



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

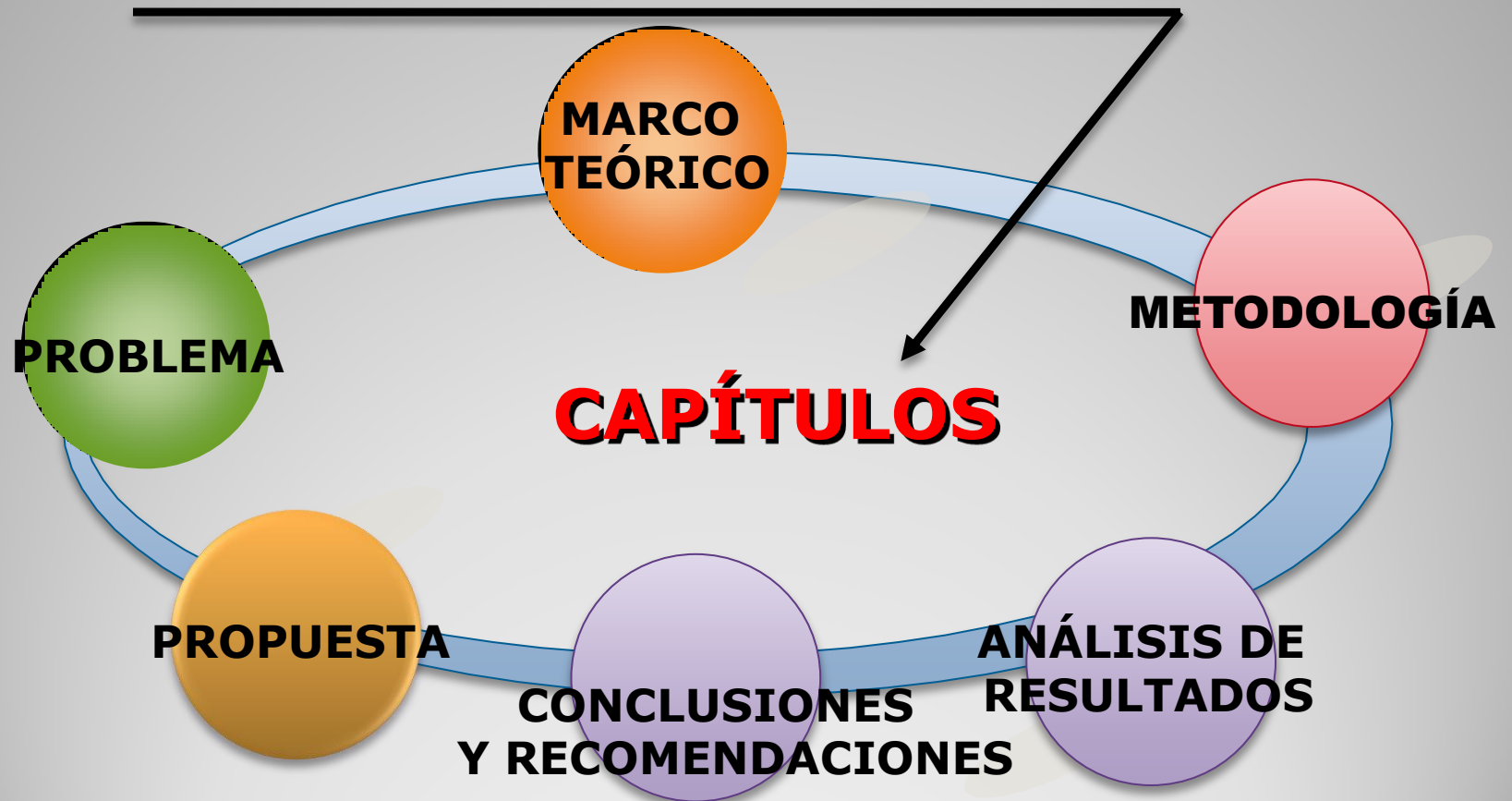
CENTRO DE POSGRADO

MAYRA ALEXANDRA BELTRÁN VÁSQUEZ

Tesis presentada como requisito previo a la obtención del grado de: Master en Recreación y Tiempo Libre.

DRA. XIMENA LUCIA TAPIA PAZMIÑO, MCPs
AÑO 2015

**APLICACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS -RECREATIVAS Y SU
INCIDENCIA EN LAS RELACIONES HUMANAS DEL PERSONAL
DOCENTE, ADMINISTRATIVO DEL COLEGIO LEONARDO MALDONADO
PÉREZ DE LA CIUDAD DE QUITO, PARROQUIA PUEMBO.**



El Problema

Durante el siglo pasado

Nuevo milenio



RELACIONES HUMANAS

El Ser Humano es un Ser social



Convive con otras personas



De buena o mala interacción



Atentan con la salud física y moral de las personas





Conflictos conyugales, familiares, sociales, son la problemática de las relaciones humanas.

Colegio "Leonardo Maldonado Pérez"



***"Amor trabajo y
verdad"***



La poca comunicación y la comunicación distorsionada ha generado relaciones interpersonales insatisfactorias tanto en los docentes como en los administrativos.



