



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGISTER EN  
RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**AUTORA: FLORES CULQUI, MARCIA GRACIELA**

**TEMA: “APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE LUDO MOTRICIDAD  
PARA ELEVAR EL AUTOESTIMA DE LAS MUJERES PROTEGIDAS POR  
LA FUNDACIÓN CASA DE REFUGIO MATILDE, DE LA CIUDAD DE  
QUITO”.**

**DIRECTOR: DR. ROMEL, AGUIRRE Esp. MSc.**

**SANGOLQUÍ, AGOSTO 2014**

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE  
MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**CERTIFICADO**

Dr. Romel Vladimir Aguirre A. Esp. MSc.

**CERTIFICA**

Que el trabajo titulado “Aplicación de un programa de ludo motricidad para elevar el autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito”, realizado por Marcia Flores Culqui, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Universidad de las Fuerzas Armadas.

El trabajo de investigación cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las fuerzas armadas ESPE, por lo que me permito acreditarlo y autorizo a la maestrante para que pueda sustentarlo públicamente.

El mencionado trabajo consta de dos documentos empastados y dos discos compactos los cuales contienen los archivos en formato portátil de Acrobat (pdf) por lo que autorizó a Marcia Flores Culqui para que lo entregue a la biblioteca Virtual de la ESPE.

Sangolquí, agosto 2014

---

**Dr. Romel Vladimir Aguirre A. Esp. MSc.  
DIRECTOR**

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE  
MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

MARCIA FLORES CULQUI

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado Aplicación de un programa de ludo motricidad para elevar el autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan en las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es mi autoría. En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, agosto 2014

---

Lic. Marcia Flores Culqui

Autora

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE  
MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, Marcia Flores Culqui autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del trabajo “Aplicación de un programa de ludo motricidad para elevar el autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, agosto 2014

---

Lic. Marcia Flores Culqui

## AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a Dios, a la vida, a la tierra, al universo entero por iluminarme durante toda mi existencia y por permitirme vivir el aquí y el ahora, de una forma maravillosa, plena y digna.

A mi Madre por su amor, sabiduría, fortaleza y ternura, que me dio cada día, durante 45 años de mutua compañía. A mis hijos por amarme, comprenderme, y ayudarme, durante el desarrollo y culminación de un sueño llamado Maestría en Recreación y Tiempo Libre.

A mi Maestra, Susana Reyes, quien a través de su sabiduría, disciplina y generosidad, me ayudo a soltar mis miedos, paradigmas y estructuras mentales impuestos, los cuales no me permitían fluir y vivir de forma saludable.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por ser la Institución que me dio la oportunidad de desarrollar mis conocimientos y talento para llegar a este grado académico, a la Fundación Casa de Refugio Matilde, por ser la institución que me brindó la oportunidad de aplicar mi proyecto de tesis.

A la Dra. Carmita Quizphe que con su entusiasmo y calidad humana, promovió cada módulo efectuado por los diferentes especialistas nacionales e Internacionales.

Por último agradezco al director de mi tesis quien me guio en el desarrollo del trabajo de investigación. Y de manera muy sentida y especial a la Dra. Ximena Tapia quien con su calidad humana, intelecto y sabiduría me ayudo a realizar las correcciones pertinentes de la presente tesis.

**Lic. Marcia Graciela Flores Culqui**

## DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres, Manuel Flores y Lucila Culqui, quienes me dieron la vida, y me inculcaron los valores esenciales de la misma.

Especialmente a mi madre mujer sabia, nutriente, dulce, aguerrida, trabajadora incansable, cuyo único propósito en su vida fue amarme, alimentarme, vestirme, buscar un techo que me protegiera, cubrir mis necesidades básicas, para ella era lo primordial, y con sus palabras y sus sonrisas me impulsaba cada día a subir un peldaño más en la consecución de mis sueños.

A mi amoroso hijo Andrés, que desde mi vientre ya me motivaba a seguir el maravilloso camino que me faltaba por recorrer, a él que con su gracia y sabiduría, me apoyo de una manera amorosa y decisiva en la culminación de esta Maestría.

A mi maravillosa hija Alisson, mi maestra de vida, mi amiga, con quien he compartido relajantes risas, y miradas cómplices cuando yo cometía algún error en los deberes que tenía que presentar en los diferentes módulos.

A mi adorable nieta Laila, preciosa, inocente y dulce que me cautiva, con su sonrisa y me reafirma en el sentido de mi vida.

A mi hermana Bertha, símbolo de amor, sabiduría y fortaleza, quien desde la distancia siempre ha estado apoyando moralmente.

Y finalmente, a todas las mujeres, que con sus sagradas historias de vida, similares a la mía, han colaboraron directa o indirectamente en la ejecución de esta tesis.

**Lic. Marcia Flores Culqui**

## ÍNDICE

CERTIFICADO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....	II
AUTORIZACIÓN .....	III
AGRADECIMIENTO .....	IV
DEDICATORIA.....	V
ÍNDICE .....	VI
ÍNDICE TABLAS.....	IX
ÍNDICE DE FIGURAS .....	X
RESUMEN .....	XII
ABSTRACT.....	XIII
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>3</b>
1.1 Planteamiento del problema .....	3
1.2 Contextualización .....	5
1.3 Análisis Crítico .....	9
1.5 Formulación del problema .....	11
1.6 Delimitación del problema .....	12
1.7 Justificación e Importancia.....	12
1.8 Fundamentación legal .....	14
1.9 Objetivos .....	18
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>19</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>19</b>
2.1 Investigaciones previas.....	19
2.2 La Fundación Casa de Refugio Matilde.....	19
2.3 Hipótesis .....	20
2.4 Variables de la investigación.....	21
<b>TÍTULO I.....</b>	<b>21</b>
<b>2.5 AUTOESTIMA.....</b>	<b>21</b>
2.5.1 Definición de Autoestima .....	21
2.5.2 Importancia de la autoestima .....	22
2.5.3 Tipos de autoestima .....	23
2.5.4 Pilares de la autoestima .....	24
2.5.5 Características de la autoestima positiva .....	26
2.5.6 Características de la autoestima baja.....	27
2.5.7 Dimensiones de la autoestima .....	28
2.5.8 Componentes de la autoestima .....	30
2.5.9 Las mujeres refugiadas en el Ecuador .....	30

