



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CENTRO DE POSTGRADOS

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

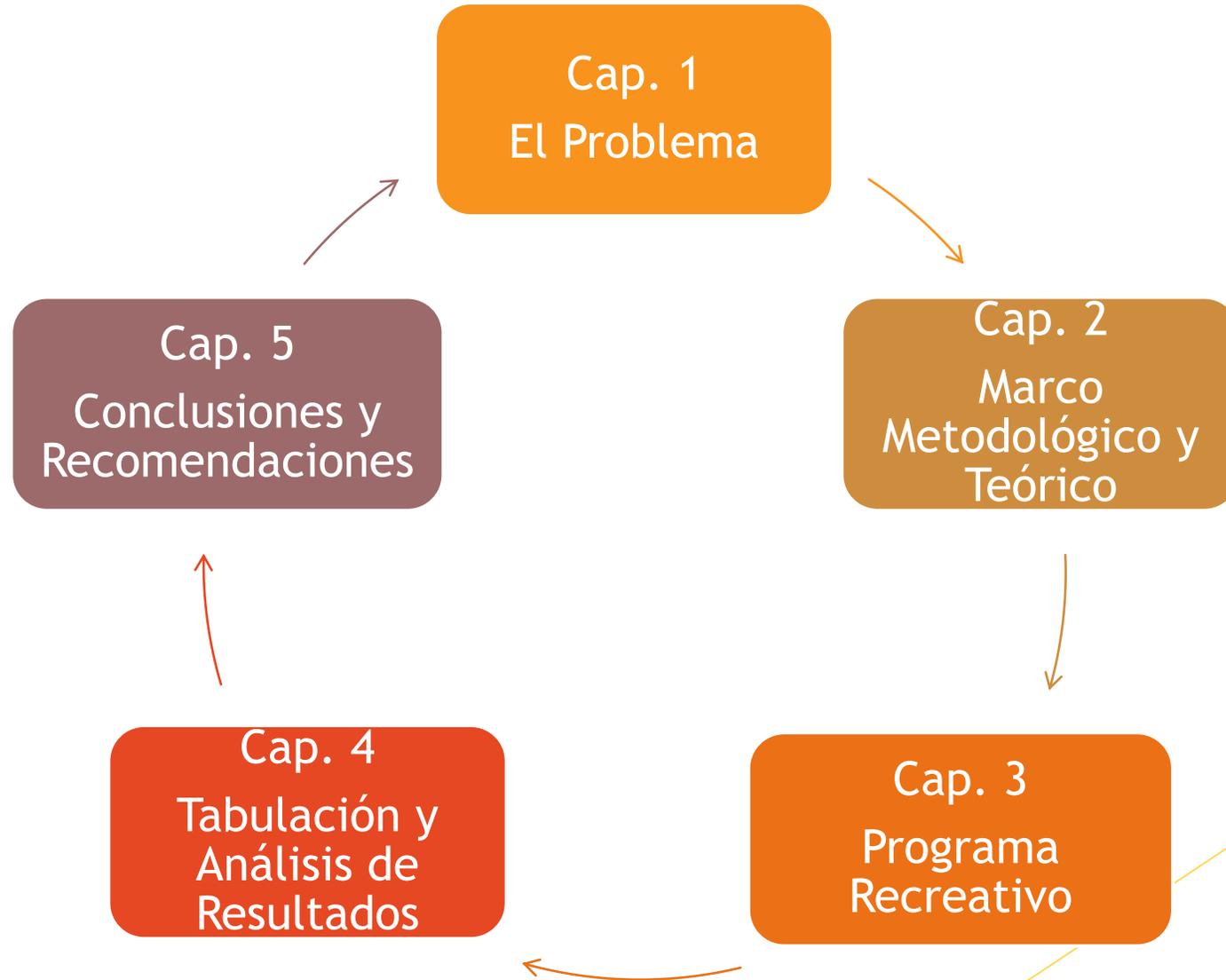
**TEMA: INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA DE
LOS DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE
DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

Lic. Vallejo, Gabriela
AUTORA

Mgs. Vaca, Santiago
DIRECTOR



ÍNDICE DE LA PRESENTACIÓN



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿QUÉ SE VA A ESTUDIAR?