Afecta a los estudiantes

Prognosis

Desmotivado

Afecta a sus hogares

Salidas médicas constantes

Gastritis, pérdida de apetito.



Baja autoestima

Desconcentrado

Cefaleas, migraña.

Ambiente de discordia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la aplicación de actividades lúdicas – recreativas contribuye a mejorar las relaciones humanas en el personal docente, administrativo del colegio “Leonardo Maldonado Pérez” de la ciudad de Quito, parroquia de Puembo?.

OBJETIVO GENERAL:

Aplicar actividades lúdicas-recreativas para mejorar las relaciones humanas en el personal docente – administrativo del colegio “Leonardo Maldonado Pérez” ubicado en la parroquia de Puembo, ciudad Quito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1

Identificar las principales problemáticas que existen en las relaciones humanas de los sujetos objeto de estudio.

2

Determinar de qué manera influye el buen trato o el mal trato en el comportamiento entre los docentes y personal administrativo.



3

Definir las actividades lúdicas-recreativas que mejor se ajustan para trabajar con el personal docente y administrativo del colegio “Leonardo Maldonado Pérez”.



4

Adecuar el espacio físico de la institución para el desarrollo de las actividades lúdicas y recreativas.

MARCO TEÒRICO

**Investigaciones
previas**

**Fundamentación
filosófica**

**Categorías
fundamentales**

**RELACIONES
HUMANAS,
LÚDICA,
RECREACIÓN**

**Fundamentación
legal**

**Fundamentación
Psicológica**

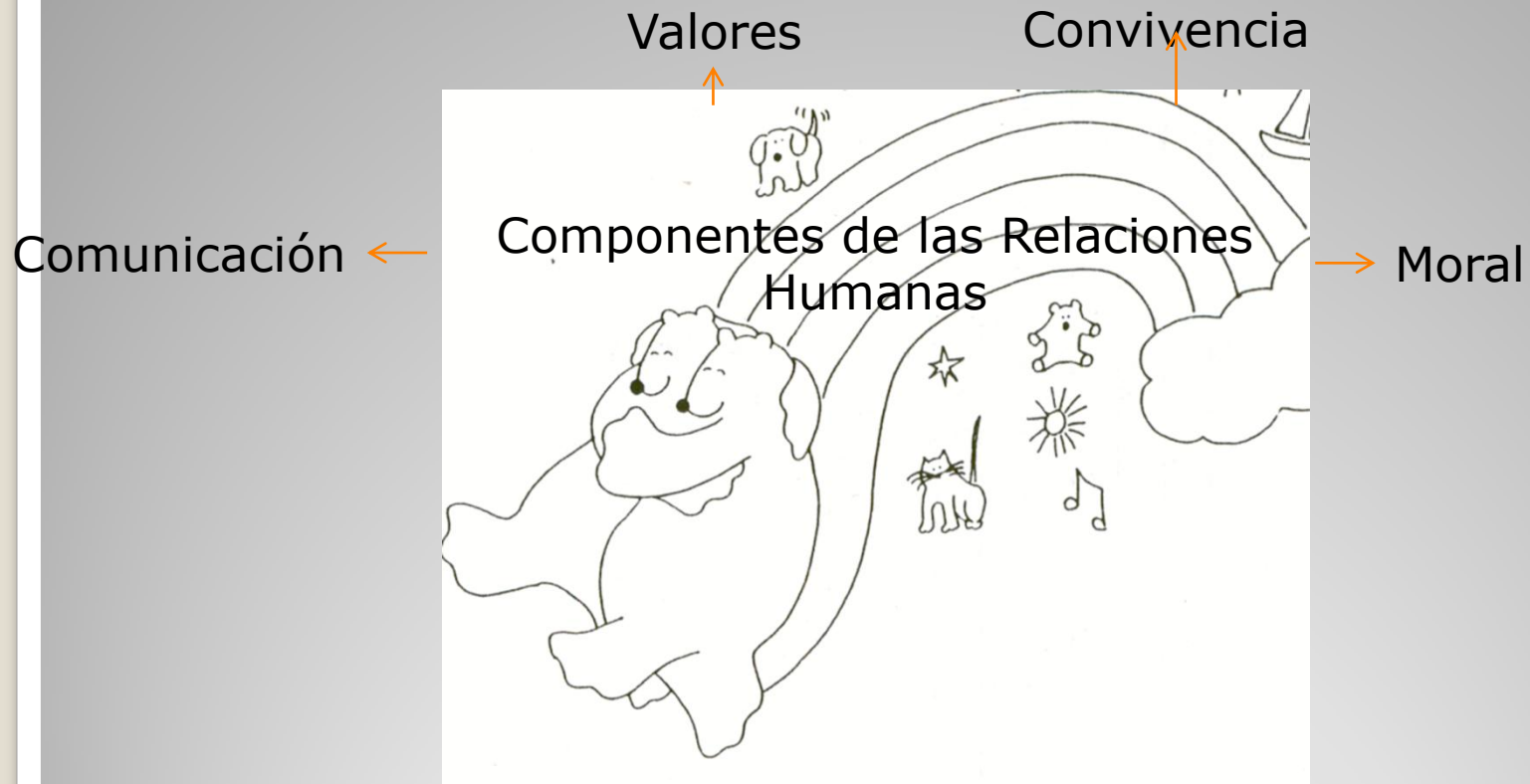
**Hipótesis de la
investigación**

**Señalamiento
de las Variables**

LAS RELACIONES HUMANAS



La relación que se tiene con uno mismo marcará relaciones con los demás y viceversa. "Las Relaciones Humanas, se refiere a los procedimientos necesarios para mantener la paz con nuestros semejantes y evitar toda clase de conflictos que pueden surgir en el trato diario." (Orejuela, 1990, pág. 54)



