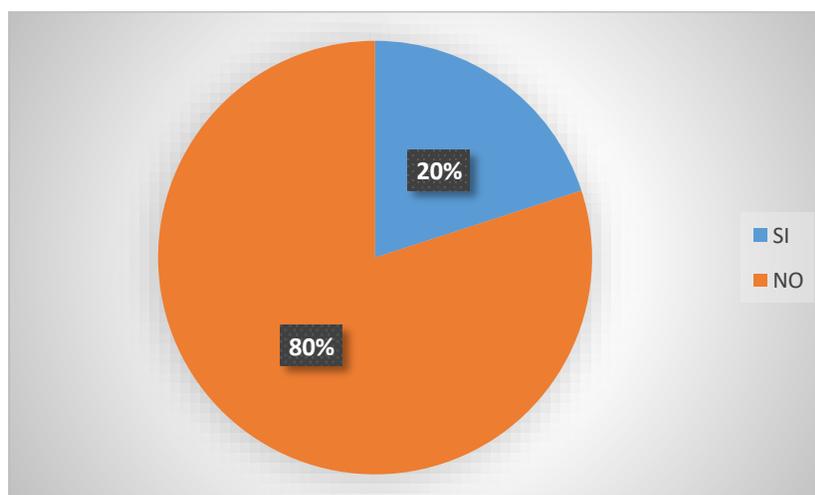
Conocimiento de actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	20%
NO	40	80%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 10 estudiantes que corresponde al 20% de la población indican que si han escucha acerca de actividades recreativas al aire libre, mientras que el 40 estudiante que corresponden al 80% de la población que nunca han escuchado.

Figura 24

Primera pregunta de la Pre Encuesta



2.- Los estudiantes han sido participe de actividades recreativas al aire libre planificadas

Tabla 29

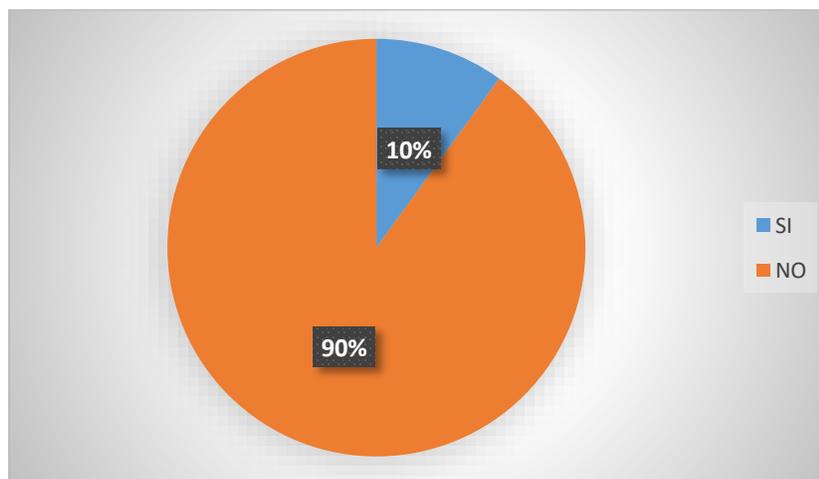
Participa en actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	10%
NO	45	90%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 5 estudiantes que corresponde al 10% de la población indican que, si han participado de actividades recreativas al aire libre planificadas, mientras que el 45 estudiante que corresponden al 90% de la población que nunca han participado de actividades recreativas al aire libre planificadas.

Figura 25

Segunda pregunta de la Pre Encuesta



3.- Los estudiantes con qué frecuencia práctica, juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre.

Tabla 30

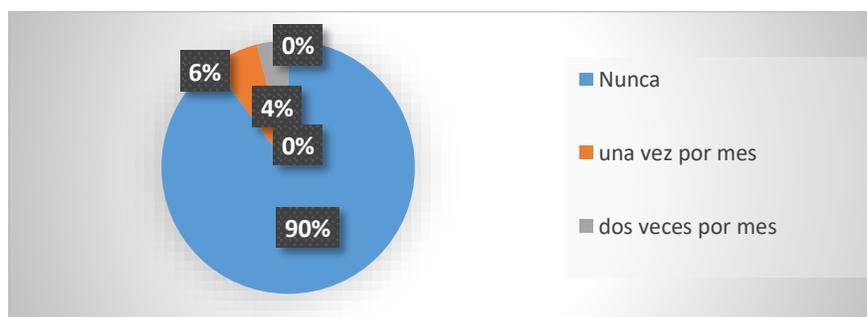
Frecuencia práctica de juegos

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	45	90%
Una vez por mes	3	6%
Dos veces por mes	2	4%
Una vez a la semana	0	0%
Más de una vez por semana	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 45 estudiantes que corresponde al 90% de la población indican que, nunca han participado en juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre, mientras que el 3 estudiante que corresponden al 6% de la población que han participado una vez por mes en juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre, 2 estudiantes que corresponden al 4% de la población que han participado dos vez por mes en juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre.