AUTOESTIMA



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ¿Cómo inciden las actividades recreativas guiadas en la autoestima de los deportistas de la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual?

¿POR QUÉ?

- ▶ Autoestima -> Efectos nocivos
- ▶ Recreación -> Mecanismo de desfogue y Herramienta positiva
- ▶ Mejores deportistas -> Mejores marcas.



General

- Determinar la incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDEDI) mediante la aplicación de un programa recreativo.

Específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente la relación entre la recreación y la autoestima y establecer un diagnóstico de la situación emocional actual de los deportistas de la Federación.
- Diseñar un programa de actividades recreativas enfocadas en mejorar los aspectos que se muestren en el análisis inicial.
- Aplicar el programa de actividades recreativas y determinar la incidencia en la autoestima de los deportistas de FEDEDI.
- Evaluar los resultados obtenidos con la implementación del programa de actividades recreativas.

H-1

La aplicación de un programa de actividades recreativas incrementa al menos un 25% la autoestima de los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI.

La aplicación un programa de actividades recreativas no incrementa al menos un 25% la autoestima de los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI.

H-0

Variable 1 - CAUSA

- Programa de Actividades Recreativas

Variable 2 - EFECTO

- Autoestima

MARCO TEÓRICO

Autoestima

- Se define como el resultado emocional derivado de lo que una persona piensa de sí misma, de si acepta o no su autoconcepto.
- Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo de sí en función de sus pensamientos y sentimientos (Cohelo, 2022).

Recreación

- Cultural
- Espontánea y organizada
- Voluntaria y genera gozo o diversión
- De diversa índole

Actividades Recreativas

- Beneficios psicoemocionales.
- Beneficios cognitivos.
- Beneficios sociales.
- Beneficios físicos.



DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

ENFOQUE INVESTIGATIVO

Cuali-cuantitativo

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Teórica

Exploratoria

Explicativa

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Deductivo

Analítico

Comparativo

Observación

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Primaria: Test
Rosenberg

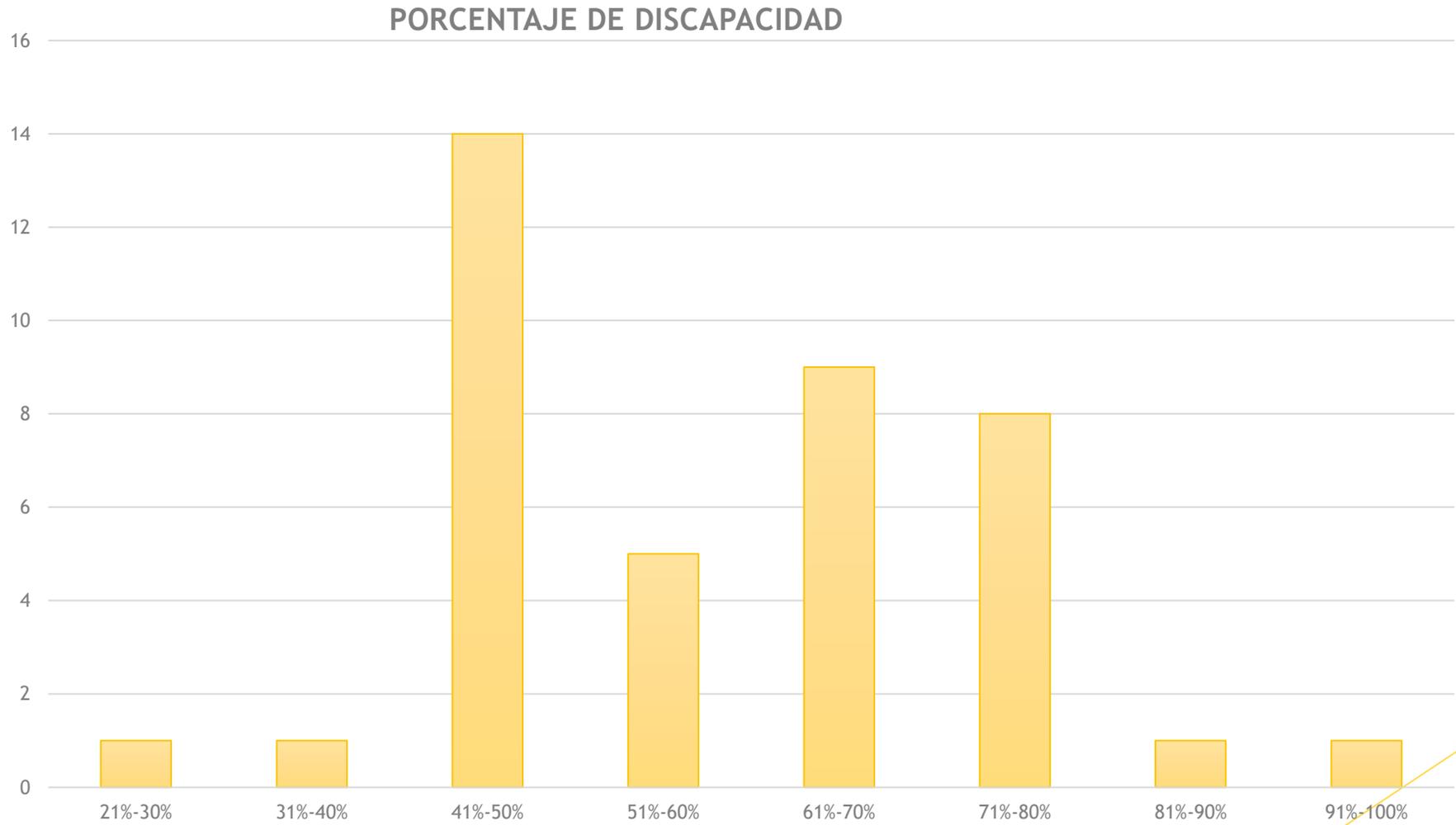
Secundarias: Fuentes
Bibliográficas

POBLACIÓN - MUESTRA

40 deportistas de FEDEDI

40 deportistas FEDEDI

PORCENTAJE DE DISCAPACIDAD



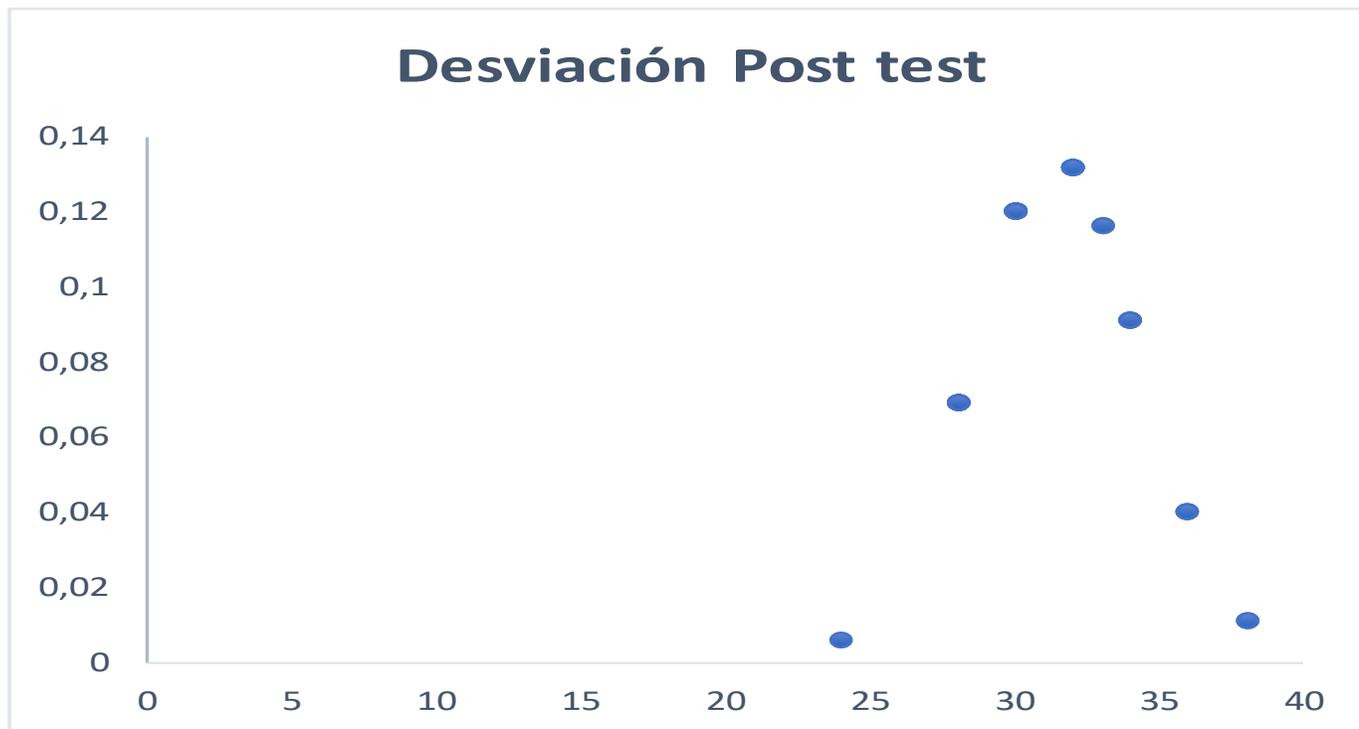


Media: 27,55
Desviación: 4,00
N:40

Con base en los resultados de los 40 casos, se ha calculado la media de los datos estableciéndose un valor de 27,55 y una desviación estándar de 4,00.

PROGRAMA RECREATIVO

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral.	2 min	Sin material
Calentamiento	Activación, animación	El anfitrión dirá un color y todos tendrán que desplazarse a tocas algo de ese color.	4 min	Sin material
Aeróbico	Tiro al aro	Se utilizará una canasta como aro que se colocará a distintas distancias de los participantes mientras va aumentando su complejidad, como pelota se utilizarán bolas de espuma flex.		Canasta
			20 min	Bolas de espuma flex
Vuelta a la calma	Simular ser un espejo	En este juego realizado en parejas las risas están aseguradas, ya que uno de sus miembros tendrá que imitar las acciones del otro. Los movimientos deben requerir algo de complejidad, aunque es conveniente comenzar por movimientos sencillos. ¿Serás capaz de reflejar tus movimientos en el espejo?	7 min	Sin material