Las relaciones que se establecen entre las personas en su trato cotidiano se denominan relaciones interpersonales, "es una interacción recíproca entre dos o más personas" (Bisquerra, 2003, pág. 16)

TEORÍA DE KRAUS R.

- recreación = actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales.
- Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un programa de una agencia gubernamental o empresa privada. Y debe estar diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad.

Áreas de la Recreación

Físico-deportiva

Artística

Acuática

Conmemorativa

Manual

Aire Libre

13

Áreas de la Recreación

Literaria

Lúdica

Social

Entretenimiento

Técnica

Comunitaria

Salud

Hoy en día, la mayoría de los adultos se han acostumbrado a vivir una vida ajetreada con poco o nada de tiempo para el descanso, la recreación o el juego.

La lúdica rebasa el ideal simple de entretenimiento y es una excelente herramienta para el aprendizaje.



Lo lúdico trasciende los límites del juego,

La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. (Jiménez, 2002, pág. 42)

El Juego. una acción o una actividad voluntaria, realizada dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según reglas libremente consentidas pero absolutamente imperiosas, acompañada de una sensación de tensión, júbilo y conciencia de ser de otro modo que en la vida real. (Huizinga, 1987, pág. 40)



- Juegos cognitivos,
- Juegos sociales,
- Juego afectivos-emocionales, etc.

Influencia de las actividades lúdicas – recreativas en las relaciones humanas.



- Fortalecen las relaciones humanas, a partir del cambio de roles dentro de una misma situación.
- elevan la capacidad expresiva y comunicativa al posibilitar un espacio de discusión y valoración.
- se desarrolla la memoria a través de la reiteración y repetición.
- potencian la creatividad a partir de la elaboración de nuevos significados.
- favorecen la aceptación hacia las normas sociales y el sentido de responsabilidad al establecer leyes y reglas.

HIPÓTESIS

- Hi: La aplicación de actividades lúdicas-recreativas incide favorablemente en las relaciones humanas del personal docente, administrativo del Colegio Leonardo Maldonado Pérez de la Ciudad de Quito, Parroquia Puembo.

METODOLOGÍA

**Enfoque
investigativo**

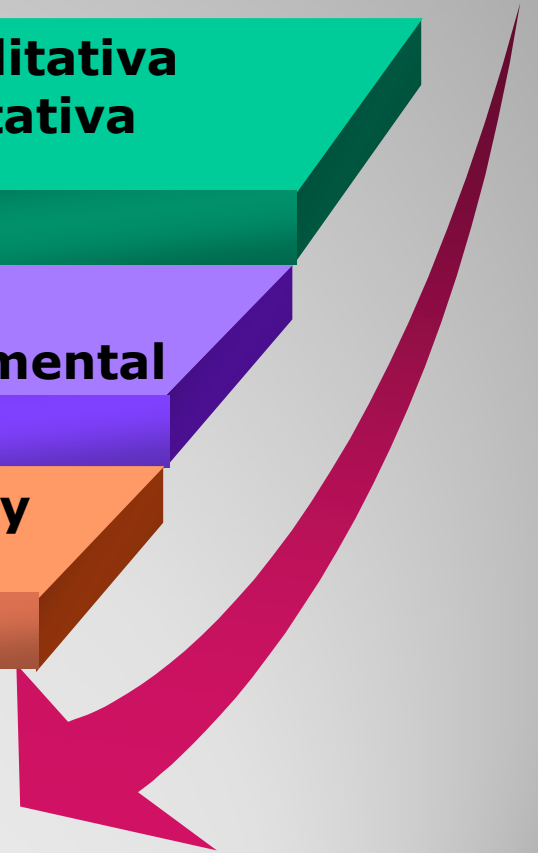
**cualitativa
cuantitativa**

**Modalidad básica
de la investigación**

Cuasi- experimental

**Nivel o tipo
de
investigación**

**Tipo descriptiva y
correlacional**



MÉTODOS

TEÓRICOS

- ❖ Científico
- ❖ Analítico sintético
- ❖ Inductivo Deductivo

EMPIRICO

- ❖ La Encuesta a través del Cuestionario

MATEMÁTICO

- ❖ Estadística Descriptiva Cuadros, Tablas, % sumatorias y diseñar gráficos

METODOLOGÍA

Población y muestra

**50 personas: 49
docentes y 1 administrativo**

**Técnicas e
instrumentos**

**Observación a través
de la encuesta**

Se creó un cuestionario



TEST DIAGNÓSTICO PARA LAS RELACIONES HUMANAS.