Figura 26

Tercera pregunta de la Pre Encuesta



4.- Le gustaría que en su institución se implemente un programa recreativo al aire libre

Tabla 31

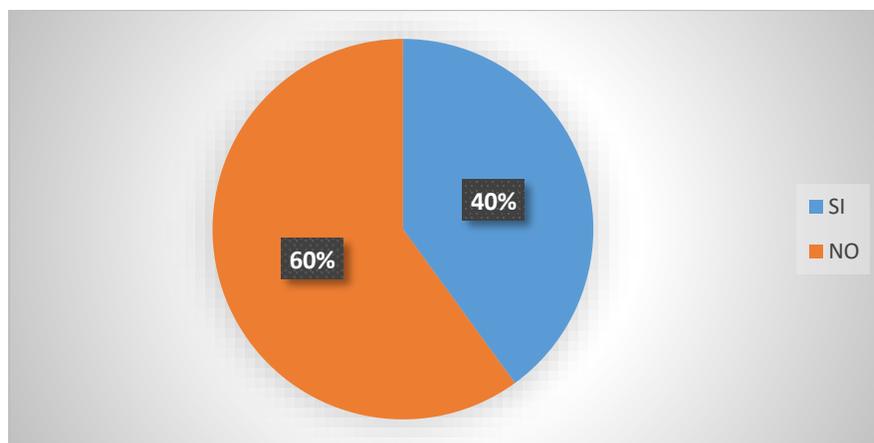
Implementar programa recreativo

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	40%
NO	30	60%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 20 estudiantes que corresponde al 40% de la población indican que, si les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre, mientras que el 30 estudiante que corresponden al 60% de la población que no les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre.

Figura 27

Cuarta pregunta de la Pre Encuesta



5.- Los estudiantes creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución

Tabla 32

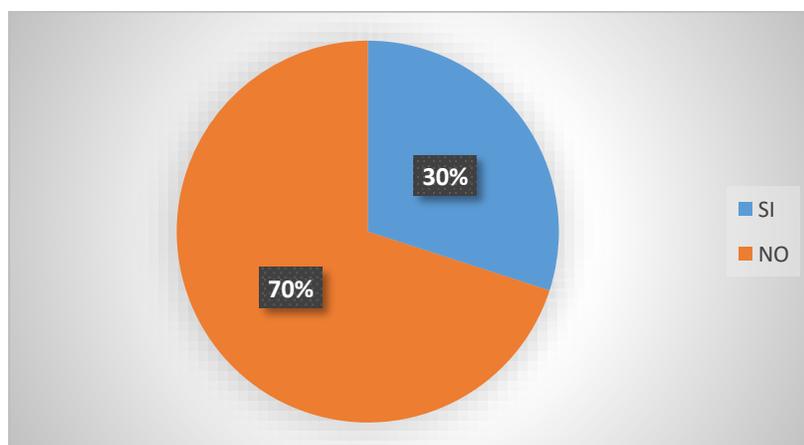
Importancia actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	30%
NO	35	70%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 15 estudiantes que corresponde al 30% de la población indican que, si creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución, mientras que el 35 estudiante que corresponden al 70% de la población que no creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución.

Figura 28

Quinta pregunta de la Pre Encuesta



Post Encuesta

1.- Los estudiantes han escuchado sobre actividades recreativas al aire libre

Tabla 33

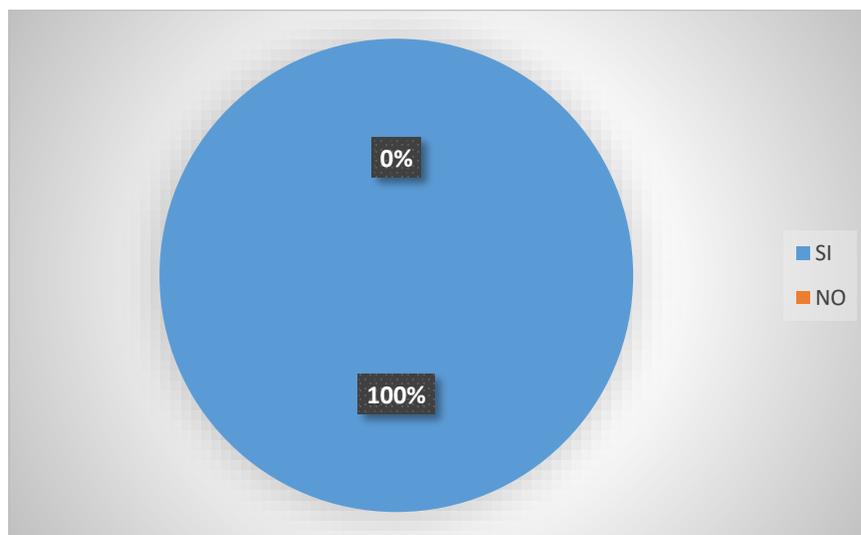
Conocimiento de Actividades Recreativas al Aire Libre

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100%
NO	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 50 estudiantes que corresponde al 100% de la población indican que si han escucha acerca de actividades recreativas al aire libre.

