



**Incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas
pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con
Discapacidad Intelectual**

Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth

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. Vaca Andramunio, Santiago Efraín

08 de septiembre de 2022



Vallejo Tesis 2.docx

Scanned on: 19:57 September 8, 2022 UTC



Overall Similarity Score



Results Found



Total Words in Text

Firma:



SANTIAGO EFRAIN
VACA ANDRAMUNIO

Vaca Andramunio, Santiago Efrain

Director



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Certificación

Certifico que el trabajo de titulación: **"Incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual"** fue realizado por la señorita **Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth**; el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, además fue revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de prevención y/o verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Sangolquí, 08 de septiembre del 2022

Firma:



SANTIAGO EFRAIN
VACA ANDRAMUNIO

Vaca Andramunio, Santiago Efrain

Director

C.C.: 1707995278



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Responsabilidad de Autoría

Yo **Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth**, con cédula de ciudadanía n° 1721499695, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual** es de mí autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 08 de septiembre del 2022

Firma

Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth

Autora

C.C.: 1721499695



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Autorización de Publicación

Yo **Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth**, con cédula de ciudadanía n° 1721499695, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Incidencia de las actividades recreativas en la autoestima de los deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 08 de septiembre del 2022

Firma

Vallejo Gallardo, Gabriela Lizeth

Autora

C.C.: 1721499695

DEDICATORIA

A mis padres Juan y Mélida quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mi hermano Fidel, cuñada Diana y sobrino Nicolás por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mi enamorado Pablo y a todos mis amigos, por estar ahí cuando más los necesité, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todos los que conforman la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual FEDEDI, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo con sus deportistas.

De igual manera mi eterno agradecimiento a todos los docentes de mi amada Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme desarrollar educativa, emocional, afectiva y profesionalmente tanto en el pregrado como posgrado, a mis profesores en especial a la Dra. Lorena Sandoval quien con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hizo que pueda crecer día a día como profesional, gracias a usted por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Msc. Santiago Vaca, principal colaborador durante todo este proceso, quien, con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

ÍNDICE

Contenido

.....	1
Capítulo I	13
Antecedentes	13
Planteamiento del problema	15
Formulación del problema	15
Delimitación del problema	16
Justificación, importancia y alcance del proyecto	16
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos específicos	17
Hipótesis de investigación	17
Señalamiento de variables de estudio	17
Capítulo II	18
Marco Teórico	18
Antecedentes investigativos	18
Marco Conceptual	19
Recreación	19
Actividades recreativas	20
Sedentarismo	21
Tiempo libre	22
Ocio	22
Autoestima	23
Actividades recreativas	23
Características de la recreación	24
Características socio-sicológicas de la recreación	25
Importancia de las actividades recreativas	27
Beneficios de las actividades recreativas	28
Autoestima	31
Influencia de la autoestima en el desarrollo	32
Tipos de autoestima	33
Discapacidad intelectual	36
Autoestima y discapacidad intelectual	38
Capítulo III	40
Metodología de la Investigación	40

Método Deductivo	40
Tipos de Investigación	40
Diseño de la Investigación	41
Población y Muestra	41
Técnicas de Recolección de Datos	41
Técnicas de comprobación de Hipótesis	46
Capítulo IV	48
Resultados de la Investigación	48
Análisis de Resultados	48
Capítulo V	65
Capítulo VI	87
CONCLUSIONES	87
Recomendaciones	88
Bibliografía	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre la importancia y los beneficios de la recreación.....	29
Tabla 2. Valores educativos de la recreación	30
Tabla 3. Test de Rosenberg	43
Tabla 4. Casos por género	44
Tabla 5. Expresión físico deportiva	48
Tabla 6. Porcentaje de discapacidad	49
Tabla 7. Autoestima elevada, normal y baja	50
Tabla 8. Puntaje pre y post test	51
Tabla 9. Caso 6 pre test	54
Tabla 10. Caso 6 post test.....	55
Tabla 11. Caso 13 pre test.....	55
Tabla 12. Caso 13 post test.....	56
Tabla 13. Rúbrica de evaluación caso 6	58
Tabla 14. Rúbrica de evaluación caso 13	58
Tabla 15. Programa general	69
Tabla 16. Expresión físico deportiva	71
Tabla 17. Expresión al aire libre	72
Tabla 18. Expresión Lúdica	72
Tabla 19. Expresión artístitica.....	73
Tabla 20. Sesión 1.....	73
Tabla 21. Sesión 2.....	74
Tabla 22. Sesión 3.....	75
Tabla 23. Sesión 4.....	76
Tabla 24. Sesión 5.....	77
Tabla 25. Sesión 6.....	78
Tabla 26. Sesión 7.....	79

Tabla 27. Sesión 8.....	80
Tabla 28. Sesión 9.....	81
Tabla 29. Sesión 10.....	83
Tabla 30. Sesión 11.....	84
Tabla 31. Sesión 12.....	85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Número de casos por género	48
Figura 2. Porcentaje de discapacidad.....	49
Figura 3. Resultados Test de Rosenberg.....	50
Figura 4. Resultados desviación estándar	52
Figura 5. Resultados desviación post test.....	53
Figura 6. Resultados prueba T de dos muestras	63

Resumen

La autoestima puede definirse como el concepto que alguien tiene de sí mismo, el cual determina la valoración propia. Una autoestima equilibrada permite desarrollar relaciones interpersonales sanas, así como procesar aciertos y errores. En contraste, quien tiene baja autoestima no es capaz de aprender de sus errores, no persevera en tareas difíciles y busca permanentemente la aceptación de otros. Estos comportamientos redundan en perjuicios para la propia persona, por tanto, es importante corregirlos.

El trabajo con personas con discapacidad intelectual reveló que varias de ellas presentan baja autoestima. Considerando que las actividades recreativas constituyen un medio para crear hábitos, desarrollar disciplina y aprender a interrelacionarse, se buscó evaluar su incidencia sobre la autoestima. Con tal objetivo, se propuso aplicar una serie de actividades recreativas a los 40 atletas y nadadores miembros de la Federación Ecuatoriana de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDEDI) que entrenan en la ciudad de Quito. Esta organización trabaja a nivel nacional con 250 deportistas en varias disciplinas, pero el estudio se centró en la indicada ciudad debido a que la cercanía geográfica facilitó la interacción con los participantes.

Mediante el Test de Rosenberg se determinó que 11 de estos deportistas tenían baja autoestima, 18 autoestima normal y 11 una autoestima elevada. Después de aplicarse el conjunto de actividades recreativas propuesto, 5 personas pasaron de autoestima baja a normal, 5 de baja a elevada y una permaneció en nivel bajo. Este último es el caso de una persona que requiere vigilancia constante por parte de un cuidador, pero también mostró mejoría al pasar de 11 a 24 puntos. Por consiguiente, al finalizar la investigación, 39 de los 40 deportistas participantes alcanzaron una autoestima normal o elevada.

Palabras clave: actividades recreativas, autoestima, discapacidad intelectual.

Abstract

Self-esteem can be defined in terms of the concept that someone has of himself or herself, which determines the own appraisal. A balanced self-esteem permits to development healthy interpersonal relations, as well as to process correct actions and mistakes. In contrast, a person with low self-esteem is not able to learn of his or her mistakes, does not persevere in challenging tasks and permanently seeks to be accepted by others. All of these behaviors redound in damage for oneself. Therefore, it is important to rectify them.

Labor with people with intellectual disability revealed that several of them present low self-esteem. With this objective, it was proposed to apply a set of recreational activities to the forty athletes and swimmers members of Federación Ecuatoriana de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDEDI) that train in Quito city. This organization Works at national level with 250 sportsmen and sportswomen in several disciplines, but this research was carried out in Quito due to geographical proximity facilitated to interact with the participants.

Through Rosenberg test, it was determined that 11 of this sportsmen and sportswomen had low self-esteem, 18 normal self-esteem and 11 high self-esteem. After the application of the proposed set of recreational activities, five people who had low self-esteem reach a normal level, other five who had low self-esteem achieve a high one and a person stayed at low level. This last is a case of someone who requires constant vigilance by a caregiver, but also improved her score from 11 to 24 points. Hence, when the research finished, 39 of the 40 participant sportsmen and sportswomen achieve a normal or high self-esteem.

Key words: recreational activities, self-esteem, intellectual disability.

Capítulo I

Antecedentes

Las actividades recreativas han ido evolucionando considerablemente desde el punto de concebirlas como un simple juego a ser tomadas como mecanismos con relevancia en todo ámbito del desarrollo del ser humano como tal. Así, Chavarro, Grillo, Hoyos (2011) concluye que “hay quienes afirman que la práctica de algún tipo de actividad física favorece factores como, la socialización, la comunicación y la memoria, importantes en el proceso cognitivo” (p. 36) como se citó en (Camacho, 2018).

De tal manera que la recreación en personas con discapacidad, bien utilizada, permite equilibrar sus sentimientos y emociones, desarrollando una buena concentración psicomotora, adquirir destreza, mejorar su salud e incrementar su vínculo social (Ayala, 2021).

Por otra parte, en la página web de Olimpiadas Especiales se establece que: “A través del poder del deporte, las personas con discapacidad intelectual descubren nuevas fortalezas y habilidades, destrezas y éxito” (Special Olympics, 2022). Como indica el mencionado sitio web, cada año organizan alrededor de 6000 competencias deportivas en toda América Latina, en 32 disciplinas deportivas de tipo olímpico. “Al mejorar sus condiciones físicas, los atletas fortalecen su autoestima e independencia. Pueden sentir la alegría de la amistad y la comunidad y obtienen y sentido de propósito y responsabilidad”.

Específicamente en Ecuador, se han desarrollado programas enfocados en mejorar las habilidades motrices, sociales, lingüísticas de las personas con discapacidad. Una de estas investigaciones se desarrolló en Conocoto en el “Centro Diurno” un establecimiento creado con el fin de insertar a personas con discapacidad intelectual al mercado laboral. El programa se aplicó a una muestra de 10 personas que presentan discapacidad intelectual leve y moderada obteniéndose resultados positivos (Valarezo, y otros, 2017).

Las actividades recreativas son consideradas de gran importancia tanto en ámbito educativo como el personal, ya que permiten a los individuos relajarse y distraerse de los problemas o situaciones por las que pueden estar atravesando e incluso en muchos casos el disminuir la tensión ayuda a encontrar nuevas formas de afrontar las contrariedades de la vida diaria.

Así, desde el punto de vista personal “las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre, elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad” (Mateo, 2014). Es decir, para que sea una actividad recreativa, debe proporcionar algún tipo de satisfacción sea el individuo un niño, adolescente o adulto.

Asimismo, Mateo (2014) sugiere que “desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre”. Por lo tanto, constituye el eje fundamental para el desarrollo de un individuo como tal.

La autoestima en una persona, es la capacidad de autoaceptación con todos las aptitudes y defectos. Por otro lado, una baja autoestima, o poca consideración de sí mismo, es una situación a la que se enfrentan con frecuencia las personas con discapacidad intelectual debido a diferentes circunstancias como, experiencias sociales negativas, prejuicios o porque, desde edades tempranas, no han tenido los apoyos necesarios para afrontar estas situaciones (Futuro Singular, 2018).

Es así que, se pretende desarrollar un programa que beneficie, en primera instancia, a los deportistas de atletismo y natación de la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual.

Planteamiento del problema

La imagen de las personas con discapacidad muy está condicionada por la sociedad, ya que no se percibe a las personas en su totalidad, sino que se antepone su discapacidad y esto afecta de forma negativa en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el individuo familiar, social, laboral). En gran medida, esta concepción propicia la baja autoestima de muchas personas con discapacidad intelectual y por ello es muy importante el cuidado de la misma. Las personas con discapacidad presentan una baja autoestima debido a los prejuicios, etiquetas y actitudes de las personas. (Rubio, 2016)

De acuerdo a un estudio similar al que se propone; realizado en Asturias – España, se establece que luego del análisis de los datos se observa que de la muestra seleccionada (37 casos), el 48,6% tienen una autoestima alta, el 40,5% autoestima media y el 10,8% una autoestima baja que será tratada mediante una intervención con actividades recreativas previamente planteadas con el fin de ayudar a mejorar la autoestima de estos individuos. Luego de esta intervención, se observa una mejora considerable, además se establece que los individuos que ya tenían la autoestima alta, ayudaron a los demás a superar de cierta forma sus inconvenientes (Rubio, 2016).

De lo expuesto anteriormente se establece que determina que varios deportistas con discapacidad de la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual, por el hecho mismo de su discapacidad, mantienen una autoestima baja que muchas veces les hace desertar del deporte que les gusta ya que piensan que no lo van a lograr. Se conoce que las actividades recreativas hacen que las personas desarrollen su capacidad de aprendizaje, además de su capacidad de adaptación al medio en el cual el individuo se desenvuelve. Por lo tanto, es lo que se pretende en la presente investigación.

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?

Delimitación del problema

Para el desarrollo del presente estudio investigativo, se establece el campo de acción en tres ámbitos: espacial, temporal y de campo, tomando en consideración la realidad actual en la que se ve inmersa la institución objeto de estudio. Es así que:

- **Ámbito Espacial:** El proceso de investigación tendrá lugar en la Federación Ecuatoriana de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual con los deportistas de atletismo y natación de la ciudad de Quito.
- **Temporal:** La investigación se desarrollará en el periodo abril - septiembre del 2021.
- **De campo:** las actividades recreativas son la base para mantener el equilibrio tanto emocional como mental y físico. Así, se establece la necesidad de este tipo de actividades en los deportistas de FEDEDI para la mejora de su autoestima.