2.5.10 La autoestima y su afectación por violencia familiar .....	31
2.5.11 Autoestima en las mujeres refugiadas .....	33
2.5.12 Causas de de la baja autoestima de las mujeres refugiadas .....	33
2.5.13 Consecuencias de la baja autoestima de las mujeres refugiadas .....	34
<b>TÍTULO II.....</b>	<b>35</b>
<b>2.6 PSICOMOTRICIDAD .....</b>	<b>35</b>
2.6.1 Definición de psicomotricidad.....	35
2.6.2 Objetivo de psicomotricidad.....	36
2.6.3 Factores de la psicomotricidad .....	37
2.6.4 Componentes de la psicomotricidad .....	37
2.6.4 Áreas de la psicomotricidad .....	38
2.6.5 La psicomotricidad en la adultez .....	40
2.6.6 Trastornos de la psicomotricidad en los adultos .....	41
<b>TÍTULO III.....</b>	<b>45</b>
<b>2.7 EL JUEGO .....</b>	<b>45</b>
2.7.1 Definición de juego .....	45
2.7.2 Clasificación de los juegos .....	46
2.7.3 Juegos para adulto joven y medio .....	46
2.7.4 Juego orientado, guiado o estructurado .....	47
<b>TÍTULO IV .....</b>	<b>48</b>
<b>2.8 LUDO MOTRICIDAD .....</b>	<b>48</b>
2.8.1 Concepto.....	48
2.8.2 Motricidad .....	48
2.8.3 Tipos de motricidad .....	48
2.8.4 Trastornos de la motricidad.....	49
2.8.5 Técnicas de educación motriz.....	49
2.8.6 Características de una situación ludo motriz .....	50
2.8.7 Clasificación de una situación ludo motriz .....	50
2.8.8 La ludo motricidad una alternativa mejorar la autoestima de las Mujeres Refugiadas .....	51
<b>TÍTULO V .....</b>	<b>51</b>
<b>2.9 RECREACIÓN .....</b>	<b>51</b>
2.9.1 Definición de recreación .....	51
2.9.1 Áreas de la recreación.....	52
2.9.2 Dimensiones de la recreación .....	52
2.9.3 Principios de la recreación .....	53
<b>TÍTULO VI .....</b>	<b>54</b>
<b>2.10 MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>54</b>
2.10.1 Movimiento .....	54
2.10.2 Juego.....	54
2.10.3 Lúdica.....	54
2.10.4 Diferencia entre juego y Lúdica.....	55
2.10.5 El movimiento como fuente de fortalecimiento de la autoestima .....	55
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>57</b>



<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>57</b>
3.1 Enfoque de investigación.....	57
3.2 Tipo de investigación .....	57
3.3 Modalidad de la investigación .....	57
3.4 Métodos de investigación .....	57
3.5 Técnicas .....	58
3.6 Población y Muestra .....	59
3.7 Operacionalización de las variables .....	61
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>63</b>
<b>ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>63</b>
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>82</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>82</b>
5.1 CONCLUSIONES .....	82
5.2 RECOMENDACIONES.....	84
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>87</b>
<b>PROGRAMA DE LUDO MOTRICIDAD PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES PROTEGIDAS POR LA FUNDACIÓN CASA DE REFUGIO MATILDE. ....</b>	<b>87</b>
6.1 Datos Informativos: .....	87
6.2 Antecedentes.....	87
6.3 Justificación.....	87
6.4 Objetivos: .....	88
6.5 Fundamentación legal, plan nacional del buen vivir y el de atención prioritaria a personas en riesgo .....	89
6.6 Conceptos Básicos .....	91
6.7 Metodología .....	92
6.8 Presupuesto.....	103
6.9 Evaluación.....	104
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>106</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>109</b>

## ÍNDICE TABLAS

Tabla 1		
Resultados generales del test de Rosenberg antes y después del programa de Ludo motricidad		63
Tabla 2		
Resultados individuales antes del programa de Ludo motricidad		65
Tabla 3		
Resultados individuales después del programa de Ludo motricidad		67
Tabla 4		
Resultados del cuestionario de evaluación y seguimiento		69
Tabla 5		
Resultados generales de la variable independiente		81
Tabla 6		
Programa de actividades ludo motrices		94
Tabla 7		
Presupuesto económico		104
Tabla 8		
Aspectos a evaluar del programa de Ludo motricidad		105

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1		
Resultados generales de la variable independiente		81

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura: 1	
Resultados generales del test de Rosenberg	64
Figura: 2	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta 1)	71
Figura: 3	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad.(Pregunta 2)	72
Figura: 4	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta 3)	73
Figura: 5	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta 4)	74
Figura: 6	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta 5)	75
Figura: 7	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad (Pregunta 6)	76
Figura: 8	
Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta 7)	77

Figura: 9

Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta 8) 78

Figura: 10

Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta9) 79

Figura: 11

Variable Independiente de la aplicación del programa de ludo motricidad. (Pregunta10) 80