La presente encuesta tiene como objetivo, identificar las principales problemáticas que existen en las relaciones humanas. Por favor conteste, lo más veraz posible, no es un examen, por lo que no hay respuestas incorrectas.

DATOS GENERALES

Edad _____

Sexo: mujer _____ hombre _____

Instrucción: Primaria _____ Secundaria _____ Superior _____ Posgrado _____

RESPONDA SI O NO

No	CUESTIONARIO	SI	NO	NO SE
01.	¿Cree que la falta de comunicación son los problemas que afectan a las relaciones laborales?			
02.	¿Para entender más al prójimo es importante empezar entendiéndonos primero nosotros?			
03.	¿Usted es capaz de reconocer sus virtudes y sus defectos?			
04.	¿Considera que sería de vital importancia para nuestro crecimiento personal ponernos a examinar lo que nos desagrada de la gente?			
05.	¿Cree que mejoraría nuestra actitud personal, realizando actividades que nos permitan eliminar las malas energías?			
06.	¿Se sintiera mejor escribiendo las actitudes positivas de las personas que nos han ofendido?			
07.	¿Usted es capaz de mantener su estabilidad emocional en momentos de crisis?			
08.	¿Según su criterio, considera que cambiando la manera de pensar de la gente, podría cambiar también el nuestro?			
09.	¿Cree que vale la pena respetar el criterio ajeno aun cuando no esté de acuerdo?			
10.	Es verdadero el criterio: "el perdonar es sinónimo de debilidad y deshonra para nuestro crecimiento humano"			
11.	¿Cree que la culpa de nuestros errores es por las demás personas?			
12.	¿El vivir pensando y añorando el pasado nos podrá ayudar a vivir nuestro presente?			

Para responder a las siguientes preguntas escoja el número que de acuerdo a su criterio personal, considera es el más adecuado y oportuno para tu caso.

1. Siempre 2. Casi siempre 3. A veces 4. Casi nunca 5 nunca

No	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5
13.	¿Disfruto estar solo?					
14.	¿Me adapto fácilmente a nuevos ambientes?					
15.	¿Cuándo tengo ira, siento trastornos en mi cuerpo?					
16.	¿Cuándo veo el enojo en las demás personas, me bloqueo y soy incapaz de hablar?					
17.	¿Se siente bien con su apariencia?					
18.	¿Tiende a criticar a los demás?					
19.	¿Se frustra cuando las cosas no salen como usted quiere?					
20.	¿Tiene dificultad para controlar el enojo?					
21.	¿Normalmente se pone de mal carácter y se deprime?					
22.	¿Su autoestima siempre está en lo alto?					
23.	¿A veces se pone ansioso y deprimido?					
24.	¿Siempre está preocupado y no sabes cómo solucionar tus problemas?					
25.	¿Por lo general, se lleva bien con los demás?					
26.	¿Me es fácil cuando tengo necesidad de preguntar algo desconocido?					

RESPONDA LO SIGUIENTE

27. ¿Cuáles de los valores usted considera relevantes en sus relaciones con los demás? (indique tres de ellos)

.....

28. ¿Qué suele hacer usted para controlar la ira?

.....

29. ¿Cuál es el recurso que utiliza usted para controlar el miedo?

.....

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Operacionalización de Variables