Justificación, importancia y alcance del proyecto

Este proyecto se pensó como aporte para los deportistas con discapacidad intelectual, específicamente de FEDEDI ya que, con la participación voluntaria realizada en esta Federación, se pudo constatar la necesidad del trabajo en la autoestima de sus deportistas. Por lo que, se aspira fomentar la mejora de la autoestima mediante la realización de actividades recreativas pensadas en el desarrollo de las distintas habilidades de cada individuo para así provocar el incremento del deporte en las personas con Discapacidad Intelectual, con esto incentivar a la mejora de su independencia y calidad de vida. Es importante realizar un estudio de este tipo ya que no solamente ayudará a los involucrados directos si no también a sus familias y posiblemente a los deportistas que continúen llegando a la federación ya que se pretende que se extiendan estas prácticas en beneficio de estas personas.

Se trabajará con cuarenta deportistas de las disciplinas de atletismo y natación que entrenan en Quito, se estima un tiempo de tres meses en los cuales, se verificará la incidencia las actividades recreativas en la autoestima de cada uno.

Objetivos

Objetivo 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.

Objetivos 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.

Hipótesis de investigación

H1 La aplicación de un programa de actividades recreativas incrementa al menos un 25% la autoestima de los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI.

H0 La aplicación un programa de actividades recreativas no incrementa al menos un 25% la autoestima de los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI.

Señalamiento de variables de estudio

V1: Programa de actividades recreativas.

V2: Autoestima

Capítulo II

Marco Teórico

Antecedentes investigativos

En la tesis, las actividades recreativas y su incidencia en el desarrollo de las habilidades motrices de personas con discapacidad intelectual leve y moderada, comprendidas en edades de 14 a 25 años del taller especial de producción “Margoth Bonilla de Saltos” de Paucar y Valarezo (2012), explican las actividades que a la fecha realizan en el Taller especial, que incluyen actividades como manualidades, elaboración de lencería, agronomía, computación, notándose la falta de realización de actividad física específica y enfocada en mejorar las habilidades motrices de personas con discapacidad intelectual. Mencionan que luego de aplicar el plan de actividades, hubo una notable mejora de acuerdo con los resultados arrojados con la aplicación de test.

Las actividades recreativas son consideradas de gran importancia tanto en ámbito educativo como el personal, ya que permiten a los individuos relajarse y distraerse de los problemas o situaciones por las que pueden estar atravesando e incluso en muchos casos el disminuir la tensión ayuda a encontrar nuevas formas de afrontar las contrariedades de la vida diaria.

Por otra parte, en la tesis: “Aplicación de las actividades recreativas y su incidencia en el autoestima del adulto mayor de la Cruz Roja Ecuatoriana del Cantón Mejía” (Quishpe , 2014), establece que muchos adultos mayores se han visto relegados de la sociedad debido a la disminución de las capacidades físicas por lo que repercute negativamente en la autoestima de cada uno de ellos. Se dice que “las actividades recreativas contribuyen al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima” (p.14).

Así, la recreación consiste de actividades o experiencias llevadas a cabo en un tiempo libre que por lo general son elegidas de forma voluntaria por el individuo, que le “produce placer, satisfacción o porque él percibe cierto valor social o personal derivado del mismo. Al

igual que el ocio, la recreación no debe tener connotación de trabajo” (Krauss, 1978, como se citó en Quishpe, 2014).

Es decir, son actividades que netamente deben ser realizadas libre y voluntariamente, no debe implicar hacer un trabajo.

Mientras tanto, Razo (2017) en su tesis: *Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del caserío San Luis, Cantón Tisaleo* sostiene que las actividades recreativas vistas desde un ámbito lúdico, permitirán al ser humano ser más proactivo, social, comunicativo y permitirá su desarrollo motor, lo que le facilitará insertarse como ente productivo en la sociedad. La recreación como tal permite desarrollar valores, obtener nuevos conocimientos, desarrollar la creatividad y vivir en un ambiente de paz y disfrute con la naturaleza. (p.10)

Marco Conceptual

Recreación

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, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente. La participación de las personas en la recreación durante su tiempo libre, permite restaurar y renovar aquellas energías desgastadas por el trabajo, por una energía activa, nueva, producto de la actividad recreativa. Se deduce entonces que la recreación fomenta en el individuo restauración, renovación de energías producto de la práctica de actividades recreativas (Mateo, 2014).

Por otra parte, la Recreación es parte esencial en la formación de la personalidad del ser humano y que desde la infancia se va desarrollando de manera sistemática

ya que al realizar actividades del orden físico- deportivo, de enseñanza pedagógica dentro de las aulas y en la relación que tienen en su entorno al interactuar con otros niños, esto hace que vaya obteniendo una madures psicológica dentro del plano emocional y que la zona de desarrollo próximo genere más conocimiento de su medio y que el juego sea la función principal en la formación de su personalidad (Veintimilla, 2021).

Por lo tanto, la recreación se puede definir como la acción de volver a crear algo que ya existía. Además, es la forma de aprovechar el tiempo libre que posee el individuo y debe hacerse de una forma libre y voluntaria.

Actividades recreativas

Las “actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre, elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad” (Mateo, 2014).

También, son aquellas que permiten distracción y alivio de las responsabilidades y del trabajo. Por lo tanto, se trata de acciones que se hacen de manera voluntaria y entusiasta que “aportan un diverso grado de relajación, diversión y socialización, sin obligación de por medio” (Etecé, 2022).

Finalmente, de acuerdo con Cohelo (2022) son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer.

En tal sentido, las actividades recreativas son aquellas actividades físicas que incluyen el uso de músculos con el fin de distraer y divertir a la persona. Son actividades enfocadas en el disfrute, más no en la obligación, realizadas en el tiempo libre y que generan algún tipo de placer.

Sedentarismo

“El término sedentarismo (del latín sedere, que significa sentarse) describe distintos tipos de actividades que se desarrollan en estado de vigilia y que requieren bajos niveles de gasto energético” (Miraflores & Cañada, 2018).

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas (Ojeda, 2022).

Por otra parte, se establece que se también se considera sedentarismo a aquellas actividades que realizan las personas sentadas o reclinadas... y que utilizan muy poca energía. Los periodos sedentarios son aquellos en los que se llevan a cabo actividades que consumen muy poca energía. (Ministerio de Sanidad, 2022). Es decir, actividades como: alimentarse, leer, utilizar medios electrónicos, entre otros.

El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar. (Cohelo, 2022).

De todo lo expuesto, se determina que el sedentarismo una actitud de una persona que tiene una vida en la que pasa la mayor parte del tiempo sentada, es decir, que no realiza ninguna actividad física. El sedentarismo es un tema que actualmente aqueja a la mayoría de la población debido al uso de tecnología, se ha evidenciado el incremento de horas en que un individuo se sienta frente a una computadora.

Tiempo libre

“Se define como un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es lo mismo, el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones” (Caballero , 2022).

Por otra parte, Gómez (2022) define al tiempo libre como los lapsos de tiempo en los que la persona es libre de seleccionar diferentes tareas para hacer, incluso descansa.

Este se define como un periodo en el que las personas se dedican a realizar ciertas actividades que no tienen que ver con el trabajo formal ni con las tareas del hogar, por lo que están exentas de obligaciones. Este tiempo recreativo o de otra naturaleza es esencial para el bienestar físico y mental, además de distender las tensiones y entablar relaciones sociales. (Cohelo, 2022)

“Es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas” (Veintimilla, 2021).

Es decir, es un espacio de tiempo en que las personas no tienen que realizar actividades laborables ni personales, se traducen en tiempo dedicado a realizar actividades libres, voluntarias y sin condicionamiento.

Ocio

Ocio es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta. La palabra ocio es de origen latín “otium” que significa “reposo”. (Cohelo, 2022)

“El ocio es el tiempo que se dedica a realizar actividades recreativas que no están relacionadas con las obligaciones laborales, o tareas domésticas” (Peiró, 2021).

Por lo tanto, el ocio se entiende como el tiempo en el que el individuo realiza actividades recreativas previamente elegidas de una forma libre, voluntaria y sin tener que ser

evaluadas, sistematizadas, se trata de un gusto con el objetivo de que al finalizar exista algún tipo de placer.

Autoestima

Se define como el resultado emocional derivado de lo que una persona piensa de sí misma, de si acepta o no su autoconcepto. “Contrariamente al pensamiento popular, la autoestima no surge de evaluarnos positivamente en cada situación, sino de observarnos con objetividad y sobre todo de estimar y aceptar nuestro autoconcepto”. La autoestima es un concepto que para cada individuo cambia de acuerdo a las circunstancias en las cuales está viviendo. (Escudero, 2020).

Por otra parte, “autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias” (Cohelo, 2022).

Para Martínez (2022) la autoestima es el valor que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar, que implica que los individuos se acepten, se respeten, confíen y crean en ellos mismos.

De tal forma, la autoestima puede definirse como el concepto que alguien tiene de sí mismo, el cual determina la valoración propia. Una autoestima equilibrada permite desarrollar relaciones interpersonales sanas, así como procesar aciertos y errores que hacen que el individuo fortalezca su confianza en sí mismo.

Actividades recreativas

Para el desarrollo del presente capítulo, es necesario definir lo que son las actividades recreativas. Así, Mateo (2014) considera que “desde el punto de vista personal las

actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad”.

Adicionalmente, se establece que las actividades de recreación son las que realizamos entre el trabajo o el estudio y el sueño. Este tiempo libre se puede dedicar a actividades de entretenimiento y de ocio (Ayala, 2021).

Es decir, las actividades recreativas corresponden a aquellas realizadas libre y voluntariamente que proporcionan algún tipo de satisfacción o entretenimiento y realizadas entre las horas de trabajo o estudio.

Características de la recreación

Entre las principales características descritas por Ayala (2021) están:

Cultural: En todas las épocas y todas las culturas los seres humanos han dejado un tiempo para la recreación: juegos, deportes y espacios destinados para el esparcimiento se conocen desde hace miles de años. Por ejemplo: los estadios eran usados para realizar actividades de distracción como representaciones teatrales, deportivas, entre otras.

Espontánea y organizada: puede ser parte de una actividad planificada por una institución, “como parte de la educación física, o de un plan vacacional”. También, puede surgir espontáneamente.

Por lo tanto, la recreación podrá tener una organización y logística previa para su ejecución o podrá ser ejecutada de un momento a otro sin planificación anterior.

Voluntaria y genera gozo o diversión: Incluso cuando es insinuada por un docente, la actividad recreativa, para considerarse como tal, debe ser voluntaria y divertida, no una actividad obligada o molesta.

Es decir, puede ser planteada por alguien con mayor rango, pero para que se considere recreación, deberá ser de ejecución voluntaria y sin presiones.

De diversa índole: Las actividades recreativas pueden ser turísticas, culturales, lúdicas, artísticas, virtuales, familiares, entre otras.

Pasiva o activa: si el tiempo libre es usado en actividades sentado o en reposo, es recreación pasiva, si por el contrario, si se realiza actividad física, es recreación activa.

Mental o física: Existen actividades recreativas que implican un uso predominante del intelecto: leer, jugar ajedrez y otros juegos de mesa, asistir a charlas o exposiciones. En cambio, podemos hablar de recreación física cuando participamos en ejercicios, juegos y deportes, solos o en equipos.

Grupal o individual: Las actividades recreativas pueden ser colectivas o individuales.

Espacio: no precisan de una infraestructura especial, se pueden realizar en cualquier espacio, sea al interior o exterior.

Características socio-sicológicas de la recreación

Entre las principales características socio – psicológicas de la recreación en todas sus formas, se encuentran las siguientes (Campos, 2016):

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que está satisfaciendo.

Funciones de la recreación

Algunas de las funciones que cumple la recreación, según Campos (2016) son las siguientes:

- **Educativa:** con estas actividades se puede enseñar muchas cosas, ya que se lo hace de forma divertida.

Por lo tanto, aporta mucho en el proceso de enseñanza- aprendizaje desde un punto de vista constructivista ya que el estudiante será el que construya el conocimiento con actividades guiadas y enfocadas en el objetivo de la clase y dicho aprendizaje será significativo.

- **Reposición de energía:** se reponen las energías usadas en la realización de algún proceso, puede ser compuesto por descansos activos y pasivos. Así, la distracción hará que el individuo nuevamente tenga energía para realizar las actividades cotidianas, sean estas: trabajo o estudio.

- **Autodesarrollo y crecimiento:** es necesario sentirse bien con uno mismo ya que así fomenta el desarrollo.

Por consiguiente, las actividades recreativas ayudarán a que el individuo experimente una sensación de tranquilidad, autocontrol y sobre todo autoconocimiento, haciendo que esto se refleje en todos los ámbitos de su vida.

- **Social:** realizar actividades recreativas grupales fortalece vínculos familiares, de amistad, compañerismo.

De esta forma, las actividades recreativas en conjunto, hacen que los individuos desarrollen sus habilidades sociales, sean familiares o con amigos ya que encuentran intereses en común y podrán desarrollar la capacidad de desenvolverse en situaciones en las que haya varias personas.

- **Salud:** las actividades recreativas mejoran la salud física y mental, por lo que previene enfermedades y mejora la condición física general.

así, realizar actividades recreativas activas o pasivas puede favorecer la salud física o mental, sea para mejorarla o mantenerla. Además, de prevenir muchas enfermedades causadas por el estrés de las actividades diarias o por el sedentarismo.