## RESUMEN

Trabajo de investigación cuyo objetivo es establecer la incidencia de la aplicación del programa de ludo motricidad en los niveles de la autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito, mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar. La violencia intrafamiliar es todo patrón de conducta asociada a un ejercicio de poder desigual que se manifiesta en el uso de la violencia física, psicológica, patrimonial, omisión y / o económica o sexual. Al menos una de cada cinco mujeres es víctima de malos tratos en su propio hogar, según la Organización Mundial de la Salud- OMS. Los resultados de la escala de autoestima de Rosenberg indica que el 48% de las mujeres refugiadas evidencia autoestima baja, 33% media y el 19% presenta autoestima adecuada, mejorando los resultados después de aplicar las actividades de la propuesta que forma parte de este estudio de investigación. Al inicio del programa era evidente la apatía, depresión y tristeza que mostraba la población objeto de estudio, debido a su condición de mujeres refugiadas, lo cual paulatinamente fue transformándose en alegría, y en un cambio de actitud notable, debido a que el programa diario les brindaba un tiempo de calidad para dedicarse exclusivamente a cada una y debido a que tenían un espacio para hablar de su yo interior; y, ser conscientes de la importancia de amarse, aceptarse, valorarse y saber que merecen ser felices por el simple hecho de existir.

**PALABRAS CLAVES: PROGRAMA, LUDO MOTRICIDAD, AUTOESTIMA, MUJERES, VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.**

## ABSTRACT

Research work aimed at establishing the impact of the implementation of the program of ludo motor in levels of self-esteem of women protected by Matilde House Shelter Foundation of Quito, women victims of domestic abuse. Domestic violence is all behavior pattern associated with unequal exercise of power manifested in the use of physical, psychological, financial abuse, omission and / or economic or sexual. At least one in five women is a victim of abuse at home, according to the World Health Organisation WHO. The results of the Rosenberg self-esteem scale indicates that 48% of women refugees evidence esteem, 33% average and 19% have adequate self-esteem, improving the results after applying the proposed activities as part of this study research. At program start apathy, depression and sadness that showed the population studied, due to their status as refugee women, which was gradually transformed into joy, and a change of remarkable attitude, because every day the program was evident gave them quality time to devote exclusively to each and because they had a place to talk about your inner self; and be aware of the importance of love, accepted, valued and know that deserve to be happy for the simple fact exist.

**PALBRAS KEYS: PROGRAM, LUDO MOTOR, ESTEEM, WOMEN, VIOLENCE.**

**“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE LUDO MOTRICIDAD PARA ELEVAR EL AUTOESTIMA DE LAS MUJERES PROTEGIDAS POR LA FUNDACIÓN CASA DE REFUGIO MATILDE, DE LA CIUDAD DE QUITO”.**

La presente propuesta de tesis surge de la necesidad de investigar uno de los problemas sociales apremiantes a nivel mundial, latinoamericano y por ende en nuestro país, el bajo nivel de autoestima que presentan las mujeres refugiadas, que buscan amparo principalmente por violencia intrafamiliar y de género, debido a la situación del temor e inseguridad que sienten, las coloca en condiciones de mayor vulnerabilidad.

Para llevar adelante el estudio de investigación, se consideró dos aristas fundamentales: el juego con actividades ludo motrices, que por su esencia natural y recreativa permitió que todas se involucren de una forma espontánea; la motricidad propició su redescubrimiento físico y a sus cuerpos expresarse con decisivos movimientos ayudándoles a ir desenredando nudos internos, soltar cargas, enfrentar miedos y temores injustificados y construir un proyecto de de vida personal.

El capítulo uno contiene los datos esenciales del problema de investigación en el cual se plantea la situación o conflicto a resolver, y la delimitación del problema siendo la autoestima baja en las mujeres refugiadas en la Fundación “Casa de Refugio Matilde”, se encuentra información sobre el Campo, Área, y el Tema a ser investigado; la formulación del problema en el cual se destaca las dos variables a ser investigadas y que conjuntamente se correlacionan, como son: actividades ludo motrices y autoestima, el objetivo general en el que se puede verificar la orientación que tendrá el estudio de investigación y la justificación en donde se destaca la importancia y aporte del presente trabajo, todo bajo fundamentaciones legales..

El capítulo dos contiene el sustento teórico científico de anteriores investigaciones, referido a autoestima y sus componentes; así como la violencia intrafamiliar y necesariamente conceptualizaciones y tipología de juego, lúdica, recreación y tiempo libre, que se utilizarán como propuesta para mejorar la variable dependiente.

En el capítulo tres, contiene el diseño metodológico, en el que se indica que el tipo de investigación será descriptiva propositiva, en razón que se describen los hechos suscitados en cada actividad lúdico motriz y los resultados obtenidos de la aplicación del test y retest. El método utilizado fue inductivo que permitió obtener conclusiones generales a partir de premisas particulares, así como también, los instrumentos aplicados, que en este caso fueron la escala de autoestima de Rosenberg y el cuestionario de evaluación y seguimiento creado por la autora.

La población con la que se desarrolla el programa fueron todas las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, por lo cual no se evidencia muestra.

El capítulo cuarto contiene el procesamiento de la información, organización, tabulación, y análisis de los resultados obtenidos del programa desarrollado y en donde se aprecia la diferencia y mejoramiento de autoestima con la aplicación del programa propuesto.

El capítulo cinco contiene las conclusiones y recomendaciones extraídas luego de la aplicación del programa mencionado y que evidencia la comprobación de la hipótesis planteada y motivara la investigación.

Finalmente se detalla el programa de ludo motricidad, con las actividades que permitieron a las mujeres protegidas por la Fundación elevar su autoestima.



## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Planteamiento del problema

La situación de las mujeres refugiadas ha avanzado en forma positiva en determinados aspectos en el último decenio, pero aun persisten los problemas, especialmente en el ámbito psicológico, que afecta su autoestima y bienestar en general ya que por su condición de refugiadas muchas veces no mencionan lo que sucede en su interior.