Figura 29

Primera pregunta de la Post Encuesta



2.- Los estudiantes han sido participe de actividades recreativas al aire libre planificadas

Tabla 34

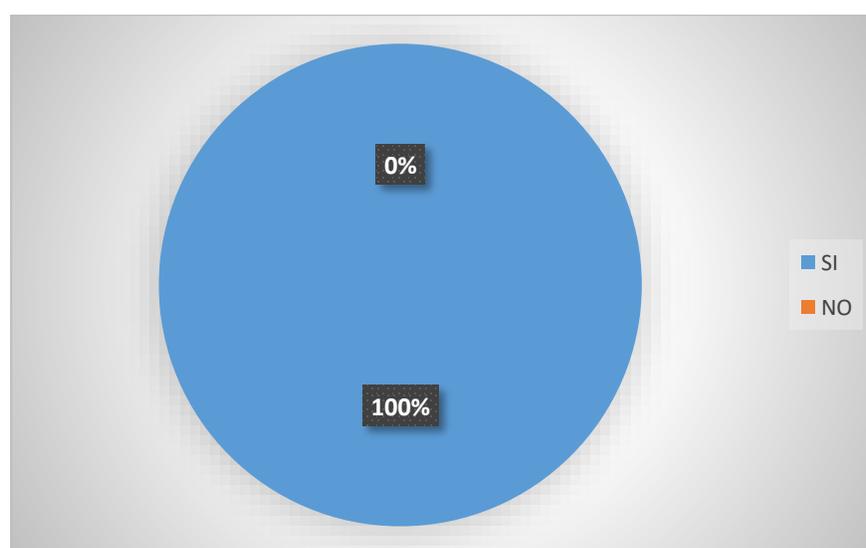
Participa en actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100%
NO	0	0%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 50 estudiantes que corresponde al 100% de la población indican que, si han participado de actividades recreativas al aire libre planificadas.

Figura 30

Segunda pregunta de la Post Encuesta



3.- Los estudiantes con qué frecuencia práctica, juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre.

Tabla 35

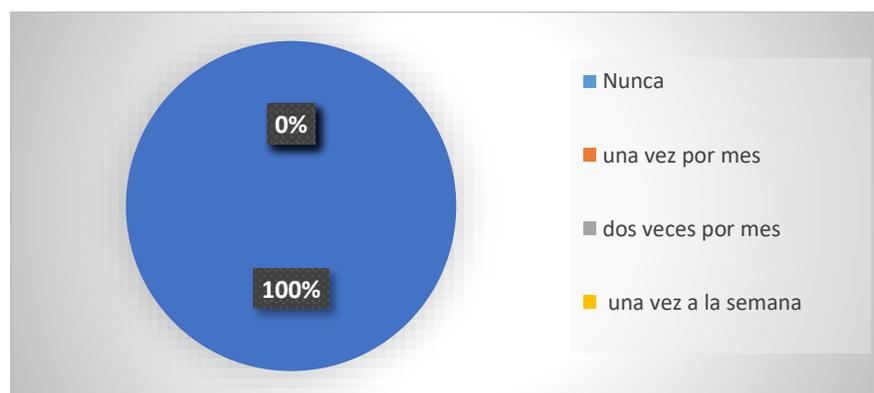
Frecuencia práctica de juegos

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Una vez por mes	0	0%
Dos veces por mes	0	0%
Una vez a la semana	0	0%
Más de una vez por semana	50	100%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 50 estudiantes que corresponde al 100% de la población indican que, más de una vez han participado en juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre.

Figura 31

Tercera pregunta de la Post Encuesta



4.- Le gustaría que en su institución se implemente un programa recreativo al aire libre

Tabla 36

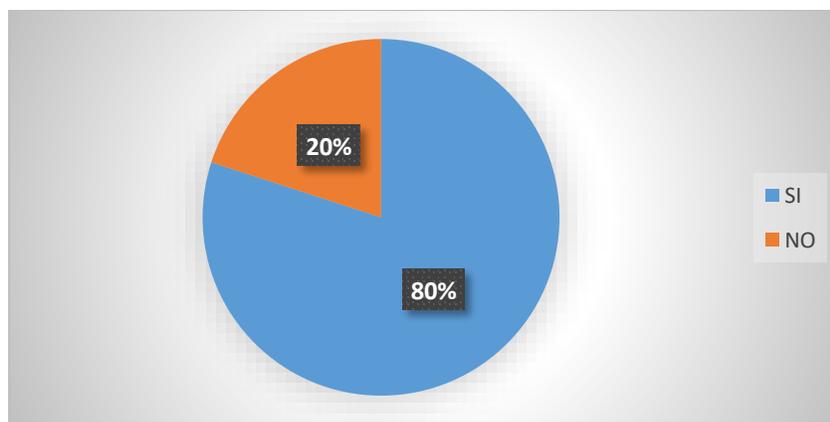
Implementar programa recreativo

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	40	80%
NO	10	20%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 40 estudiantes que corresponde al 80% de la población indican que, si les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre, mientras que el 10 estudiante que corresponden al 20% de la población que no les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre.