- **Económica:** la mayoría de las actividades recreativas no requieren de una inversión económica alta. Puesto que existe diversidad de actividades recreativas que pueden ser desarrolladas en cualquier espacio y en cualquier momento, no necesitan de mucha inversión.

Importancia de las actividades recreativas

La recreación funciona como una válvula de escape a la presión del trabajo o del estudio intenso. Realizar actividades recreativas libera tensiones, favorece las relaciones sociales y mejora las condiciones físicas y mentales de los participantes (Ayala, 2021).

En tal sentido, la presencia de actividades recreativas en toda etapa del desarrollo humano, habla de la gran importancia que ha tenido a lo largo de la

historia, convirtiéndose en una necesidad humana ya que, a más de favorecer la salud física, fortalecen los lazos comunitarios, desarrollan habilidades y permiten reconocer fortalezas y debilidades propias de cada individuo.

Adicionalmente, la recreación es significativa en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, que ayuda a mejorar la calidad de vida y además del beneficio “psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales” (Díaz , 2020).

Beneficios de las actividades recreativas

De acuerdo con Díaz (2020) existen tres tipos de beneficios:

Beneficios psicoemocionales: La recreación aumenta la confianza en sí mismo de los niños y adolescentes, ya que en ese contexto se deben vencer desafíos e imprevistos del entorno que estimulan a dar lo mejor de sí mismo, a enfrentar y resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias. Cuando la recreación se realiza en plazas o parques, se suma la necesidad de interactuar con pares, desarrollando su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente.

Se dice que aumenta la confianza por el hecho de realizar actividades entre pares y observar la capacidad de cada uno para enfrentar cada reto y poder resolver cada desafío y encontrar similitudes en cuanto a la forma de actuar, con alguna persona.

Beneficios cognitivos: El relacionarse en forma libre con su entorno, debiendo resolver autónomamente los diferentes retos o desafíos que este le pone, favorece el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, junto con la concentración y atención. Además, en esta relación con el entorno, a través de su propia experiencia, se refuerzan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad y cantidad. Así también contribuye a fortalecer la noción de sana competencia y la tolerancia a la frustración.

Por ello, ayuda a desarrollar y /o mejorar la concentración, la capacidad de retención el pensamiento lógico abstracto entre otros y al mismo tiempo ayuda a que el individuo conozca la sana competencia y también a que aprenda a no ganar y seguir intentando hasta lograrlo.

Beneficios sociales: Entre los beneficios sociales de las actividades recreativas están el potenciar la consolidación de la propia identidad y sentido de pertenencia (a la familia, al grupo, a la sociedad), favoreciendo la inclusión social, la empatía, y la participación en comunidad, además de prevenir comportamientos antisociales, violentos y disruptivos (Ayala, 2021).

En efecto, las actividades recreativas son capaces de desarrollar las habilidades sociales, el hecho de conocer personas diferentes, con gustos similares hacen al individuo desarrollar la capacidad de interrelacionarse además hace florecer el sentido de pertenencia a algún grupo.

Beneficios físicos: La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras. El interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en tiempo y espacio (Ayala, 2021).

En cuanto a los beneficios físicos, las actividades recreativas hacen que el individuo desarrolle destrezas de movimiento, mejoran la capacidad de reacción frente a estímulos además de la percepción de su propio cuerpo, la coordinación, entre otras. En la tabla 1 se muestra la relación entre la importancia y los beneficios de la recreación.

Tabla 1

Relación entre la importancia y los beneficios de la recreación

IMPORTANCIA	PRINCIPIOS
-Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras.	-Brinda la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo
-Enriquece la vida de la gente.	-Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
-Contribuye a la dicha humana.	-El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
-Contribuye al desarrollo y bienestar físico.	-Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
Es disciplina	-El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
-Es identidad y expresión	Constituye un mecanismo de normar la conducta del individuo.
-Como valor grupal, subordina intereses egoístas.	Coadyuva al desarrollo integral de la persona.
	-El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación.

Nota. Recuperado de Mateo, 2014 <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Por lo tanto, la recreación puede influir positivamente en varios aspectos del desarrollo de un individuo como tal.

A continuación, en la tabla 2 se presentan los valores educativos de la recreación:

Tabla 2

Valores educativos de la recreación

Valor educativo	Descripción
-Conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.	Forma al individuo como tal, por ejemplo, en responsabilidad, disciplina, entre otras.
-Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.	Desarrolla la capacidad de relacionar los conocimientos que está adquiriendo con otras áreas del conocimiento.
-Permite el desarrollo integral de la persona.	El desarrollo integral incluye el psicológico y el físico (motricidad fina, gruesa, etc.)
-Integra la persona a la comunidad.	Ayuda al desarrollo de habilidades sociales.
-Permite la transmisión de la herencia cultural.	Mediante la realización de actividades que configuran el patrimonio cultural de un pueblo.
-Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.	A través de la práctica repetitiva y con reglas claras que ayuden al individuo a interiorizar y a hacer significativo lo que está aprendiendo.
-Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.	Con la ejecución de actividades recreativas desde edades tempranas se afianzará este interés.
-Adapta socialmente al niño.	Ya que varias de estas actividades involucran a otros individuos.
-Autodisciplina al educando.	Debido a que en ciertas actividades recreativas el educando debe seguir reglas claras y precisas por lo que aprende autodisciplina.
-Da oportunidad para practicar situaciones de mando.	En el momento en el que el individuo se convierte en guía de la actividad.

Recuperado de Mateo, 2014 <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Autoestima

“La autoestima es la valoración que hace una persona de sí misma. Puede ser una valoración negativa, o positiva en función del valor que da a sus ideas, y pensamientos” (Peiró, 2021).

Al respecto, la autoestima es más que nada la valoración subjetiva que una persona tiene de sí mismo, nace de las experiencias vividas, de lo aprendido y también de la idea que el individuo pueda tener de lo que los demás opinan a cerca de él. Es una valoración personal, pero muy ligada a lo que terceros puedan pensar o decir, hasta que dicho individuo sepa reconocer sus cualidades. Es decir, tenga la capacidad de autodefinirse y auto valorarse.

Por otra parte, García (2020) la autoestima es “un elemento que se halla de manera innata en cada individuo y que está expuesta a múltiples modificaciones a lo largo de nuestra vida”... La autoestima cambia de acuerdo a la “relación que tiene el individuo con el mundo” y esta varía de acuerdo a las circunstancias que en el momento vive. Cabe resaltar que depende del contexto social y cultural donde se desenvuelve el individuo ya que, de eso depende la percepción de una autoestima sana.

El proceso para construirla implica conocernos a nosotros mismos y aceptarnos lo que conllevará querernos a nosotros mismos, valorando nuestras capacidades y aceptando nuestras limitaciones, con una actitud serena y de superación. Es decir, implica sentirse cómodo con quienes somos sin necesidad de demostrarlo constantemente y sin necesidad de la aprobación de los demás. (Vázquez, 2018, pág. 7)

Influencia de la autoestima en el desarrollo

Para Vázquez (2018) una autoestima positiva permite que los individuos tengan un crecimiento más sano, que se sientan mejor consigo mismos y que se adapten mejor a su entorno (pág. 15). Además, en la forma en la que interpreten la realidad, esto es, todo lo que sucede a su alrededor. La forma de mirar el entorno. Adicionalmente influye en las relaciones sociales al crear la seguridad y confianza para relacionarse, crear amistades y mantenerlas desenvolverse en el entorno que lo rodea y poder resistir la presión de grupo.

Por otra parte, ayuda en el afianzamiento de la personalidad en la medida en que incrementa la valoración que el individuo le da a sí mismo. Esto, se verá reflejado en la relación con sus semejantes, en el rendimiento académico ya que la persona confía en su capacidad por aprender y por la forma en que considera que las demás personas lo ven. Incrementa la capacidad por crear, por experimentar nuevas cosas que serán en beneficio de la salud mental o físicos. Incrementa la capacidad de elegir y de ser capaz de dar respuestas con las que el resto de individuos que lo rodean ya que tendrá menor temor a la falta de apoyo o al fracaso. Cabe resaltar que la autoestima no se hereda, se va construyendo a medida en que el individuo va creciendo y en la misma medida en que todo lo que va viendo y va aprendiendo influye en su desarrollo.

Tipos de autoestima

Hay dos grandes grupos en los que se divide la autoestima, autoestima alta y baja:

Autoestima alta

Según Thomen (2019) las personas que tienen una alta autoestima, se sienten satisfechas con ellas mismas, aceptándose tal y como son, en sus virtudes y defectos. Sus falencias no hacen que el individuo se menosprecie ni que lo afecte de un forma significativa “sabiendo identificar qué es aquello que se les da mejor y en qué deben mejorar”.

Una persona que tiene una autoestima alta, no experimenta la necesidad de sobrepasar a los demás. Además, se siente cómoda dando y recibiendo cumplidos. Son capaces de defender su postura y expresar opiniones frente al resto. No tienen miedo de mostrar quienes son. Por ello, la alta autoestima “ayuda a establecer relaciones saludables, debido a que el respeto y el valor hacia uno mismo es muy importante frente a las relaciones sociales” (Peiró, 2021).

Autoestima baja

La autoestima baja se puede llegar a sentir a temprana edad, en niños y adolescentes. Para Thomen (2019) las personas con una baja autoestima sienten un constante sentimiento de insatisfacción hacia ellas mismas y de falta de confianza o valor, creando con ello una excesiva autocrítica que mantiene el estado de insatisfacción. Esta autocrítica puede estar estrechamente relacionada con la parte física y emocional. Poniendo muy en alto sus defectos y con poco o nada de reconocimiento a sus virtudes. Por ello, poseen una actitud afligida, derrotista, perfeccionista y con falta de espontaneidad. Las personas con una autoestima baja tienden a frustrarse demasiado pronto, trabajan sobre lo conocido y no toman riesgos por el miedo del qué dirán.

Así como en la “alta autoestima predomina la independencia, en la baja hay un predominio de dependencia”, ya que la persona tiende a sentirse menospreciada y por lo tanto sentirse menos que el resto e incrementa el miedo a cometer errores. Todo ello conduce a que establezcan relaciones de dependencia, evitando con ello exponerse al error o a la crítica (Thomen, 2019).

Como se ha mencionado, los niveles que se consideran polos opuestos son la autoestima baja y la autoestima alta. Sin embargo, existen variaciones y dentro de esto, varios autores han diferenciado 5 tipos de autoestima (Thomen, 2019), a saber:

1. Autoestima alta estable
2. Autoestima alta inestable
3. Autoestima baja estable
4. Autoestima baja inestable
5. Autoestima inflada

Autoestima alta y estable

La persona que mantiene una alta autoestima y además estable, mantiene todas las características citadas previamente de una alta autoestima. (Thomen, 2019). Este

tipo podría corresponderse con el de autoestima fuerte o elevada, ya que las personas con ese tipo de autoestima no se ven influidas por lo que ocurra a su alrededor de forma negativa. Además, es capaz de defender su punto de vista de forma calmada y se desenvuelven de forma exitosa a lo largo del tiempo sin derrumbarse (Ayala, 2021).

Autoestima alta e inestable

Los factores externos condicionan a las personas con este tipo de autoestima. Por este motivo, les es muy difícil aceptar las críticas. Por ello responden con poca o nada tolerancia al fracaso, por lo tanto, pueden reaccionar de forma violenta. La importancia que atribuyen a los errores y a las críticas, causan que puedan sentirse inseguros e inválidos, provocando fluctuaciones en la autoestima y de aquí, su inestabilidad (Thomen, 2019).

Es decir, las personas con este tipo de autoestima, ponen en evidencia su inestabilidad emocional. Ya que, reaccionan mal al fracaso muchas veces demostrando un cierto grado de quemeimportismo y superioridad frente a sus adversarios o individuos que ejercen la contraparte.

Autoestima baja y estable

Las personas con este tipo de autoestima mantienen las características de una baja autoestima de forma estable y los factores externos que puedan aparecer no condicionan esta percepción negativa que tienen sobre ellos mismos. (Thomen, 2019).

En tal sentido, las personas con autoestima baja tienden a mantener pensamientos negativos, con la creencia de que cosas malas van a suceder, no son capaces de

defender su punto de vista, solamente se resignan a seguir al resto, es decir, se convierten en seguidores. Sin embargo, la actitud descrita se mantiene constante.

Autoestima baja e inestable

A diferencia de la autoestima baja estable, este tipo de autoestima se ve condicionado por los factores externos. La persona mantiene habitualmente niveles bajos de autoestima, pero frente a logros o éxitos, su autoestima sube. (Thomen, 2019).

Entonces, la autoestima de este tipo de personas tiende a subir cuando suceden eventos favorables, pero con la facilidad que sube, también baja. Es decir, se mantiene condicionada a sucesos externos.

Autoestima inflada

Pueden ser consideradas egocéntricas, ya que primera instancia ser confundida con una alta autoestima. No obstante, el individuo no se muestra hacia el resto como una persona segura que se quiere y se respeta, sino muestra una actitud de prepotencia y de superioridad. Buscan tener la razón todo el tiempo, hablan constantemente de sus logros, quieren mostrarse ante los demás como superiores y dignos de respeto, sin embargo, a la vez demuestran inseguridad y baja autoestima (Thomen, 2019).