Existen mujeres refugiadas y desplazadas provenientes de países extranjeros, así como también mujeres que corresponden a nuestro país, que buscan refugio por diferentes razones, siendo una de las principales la violencia intrafamiliar y de género la misma que afecta a todos los miembros del grupo familiar, por lo tanto sus efectos perjudican al conjunto de la sociedad.

**“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”**, en muchos lugares del mundo no llega a ser reconocido para las mujeres, ni respetado a cabalidad en sociedades donde es proclamado constitucionalmente.

Pérez, C (2004), “Menciona que, no obstante, hay que reconocer que en buena parte de nuestras sociedades, el problema de la violencia intrafamiliar es entendido como un problema social, cultural, educacional, de salud y seguridad pública y por lo tanto ocasionarla, encubrirla, no atenderla debidamente o ignorarla, adquiere carácter de violación de los derechos fundamentales de la persona afectada, como es, por ejemplo el derecho a la integridad física”.

Además manifiesta que, “Hoy existe una conciencia más amplia de que cualquier mujer, independientemente de su edad, raza, religión o condición social, está expuesta o es vulnerable a sufrir violencia y abusos de poder en su relación de pareja. También se sabe que, a pesar de los avances logrados en nuestras legislaciones, de los múltiples programas y acciones que los países están desarrollando, la violencia que experimentan las mujeres se oculta, se perdona y hasta se condona con la complicidad de miembros de la familia extendida, de la comunidad donde la víctima y/o el agresor vive, e incluso de los profesionales de algunas de las agencias que tienen la responsabilidad de proteger o atender a las víctimas”.

La violencia intrafamiliar y de género ocasiona profundas repercusiones sobre el bienestar psíquico de las mujeres, su salud sexual y reproductiva y el bienestar y la seguridad de sus familias y comunidades. El resultado de la violencia contra las mujeres desde el punto de vista humano es tremendo sin mencionar el costo económico que representa al país.

Los casos de violencia doméstica no son nuevos, han existido desde siempre en diferentes formas e intensidades; y lo más alarmante de esta situación es su aumento en los últimos años.

6 de cada 10 mujeres sufren maltrato de género en Ecuador, el 90% de mujeres casadas o unidas que han sufrido violencia no se han separado de su pareja. El 60% de las mujeres en Ecuador ha vivido algún tipo de violencia. La violencia contra la mujer no tiene mayores diferencias entre zonas urbanas y rurales: en la zona urbana el porcentaje es de 61,4 % y en la rural de 58,7%, según la primera Encuesta de Violencia de Género realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)

En general las estadísticas sobre violencia intrafamiliar no representan la realidad de la magnitud del problema, debido al subregistro de casos. Muchas veces las mujeres no denuncian los actos de violencia de los que

son víctimas por la naturaleza “privada” que envuelve estos hechos, por el estigma social asociado a la violencia doméstica, pero más que nada por la creencia, también instalada en el sentir popular, de que no sirve de nada denunciarla más aun en el caso de las mujeres refugiadas que por su situación deciden callar cierta información.

## **1.2 Contextualización**

### **Macro**

Las estimaciones más precisas de la prevalencia de la violencia de pareja y la violencia sexual en entornos sin conflictos son las proporcionadas por encuestas poblacionales basadas en el testimonio de las víctimas. En un estudio de la OMS sobre la salud de la mujer y la violencia doméstica contra la mujer (WHO multi-country study on women’s Health and domestic violence against women) realizado en 10 países, en su mayoría en desarrollo, se observó que en las mujeres de 15 a 49 años:

- entre el 15% de ellas en el Japón y el 71% en Etiopía referían haber sufrido a lo largo de su vida violencia física o sexual perpetrada por su pareja;
- entre un 0,3% y un 11,5% referían haber sufrido violencia sexual perpetrada por alguien que no era su pareja después de cumplidos 15 años;
- la primera experiencia sexual había sido forzada en muchos casos (17% en la Tanzania rural, 24% en el Perú rural, y 30% en zonas rurales de Bangladesh).

En un análisis reciente hecho por la OMS, la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres y el Consejo de Investigaciones Médicas, basado en los datos de más de 80 países, el 35% de las mujeres han sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja o violencia sexual por terceros.

La mayor parte de esta violencia corresponde a la ejercida por la pareja. A nivel mundial, cerca de un tercio (30%) de las mujeres que han tenido una relación de pareja han sufrido violencia física y/o sexual por parte de su pareja. En algunas regiones la cifra es mucho mayor. Un 38% de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son cometidos por su pareja.

La violencia de pareja y la violencia sexual son perpetradas en su mayoría por hombres contra mujeres y niñas. El abuso sexual infantil afecta a niños y niñas. En los estudios internacionales realizados, aproximadamente el 20% de las mujeres y el 5%-10% de los hombres refieren haber sido víctimas de violencia sexual en la infancia. La violencia entre los jóvenes, que incluye también la violencia de pareja, es otro gran problema.

### **Meso**

En Ecuador, el INEN realizó una encuesta el 16 de noviembre al 15 de diciembre de 2011, se realizó a mujeres mayores a 15 años de 18.800 viviendas, a nivel nacional, urbano y rural. Esta es la primera encuesta de este tipo en el país y la segunda en Latinoamérica después de México, de la que se obtiene resultados sorprendentes en torno a la situación de agresión a mujeres, especialmente de la violencia intrafamiliar.

“El 90% de las mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja no se han separado, de este grupo el 54,9% no piensa separarse, el 23,5% se separó por un tiempo y regreso con su pareja y el 11,9% piensa separarse.