Vuelta a la calma	Reflexión y abrazo grupal	Realizar un gusanito y al final apretarnos todos en fuerte abrazo luego realizar un círculo y conversar sobre la clase y como nos sentimos	5 min	Sin material



Promedio: 31,4
Desviación: 2,96
N:40

El promedio de los resultados de los 40 casos, fue de 31,4 por lo tanto, la desviación estándar fue de 2,96 lo que significa que los datos están menos dispersos. Es decir, la mayor concentración de resultados está en un valor de 30 lo cual es bueno para los individuos ya que ese valor representa una autoestima elevada.

ANÁLISIS COMPARATIVO PRE TEST / POS TEST

Casos	Puntaje en el pre test	puntaje en el post test	Porcentaje de autoestima	Casos	Puntaje en el pre test	puntaje en el post test	Porcentaje de autoestima
Caso 1	26	30	75	Caso 21	26	28	70
Caso 2	28	32	80	Caso 22	25	30	75
Caso 3	25	30	75	Caso 23	28	30	75
Caso 4	26	30	75	Caso 24	25	38	95
Caso 5	28	32	80	Caso 25	30	30	75
Caso 6	36	36	90	Caso 26	30	30	75
Caso 7	26	32	80	Caso 27	25	28	70
Caso 8	29	32	80	Caso 28	30	32	80
Caso 9	26	33	82,5	Caso 29	30	32	80
Caso 10	29	32	80	Caso 30	34	36	90
Caso 11	24	28	70	Caso 31	33	36	90
Caso 12	29	33	82,5	Caso 32	25	30	75
Caso 13	11	24	60	Caso 33	34	34	85
Caso 14	26	30	75	Caso 34	25	28	70
Caso 15	29	30	75	Caso 35	25	28	70
Caso 16	29	32	80	Caso 36	30	30	75
Caso 17	24	28	70	Caso 37	26	28	70
Caso 18	26	38	95	Caso 38	29	30	75
Caso 19	25	34	85	Caso 39	33	34	85
Caso 20	26	34	85	Caso 40	31	34	85