Discapacidad intelectual

Se dice que la discapacidad intelectual (DI) no es un trastorno médico, si no un funcionamiento intelectual bajo, dependiendo el grado, incluso las personas que padecen esta discapacidad grave, requieren ayuda permanente. Reduce la capacidad de hacer actividades diarias que son las habilidades adaptativas, estas se pueden clasificar en varias áreas:

- Área conceptual: competencia en la memoria, la lectura, la escritura y las matemáticas
- Área social: conciencia de los pensamientos de los demás y de sus sentimientos, habilidades interpersonales y sentido de la realidad social
- Área práctica: cuidado personal, organización de tareas (para el trabajo o la escuela), administración del dinero, y salud y seguridad

Por otra parte, la discapacidad intelectual (DI) es “entendida como la adquisición lenta e incompleta de las habilidades cognitivas durante el desarrollo humano” (Ke & Liu, 2017).

La DI se caracterizan por un retraso en el desarrollo del funcionamiento intelectual y dificultades en el funcionamiento social adaptativo. De acuerdo con la gravedad del retraso en el funcionamiento intelectual, las dificultades en el funcionamiento adaptativo y social, y el Coeficiente intelectual (CI), las clasificaciones psiquiátricas describen cuatro niveles de gravedad (Ke & Liu, 2017, pág. 8):

- Profunda: El CI está por debajo de 20. La discapacidad intelectual profunda representa del 1% al 2% de todos los casos. Estos individuos no pueden cuidar de sí mismos y no tienen lenguaje. Su capacidad para expresar emociones es limitada y difícil de comprender (Adams & Oliver, 2011 como se citó en Ke & Liu, 2017). Son frecuentes las convulsiones, las discapacidades físicas y tienen una expectativa de vida reducida.
- Grave: Un CI entre 20 y 34. La discapacidad intelectual grave representa entre el 3% y el 4% de todos los casos. Todos los aspectos del desarrollo están retrasados, tienen dificultad para pronunciar palabras y tienen un vocabulario muy limitado. Con práctica y tiempo considerable, pueden adquirir habilidades básicas de cuidar de sí mismos, pero todavía necesitan apoyo en la escuela, en casa y en la comunidad.

Moderada: CI entre 35 y 49, representando aproximadamente el 12% de todos los casos. Son lentos en alcanzar los hitos del desarrollo intelectual; su capacidad para aprender y pensar lógicamente está disminuida, pero son capaces de comunicarse y cuidar de sí mismos con algún apoyo. Con supervisión, pueden realizar trabajos no calificados o semi-especializados.

- Leve: El CI suele estar entre 50 y 69 y representan aproximadamente el 80% de todos los casos. El desarrollo durante los primeros años es más lento que en niños de la misma edad y los hitos del desarrollo se retrasan. Sin embargo, son capaces de comunicarse y aprender habilidades básicas. Su capacidad de usar conceptos abstractos, analizar y sintetizar está afectada, pero pueden llegar a leer y calcular a un nivel de tercer a sexto grado. Pueden hacer tareas domésticas, cuidarse a sí mismos y realizar trabajos no calificados o semi-especializados. Por lo general, requieren algún apoyo adicional.

Autoestima y discapacidad intelectual

Una baja autoestima, o consideración de sí mismo, es una situación a la que se enfrentan con frecuencia las personas con discapacidad intelectual debido a diferentes circunstancias como, experiencias sociales negativas, prejuicios o porque, desde edades tempranas, no han tenido los apoyos necesarios para afrontar estas situaciones (Futuro Singular, 2018).

Como se mencionó anteriormente, la discapacidad intelectual se da por un desarrollo anormal de las habilidades cognitivas, por esto, las personas que la padecen normalmente no desarrollan sus habilidades sociales a tiempo, además de las diversas situaciones familiares por las que atraviese el individuo haciendo que crezcan con una autoestima baja.

Por lo tanto, será necesario fomentar las relaciones sociales positivas, la pertenencia a grupos más allá del propio entorno familiar y la toma de decisiones sobre su propia vida

capacita a las personas a estar más seguras de sí mismas y sentirse valoradas y respetadas por los demás (Tobías Emanuel.Org, 2019).

Capítulo III

Metodología de la Investigación

Método Deductivo

Prieto (2017, como se citó en Hurtado León y Toro Garrido, 2007) afirma que el término griego que significa el camino hacia, es descrito como un conjunto de actividades que se formulan de acuerdo con una serie de pasos específicos, postulados con el fin de llegar a un fin determinado.

Por su parte, el método deductivo —que en términos de sus raíces lingüísticas significa conducir o extraer— está basado en el razonamiento, al igual que el inductivo. Sin embargo, su aplicación es totalmente diferente, ya que en este caso la deducción intrínseca del ser humano permite pasar de principios generales a hechos particulares. (Bernal Torres, 2006, como se citó en Prieto, 2017).

Por lo tanto, esta investigación pretende pasar de hechos generales a los particulares de cada deportista.

Tipos de Investigación

Para establecer los tipos de investigación que se aplicarán en el presente trabajo, es necesario definir lo que es investigar y para Castellero (2020) significa llevar a cabo diferentes acciones o estrategias con el objetivo claro de manifestar o descubrir algo. La investigación es la base del conocimiento científico, si bien no toda investigación es científica de por sí.

Los tipos de investigación que se aplicarán son (Castillero, 2020):

- Teórica: tiene como objetivo principal la recolección u obtención de conocimientos de diferente índole.

- Exploratoria: se centra en analizar e investigar aspectos concretos de la realidad que aún ni han sido analizados en profundidad. Se basa en la exploración de primera instancia con el objeto de estudio.
- Explicativa: se utiliza con el fin de intentar determinar las causas y efectos de un fenómeno concreto. Trata de conceptualizar, definir y parametrizar todos los aspectos del objeto de estudio.

Diseño de la Investigación

Población y Muestra

La población hace referencia al total de individuos que podría abarcar el trabajo de investigación. Mientras que, la muestra es la parte significativa de la población que va a ser estudiada.

Según López (2019) una población estadística “es el total de individuos o conjunto de ellos que presentan o podrían presentar el rasgo característico que se desea estudiar”.

Por otra parte, una muestra estadística “es un subconjunto de datos perteneciente a una población de datos.” (López, 2019). Esta muestra debe ser representativa ya que debe arrojar los datos necesarios que puedan ser interpretados para toda la población.

En el presente trabajo, se trabajará con la totalidad de la población, es decir 40 deportistas de las disciplinas de nación y atletismo.

Técnicas de Recolección de Datos

La recolección de datos, busca reunir y medir la información de diferentes fuentes, esto con el objetivo de obtener un panorama completo de todo lo que se investiga.

Las técnicas que se utilizarán en el presente trabajo, para la recolección de datos son:

- Observación

Es un método no intrusivo que consiste en analizar a los sujetos de estudio sin interferir en su espacio. El observador debe permanecer en un sitio específico y tomar notas de sus indagaciones (Sordo, 2021).

- Cuestionarios

Se utilizan para obtener datos o información directamente de los sujetos de estudio a fin de conseguir opiniones o sugerencias de ellos mismos.

- Focus group

Es una reunión en la que los participantes opinan y tratan de resolver una controversia. Una de las cualidades de esta herramienta es la posibilidad de obtener diversas perspectivas sobre un mismo tema para llegar a la solución más adecuada (Sordo, 2021). Se debe desarrollar en un ambiente seguro, libre de reproches es decir, en el que los participantes puedan expresar opiniones honestas y libres sin el temor de los que podrían decir sus pares.

- Entrevistas

Consiste en obtener información a través, de preguntas realizadas a personas que viven de primera mano cierto tema, o son expertos en el mismo.

Instrumentos

Test

El instrumento que en primera instancia se utilizará es el Test de Rosenberg para determinar el nivel de autoestima.

Para Yela (1996) la palabra inglesa test significa, como nombre, reactivo y prueba, y como verbo, ensayar, probar o comprobar. Se deriva del latín testis, cuya raíz figura en palabras españolas como testigo, testimonio, atestiguar, etc. Ha sido

internacionalmente adoptada para denotar un cierto tipo de examen muy usado en Psicología y Pedagogía (p. 3).

Por lo tanto, para aplicar un test, este deberá estar previamente probado y mantener parámetros de medición, los cuales hagan posible establecer resultados claros y posteriormente brindar datos para corregir las posibles anomalías detectadas en los sujetos motivo de estudio.

Test de Rosenberg para determinar el nivel de autoestima

Consiste en un cuestionario de 10 ítems para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

La Escala de Autoestima de Rosenberg es una de las más utilizadas para valorar la autoestima en adolescentes. Fue desarrollada originalmente por Rosenberg en 1965 y traducida al castellano por Echeburua en 1995. La escala incluye diez ítems que valoran sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente como se citó en (Banco de Instrumentos y metodologías en salud mental, 2016).

Los ítems se responden en una escala Likert de cuatro puntos (1= muy de acuerdo, 2= de acuerdo, 3= en desacuerdo, 4= totalmente en desacuerdo). Para su corrección deben invertirse las puntuaciones de los ítems enunciados negativamente (3,5,8,9,10) y posteriormente sumarse todos los ítems. La puntuación total oscila entre 10 y 40.

Tabla 3

Test de Rosenberg



TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina:

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

Rúbrica

Así, una rúbrica es un mecanismo de utilizado para la evaluación por lo que comunica las expectativas del evaluador. Por lo general las rúbricas están constituidas por filas y columnas. Las filas se usan para definir los diversos criterios que se usan para evaluar una tarea. Las columnas se usan para definir los niveles de desempeño en cada criterio (Guerrero, 2014).

Por lo tanto, se utilizará la siguiente rúbrica de observación:

Tabla 4

Rúbrica de observación



Deportista:

Disciplina:

RÚBRICA DE OSERVACIÓN

N°	Ítems	Siempre	A veces	Nunca
1	Presta atención a las explicaciones del entrenador			
2	Ejecuta las actividades que pide el entrenador			
3	Necesita la aprobación del entrenador o de los compañeros para ejecutar las actividades			
4	Le cuesta trabajo expresarse frente a los demás			
5	Se da por vencido/a fácilmente			

Validez y Fiabilidad de Datos

La fiabilidad estadística es necesaria para garantizar la validez y precisión del análisis estadístico. Se relaciona con la capacidad de reproducir los resultados tantas veces como sea necesario. Esto es esencial, ya que genera confianza en el análisis estadístico y en los resultados obtenidos (Kalla, 2019).

Los datos serán recogidos por la autora de la presente investigación por lo que se podrá constatar la confiabilidad.

Técnicas de Análisis de datos

El análisis de datos consiste en someter los datos obtenidos en la recolección a la realización de operaciones, esto para obtener conclusiones exactas enfocadas en los objetivos de estudio, esto, para posteriormente tomar decisiones. Por lo tanto, para Díaz Narváez y Calzadilla (2015) los datos pueden ser analizados de forma cualitativa o cuantitativa, así:

- **Análisis de datos cualitativos:** Los datos cualitativos se presentan de manera verbal (en ocasiones en gráficas). Se basa en la interpretación. Las formas más comunes de obtener esta información son: a través de entrevistas abiertas, grupos de discusión y grupos de observación, donde los investigadores generalmente analizan patrones en las observaciones durante toda la fase de recolección de datos (p. 118).

Es decir, se pretende de manera escrita, analizando las características de los casos de estudio, el investigador realiza la observación y registra de manera detallada cada aspecto de su observación.

- **Análisis de datos cuantitativos:** Los datos cuantitativos se presentan en forma numérica. Se basa en resultados tangibles.

El análisis de datos deberá llegar a conclusiones con base en los datos obtenidos previamente en la etapa de recolección. El mecanismo de recopilación, debe ser estrechamente relacionado con la investigación a realizarse.

Técnicas de comprobación de Hipótesis

Comprobar una hipótesis es someterla a la verificación de si es real o no. En tal caso, solo se pueden dar dos posibilidades previsibles: o bien la hipótesis puede verse apoyada por datos empíricos y ha sido confirmada, o bien la hipótesis no corresponde con los datos empíricos y se dice que ha sido desconfirmada o refutada por los datos empíricos (Castillo, 2009 como se citó en Espinoza, 2018 p. 133).

La hipótesis puede ser comprobada o rechazada y esto aportará para continuar con investigaciones.

Hipótesis nula

Para Espinoza (2018) la comprobación de una hipótesis a menudo se refiere a dos tipos de hipótesis: la hipótesis nula y la alternativa.

La hipótesis nula es la aseveración que se pondrá a prueba. Mientras que, a hipótesis alternativa es el respaldo con el que se trabajará luego de que se rechaza la primera (p. 134).

Intervalos de confianza

Un intervalo de confianza es un método de comprobación de hipótesis, y se basa en una estimación de los parámetros de la misma. El nivel de confianza estimado, tal como un 95 por ciento, debe ser determinado al inicio de la prueba con el fin de evaluar cuán precisa es la hipótesis. (Espinoza, 2018, p.134)

Capítulo IV

Resultados de la Investigación

Análisis de Resultados

Como se ha mencionado en apartados anteriores, se trabajó con 40 deportistas de las disciplinas de atletismo y natación que entrenan en la ciudad de Quito.