Según este estudio, el 52,5% de las mujeres (a pesar de ser sujeto de violencia) no se separa porque consideran que “las parejas deben superar las dificultades y mantenerse unidas“, el 46,5% piensa que “los problemas no son tan graves“ y el 40,4% “quiere a su pareja“, mientras el 22% “no pueden sostenerse económicamente“.

Según la encuesta, una de cada cuatro mujeres ha vivido violencia sexual, el tipo de violencia más común es la psicológica con el 53,9%.

Las provincias con mayor porcentaje de violencia de género son: Morona Santiago, Tungurahua, Pichincha, Pastaza y Azuay mientras que Orellana, Manabí y Santa Elena son las provincias con menor índice de violencia contra la mujer.

Según el estado civil, 8 de cada 10 mujeres divorciadas han vivido algún tipo de violencia de género, seguido por las separadas con el 78%. Las mujeres solteras registran la menor tasa de agresión.

De acuerdo a la etnia, el porcentaje más alto que ha vivido algún tipo de violencia se concentra en la población indígena con el 67,8% seguida de la mujer afro ecuatoriana con el 66,7%.

Si clasificamos a las mujeres por nivel de instrucción, el 70% de las que asisten a centros de alfabetización ha sufrido algún tipo de violencia y aunque las que más educación tienen sufren menos violencia, los porcentajes no bajan del 50%.

De las mujeres que han sufrido violencia el 76% ha sido por parte de su pareja o ex parejas, 87,3% de ellas ha vivido violencia física y el 76,3% violencia psicológica, la que menos sufren es la patrimonial con el 28,9%.

Las mujeres que se han casado o unido por primera vez entre los 16 a 20 años son las que mayor violencia han vivido con el 70,5%, seguidas de las de 21 a 25 años con el 69,2%, las que menos violencia sufren son la que se casaron entre los 26 a 30 años con el 51%.

Realmente es alarmante los datos que proporciona la encuesta realizada por el INEN, sobre violencia intrafamiliar a nivel urbano y rural en Ecuador, la misma que tiene varias causas; la mayoría de mujeres maltratadas piensan que esta etapa es superable y tienden a minimizarla, la dependencia económica y falta de educación son constantes macabras de este fenómeno.

Desde el punto de vista de desarrollo del país, se observa como las políticas públicas poco o nada hacen para combatir este problema de raíz, muchos de los programas enfocados a poblaciones vulnerables, son puestos en marcha a manera de paliativos, que solamente maquillan la situación y el progreso de las personas es tomado desde un punto de vista económico, mas no holístico.

Puesto que la sociedad ecuatoriana tiene una idiosincrasia machista, desde sus estratos sociales más bajos hasta su clase dirigente, no es de esperarse que las conductas de maltrato a la mujer se aprendan en los sistemas escolarizados. De hecho, si el sistema de educación tiene parte en este problema, la educación y capacitación continua no escolarizada de grupos vulnerables es una de las respuestas para enfrentar este problema.

### **Micro**

En la difusión diaria de los noticieros, muestran a la sociedad los diferentes tipos de violencia intrafamiliar, tal es el caso de que hasta el lenguaje utilizado para referirse a este tipo de problemática ha tenido que ser modificado dándole una tipología aparte a la violencia contra la mujer “feminicidio” en caso de que la muerte haya sido por violencia intrafamiliar.

El problema a tratar en las mujeres refugiadas de la Fundación Casa de Refugio Matilde (Fundación especializada en el trabajo con mujeres y sus hijos/as que han sufrido violencia intrafamiliar y de género), es la autoestima debido a que es una de las condiciones que a simple vista se evidencia en las mujeres que llegan luego de haber sido víctimas de un sinnúmero de transgresiones a su integridad personal y a sus derechos humanos, convirtiéndose incluso en una forma forzada de migrar, de salir, de abandonar la casa, las cosas, los recuerdos, la vida hasta ese entonces construida; para salvaguardar su integridad personal y la de sus hijos e hijas.

El informe de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) sobre el Estado de Población Mundial 2010 alerta al mundo de las condiciones

precarias en las que se desenvuelven las mujeres y niñas refugiadas que viven en Ecuador; condiciones de la violencia intrafamiliar, de abuso y explotación sexual, de cargas productivas excesivas, de condiciones laborales de explotación y abuso, entre las más frecuentes, la servidumbre, la ausencia de contrato y el no pago; continúan teniendo que decidir a la fuerza entre el cuidado de sus hijos y la necesidad de un empleo; ellas y sus hijos continúan en este país el tránsito por la marginalidad y la exclusión de los servicios de salud, de la educación, de la vivienda y, en general, de una vida digna.

Son mujeres que esperan un tiempo hasta tomar la gran decisión, puesto que en el caso de las mujeres violentadas intrafamiliarmente, existe por lo general, algo en relación con la violencia que "...la anima, la tolera, la disculpa, la naturaliza, la invisibiliza y la justifica tal vez este último punto sea el más preocupante, puesto que una mujer que se encuentra dentro del círculo de la violencia, la gran parte de las veces se asume como culpable justificando los actos violentos como una forma de "merecido castigo", por tal o cual actitud o acción en relación con su pareja; naturalizando la violencia contra las mujeres.

Por consiguiente la autoestima de las de las mujeres se ve afectada gravemente, repercutiendo en los aspectos humano, social y económico de del país, resultando un grupo vulnerable dentro de la sociedad, que merece atención prioritaria.

### **1.3 Análisis Crítico**

La violencia de género es un hecho consumado en todas las sociedades del mundo; políticas públicas, programas de apoyo internacional y autogestión de sectores vulnerables se han puesto en marcha para combatir la violencia contra la mujer con aparente éxito, mas no con un fin transformador del status quo patriarcal y proteccionista.