METODOLOGÍA COMPLEMENTARIA

TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina: ATLETISMO

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	PUNTAJACIÓN
		MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO	
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.			X		2
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				X	1
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				X	1
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.			X		1
5	En general estoy satisfecho de mí mismo/a.			X		1
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	X				1
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a	X				1
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a.	X				1
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	X				1
10	A veces creo que no soy buena persona.	X				1
TOTAL:						11

TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina: ATLETISMO

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	PUNTAJACIÓN
		MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO	
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		X			3
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.		X			3
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.			X		2
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.			X		2
5	En general estoy satisfecho de mí mismo/a.			X		2
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.			X		3
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a			X		3
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a.		X			2
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.			X		2
10	A veces creo que no soy buena persona.			X		2
TOTAL:						24

Al realizar el post test al deportista Caso 13, se evidenció una mejora notable en su autoestima y en las respuestas que dio. Esto se logró a través de actividades cooperativas en las que esta persona vio cómo puede fallar y seguir intentando y también, ganando y compartiendo triunfos con sus pares.



► Las actividades recreativas deben ser realizadas libre y voluntariamente y son capaces de ayudar al individuo a mejorar la interacción social cuando comparte entre pares, afirma la disciplina, fomenta valores como el compañerismo, el respeto, la sana competencia. Adicionalmente, influye positivamente en la autoestima. La situación emocional de los deportistas se analizó mediante el Test de Rosenberg, que es un mecanismo aceptado para medir si la autoestima es elevada, normal o baja. En el pretest se evidenció que de los 40 deportistas 11 tienen una autoestima elevada, 18 una autoestima normal y 11 de ellos presentan una autoestima baja. Por otra parte, de la observación realizada se evidenció que los deportistas necesitan corrección en ciertas actitudes.

- ▶ El programa de actividades recreativas consta de 12 sesiones en las cuales se establecieron actividades enfocadas en estimular las habilidades sociales, el trabajo colaborativo enfocado a que los deportistas desarrollen disciplina, autoaceptación, y asimilen de mejor manera los aciertos y fracasos.
- ▶ El programa se aplicó por sesiones tanto presenciales como virtuales en las que se contó con la colaboración de los entrenadores de la Federación Ecuatoriana de Deporte para Personas con Discapacidad Intelectual y sobretodo con la colaboración de los deportistas y sus representantes.
- ▶ Luego del análisis de los resultados obtenidos en el post test se evidenció que los deportistas mejoraron considerablemente su autoestima, de los 11 deportistas que tenían una autoestima baja, 5 de ellos pasaron a un resultado de autoestima normal, 5 con autoestima elevada y 1 con resultado de autoestima baja que cabe resaltar pasó de 11 a 24 puntos.

- ▶ Realizar revisiones periódicas del estado físico y emocional de los deportistas de FEDEDI con el objetivo de mantener controlada la autoestima de los mismos y de esta manera evitar que haya deserciones por esta causa.
- ▶ Establecer mecanismos para mantener el control de la salud psicológica de todos los deportistas que conforman FEDEDI y diseñar protocolos para actuar en el caso de encontrar deportistas con autoestima baja y poder ayudarlos a tiempo.
- ▶ Desarrollar esquemas en los que las actividades recreativas sean parte fundamental de los entrenamientos considerando todos los beneficios que la recreación como tal produce en los individuos que las practican.

- ▶ Los representantes deben monitorear el comportamiento de los deportistas a fin de mantener una autoestima normal y hacer que ellos desarrollen la capacidad de admitir errores, fracasos, así como también aceptar y celebrar sus aciertos. Ya que, son personas que la mayor parte del tiempo se sienten frustradas y necesitan de la aprobación de los demás.
- ▶ Ser más humanos, con capacidad de empatía, aceptando las diferencias de cada uno y fortaleciendo las relaciones interpersonales. Adicionalmente, reconocer al deportista como individuo en todos sus aspectos y no solamente en alguien que debe ganar medallas y trofeos.



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

GRACIAS POR SU
ATENCIÓN