Tabla 5

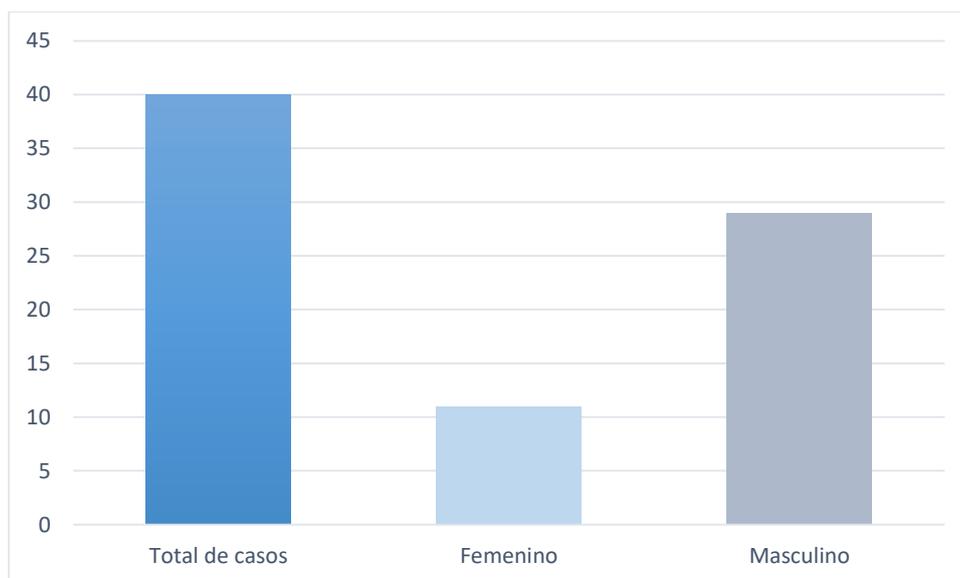
Casos por género

Total de casos	Femenino	Masculino
40	11	29
100%	27,5%	72,5%

En la tabla 5 se presenta el número y el porcentaje de casos por género siendo el más alto el género masculino con 72,5%.

Figura 1

Número de casos por género



Así pues, de los 40 casos, 11 corresponden al género femenino, es decir, 27,5% y 29 casos son del género masculino que corresponden el 72,5%.

De acuerdo con los datos proporcionados por FEDEDI, los porcentajes que se encuentran en el Carnet del Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades CONADIS y/o el Ministerio de Salud Pública MSP, los valores varían de 30% hasta 100% como se muestra en la tabla 6:

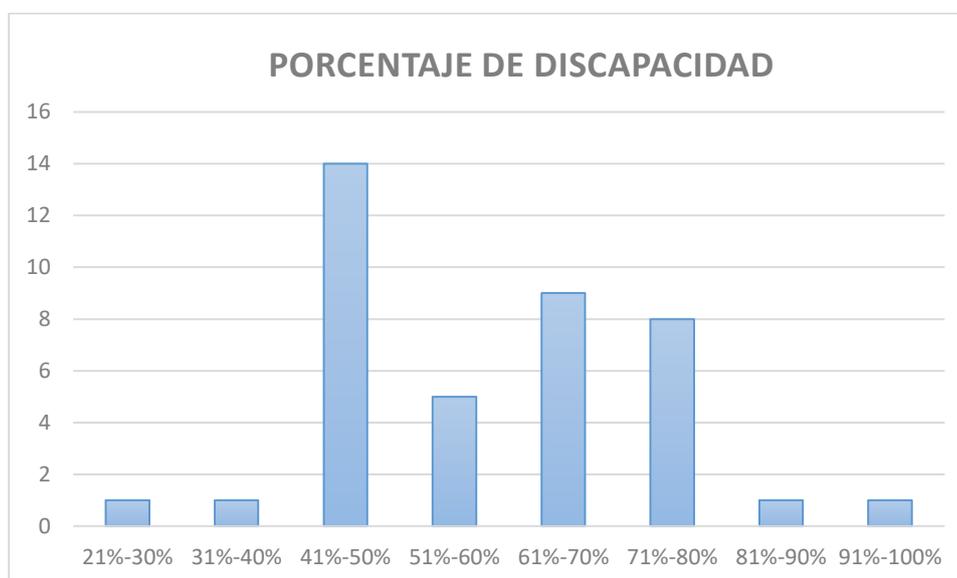
Tabla 6

Porcentaje de discapacidad CONADIS y/o MSP

PORCENTAJE DE DISCAPACIDAD	
21%-30%	1
31%-40%	1
41%-50%	14
51%-60%	5
61%-70%	9
71%-80%	8
81%-90%	1
91%-100%	1

Figura 2

Porcentaje de discapacidad



Por lo tanto, se establece que entre 21 y 30 % hay un caso; en el rango 31-40% un caso; en 41% y 50% existe la mayor incidencia, al ser 14 casos. En cuanto al rango 51%-60% son

5 casos, de 61 a 70%, 9 casos; de 71% a 80%, 8 casos; de 81% a 90% un caso y de 91% a 100% un caso.

Luego de la aplicación del Test de Rosenberg se obtuvieron los siguientes resultados con base en la escala de análisis propia del test mencionado (Castillero, 2020):

De 30 a 40 puntos: autoestima elevada. Considerada como una autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

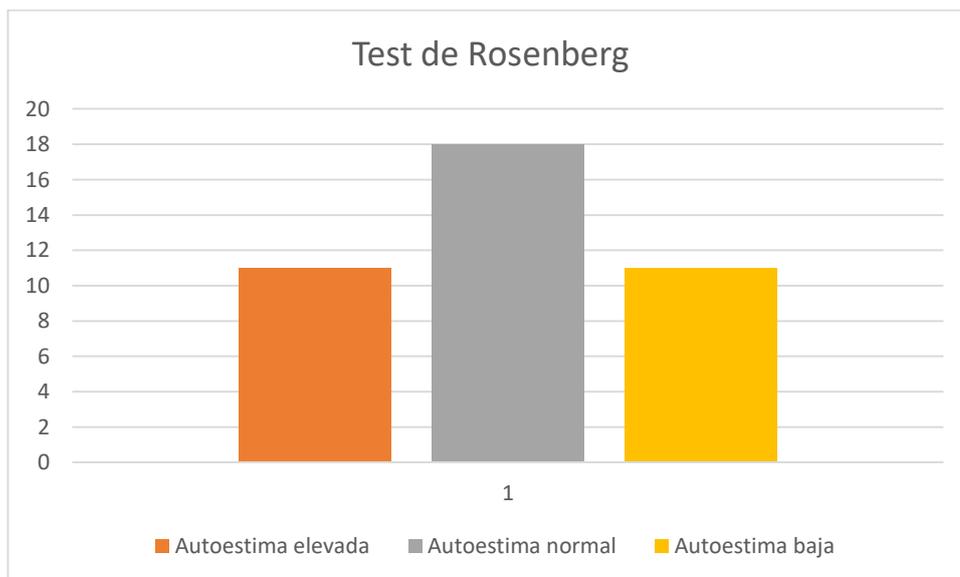
Tabla 7

Autoestima elevada, normal y baja

Total	Autoestima elevada	Autoestima normal	Autoestima baja
40	11	18	11

Figura 3

Resultados Test de Rosenberg



Elaborado por: La autora

De los 40 deportistas, se puede determinar que 11 de ellos tienen una autoestima que está en el primer rango, es decir entre 30 y 40 puntos; mientras que 18 de ellos tienen una autoestima media, dentro del rango de 26 a 29 puntos. Y finalmente, 11 deportistas presentan autoestima baja ya que tienen 25 puntos o menos.

De lo cual, se puede determinar que, de acuerdo con los resultados del Pre Test de Rosenberg, el 27,5% de los deportistas tienen una autoestima baja. Es decir, el 72,5% tienen una autoestima normal o elevada.

A continuación, en la tabla 8, se presenta el análisis por caso, pre y post test.

Tabla 8

Puntaje pre y post 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

En la tabla 8, en celeste se presentan los casos con autoestima elevada, mientras que en blanco están los casos con una autoestima normal y finalmente, en color verde se presentan los casos con autoestima baja.

En el pretest como se mencionó antes, 11 de los 40 casos tuvieron un resultado de autoestima baja, mostrando mayor preocupación en el caso 13 cuya autoestima es la más baja de todos.

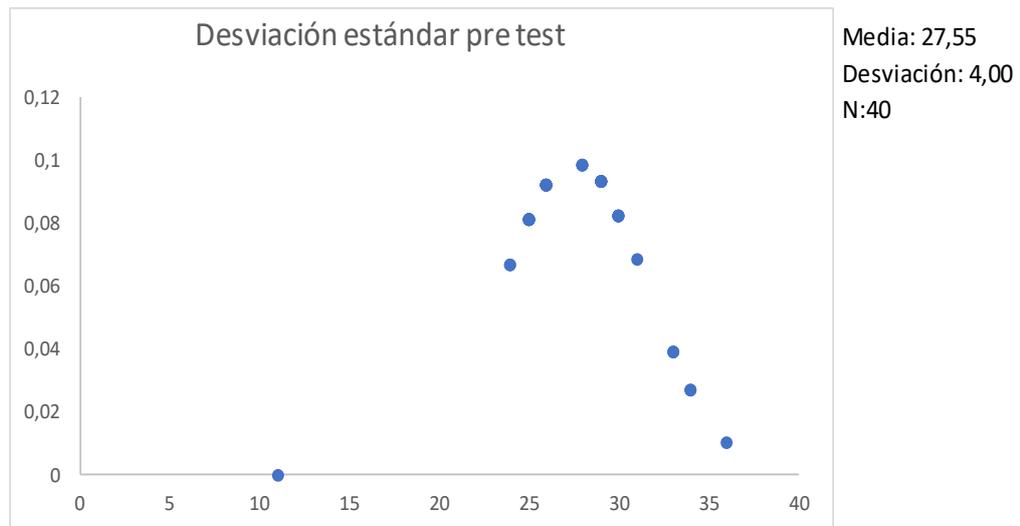
Se trabajó con actividades recreativas para todo el grupo, es por esto que en el post test en los casos que presentaban autoestima normal, hubo un cambio a autoestima elevada. Adicionalmente, de los 11 casos con autoestima baja, 5 de ellos pasaron a autoestima elevada, 5 a autoestima normal y 1 caso, se sigue manteniendo con autoestima baja, pero cabe resaltar que pasó de 11 puntos a 24. Es un caso que necesita vigilancia constante por parte de un cuidador y se trata de un deportista con porcentaje de discapacidad del 100% de acuerdo con el carnet del CONADIS.

Para el cálculo del porcentaje de autoestima se ha considerado el valor del post test con relación a la puntuación máxima que es 40 puntos. Así, el porcentaje más bajo es 60% que corresponde al deportista que mantiene una autoestima baja.

Luego de aplicar el plan de actividades recreativas, se puede establecer que 28 deportistas tienen un comportamiento paralelo al de una persona con una autoestima alta o normal, 7 deportistas aún necesitan corrección en su comportamiento y 2 deportistas necesitan más atención.

Figura 4

Resultados desviación estándar Test de Rosenberg pre test

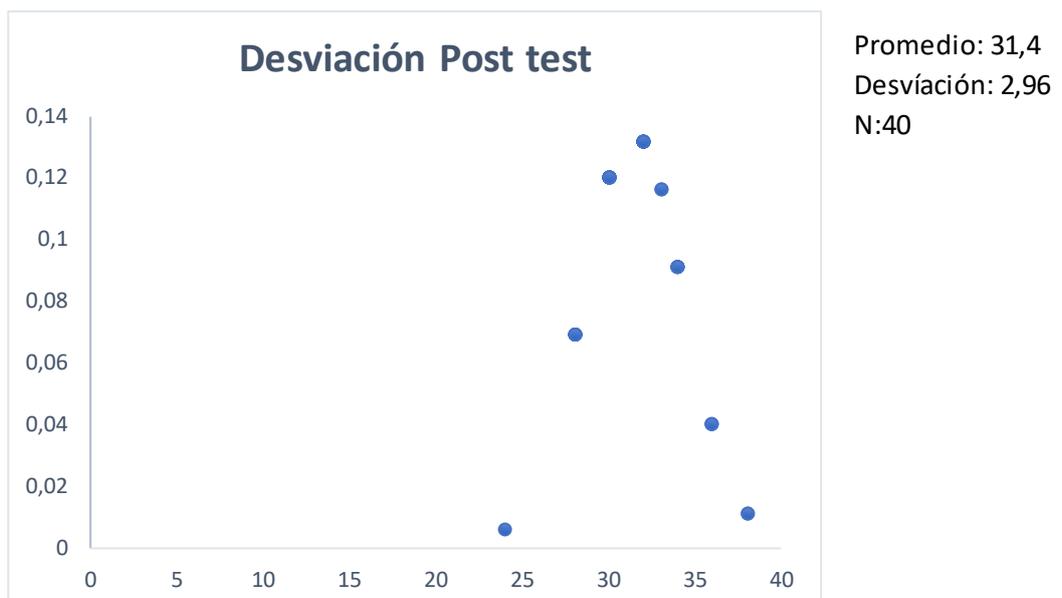


Con base en los resultados de los 40 casos, se ha calculado la media de los datos estableciéndose un valor de 27,55 y una desviación estándar de 4,00.

Mientras que, en el post test la desviación estándar bajó como muestra la gráfica

Figura 5

Desviación Resultados Test de Rosenberg post test



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.

Así, se presenta a manera de ejemplo el caso 6 en el que, en el pre test el deportista tiene una puntuación de 36, es decir, es un caso de autoestima elevada.

Cabe resaltar que los ítems del 1 al 5, se puntúa desde 4, es decir, 4, 3, 2,1 según corresponda. Mientras que, los ítems, 6 al 10 se puntúan iniciando en 1.

Tabla 9

Caso 6 pre test



TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina: **NATACIÓN**

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	PUNTUACIÓN
		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				4
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	X				4
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.		X			3
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	X				4
5	En general estoy satisfecho de mí mismo/a.	X				4
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		3
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				X	4
10	A veces creo que no soy buena persona.				X	4
TOTAL:						36

Adicionalmente, luego de la implementación del programa el deportista del caso 6 se mantiene en el mismo valor, 36 puntos.