El simple hecho de que mujeres alrededor del mundo hayan organizado grupos de resistencia y de apoyo para sus congéneres y para sus familias que están expuestas a diversos tipos de violencia según el ambiente social e el cual sobreviven, dan a conocer la fuerza y tenacidad con la que mujeres con visión y propósito, tienen para actuar y sobrellevar sin miedo un sinnúmero de dificultades de su medo, de una manera creativa y eficiente, cambiando paradigmas sociales de poder y género.

La educación de la población de un determinado país está enfocada directamente al mejoramiento de las condiciones de vida de cada uno de los habitantes sin importar su condición social, económica o cultural; consciente de este principio, el proyecto APLICACION DEL PROGRAMA DE LUDOMOTRICIDAD PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES REFUGIADAS POR LA FUNDACIÓN CASA DE REFUGIO MATILDE DE LA CIUDAD DE QUITO, propone desde un campo holístico el desarrollo de la mujer y su propia superación constante y significativa, a fin de recuperar en ellas su adecuada valoración, rescatar su amor propio, seguridad, confianza en sí mismo y sobre todo la aceptación de su yo mujer.

#### **1.4 Prognosis**

La violencia intrafamiliar y de género, afecta a todas las mujeres independientemente de su nivel socioeconómico o educativo; es una realidad que sobrepasa de clase, etnia, raza, edad, capacidad física, estado civil, religión o filiación política.

Restarle importancia sería un grave error ya que implicaría problemas de salud, rendimiento laboral, delincuencia, conductas transgresoras con mujeres sometidas a situaciones crónicas de violencia dentro del hogar, que presentan una delimitación gradual de sus defensas físicas y psicológicas, lo cual se traduce en un incremento de problemas de salud ( enfermedades



sicosomáticas depresiones), entre otras, con una marcada disminución del rendimiento laboral ,ausentismos, dificultades de concentración entre otras.

Es un problema grave ya que se está hablando de mujeres, madres y ciudadanas, que tienen la responsabilidad de cuidar, proteger y vigilar que las necesidades básicas y afectivas de sus hijos e hijas sean satisfechas; con niños que aprenden en sus hogares modelos de conductas violentas, las cuales las reproducen en sus futuras relaciones perpetuando así el problema con alto porcentaje de menores con conductas delictivas que provienen de hogares donde han sido víctimas o testigos de violencia crónica y con alto porcentaje de asesinatos y lesiones graves que ocurren entre miembros de una familia y que son el desenlace de situaciones de violencia intrafamiliar y de género.

### **1.5 Formulación del problema**

¿Cuál es la eficacia de la aplicación del programa de ludo motricidad para elevar los niveles de la autoestima en las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, del Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo comprendido entre mayo a noviembre del año 2014?

#### **Línea de investigación**

##### **Tema:**

Aplicación del programa de ludo motricidad para elevar el autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito.

##### **Área de investigación:**

Actividad Física y Recreación.

##### **Sublínea de investigación:**

Recreación y Tiempo Libre.

### **Delimitación Espacial**

Esta investigación se realizó en el Distrito Metropolitano de Quito, en Fundación Casa de Refugio Matilde ubicada en la ciudad de Quito, Dirección: Chillogallo, Matilde Hidalgo S 31-02 y Av. Matilde Álvarez.

### **Delimitación temporal**

Este problema se investigó en el periodo comprendido entre mayo a noviembre del año 2014.

### **Unidades de observación:**

Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar de la Fundación Casa de Refugio Casa de refugio Matilde, ubicado en la ciudad de Quito, sector: Chillogallo, D.M. de Quito

### **1.6 Delimitación del problema**

Se investigó los niveles de autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación casa Refugio Matilde, la misma que se relaciona con problemas de salud, físicos y psicológicos, debido a que su autoestima ha sido afectada a causa de violencia intrafamiliar que ha estado viviendo la población objeto de estudio. Las mujeres que acuden a la Fundación son jóvenes- adultas, que buscan protección y ayuda en su decisión de dejar un ambiente hostil e inconveniente para ellas, y para sus hijos e hijas.

**Campo:** La investigación se realizó en el campo humano y social de la actividad física y recreativa.

### **1.7 Justificación e Importancia**

El presente trabajo de investigación surge de la necesidad de investigar y contribuir a elevar la autoestima de las mujeres que acuden a la Fundación Casa de Refugio Matilde, lugar que acoge a mujeres, y madres

con sus hijos e hijas, las cuales buscan protección y acompañamiento en su decisión de salir de un círculo de violencia intrafamiliar y de género.

La autoestima se va formando desde el nacimiento por lo cual tener figuras de apego familiares sólidas es imprescindible, puesto que si una madre y un padre poseen una autoestima alta, les resultará fácil, ir sentando bases y pilares firmes de autoestima en su bebé hasta los dos años de vida; etapa hasta la cual expertos en el tema manifiestan que se construye una autoestima positiva.

En la presente investigación la mayoría de mujeres son madres jóvenes-adultas, y que junto a sus hijos, llegan con su casa psicológica destruida, y lo cual incide en su autoestima y que definitivamente afecta la autoestima de sus hijos, por cual es importante ayudar a la población objeto de estudio a mejorar su autoestima ya que en ellas recae la responsabilidad de cuidar y vigilar el bienestar de sus hijos.

No es tarea fácil erradicar los estereotipos culturales y sociales heredados del tradicional modelo patriarcal que vinculan al hombre con la idea de la fuerza y a la mujer con la de la sumisión. Tampoco ha sido fácil llegar al grado de concienciación social que existe hoy. Hasta hace relativamente poco, la violencia en el ámbito de la pareja se entendía como un problema de puertas adentro en el que nadie se debía inmiscuir. Hoy, gran parte de la sociedad es consciente de que no se puede ni se debe mirar hacia otro lado.