Variable dependiente

Relaciones humanas

D
i
m
e
n
s
i
o
n
e
s

- Comunicación
- Convivencia
- Valores
- Autoestima

Indicadores

Alto,
Medio,
bajo

PROGRAMA LÚDICO RECREATIVO

- **Lúdica**
- **Recreación**

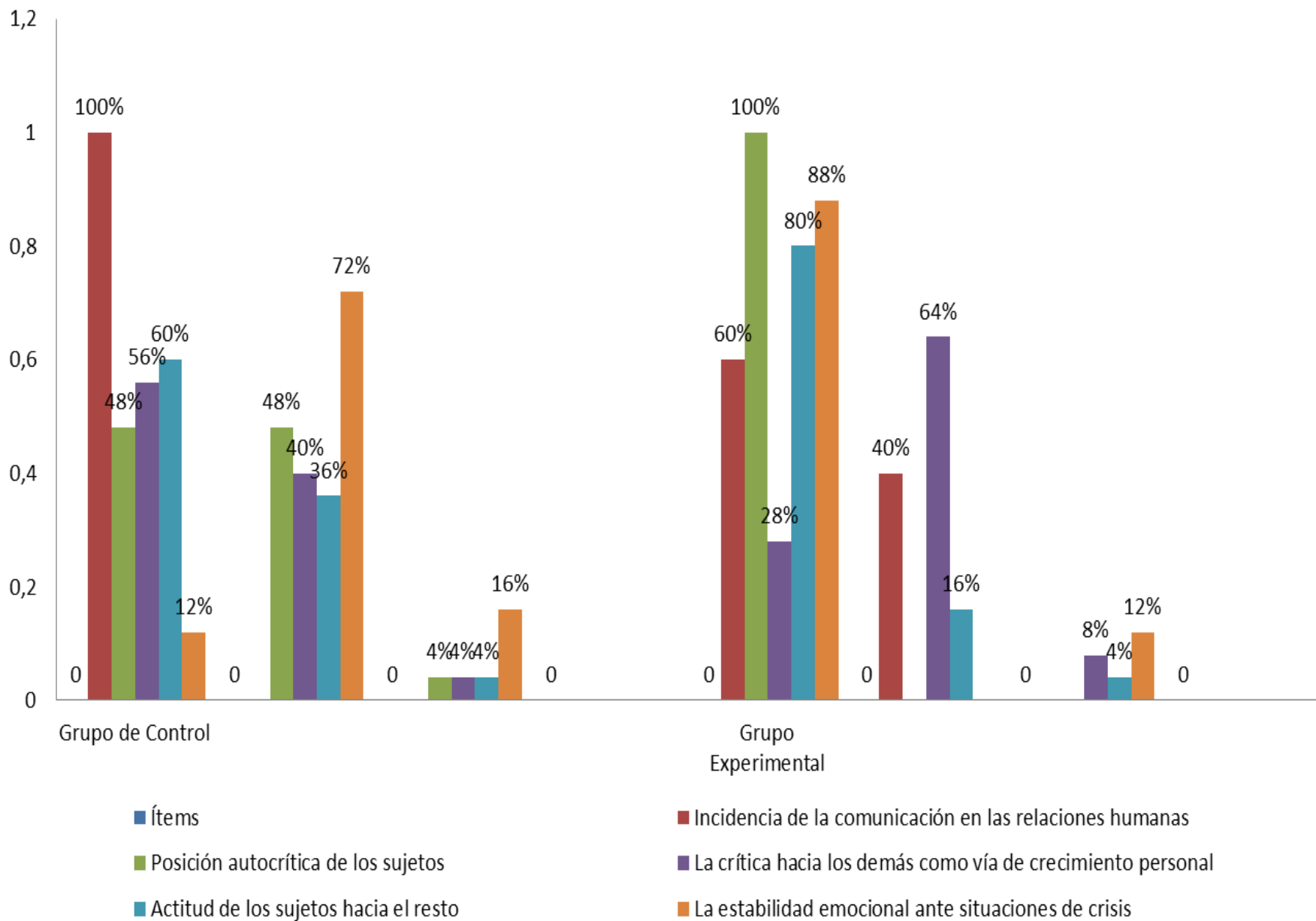
Juego
Pausa
cierre

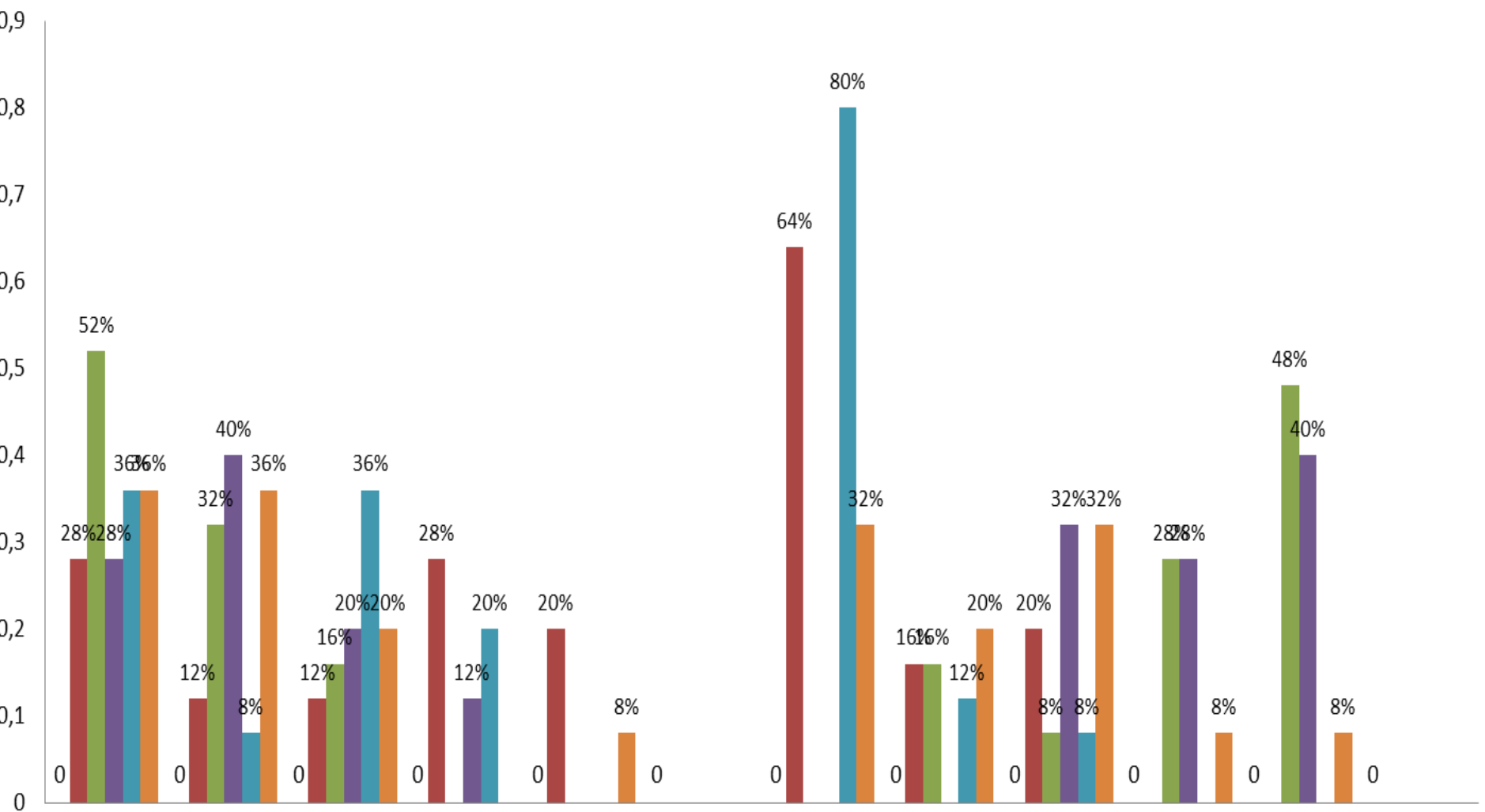
Variable independiente

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS



- Falta de comunicación 98% (alto).
- Mirar lo que le desagrada de la gente 38% (medio).
- El 30%(medio) contesto que no se sentiría mejor escribiendo actitudes positivas de las personas que les han ofendido.
- El 62% (alto)contesto que no es capaz de mantener su estabilidad emocional.
- Tienen dificultad adaptarse a nuevos ambientes. 40% (alto)
- Cundo tienen ira, sienten trastornos en su cuerpo. 32% (m)
- Se encuentran preocupados 42% (alto).
- Actitud de lo desconocido no le es fácil 28% (medio)