Tabla 10

Caso 6 post test



TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina: **NATACIÓN**

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	PUNTUACIÓN
		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				4
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	X				4
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	X				4
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	X				4
5	En general estoy satisfecho de mí mismo/a.	X				4
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.		X			2
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		3
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				X	4
10	A veces creo que no soy buena persona.				X	4
TOTAL:						36

Elaborado por: La autora

Por otra parte, en el pre test se presentan un caso de autoestima baja, el caso 13 con una puntuación de 11.

Tabla 11

Caso 13 pre test



TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina: ATLETISMO

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	PUNTUACIÓN
		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

En la siguiente tabla se muestra el post test del caso 13, puntuación de 24.

Tabla 12

Caso 13 post test



TEST DE ROSENBERG



Deportista:

Disciplina: ATLETISMO

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	PUNTUACIÓN
		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

Elaborado por: La autora

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.

Por otra parte, la rúbrica de observación, se evaluará de la siguiente forma: ítems 1 y 2: siempre 4 puntos, a veces 3 puntos y nunca 1 punto. Para los ítems 3, 4, 5 será: siempre 1 punto, a veces 3 puntos y nunca 4 puntos. Dando así, una puntuación máxima de 20 y una puntuación mínima de 5 puntos.

La observación se realizó durante 5 clases de cada disciplina, por lo que se pudieron extraer los siguientes resultados:

12 deportistas se mantienen en un rango de comportamiento acorde a una persona con una autoestima normal. Mientras que, 18 de ellos, necesitan una leve corrección en el comportamiento y 10 de ellos necesitan más atención. Por lo que se puede

determinar que, la mayoría coinciden con los resultados arrojados del análisis del Test de Rosenberg.

Por lo tanto, a continuación, en la tabla 13 se presenta el caso 6, un deportista con una autoestima elevada.

Tabla 13

Rúbrica de evaluación Caso 6



Deportista:

Disciplina:

RÚBRICA DE OSERVACIÓN

Nº	Ítems	Siempre	A veces	Nunca
1	Presta atención a las explicaciones del entrenador	4		
2	Ejecuta las actividades que pide el entrenador	4		
3	Necesita la aprobación del entrenador o de los compañeros para ejecutar las actividades			4
4	Le cuesta trabajo expresarse frente a los demás			4
5	Se da por vencido/a fácilmente		3	
TOTAL:		8	3	8

19

Elaborado por: La autora

En esta tabla se evidencia una puntuación de 19 que, como se había mencionado corresponde a una persona que tiene una autoestima normal elevada.

Por otra parte, se presenta la rúbrica de observación del caso 13 en el que el deportista tiene una autoestima baja con una puntuación de 7.

Tabla 14

Rúbrica de evaluación Caso 13



Deportista:

Disciplina:

RÚBRICA DE OSERVACIÓN

Nº	Ítems	Siempre	A veces	Nunca	
1	Presta atención a las explicaciones del entrenador			1	
2	Ejecuta las actividades que pide el entrenador		3		
3	Necesita la aprobación del entrenador o de los compañeros para ejecutar las actividades	1			
4	Le cuesta trabajo expresarse frente a los demás	1			
5	Se da por vencido/a fácilmente	1			
TOTAL:		3	3	1	7

Elaborado por: La autora

Como se mencionó, se trata de un deportista con autoestima baja que al inicio difícilmente seguía reglas o estaba dispuesto a cooperar. También, constantemente llamaba la atención del grupo buscando algún tipo de aprobación para continuar, no era muy sociable, se mostraba de cierto modo apático por realizar las actividades y dejaba notar muchas veces su frustración frente alguna dificultad al ejecutar las instrucciones del entrenador. Posteriormente, una vez aplicado el programa de actividades recreativas, se notó un cambio favorable en este deportista como muestra la siguiente tabla:



Deportista:

Disciplina:

RÚBRICA DE OSERVACIÓN

Nº	Ítems	Siempre	A veces	Nunca	
1	Presta atención a las explicaciones del entrenador		3		
2	Ejecuta las actividades que pide el entrenador	4			
3	Necesita la aprobación del entrenador o de los compañeros para ejecutar las actividades		3		
4	Le cuesta trabajo expresarse frente a los demás		3		
5	Se da por vencido/a fácilmente		3		
TOTAL:		4	12	0	16

Como se muestra, la valoración pasó de 7 puntos a 16, lo cual indica una mejora considerable en la situación del individuo. Se evidenció que el trabajo colaborativo entre pares fue de gran ayuda para que este deportista demuestre mayor seguridad y confianza en su forma de actuar y de relacionarse con los demás.

Si bien es cierto, en este grupo de estudio, todos los deportistas tienen un porcentaje de discapacidad, hay casos en los que las circunstancias personales también repercuten en la forma de desenvolverse y tratar de encajar en el grupo. Se necesita de un trabajo constante y no aislado para que ellos puedan afianzar la confianza en sí mismos.

Discusión de los Resultados

Como se ha mencionado anteriormente, las actividades recreativas bien enfocadas, realizadas con el fin de llegar a un objetivo específico, son beneficiosas para incrementar la autoestima de cualquier tipo de persona.

Como explica Razo (2017) las actividades recreativas son aquellas actividades que el ser humano realiza de forma libre y placentera que pueden ser ejecutadas de forma

individual y colectiva capaces de favorecer la integración, la autoestima e incrementar el valor como ser humano propiciando bienestar y satisfacción inmediata. En el presente proyecto se ha trabajado con 40 deportistas con discapacidad intelectual de los cuales 18 tenían autoestima elevada y 11 de ellos autoestima baja.

Según Peiró (2021) la autoestima es la valoración que tiene una persona de sí misma, esta valoración puede ser positiva o negativa dependiendo de las ideas y pensamientos propios del individuo. Por lo tanto, será un valor subjetivo producto de las vivencias e inseguridades de la persona.

Cabe resaltar que una autoestima normal no depende de la edad del individuo, sino del autoconcepto que haya desarrollado a lo largo de los años de vida. Así, una autoestima baja puede presentarse en niños como en adolescentes, adultos e incluso en adultos mayores.

De tal forma, y de acuerdo con Thomen (2019) las personas con una baja autoestima sienten un constante sentimiento de insatisfacción hacia ellas mismas y de falta de confianza o valor, creando con ello una excesiva autocrítica que mantiene el estado de insatisfacción. Esta autocrítica puede estar estrechamente relacionada con la parte física y emocional.

Esta situación se ve incrementada en personas que presentan algún tipo de discapacidad. Ya que, tienden a centrarse en sus defectos y dando poco o nada de valor a todas sus virtudes.

De las evidencias anteriores, específicamente en el Test de Rosenberg aplicado a los deportistas al inicio, se evidenciaron situaciones graves de autocrítica poca aceptación de lo que son como humanos y mucha frustración al no poder hacer cosas “como las hacen las personas normales”. Adicionalmente, mediante la observación realizada en los entrenamientos, se constaron problemas como falta de disciplina,

renuencia a seguir órdenes y poca capacidad de reaccionar positivamente a distintas situaciones propias de los entrenamientos.

Por todo lo expuesto, se conoce que las actividades recreativas tienen muchos beneficios como físicos, cognitivos sicosociales que según Díaz son capaces de incrementar la confianza en uno mismo venciendo desafíos, enfrentando retos y resolviendo dificultades de forma individual o grupal, al hacerlo grupal también se desarrollan las habilidades sociales ya que se requiere de un trabajo colaborativo.

A medida que se desarrolló la propuesta de actividades recreativas con los deportistas, se observó la necesidad creada de trabajar entre pares y la empatía generada en ellos. Por lo cual, en el último Test aplicado, mejoró considerablemente la autoestima del grupo de deportistas analizado, así de los 11 casos iniciales de autoestima baja; 5 pasaron a autoestima elevada, 5 tienen autoestima normal y quedando finalmente un deportista con autoestima baja que cabe resaltar que pasó de 11 a 24 puntos con el que se debería seguir un proceso más exhaustivo.

Comprobación de Hipótesis

Las hipótesis que se han establecido para la presente investigación son:

H1 La aplicación de un programa recreativo incrementa al menos un 25% la autoestima de los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI.

H0 La aplicación de un programa recreativo no incrementa al menos un 25% la autoestima de los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI.

Para validar o rechazar las hipótesis, se procede a calcular el valor de T de comparación de medidas de dos muestras. Esta prueba se utiliza cuando las variables son numéricas, para este cálculo se ha utilizado la herramienta de la página <http://www.learningaboutelectronics.com/Articulos/Calculadora-de-prueba-T-de-Student.php#respuesta2> como se muestra a continuación:

Calculadora de Prueba T de Comparación de Medias de Dos Muestras

$$\text{Prueba T de Comparación de Medias de Dos Muestras} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{\sigma_x^2}{n_1} + \frac{\sigma_y^2}{n_2}}}$$

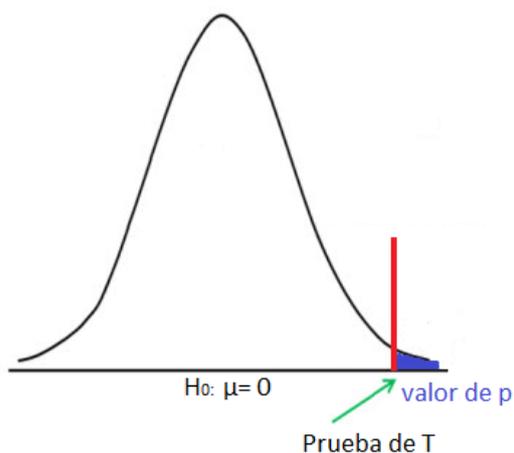
Media de x, \bar{x} :	<input type="text" value="27,55"/>
Media de y, \bar{y} :	<input type="text" value="31,5"/>
Desviación estándar de los valores x, σ_x :	<input type="text" value="4"/>
Desviación estándar de los valores y, σ_y :	<input type="text" value="2,96"/>
Tamaño de Muestra de los Valores x, n_1 :	<input type="text" value="40"/>
Tamaño de Muestra de los Valores y, n_2 :	<input type="text" value="40"/>

Prueba T de Medias de Dos Muestras: **9,46940020434**

Con este valor (9,47) se calcula “p” que es “en la estadística es la probabilidad de que una hipótesis nula (o hipótesis reivindicada) sea verdadera. La determinación del valor p nos permite determinar si debemos rechazar o no rechazar una hipótesis reivindicada” (Learning about electronic, 2018).

Figura 6

Resultados prueba de T de dos muestras



Prueba de T de Student:

Tamaño de la muestra:

Tipo de Prueba:

Nivel de Significación, α :

Valor de p: 0,0 o 0,0%

El valor de p es estadísticamente significativo, porque muestra que podemos rechazar la hipótesis nula

Nota: Recuperado de <https://es.docpid.com/calculadoras/valor-de-p#respuesta>

Por lo expuesto, se rechaza la hipótesis nula, validándose la hipótesis alternativa.

Adicionalmente, se recalca que luego de la aplicación de un programa recreativo 36 de los deportistas mostraron un incremento en su autoestima, lo que significa el 90%, mientras que el 10% se mantuvo en los mismos valores.

Es decir que actualmente, de los 40 deportistas 39 tienen una autoestima normal o elevada y 1 una autoestima baja. Por lo tanto, se corrobora que se valida la hipótesis alternativa ya que se evidenció el incremento de la autoestima en el 90% de los casos.

Capítulo V

Propuesta

Datos Informativos

La Federación ecuatoriana de deporte para personas con Discapacidad Intelectual FEDEDI se encuentra domiciliada en Quito. Al momento cuenta con 250 deportistas a nivel nacional en las disciplinas: atletismo, natación, futsal, taekwondo, remo in, ciclismo, tenis de mesa, karate y dos disciplinas que están en formación: baloncesto y tenis de campo. Estos deportistas actualmente entrenan en fundaciones o escuelas especializadas, cabe aclarar que no todos están afiliados a la Federación, pero para competencias, todos los deportistas que estén en la capacidad, participan.

De acuerdo con el sitio web www.fedediecu.org la misión de FEDEDI se presenta así:

Somos una institución privada sin fines de lucro que busca la inclusión social y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas con Discapacidad Intelectual, a través de la práctica deportiva. Buscamos que el mayor número de personas de todas las provincias y cantones del país tengan la oportunidad de practicar deporte, con el propósito de que se transformen en verdaderos embajadores de nuestro país en competencias internacionales. (FEDEDI, 2020)

Asimismo, FEDEDI pertenece al Comité Paralímpico Ecuatoriano (CPE) en conjunto con las otras federaciones para deportistas con algún tipo de discapacidad; Federación Ecuatoriana de Deporte para Personas Sordas (FEDEPDAL, Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con discapacidad Física (FEDEPDIF), Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con discapacidad Visual (FEDEDIV).

Así pues, el Comité Paralímpico Ecuatoriano (CPE) es el ente regulador del deporte paralímpico nacional, por lo tanto, esta organización es la responsable de las actividades

deportivas paralímpicas en el país. Es miembro del International Paralympic Committee (Comité Paralímpico Internacional IPC) y del Comité Paralímpico de las Américas.

De acuerdo con la página web del International Paralympic Committee, la visión de este es: “crear un mundo inclusivo a través del para deporte”. (International Paralympic Committee, 2020). Adicionalmente, su misión es: dirigir el Movimiento Paralímpico, supervisar la realización de los Juegos Paralímpicos y apoyar a los miembros para que los Para atletas alcancen la excelencia deportiva.