Figura 32

Cuarta pregunta de la Post Encuesta



5.- Los estudiantes creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución

Tabla 37

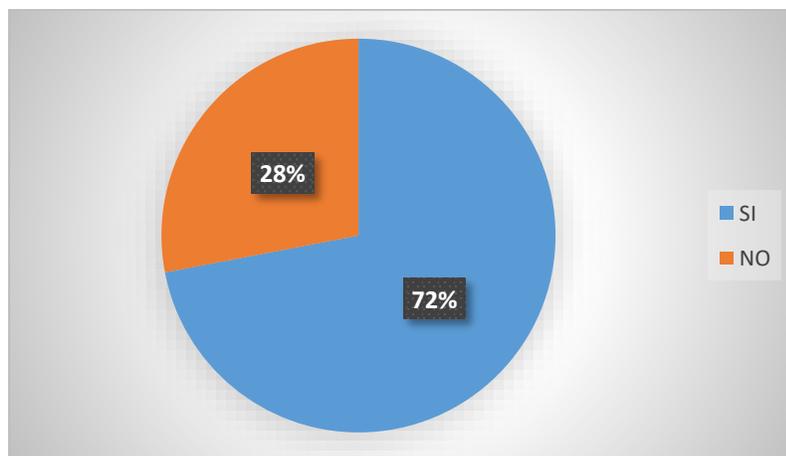
Importancia actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
SI	36	72%
NO	14	28%
Total	50	100%

Nota: En la tabla con respecto: 35 estudiantes que corresponde al 72% de la población indican que, si creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución, mientras que el 14 estudiante que corresponden al 28% de la población que no creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución.

Figura 33

Quinta pregunta de la Post Encuesta



Comparación de Pre y Post Encuesta

1.- Los estudiantes han escuchado sobre actividades recreativas al aire libre.

Tabla 38

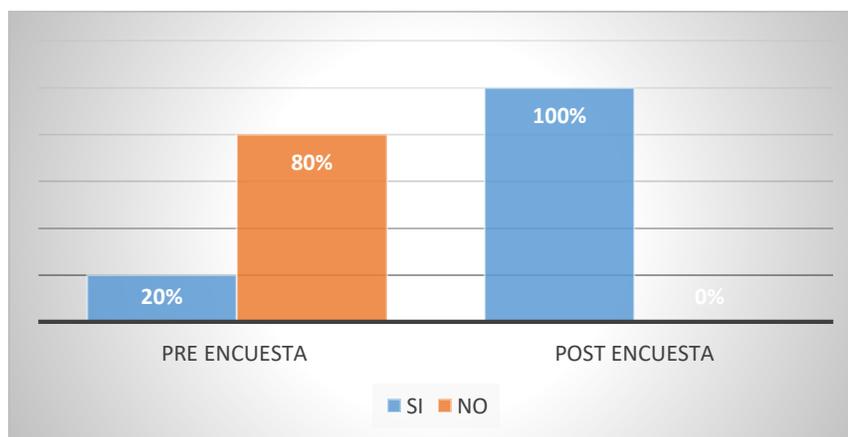
Conocimiento de actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Pre Encuestas		Post Encuesta	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	20%	50	100%
NO	40	80%	0	0%
Total	50	100%	50	100%

Nota: En la tabla de la comparación de la pregunta uno de la Pre Encuesta 10 estudiantes que corresponden al 20% han escuchado sobre actividades recreativas al aire libre, mientras que 40 estudiantes que corresponden 80% no han escuchado sobre actividades recreativas al aire libre. Después de realizar el Programa recreativo al aire libre, se realizó la Post Encuesta 50 estudiantes que corresponden al 100% han escuchado sobre actividades recreativas al aire libre.