■ Ítems

■ Adaptación a los nuevos ambientes

■ Manejo de la ira

■ Actitud ante situaciones generadoras de estrés

■ Relaciones entre los sujetos

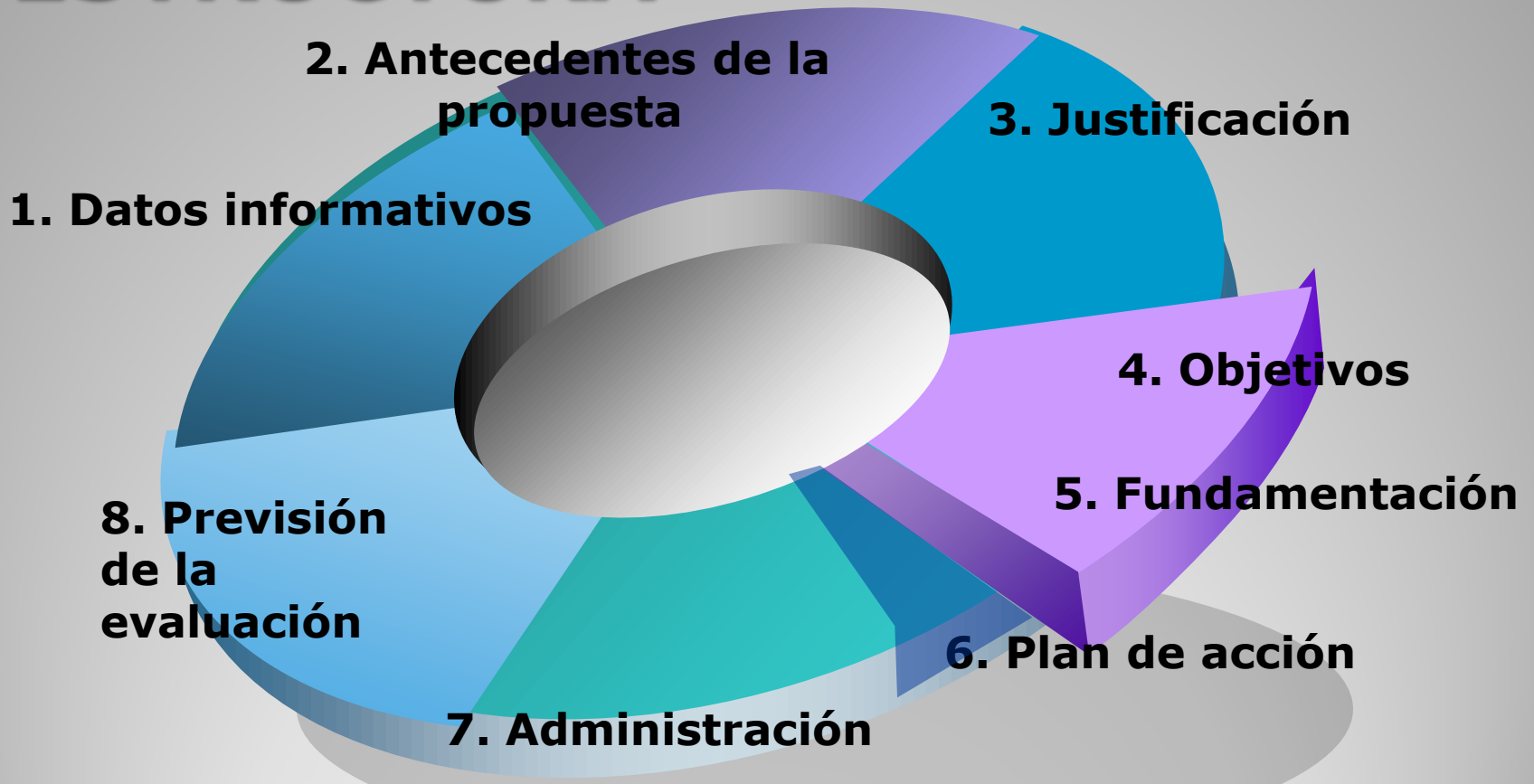
■ Actitud ante lo desconocido

Los resultados enunciados anteriormente demostraron que si ciertamente la aplicación de actividades lúdico- recreativas incidió favorablemente en mejorar las relaciones humanas del personal Docente y Administrativo del Colegio "Leonardo Maldonado Pérez"

PROPUESTA

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE
ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS PARA
MEJORAR LAS RELACIONES HUMANAS EN EL
PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO DEL
COLEGIO LEONARDO MALDONADO PÉREZ**

ESTRUCTURA



PROGRAMA LÚDICO- RECREATIVO

TALLERES A REALIZARSE

TALLER 1		TALLER 2		TALLER 3	
Hora	Propuesta a desarrollar	Hora	Propuesta a desarrollar	Hora	Propuesta a desarrollar
13:30	<ul style="list-style-type: none"> Hao Ahí viene el tiburón 1,2,3 ARANZANZAN, ARANZANZAN 	13:30	<ul style="list-style-type: none"> Jaime dice Adivinanza del dibujo Cambio de casa El barco 	13:30	<ul style="list-style-type: none"> Activación colectiva Preguntas y respuestas Juega evaluando
14:00	<ul style="list-style-type: none"> Capitán – capitán Te gustan tus vecinos Fosforo Pasaporte Te conozco 	14:00	<ul style="list-style-type: none"> El piojo y la pulga Adivinanza con mímica Jesús le dijo al lázaro Bicicleta El lápiz 	14:00	<ul style="list-style-type: none"> La casa de mi vecino Globos grandes Celulítico
14:50	Gimnasia laboral con música	14:50	Baile lúdico con periódico	14:50	Canción Acitrón
15:10	<ul style="list-style-type: none"> Respiración y estiramiento muscular con música Relajación, palabras de motivación 	15:10	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas de Respiración y estiramiento muscular con música Carta motivacional 	15:10	<ul style="list-style-type: none"> Respiración con masaje así mismo y al compañero. Video de motivación personal (circo mariposa)
15:25	Evaluación del taller	15:25	Evaluación del taller	15:25	Evaluación del taller

PROGRAMA LÚDICO- RECREATIVO

TALLERES A REALIZARSE

TALLER 4		TALLER 5		TALLER 6	
Hora	Propuesta a desarrollar	Hora	Propuesta a desarrollar	Hora	Propuesta a desarrollar
13:30	<ul style="list-style-type: none"> Baile de las frutas Ja ja ja 	13:30	<ul style="list-style-type: none"> Badabadum Alibaba y los 40 ladrones 	13:30	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento con pelotas de tenis Pase de pelotas en parejas Pase de pelotas en grupo
13:50	<ul style="list-style-type: none"> Crazy soccer Diez pases A pegarle con todo Futbol dúo Cuadri porterías 	14:00	<ul style="list-style-type: none"> Slalom con cuerdas Cuerda individual Cuerda grupal Nudo humano 	14:00	<ul style="list-style-type: none"> ¿Quién sabe la canción? karaoke
14:50	Baile social	14:40	Recreación artística (dibujo)		
15:15	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de estiramiento 	15:10	<ul style="list-style-type: none"> Yoga 	15:10	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión del programa Entrega de recuerdos Agradecimiento (clausura)
15:25	Evaluación del taller	15:25	Evaluación del taller	15:20	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación del taller Aplicación del pos test


TALLER 1

Fecha: 3 de octubre del 2014

OBJETIVO: Fortalecer la comunicación para una convivencia armónica en la institución educativa

HORARIO	ACTIVIDAD	RECURSOS
13:30 a 15:30 (2 HORAS)		
TIPO DE ACTIVIDAD TÉCNICAS DE ATENCIÓN (30 MINUTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • Hao • Ahí viene el tiburón • 1,2,3 • ARANZANZAN, ARANZANZAN 	Espacio físico
TÉCNICAS DE PRESENTACIÓN GRUPAL (50 MINUTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • Capitán – capitán • Te gustan tus vecinos • Fósforo • Pasaporte • Te conozco 	Hojas de papel bond Marcadores de colores Esfero Pañuelo Fósforo
GIMNASIA LABORAL (20 MINUTOS)	Gimnasia laboral	Grabadora, CD
VUELTA A LA CALMA (15 MINUTOS)	Respiración y estiramiento muscular con música Relajación acostados en la colchoneta , con palabras de motivación	Grabadora, Colchoneta
EVALUACIÓN (5 MINUTOS)	Evaluación de la primera sección	Hojas evaluativas