En tal sentido, el IPC es el organismo encargado de la dirección del movimiento y de guiar a sus miembros para la realización de los juegos paralímpicos además de velar para que los deportistas alcancen la grandeza apoyando a más de 200 miembros en el desarrollo del para deporte y promover la inclusión social (International Paralympic Committee, 2020). Desde 1999, la sede central ha estado en Bonn, Alemania.

El Comité Paralímpico Internacional fue fundado el 22 de septiembre de 1989 como una organización internacional sin fines de lucro, es una organización centrada en los atletas compuesta por un Consejo Ejecutivo electo, un Equipo de Gestión, y diversas Comisiones y Consejos Permanentes.

El Movimiento Paralímpico ha adoptado y sigue valores centrados en el atleta, que actúan como la referencia subyacente para todos los involucrados en el Para deporte.

VALOR: a través de sus actuaciones, los para atletas muestran al mundo lo que se puede lograr al poner a prueba su cuerpo hasta sus límites absolutos (International Paralympic Committee, 2020).

DETERMINACIÓN: Los para atletas tienen una fuerza de carácter única que combina fortaleza mental, habilidad física y agilidad sobresaliente para producir actuaciones deportivas que redefinen regularmente los límites de las posibilidades.

INSPIRACIÓN: Como modelos a seguir, los para atletas maximizan sus habilidades, empoderando y emocionando a otros para que estén activos. y participar en el deporte

IGUALDAD: A través del deporte, los Para atletas celebran la diversidad y demuestran que la diferencia es una fortaleza. Como pioneros de la inclusión, desafían los estereotipos, transforman las actitudes y derriban las barreras sociales y la discriminación hacia las personas con discapacidad.

Antecedentes de la Propuesta

Se ha evidenciado la necesidad de trabajar en la autoestima de los deportistas de FEDEDI, mediante la aplicación del Test de Rosenberg y de observaciones de los entrenamientos en los cuales se pone de manifiesto la baja autoestima en ciertos deportistas. La mayoría de personas que tienen algún tipo de discapacidad intelectual, también, en algún momento pasan por procesos de autoestima baja, es decir, no se sienten bien con ellos mismos, están constante buscando llamar la atención de los demás y otros tienden a aislarse y no festejan sus triunfos o no manejan bien el fracaso.

Se trabajó con 40 deportistas que actualmente entrenan en FEDEDI en las disciplinas de atletismo y natación.

Justificación

Las actividades recreativas son necesarias para todo individuo ya que estas ayudan a bajar los niveles de estrés producidos por el trabajo, estudio o actividades que para la persona resultan un reto a nivel intelectual. A continuación, se presenta una propuesta de programa recreativo que será capaz de ayudar a mejorar la autoestima de los

deportistas de la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual.

Objetivos

Objetivo General

Mejorar la autoestima de los deportistas de la Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual a través del desarrollo e implementación de un programa recreativo.

Objetivos específicos

- Motivar a los deportistas de atletismo y natación de FEDEDI a la realización de actividades recreativas.
- Aplicar el programa a los deportistas atletismo y natación de FEDEDI.
- Verificar el porcentaje de mejora de la autoestima de los deportistas.

Fundamentación de la propuesta

Análisis de factibilidad

Esta propuesta es factible de realizar ya que se cuenta con el apoyo del Director Técnico Metodológico y de los entrenadores de las disciplinas con las cuales se está trabajando (atletismo y natación).

Adicionalmente, cabe resaltar que los deportistas que al momento trabajan de manera virtual y los que ya tienen entrenamientos presenciales, se han visto interesados en realizar las actividades a ellos propuestas. Por otra parte, los representantes de dichos deportistas están de acuerdo en que se realice este trabajo.

Recursos tecnológicos:

Debido a que los deportistas, hace más de un año han estado trabajando de forma virtual, ya cuentan con los equipos tecnológicos para el desarrollo de sus actividades. Por otra parte, para los deportistas que trabajan de manera presencial, la autora de este proyecto prestará sus equipos de ser necesario.

Recursos humanos:

Se cuenta con personal especializado para la ejecución del proyecto. Así, la autora será la principal encargada de ejecutar la presente propuesta y contará con el apoyo de los entrenadores de natación y atletismo.

Recursos económicos:

Para la ejecución de la presente propuesta, no se necesitará de una inversión económica extra ya que, no significará erogación de dinero para los deportistas.

Metodología para ejecutar la propuesta

Tabla 15

Programa general

No	ACTIVIDADES	OBJETIVOS (QUE PERSIGUEN AL REALIZAR ESTE CONTENIDO)	HORARIO	FRECUENCIA
1	EXPRESIÓN FÍSICO DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> Mejoramiento de la condición de vida de los deportistas. Desarrollar tanto la destreza física como la agilidad mental del deportista. Analizar, debatir y disfrutar las experiencias vividas durante el juego. 	30 min	2 veces/sem.

No	ACTIVIDADES	OBJETIVOS (QUE PERSIGUEN AL REALIZAR ESTE CONTENIDO)	HORARIO	FRECUENCIA
2	EXPRESIÓN AL AIRE LIBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la integración de las deportistas. • Analizar, debatir y disfrutar las experiencias vividas durante el juego. 	60 min	Semanal
3	EXPRESIÓN LÚDICA	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la autoestima de los participantes y, al mismo tiempo, se busca que las deportistas se vuelvan más solidarias. • Promover la cooperación, el compañerismo y el trabajo en equipo. • Analizar, debatir y disfrutar las experiencias vividas durante el juego. 	60 min	Semanal
4	EXPRESIÓN ARTÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Retomar la curiosidad infantil gracias a la realización de juegos que favorecen la imaginación y creatividad de nuestros deportistas. • Analizar, debatir y disfrutar las experiencias vividas durante el juego. 	40 min	Semanal
5	EXPRESIÓN LITERARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades de liderazgo. • Analizar, debatir y disfrutar las experiencias vividas durante el juego. 	30 min	Semanal

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

PROGRAMA ESPECÍFICO

Tabla 16

Expresión físico deportiva

EXPRESIÓN FÍSICO - DEPORTIVA							
No	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
1	Tiro al aro	Mejorar la fuerza en brazos además de desarrollar concentración.	30 min	2 vec/sem	Espacios abiertos o cerrados	Pelotas de espuma flex Canastas Cinta adhesiva Palo de escoba	Maestrante en Recreación y Tiempo Libre
	Balonmano	Mejorar la fuerza en brazos además de desarrollar el equilibrio y concentración.			Espacios cerrados	Botellas de plástico vacías	
	Boliche	Mejorar la fuerza en brazos además de desarrollar el equilibrio y concentración.			Espacios abiertos o cerrados		
	Golf	Fortalecer la concentración y puntería.			Espacios abiertos o cerrados		

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 17*Expresión al aire libre*

EXPRESIÓN AL AIRE LIBRE							
No	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
2	Jardinería	Hacer que los deportistas tengan la responsabilidad de cuidar de otro ser vivo a parte de ellos mismo.	60 min	Semanal		Variedad de semillas Masetas Agua	Maestrante en Recreación y Tiempo Libre
	Senderismo					Alimentos livianos	
	Excursionismo						

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 18*Expresión Lúdica*

EXPRESIÓN LÚDICA							
No	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
3	Mantén el equilibrio	Fortalecer el equilibrio mediante juegos.	60 min		Espacios abiertos o cerrados	Bandejas Esferos	Maestrante en Recreación y Tiempo Libre
				Semanal		Cinta adhesiva Juegos de baraja	
		Desarrollar la comunicación			Espacios cerrados	Fósforos	

EXPRESIÓN LÚDICA							
No	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
	Campeonato de 40	y el juego en equipo.					
Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.							

Tabla 19

Expresión artística

EXPRESIÓN ARTÍSTICA							
No	TIPO	OBJETIVOS	TIEMPO	FRECUENCIA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLES
4	Presentación de títeres	Desarrollar la creatividad de los participantes.	40 min	Semanal	Espacios cerrados	Variedad de material reciclable	Maestrante en Recreación y Tiempo Libre
Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.							

SESIONES

A continuación, se presenta la programación de sesiones que tendrán los deportistas.

Tabla 20

Sesión 1

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Presentación	Me llamo, me gusta, quiero conocer.	2 min	Sin material
Calentamiento	Activación, animación	Canta el gallo. Para esta actividad todos los participantes estarán de pie, el anfitrión les enseñará una canción y ellos tendrán que repetir después.	3 min	Sin material

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Aeróbico	Mantén el equilibrio	Se les pedirá a los participantes que con una cinta adhesiva dibujen una línea recta en el piso de aproximadamente 3 metros, en ambos lados de la cinta se colocarán bandejas de plástico, en uno de los extremos la bandeja tendrá varios esferos, lápices, pinturas o similares. Los participantes se colocarán los esferos en el labio superior y tendrán que llevar el mayor número de artículos de un lado al otro haciendo equilibrio sobre la cinta.	12min	Bandejas esfero cinta adhesiva
Vuelta a la calma	Párame la mano	Los participantes deberán tener un lápiz y un papel dividido en varias columnas donde deberán colocar: nombre, apellido, ciudad, cosa, fruta, color. El juego empezará cuando el anfitrión de una letra y los participantes deben llenar todos los recuadros en el menor tiempo posible, el que acabe gritará PÁRAME LA MANO y contará del 1 al 10.	8 min	
Vuelta a la calma	Reflexión y abrazo grupal virtual	Todos damos unas palabras de cómo les pareció la clase.	5 min	Sin material

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 21

Sesión 2

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.	20 min	Canasta Bolas de espuma flex

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 22

Sesión 3

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral.	2 min	Sin material
Calentamiento	Veo veo	Uno de los miembros del grupo elige un objeto diciendo la letra por la que empieza. Los demás participantes van diciendo posibles objetos hasta que lo identifican. La persona que elige el objeto puede dar pistas e informar sobre el lugar de la sala en el que se encuentra si los compañeros no consiguen adivinarlo	5 min	Sin material
Aeróbico	Balonmano	Se colocará una línea entre los participantes y solamente con su mano pasarán u globo de un lado al otro sin dejarlo caer.	15 min	Cinta adhesiva Globos

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Vuelta a la calma	¿A qué huele?	Consiste en poner una serie de objetos y sustancias en diferentes recipientes. A la persona que tiene que adivinar se le tapan los ojos deberá averiguar qué objeto es a través del aroma que desprende. El límite sólo lo pone nuestra imaginación, y podemos jugar por ejemplo con café, canela, una flor, etc.	10 min	Objetos con olores fuertes
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 23

Sesión 4

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral.	2 min	Sin material
Calentamiento	Simón dice	Simón dice es un juego para jugar con tres o más personas. Uno de los participantes es el llamado «Simón», es decir, el que dirige la acción. Los otros deben hacer lo que Simón dice. El truco está en la frase mágica que es «Simón dice». Si Simón dice «Simón dice salta», los jugadores deben saltar o quedan eliminados. Si Simón dice simplemente «salta», no deben saltar o quedarán eliminados igualmente.	5 min	Objetos que se pueden encontrar en la casa
Aeróbico	Rompecabezas	En cartulinas se imprimirán distintos paisajes y figuras geométricas, posteriormente se los recortará en diferentes tamaños y se le entregará uno a cada participante para que lo vaya armando.	20 min	Cartulinas con diseños

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Vuelta a la calma	Determinar nombre de canción y artista	Debemos tomar las canciones más escuchadas del tiempo en el que las deportistas eran jóvenes. Acto seguido, le daremos al play a alguna de esa canción durante un corto tiempo. En total, pondremos 10 canciones para este juego. Los participantes, anotarán en un papel el nombre de esa canción que cree que ha escuchado junto con el artista que la canta. El ganador del juego saldrá de la persona que haya conseguido más aciertos.	10 min	Papel Lápiz Parlante
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 24

Sesión 5

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral.	2 min	Sin material
Calentamiento	Un puzle de refranes	El refranero popular es un gran conocido de las personas que están en la tercera edad. Si estamos en grupo podemos poner todos los refranes partidos a la mitad desordenados encima de una mesa. El objetivo del juego es unirlos y formar el refrán correcto.	5 min	Tiras de papel Tijeras
Aeróbico	Presentación de títeres	Se formarán grupos de 3 personas y se les entregará un cuento el cual tendrán que interpretarlo mediante la utilización de títeres que ellos mismos elaborarán con materiales reciclables.	40 min	Material reciclable variado
Vuelta a la calma	Juegos de mesa	Las actividades como el dominó, las cartas, el bingo o el parchís estimulan la agilidad mental y favorecen la participación social. Por este motivo son tan enriquecedores estos juegos para deportistas.	10 min	Tabla de parchís Dados

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 25

Sesión 6

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral.	2 min	Sin material
Calentamiento	Cada oveja con su pareja	Este es uno de esos juegos divertido para deportistas. Es, además, muy simple de realizar. Encima de una mesa, colocaremos diversos objetos que a su vez son de diferentes categorías. De este modo, el participante debe agrupas los objetos de la misma categoría. ¿Y qué objetos podemos emplear? Aquí ya entra tu imaginación: puedes ser cereales, botones, canicas, legumbres, objetos para escribir...	5 min	Sin material
Aeróbico	Bolicho	Se harán 4 columnas, cada grupo tendrá 8 botellas de plástico vacías ubicadas en pirámide a 2 metros de distancia y 2 pelotas de espuma flex; cada participante tendrá 2 oportunidades de derribar todos los bolos.	20 min	Botellas plásticas Pelotas de espuma flex
Vuelta a la calma	Adivinar qué es	Con este juego se consigue que los participantes rían mucho. Es un juego colectivo, y lo único que necesitamos es una bolsa que no permita ver lo que hay dentro. En su interior, hay que introducir un objeto que la persona mayor debe describir valiéndose únicamente por el tacto. El objetivo del resto del grupo es adivinar cuál es ese objeto.	10 min	Bolsa no transparente Objetos con distintas formas
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 26