Figura 34

Primera pregunta comparación Pre – Post Encuesta



2.- Los estudiantes han sido participe de actividades recreativas al aire libre planificadas

Tabla 39

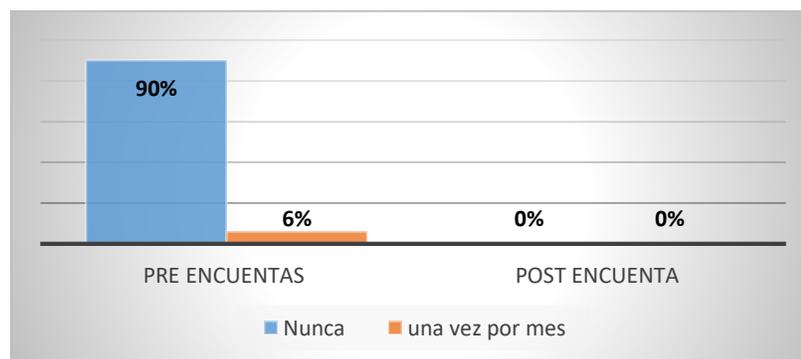
Participa en actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Pre Encuestas		Post Encuesta	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	10%	50	100%
NO	45	90%	0	0%
Total	50	100%	50	100%

Nota: En la tabla de la comparación de la pregunta dos de la Pre Encuesta 5 estudiantes que corresponden al 10% han sido participe de actividades recreativas al aire libre planificadas, mientras que 45 estudiantes que corresponden 90% no han sido participe de actividades recreativas al aire libre planificadas. Después de realizar el Programa recreativo al aire libre, se realizó la Post Encuesta 50 estudiantes que corresponden al 100% han sido participe de actividades recreativas al aire libre planificadas.

Figura 35

Segunda pregunta comparación Pre – Post Encuesta



3.- Los Estudiantes con qué frecuencia práctica, juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre

Tabla 40

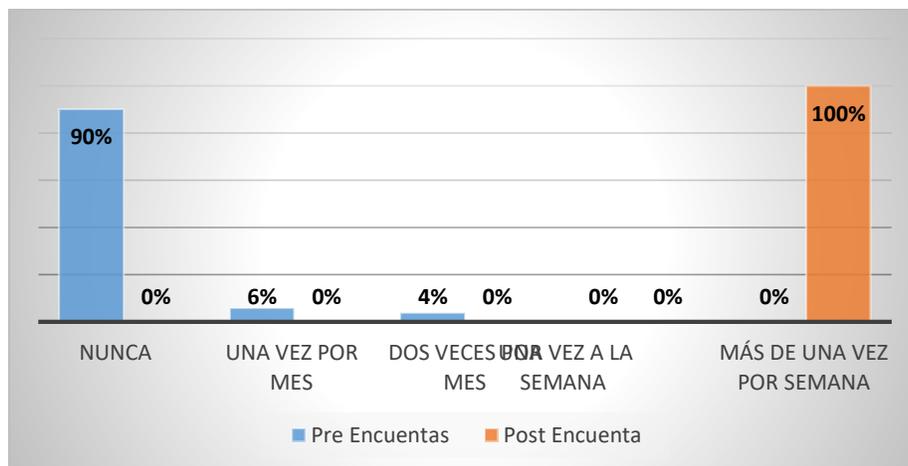
Frecuencia práctica de Juegos

Indicadores	Pre Encuestas		Post Encuesta	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	45	90%	0	0%
Una vez por mes	3	6%	0	0%
Dos veces por mes	2	4%	0	0%
Una vez a la semana	0	0%	0	0%
Más de una vez por semana	0	0%	50	100%
Total	50	100%	50	100%

Nota: En la tabla de comparación de la pregunta tres de la Pre Encuesta: 45 estudiantes que corresponde al 90% de la población indican que, nunca han participado en juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre, mientras que el 3 estudiante que corresponden al 6% de la población que han participado una vez por mes, 2 estudiantes que corresponden al 4% de la población que han participado dos vez por mes. Después de realizar el Programa recreativo al aire libre, se realizó la Post. Encuesta 50 estudiantes que corresponden al 100% más de vez por semana en juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre.

Figura 36

Tercera pregunta comparación Pre – Post Encuesta



4.- Los estudiantes les gustaría que en su institución se implemente un programa recreativo al aire libre

Tabla 41

Implementar Programa Recreativo

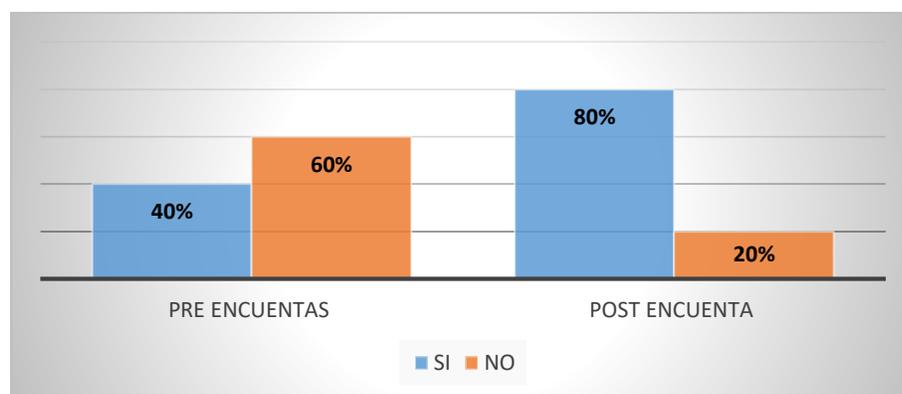
Indicadores	Pre Encuestas		Post Encuesta	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	40%	40	80%
NO	30	60%	10	20%
Total	50	100%	50	100%

Nota: En la tabla de la comparación de la pregunta cuatro de la Pre Encuesta 20 estudiantes que corresponden al 40% les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre, mientras que 30 estudiantes que corresponden 60% no les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre.