Frente a este problema social, el programa de ludo motricidad, aspira contribuir a la población objeto de estudio ayudar a mejorar sus niveles de autoestima a través del juego, la lúdica y la motricidad, acompañadas por ritmos apropiados para cada actividad; comprobarán que son únicas, especiales, que merecen ser felices y que el tiempo libre que tienen en la

Fundación es un tiempo de sembrar y abonar en compañía de otras mujeres y que eventualmente recogerán frutos valiosos.

Por consiguiente, estimo que la aplicación del programa de ludo motricidad beneficiará, apoyará y contribuirá a mejorar la autoestima de cada mujer así como también logrará unificar, cuerpo, mente y espíritu; aceptar, apreciar y valorar lo que son, reconciliarse con ellas mismas, perdonarse, atravesar obstáculos y continuar adelante reconociendo sus logros y desaciertos, sin culpas, resentimientos, ni victimizaciones; únicamente dignas.

### **1.8 Fundamentación legal**

Desde la celebración de la Conferencia de Beijing en 1995, se han adoptado importantes medidas en el plano internacional para eliminar la violencia contra la mujer:

- En el Protocolo Facultativo de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, aprobado por la Asamblea General el 6 de octubre de 1999, se establece el derecho de la mujer de pedir reparación por la violación de sus derechos humanos, incluida la violencia basada en el género.
- La Asamblea General aprobó en 1997 las Estrategias y Medidas Prácticas Modelo para la eliminación de la violencia contra la mujer en la esfera de la prevención del delito y la justicia penal.
- Al igual que los tribunales penales internacionales para la ex Yugoslavia y Ruanda, el estatuto de la Corte Penal Internacional, aprobado en junio de 1998, contiene disposiciones específicas relativas a los delitos basados en el género.
- Un proyecto de protocolo de un nuevo tratado propuesto, una convención de las Naciones Unidas para la supresión de la delincuencia organizada transnacional, versa concretamente sobre la trata de seres humanos, en particular de mujeres y niños.

En la Primera Sesión Ordinaria de la Junta Ejecutiva de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer en el año 2011, se estableció que las políticas públicas de los países miembros deben estar enfocados principalmente a: 1) Expandir las voces, el liderazgo y la participación de las mujeres, 2) Eliminar la violencia contra las mujeres, 3) Fortalecer la implementación de la agenda de paz y de seguridad de las mujeres, 4) Aumentar la autonomía económica de las mujeres, 5) Hacer que las prioridades en materia de igualdad de género sean esenciales en los planes y presupuestos nacionales, locales y sectoriales.

En la Constitución de la República del Ecuador del año 2008 encontramos a los artículos 26 y 27 que hablan de algunos aspectos de la educación y la capacitación de la población con respecto a Plan Nacional del Buen Vivir; **Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

En la Ley contra la violencia a la mujer y a la familia aprobada por el Congreso de la República del Ecuador del año 1995, sustenta las decisiones acatadas por el país ante organismos internacionales, entre los puntos más importantes tenemos:

Art. 1.- FINES DE LA LEY.- la presente Ley tiene por objeto proteger la integridad física, psíquica y libertad sexual de la mujer y los miembros de su familia, mediante la prevención y sanción de la violencia intrafamiliar y los demás atentados contra sus derechos y los de su familia. Sus normas deben orientar las políticas del Estado y la comunidad sobre la materia.

Art. 2.- VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.- Se considera violencia intrafamiliar toda acción u omisión que consista en maltrato físico psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar.

Art. 24 - La dirección nacional de la mujer - Le corresponde al Ministerio de Bienestar Social por intermedio de la Dirección Nacional de la Mujer. Dictar las políticas, coordinar las acciones y elaborar los planes y programas tendientes a prevenir y erradicar la violencia contra la mujer y la familia; establecer albergues temporales, casa refugios, centros de reeducación o rehabilitación del agresor y de los miembros de la familia afectados. Tales establecimientos podrán crearse como parte integrante de la Dirección o mediante convenios, contrato financiamiento de organismos internacionales, del Estado, seccionales, organizaciones no gubernamentales y cualquier otra clase de personas naturales o jurídicas debidamente calificadas.

Estos establecimientos contarán con profesionales y técnicas/os especializadas/os en la materia; Programar, organizar y ejecutar actividades

educativas para padres y hogares, con la finalidad de erradicar la violencia; Impulsar y coordinar programas de capacitación con perspectiva de género para el personal involucrado de la Función Judicial y Ministerio de Gobierno; llevar un banco de datos a nivel nacional sobre la violencia contra la mujer y la familia y mantener información cualitativa sobre la problemática; y, para que las políticas rehabilitadoras tengan asidero, debería haber el financiamiento específico ya sea del Presupuesto del Gobierno Central o de cualquier otra fuente.

El Plan Nacional de Desarrollo de La República del Ecuador contempla un sinnúmero de parámetros que engloban al combate de la violencia de género, de entre los cuales, los más relevantes son:

“...El Estado generara, a través de sistemas especializados, “las condiciones para la protección integral de sus habitantes a lo largo de sus vidas, que aseguren los derechos y principios reconocidos en la Constitución, en particular la igualdad en la diversidad y la no discriminación, y priorizara su acción hacia aquellos grupos que requieren consideración especial por la persistencia de desigualdades, exclusión, discriminación o violencia, o en virtud de su condición etaria, de salud o de discapacidad” (art. 341). ...”

“...La persistencia de ciertas discriminaciones y desigualdades ratifica su causalidad estructural desde la discriminación étnica y de género y la interpretación de la pobreza. La violencia de género es estructural, ya que se origina en los roles generados a través de procesos de construcción social y cultural de “lo masculino” y “lo femenino”...”.