Sesión 7

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral	2 min	Sin material
Calentamiento	La brújula	En este sencillo juego físico-recreativo, hay una persona que dirige al grupo. En voz alta dice un punto cardinal y, acto seguido, los participantes deben señalar con el dedo dónde se encuentra ese punto. De este modo, si dice por ejemplo «sur», las deportistas deben apuntar en esa dirección. Quien no acierte queda eliminado del juego, que terminará cuando solo quede un jugador.	5 min	Sin material
Aeróbico	Golf	Se divide a los participantes en grupos de 3, cada grupo tendrá una canasta, 2 pelotas de espuma flex y un palo de escoba. La canasta será donde ingrese la pelota, para mayor dificultad se irá aumentando la distancia de la pelota con la canasta hasta que ninguno de los participantes la pueda meter.	30 min	Cartulinas con diseños
Vuelta a la calma	Quién es quién	Hay un juego de mesa que simula este quién es quién que os proponemos. En un juego que es colectivo, una persona mayor se tapa los ojos. Un participante dirá una palabra, con la que la persona con la venda debe adivinar quién es. Si no lo consigue, el resto de participantes irán diciendo más pistas hasta dar con la persona.	10 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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Vuelta a la calma	Estatua en movimiento	Este juego se emplea para ejercitar la memoria. En él, una persona mayor se quedará inmóvil haciendo de estatua frente al resto de participantes. Después de que el grupo haya memorizado su postura, le darán la espalda a la estatua. Acto seguido la estatua cambiará su postura y los participantes, dándose la vuelta para observarle, tendrán que adivinar qué ha cambiado.	10 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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 28

Sesión 9

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral	2 min	Sin material

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Juego de pelota	Los juegos de pelota aportan muchos beneficios a las deportistas. En la actividad que te proponemos, los participantes se juntarán en parejas y se pondrán uno enfrente del otro. El juego consistirá en pasarse la pelota con ambas manos. Para añadir variedad y dificultad, se aumentará la distancia. De igual modo, la persona tendrá que tocarse la oreja, el codo o la rodilla antes de recibir la pelota.	5 min	Sin material
Aeróbico	Senderismo	Para esta actividad se les avisará a los participantes los lugares a donde de los llevará (caminatas a cascadas, montañas), como deben estar vestidos y que no más llevar.	60 min	Agua Comida liviana
Vuelta a la calma	Palabras encadenadas	Este juego consiste en ir encadenando palabras de tal forma que la última sílaba de una palabra sea el comienzo de la siguiente. Por ejemplo: me-sa, sa-le-ro, ro-pa, pa-lo-ma, y así sucesivamente. Esta actividad se puede realizar de forma individual o en grupo, en el que cada persona dice o escribe una palabra.	10 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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 29

Sesión 10

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral	2 min	Sin material
Calentamiento	La brújula	En este sencillo juego físico-recreativo, hay una persona que dirige al grupo. En voz alta dice un punto cardinal y, acto seguido, los participantes deben señalar con el dedo dónde se encuentra ese punto. De este modo, si dice por ejemplo «sur», los deportistas deben apuntar en esa dirección. Quien no acierte queda eliminado del juego, que terminará cuando solo quede un jugador.	5 min	Sin material
Aeróbico	Excursionismo	Para esta actividad se les avisará a los participantes los lugares a donde de los llevará (visitas a zoológicos, comunidades indígenas), como deben estar vestidos y que no más llevar.	60 min	Agua Comida liviana

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Vuelta a la calma	Pilates o yoga	Las distintas posiciones y movimientos de bajo impacto combinado con una serie de técnicas respiratorias pueden ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente sin presencia de cambios psicológicos y negativos manteniendo a raya: depresiones, demencia y cambios bruscos de personalidad.	10 min	Colchonetas
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 30

Sesión 11

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral	2 min	Sin material
Calentamiento	Dinámica de presentación	Se basa en pegar a cada persona una tarjeta en el pecho con: datos personales, gustos y aficiones. Una vez hecho esto cada participante la ira pasando y será leída por otra persona. Esto genera empatía y afinidad entre sus compañeros.	5 min	Sin material

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Aeróbico	Juegos mentales	Se dividirá a los participantes en parejas y tríos y se les irá dando varios tipos de juegos mentales para que ellos los vayan resolviendo en el menor tiempo posible.	20 min	Descargar juegos del internet acordes a su edad
Vuelta a la calma	Juegos para mejorar la autoestima	Realizar reuniones grupales donde se compenetre con personas y actitudes positivas puede resultar muy beneficioso. Escribir en papel momentos felices y compartir recuerdos en el grupo o pasar una pelota y comentar una experiencia feliz es una actividad ideal y entretenida.	10 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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Tabla 31

Sesión 12

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Activación, animación	Gimnasia cerebral	2 min	Sin material

FASE	ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Calentamiento	Un puzle de refranes	El refranero popular es un gran conocido de las personas que están en la tercera edad. Si estamos en grupo podemos poner todos los refranes partidos a la mitad desordenados encima de una mesa. El objetivo del juego es unirlos y formar el refrán correcto.	5 min	Sin material
Aeróbico	Campeonato de cuarenta	Todo el grupo estará dividido en parejas, se harán mesas de juego con la modalidad todos contra todos e irán quedando eliminados los que vayan perdiendo, las 2 parejas que más juegos hayan ganado se enfrentarán al final.	60 min	Juegos de baraja
				Fósforos
Vuelta a la calma	Bailoterapia	Escoger ritmos musicales que a los participantes más les guste y hacerlos bailar en parejas y grupos.	15 min	Música
				Parlante
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

Nota: Recuperado de Flor , Gándara, & Revelo, 2015.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

Del presente trabajo, se derivan las siguientes conclusiones:

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.

Recomendaciones

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.

Bibliografía

- Álvarez, S., & Domínguez, M. (2021). La expresión artística: Otro desafío para la educación rural. *Revista electrónica Educare*, 115-126.
- Ayala, M. (22 de abril de 2021). *Lifeder*. Obtenido de Recreación: <https://www.lifeder.com/recreacion/>
- Banco de Instrumentos y metodologías en salud mental. (02 de febrero de 2016). *Cibersam*. Obtenido de <http://www.bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.html>
- Caballero, J. (15 de julio de 2022). *Divulgación dinámica*. Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/concepto-de-ocio-y-tiempo-libre/>
- Camacho, É. (julio de 2018). *Universidad Nacional Costa Rica*. Obtenido de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/15040/tesis%20recreacion%20Ericka%20Camacho%20%28oficial%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campos, J. (8 de julio de 2016). *Servicios Deportivos y Recreativos*. Obtenido de Características Y Funciones De La Recreación: http://www.svdeportes.net/caracteristicas_y_funciones_de_la_recreacion/
- Castillero, Ó. (14 de marzo de 2020). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/miscelanea/tipos-de-investigacion>
- Cohelo, F. (10 de enero de 2022). *Significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/como-citar/>
- Díaz, M. (10 de agosto de 2020). *Cuidad del Deporte*. Obtenido de Beneficios de las actividades recreativas: <https://www.ciudaddeldeporte.com/articulo/autocuidado/119/9531/la-importancia-de-la-recreacion-en-el-aprendizaje-y-desarrollo-de-los-ninos.html>
- Escudero, M. (19 de marzo de 2020). *Psicología Clínica y Psiquiatría*. Obtenido de <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/>
- Etecé. (29 de junio de 2022). *Conceptos*. Obtenido de <https://concepto.de/actividades-recreativas/>
- FEDEDI. (2020). *FEDEDI*. Obtenido de Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual: <https://fedediecu.org>
- Flor, I., Gándara, C., & Revelo, J. (2015). *Manual de Educación Física; Deportes y recreación por edades*. Madrid: Cultural.
- Futuro Singular. (22 de febrero de 2018). *Futuro Singula Córdoba*. Obtenido de <https://futurosingularcordoba.org/2018/02/22/autoestima-personas-discapacidad-intelectual/>
- Glosarios.servidor. (10 de enero de 2022). *Glosarios*. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/recreacion>
- Gómez, L. (12 de mayo de 2022). *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>
- Guerrero, J. (2019 de noviembre de 2014). *Todo sobre rúbricas*. Obtenido de Docentes al día: <https://docentesaldia.com/2019/11/24/todo-sobre-rubricas-que-son-como-elaborarlas-y-ejemplos-editables/>

- International Paralympic Committee. (12 de octubre de 2020). *International Paralympic Committee*. Recuperado el 02 de noviembre de 2021, de <https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are>
- Kalla, S. (01 de octubre de 2019). *Fiabilidad Estadística*. Recuperado el 02 de noviembre de 2021, de Explorable: <https://explorable.com/es/fiabilidad-estadistica>
- Ke, X., & Liu, J. (2017). Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP. En *Transtornos del desarrollo* (págs. 1-28). Ginebra: Asociación Internacional de Psiquiatría del Niño y el Adolescente y Profesiones Afines.
- Learning about electronic. (12 de octubre de 2018). *Aprendiendo sobre electrónica*. Recuperado el marzo05 de 2022, de <http://www.learningaboutelectronics.com/Articulo>
- López, J. (09 de octubre de 2019). *Población Estadística*. Obtenido de Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/poblacion-estadistica.html>
- Martínez, A. (15 de julio de 2022). *Definición de Autoestima*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/autoestima/>
- Mateo, J. (septiembre de 2014). *Efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Mendoza, P. (15 de julio de 2022). *Expresión Lúdica Definición*. Obtenido de Library: <https://1library.co/article/expresi%C3%B3n-l%C3%BAdica-definici%C3%B3n-marco-teorico.zxn325vq>
- Ministerio de Sanidad. (15 de julio de 2022). *Estilos de vida saludable*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>
- Miraflores, E., & Cañada, D. (29 de septiembre de 2018). *Actividad Física y salud*. Obtenido de https://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/GuiaAF_3_6anos_docentes.pdf
- Ojeda, J. (15 de julio de 2022). *Madrid Salud*. Obtenido de <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/#:~:text=El%20sedentarismo%20es%20la%20falta,trabajar%20en%20las%20sociedades%20avanzadas.>
- Paucar, E., & Valarezo, V. (2012). *Las actividades recreativas y su incidencia en el desarrollo de las habilidades motrices de personas con discapacidad intelectual leve y moderada, comprendidas en edades de 14 a 25 años del taller especial de producción "Margoth Bonilla de Saltos"*. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/5757/1/T-ESPE-033974.pdf>
- Peiró, R. (01 de marzo de 2021). *Autoestima*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/autoestima.html>
- Porter, R., & Kaplan, J. (01 de octubre de 2019). Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/breve-informaci%C3%B3n-salud-infantil/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/discapacidades-intelectuales?query=discapacidad%20intelectual%20grave>

- Quishpe , B. (2014). *Aplicación de las actividades recreativas y su incidencia en el autoestima del adulto mayor*. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/9771>
- Razo, A. (2017). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL CASERÍO SAN LUIS, CANTÓN TISALEO". Ambato, Ecuador.
- Rubio, L. (15 de julio de 2016). *Universidad de Oviedo*. Obtenido de <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/38276/TFM%20Luc%EDa%20Rubio%20Mart%EDnez.pdf;jsessionid=4C600DEB484DECA9D8133A6E50E97EBA?sequence=3>
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/38276/TFM%20Luc%EDa%20Rubio%20Mart%EDnez.pdf;jsessionid=4C600DEB484DECA9D8133A6E50E97EBA?sequence=3>
- Sordo, A. (31 de agosto de 2021). *Hubspot*. Obtenido de <https://www.hubspot.es/marketing/recoleccion-de-datos>
- Soriano, K., & Zúñiga, E. (2019). *EXPRESIÓN ARTÍSTICA EN EL DESARROLLO DE LA IMAGINACIÓN*. Tesis. Recuperado el 13 de octubre de 2021, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/42457/1/BFILO-PD-EP1-10-246.pdf>
- Special Olympics. (2022). *Special olympics*. Obtenido de América Latina: <https://www.olimpiadasespeciales.org/nosotros?locale=es>
- Thomen, M. (23 de mayo de 2019). *Los 5 tipos de autoestima y sus características*. Obtenido de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/los-5-tipos-de-autoestima-y-sus-caracteristicas-4594.html>
- Tobías Emanuel.Org. (12 de 08 de 2019). Obtenido de <https://tobiasemanuel.org/cuantos-tipos-de-discapacidad-intelectual-existen/>
- Valarezo, E., Bayas, A., Aguilar, W., Paredes , L., Ipiales , E., & Romero, E. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36.
- Vázquez, I. (2018). *Cómo promover la autoestima de nuestros hijos*. Madrid: CEAPA.
- Veintimilla, D. (13 de marzo de 2021). *Glosarios.servidor*. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/tiempo-libre>
- Villavicencio, D. (2015). *La expresión lúdica y el desarrollo de la creatividad en las niñas y los niños de 5 años de edad de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio*. Recuperado el 13 de octubre de 2021, de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/3531/1/VILLAVICENCIO%20CASTILLO%20DIAMALI%20MARICELA%20.pdf>
- Williams, R. (01 de febrero de 2018). *Geniolanda*. Obtenido de <https://www.geniolandia.com/13104031/diferencia-entre-los-conceptos-de-desviacion-estandar-y-varianza>
- Yela, M. (1996). Los Tests. *Psicothema*, 8, 3-29. Recuperado el 02 de noviembre de 2021, de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=660>