Después de realizar el Programa recreativo al aire libre, se realizó la Post Encuesta 40 estudiantes que corresponden al 90% les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre, mientras que 10 estudiantes que corresponden 20% no les gustaría que en su institución se incrementa un programa recreativo al aire libre.

Figura 37

Cuarta pregunta comparación Pre – Post Encuesta



5.- El estudiante cree que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución.

Tabla 42

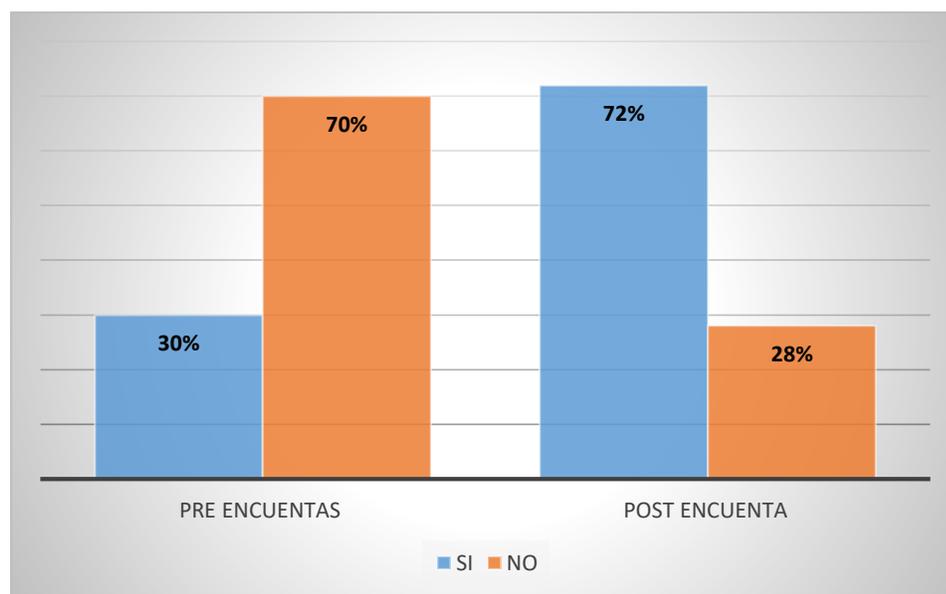
Importancia actividades recreativas al aire libre

Indicadores	Pre Encuestas		Post Encuesta	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	30%	36	72%
NO	35	70%	14	28%
Total	50	100%	50	100%

Nota: En la tabla de la comparación de la pregunta cinco de la Pre Encuesta 15 estudiantes que corresponden al 30% cree que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución, mientras que 35 estudiantes que corresponden 70% no creen que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución. Después de realizar el Programa recreativo al aire libre, se realizó la Post Encuesta 36 estudiantes que corresponden al 72% cree que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución, mientras que 14 estudiantes que corresponden 28% cree que es importante realizar actividades recreativas al aire libre de manera periódica en la institución.

Figura 38

Quinta pregunta comparación Pre – Post Encuesta



Discusión

Referente a la hipótesis planteada, se logró mejorar el nivel de autoestima en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación general básica de la Fundación Letra para Todos mediante actividades recreativas al aire libre. Esto se puede evidenciar en esta investigación que será detallada a continuación: los resultados obtenidos del pretest Rosenberg 38% de los estudiantes tienen baja autoestima, lo que disminuye una vez que se realiza las actividades recreativas al aire libre, por lo cual es positivo y se demuestra que esta estrategia funciona, bajo a un 16% de estudiantes. A su vez en el nivel de autoestima media se mantuvo en el 36%, que no es malo debido que los estudiantes creen en sí mismo y sus habilidades de una manera equilibrada, mientras que en el nivel de autoestima elevada en el pretest existían un 26% de estudiantes, una vez culminada las actividades recreativas al aire libre el porcentaje de los estudiantes incremento lo cual es positivo para comprobar la hipótesis dicho incremento es de 48%. Esto da como resultado que la hipótesis nula es falsa debido a que las actividades recreativas si ayudan a incrementar el nivel de autoestima en estudiantes.