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN
FICHERO DE ACTIVIDADES

<p>Nombre de la actividad:</p> <p align="center">HAO</p>	<p>Tipo:</p> <p align="center">Actividad colectiva</p>	<p>Técnica de animación</p> <p align="center">ATENCIÓN</p>
<p>Criterio de significatividad:</p> <p align="center">Dinamismo</p>	<p>Materiales y áreas:</p> <p align="center">Área de trabajo aula o espacio abierto, sin material</p>	<p>Nivel Motriz:</p> <p align="center">1 (baja demanda motriz)</p>
<p>Propósito</p> <p>Llamar la atención a los participantes</p>		
<p>Descripción y desarrollo:</p> <p>Para llamar la atención a los participantes se les pide que repitan después del animador tanto las palabras como los movimientos las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hao <input type="radio"/> Hao <input type="radio"/> Indio toro sentado <input type="radio"/> Águila blanca <input type="radio"/> Halcón dorado <input type="radio"/> Quiere que todos <input type="radio"/> Se saluden, despeinen, etc. 		
<p>Reglas:</p> <p>Los participantes deben repetir las consignas y hacer los movimientos que se indican.</p>	<p>Participantes:</p> <p>Grupo mixto no hay límite de participantes</p> <p>Edad: a partir de los 4 años</p>	
<p>Esquema gráfico:</p> 	<p>Variabilidad:</p> <p>Variar las consignas</p>	
<p>Seguimiento de la actividad:</p> <p>Énfasis en los actitudes de participación de los integrantes del grupo.</p> <p>La cooperatividad y colaboración para resolver la tarea.</p> <p>Atención en los movimientos de las consignas.</p> <p>Divertimiento del grupo</p> <p>Etc.</p>	<p>Autor:</p> <p align="center">MRTL</p>	




CONCLUSIONES

Los resultados enunciados anteriormente demostraron que ciertamente la aplicación de actividades lúdico- recreativas incidió favorablemente en mejorar las Relaciones Humanas del personal docente y administrativo del Colegio "Leonardo Maldonado Pérez".


Se pudo evidenciar que las principales problemáticas en las relaciones humanas objeto de estudio son: la escasa y mala comunicación, el desequilibrio de autoestima y el no control de las emociones, que actúan negativamente en la convivencia armónica de las personas.

Además sí se reflejó en los talleres que el buen trato tanto del jefe a los docentes y administrativos o entre ellos un comportamiento positivo. Ya que como manifestaron en uno de los talleres "de buena manera cualquiera entiende".

CONCLUSIONES



Sí se logró el objetivo de aplicar las actividades que mejor se ajustan a mejorar las relaciones humanas y que sean de gusto de los individuos objeto de estudio, ya que la hipótesis fue comprobada y las actividades lúdicas gustaron y lograron cumplir con el propósito de cada una de ellas, al igual que las recreativas ya que fueron tomadas de las diferentes áreas de la recreación como la área social, artística, lúdica y la de mantenimiento y salud.



Se fomentó la práctica de valores ya que en cada uno de los talleres demostraron solidaridad, cooperación, respeto, amor y sobre todo la tolerancia que tanto hacía falta.

RECOMENDACIONES

Los docentes y administrativos deben mantener un espacio para su esparcimiento y recreación en el diario vivir tanto en el medio laboral como familiar.

Las actividades lúdicas – recreativas planteadas pueden ser desarrolladas también con los estudiantes, siendo una herramienta para el aprendizaje.

Implementar charlas de autoestima y superación personal para docentes y administrativos por lo menos una vez al año.

RECOMENDACIONES

Como ciudadanos de este país se debe hacer cumplir los derechos según el marco legal referente a la recreación.

Que la práctica de los valores no se termine realizando campañas de un valor por semana.

Que los docentes y administrativos sean más afectivos y por lo menos se desee un feliz cumpleaños con una cartelera de cumpleaños en el trabajo.

Que las autoridades se preocupen en generar nuevos ambientes, esto permite salir de la rutina.

Desarrollar el programa de actividades lúdicas -recreativas por lo menos una vez a la semana de forma permanente con una duración de dos horas, sin duda creará más beneficios a toda la comunidad educativa.

M U C H A S G R A C I A S

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a Dios por la bendición de la salud, por darme un padre único en el mundo que sigue a mi lado y por tener la vida para alcanzar con perseverancia estos sueños.

A mis padres Olga Vásquez y Edgar Beltrán que con esfuerzo, amor, desvelos y entrega total me apoyan en toda mi vida, a mi hermano y sobrina Stalin Beltrán y Rafaela Beltrán que han sido una inspiración para seguir adelante y tener las fuerzas necesarias para culminar este trabajo.

A mi tutora Dra. Ximena Tapia que con paciencia, tiempo y esmero me supo dirigir, motivar a alcanzar la meta deseada.

A la Dra Carmita quien ha sido una guía en este difícil camino.

A la Magister Denice Barrionuevo quien con su cariño, apertura y cordialidad me recibió en la finalización en el camino.

A todos que forman parte de la Espe.

A mi compañero Geovanny Sanchez quien siempre tuvo palabras de aliento.

A mi familia que siempre me acompaña.