En unas de las preguntas del test los estudiantes en el pretest contestaron en un 22% que se siente muy satisfechos de sí mismo/a, mientras que al culminar con el programa recreativo al aire libre respondieron en el post test el 60 % de los estudiantes que se sienten muy satisfechos de sí mismo lo cual es muy notorio la mejora, es decir que las estrategias propuesta en la investigación fueron muy acertadas.

También una pregunta que llamo mucho la atención en la investigación, es si los estudiantes sienten que sin personas dignas de aprecio al menos en igual medida que los demás, solo el 22% de los investigados respondieron que están de muy acuerdo, al culminar con las actividades recreativas su respuesta cambio, la cual incremento al 38%

que están muy de acuerdo en sentir aprecio al menos en igual medida que los demás. Es muy preocupante el pensar que los investigados no crean que merezcan aprecio al menos igual que los demás, si deberían creer o pensar que merecen mucho más que los demás.

Los estudiantes sienten que no son capaces de hacer las cosas bien como los demás, en el test que se les aplico arrojó que solo el 10% de los investigados están muy de acuerdo en que son capaces de hacer las cosas como los demás, lo cual es preocupante que no crean en sí mismo, una vez que se aplicó las actividades recreativas al aire libre el postest arrojó que el 46% de los investigados creen que son capaces de realizar las cosas tan bien como los demás.

El cambio de la percepción que tiene los estudiantes de sí mismo al momento de realizar actividades recreativas al aire libre, ellos contestaron que están muy en desacuerdo en pensar a que son fracasados en un 20%, y luego de desarrollar la estrategia propuesta en la investigación, el 42% de los investigados que es más del doble de lo antes mencionado están muy en desacuerdo en pensar que son fracasados. En base a lo expuesto anteriormente, la hipótesis se prueba que sí, el alto índice de baja autoestima de los niños de sexto y séptimos Año de Educación Básica de la Fundación Letra para Todos obedece a una insuficiente utilización de actividades recreativas al aire libre. Por lo cual el realizar estas actividades ayuda de manera muy notoria al incremento del nivel de autoestima.

Se realizó una Encuesta para determinar el conocimiento y participación de los estudiantes en actividades recreativas al aire libre, las cuales arrojaron que 20% de los estudiantes tiene conocimiento de las actividades recreativas al aire libre, mientras que 80% no han escuchado de las actividades recreativas al aire libre, también solo 10% de los estudiantes en algún momento de su vida realizar actividades recreativas al aire libre

y el 90% de los estudiantes nunca han realizado. A su vez el 90% de los estudiantes no practican con frecuencia, juegos recreativos actuales y tradicionales al aire libre. Luego ejecutar el programa se volvió a realizar la encuesta en la cual el 100% de los estudiantes practican actividades recreativas al aire libre más de una vez por semana, debido a que exigen a los docentes en especial al de educación física a realizar este tipo de actividades, también el 80% de los estudiantes creen que se debe implantar programas recreativos al aire libre de manera continua.

Conclusiones

La autoestima juega un papel muy importante en la vida del ser humano, debido a que muchas de las decisiones de la vida cotidiana depende de la confianza que tenga el ser humano, lo cual en la actualidad si se tiene una baja autoestima puede traer como consecuencia hasta el suicidio, como se ha demostrado en esta investigación, por esta razón se debe buscar nuevas estrategias para combatir y prevenir lo antes mencionado, por lo cual con esta investigación se demostró que la recreación al aire libre ayuda a mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes. Debido que al inicio el 38% de los investigados tenían una autoestima baja y al culminar con la investigación disminuyó al 16% de los investigados a tener una baja autoestima.

Fue muy notorio al principio el rechazo por participar en las actividades recreativas al aire libre por los estudiantes, debido a que era algo nuevo en lo que ellos participaban, pero una vez que se logró ganar la atención de los estudiantes la participación voluntaria en cada una de las actividades incremento, lo cual favoreció a obtener mejores resultados de lo esperado, algo muy novedoso que se vio fue el interés de los docentes de diferentes materias, por lo cual preguntaron acerca de cómo podían ellos aplicar la recreación en sus diferentes asignaturas.

El DECE fue informado de los resultados obtenidos al culminar con el programa recreativo al aire libre, y ratifico que fueron favorables por esta razón pidieron ser capacitados en este tipo de estrategias para poder aplicar a toda la institución, lo cual es muy importante para poder seguir incrementando en la sociedad acerca de los beneficios de la recreación al aire libre.

Recomendaciones

La recreación en todas sus áreas permite adaptarle a cada una de las asignaturas, por lo cual se espera que la Fundación observe los beneficios obtenidos de la investigación y así incorpore y recomiende a sus docentes, debido a que se tiene mayores logros, con esta nueva estrategia.

Se recomienda abrir espacios recreativos dentro de la institución, para que cada docente pueda acudir a estos lugares y dar clase, de tal manera salgan de las aulas y sus aprendizajes sean más significativos y vivenciales, lo que permite a los estudiantes a ser imaginativos, creativos, y más sociables, entre otras. A su vez dejar para el uso de los estudiantes en su tiempo libre.

También se recomienda que se continúe con programas similares, debido a los excelentes resultados que se obtuvo y así poder no solo mejorar el nivel de autoestima, si no lograr prevenir a que los estudiantes lleguen a tener una baja autoestima, ya que las consecuencias de lo antes mencionado pueden ser muy graves que les puede ocasionar hasta el suicidio.

A su vez al culminar con esta investigación se pudo determinar lo beneficioso que resultó la recreación al aire libre para la autoestima, por lo cual se recomienda para futuras investigaciones tomar como herramienta a la recreación al aire libre para disminuir otra serie de problemáticas dentro del sistema educativo, por ejemplo la recreación al aire libre como método de prevención de embarazos tempranos en estudiantes, la incidencia de la recreación al aire libre en el estrés en estudiantes.

Bibliografía

- Acevedo M, Gutiérrez, L y Noreña T (2016). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos*. Tesis Universitaria los Libertadores.
- Aguilar, L. y Incarbone, O. (2005). *Recreación y animación*. Kinesis.
- Aguilar, L., & Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación de la teoría a la práctica*. Kinesis.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós S.A.
- Buollón Molina, Rodríguez Wong, (2013). *Un Nuevo Tiempo libre*. Tres enfoques teórico prácticos. Ed. Trillas.
- Calle J, López C, Mora A, (2016) *Efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados del Instituto Técnico Marillac sede la Milagrosa y el Amparo Santa Rosa de Cabal*. Tesis Universidad Tecnológica de Pereira.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM (1985) *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research*. Public Health Rep 100: 126-131
- Chico M, (2015) *Mejorar autoestima y autoconcepto a través del juego en el aula infantil*. Tesis Universidad Internacional de la Rioja.
- Cuñez O, (2015) *La actividad físico-recreativa y la incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de niñas y niños del 4to 5to 6to año de educación básica de la escuela fiscal Manuelita Sáenz*. Tesis Universidad Central del Ecuador.
- De Mézerville, Gastón. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Trillas.

- Edel, N. (2011). *La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades*. EFDeportes.
- Espriella, F. d. (23 de 11 de 2016). www.fernandoespriella.com
- Ethel Medeiros (2012). *Juegos de Recreación*. Ed. Ruy Díaz.
- Fernández, E. (1999). *Fundamentos teóricos de la Recreación*. Caracas: I.P.M. "J.M. Siso Martínez".
- García, Verónica. (2005). *Autoestima*. Recuperado el 22 de marzo del 2007, de www.pino.pntic.mec./recursos/infantil/salud/autoestima.htm
- González, N., Valdez, J., Serrano, J., (2003), *Autoestima en jóvenes universitarios*. Redalyc. México, vol. 10 (2), 175-177. Recuperado el día 9 de noviembre de 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=10410206>
- KRAUS, R. (1997) *Recreation Programming, A benefits-driven Approach*. Boston USA. Edit. Allyn and Bacon (Pág.4)
- Malina RM (2001) *Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood*. Am J Hum Biol 13: 162-172
- Mesa, G. (2000). *La formación profesional en recreación. ¿Un sueño o una necesidad indiscutible?* Funlibre. org., 173.
- Morales Córdova Jesús, (1990) *Manual de Recreación física*,.
- Morales, M (2011). *La autoestima en relación con la integración en el aula, de los niños y niñas de 3 – 4 años del centro de Desarrollo Infantil "Atahualpa" año lectivo 2010-2011*. Tesis Universidad Central Del Ecuador.
- Pérez. A. (1997). *Fundamentos teóricos de la Recreación*. México.
- Rice, Philip. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall.

- Rodríguez I, (2016). *La actividad física y su incidencia en la calidad de vida en el tiempo libre en los niños y niñas de 5TO ,6TO Y 7MO año de educación básica de las escuelas "Honorato Vásquez" y "Ciudad de Macara" de la parroquia rural "Atahualpa" del cantón Quito*. Tesis Universidad Central del Ecuador.
- Romero, V., & Gómez, M. (2003). En *Metodología del Juego* (pág. 150). Altamar.
- Sulca D, (2013) *Las actividades recreativas y su incidencia en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Alberto Guerra del Cantón Cevallos*. Tesis Universidad Técnica de Ambato.
- Soto, Carlos. (2012). *Dimensiones del Autoestima: ¿Cuáles son las Dimensiones del Autoestima*, Recuperado el 25 de abril del 2012, <https://psicologosenlinea.net/1703-dimensiones-del-autoestima-cuales-son-las-dimensiones-del-autoestima-y-milicic.html>.
- Zamora, M (2012). *El desarrollo de la autoestima en Educación Infantil*. Tesis Universidad Internacional de la Rioja

Anexos