En el Numeral 6.7. Prevenir y erradicar la violencia de género en todas sus formas del mismo Plan Nacional de Desarrollo.

b. Desarrollar e implementar acciones institucionales e intersectoriales para la transformación de los patrones socioculturales que naturalizan y reproducen la violencia de género en los ámbitos públicos y privados.

c. Capacitar y especializar el talento humano en las instituciones públicas, para el adecuado abordaje y tratamiento integral de la violencia de género.

d. Crear el subsistema integral de información de vulneración de derechos, dentro del Sistema Nacional de Información (SNI), en donde se fortalezca y promueva la gestión de conocimiento que genere investigaciones, registros administrativos y estadísticas sobre violencia de género.

## **1.9 Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar la incidencia de un programa de ludo motricidad en los niveles de la autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, del Distrito Metropolitano Quito, en el periodo comprendido entre mayo a noviembre del año 2014.

### **Objetivos Específicos**

- Aplicar las actividades del programa de ludo motricidad a las mujeres protegidas de la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito”, para mejorar su autoestima.
- Adaptar un programa de ludo motricidad para las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito”, mediante actividades ludo motrices, con la finalidad que valoren su cuerpo.
- Analizar el nivel de incidencia de la autoestima en las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, de la ciudad de Quito, mediante la observación de su desempeño en las actividades ludo motrices, para lograr su empoderamiento personal.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Investigaciones previas**

Existen investigaciones con objetivos similares, enfocados a mejorar la autoestima de las mujeres, mediante el juego y la motricidad; es decir, desarrollando ludo motricidad; pero no hay programas que específicamente estén encaminados al mejoramiento de la autoestima de mujeres refugiadas, por lo cual la propuesta a desarrollarse propone nuevos horizontes en este medio.

#### **2.2 La Fundación Casa de Refugio Matilde**

La Casa de Refugio Matilde es el primer servicio de albergue en el país y uno de los primeros de América Latina. Se abrió para atender a mujeres con sus hijos e hijas afectados por la violencia intrafamiliar y de género. Se creó en junio de 1990 mediante convenio entre la Dirección Nacional de la Mujer del Ministerio de Bienestar Social y el Centro Ecuatoriano para la Promoción y Acción de la Mujer -CEPAM. Fue el resultado de la demanda y presión del movimiento de las mujeres frente al estado ecuatoriano.

La Fundación puede recibir a un promedio de 35 personas mensualmente. Atienden aproximadamente a 120 mujeres al año, cada una de ellas con un promedio de tres hijos o hijas, es decir, aproximadamente 300 niños, niñas y adolescentes al año, provenientes de distintas partes de la ciudad, de otras provincias, así como también extranjeras que han sido víctimas de la violencia intrafamiliar y de género

El tiempo máximo que pueden permanecer las mujeres refugiadas es de sesenta días, en los cuales reciben la ayuda psicológica que culmina con el

empoderamiento de su condición de ser humano útil y autónoma, por ello, a su salida buscan un sitio en donde vivir o acuden a casa de sus familiares.

Cuenta con un equipo técnico completo (psicóloga, abogada, trabajadora social y psicóloga infantil). , dispone de una infraestructura propia y adecuada, cuenta con una metodología de atención a las mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar y de género.

El financiamiento de la Casa Refugio Matilde tiene el apoyo gubernamental y de entidades privadas, los recursos se los realiza cada año, además una de las formas de gestionar recursos es recolectar ropa y juguetes para luego ponerlos en venta.

### **Infraestructura**

La Fundación cuenta con cuatro dependencias principales de las cuales cuatro son utilizadas para como oficinas : la recepción e información, la oficina de dirección, departamento psicológico, departamento de trabajo social; cuentan dos baños, un interno y el otro social, cinco habitaciones espaciosa destinadas a las mujeres refugiadas, sus hijos e hijas con camas individuales y literas en cada dormitorio ; una sala espaciosa desinada para realizar reuniones, una sala en la cual se realizan diversos talleres, una cocina amplia muy bien equipada, dos habitaciones destinadas para el personal de servicio, una sala pequeña destinada como rincón infantil, dos secciones de baños destinados para las niños - niñas, y otro para las personas adultas, un pequeño patio infantil, dos pequeños jardines , un espacio exterior ocupado como labores de aseo.

### **2.3 Hipótesis**

El programa de ludo motricidad es efectivo para elevar la autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa Refugio Matilde durante el periodo comprendido entre mayo a noviembre del año 2014.

## **2.4 Variables de la investigación**

### **Variable dependiente**

La Autoestima de las mujeres protegidas por la fundación Casa de Refugio Matilde.

### **Variable Independiente**

Aplicación del programa de Ludo motricidad.

## **TÍTULO I**

### **2.5 AUTOESTIMA**

#### **2.5.1 Definición de Autoestima**

Existen algunas importantes definiciones sobre autoestima.

Valencia, C (2011) define la autoestima como “No es convencernos a nosotros mismos de que somos valiosos, no es un tema de ser seguro de sí o sentirse bien cuando otra persona nos halaga. Tampoco es tener el mejor cuerpo o la mejor carrera laboral. Autoestima es el SABER que uno es valioso”.

Efectivamente, la autoestima no se refiere a cuánto salario se recibe al mes, o cuántos amigos se tiene en una red social; es simplemente sentir que una mujer es un ser humano único y especial; un ser humano de valía como lo manifiesta Carla Valencia.

Marsellach, G (2008). define la autoestima como “Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida”.

Indudablemente la autoestima se fundamenta en los pensamientos positivos o negativos que tenga cada persona de sí misma, y según los cuales ira conduciéndose en su vida.

Personalmente considero que la autoestima es el sentimiento de amor, aceptación y aprecio hacia uno mismo, es sentir y saber que se cuenta con el fan número de la vida, que comprende, valora, apoya, consuela, en cualquier circunstancia de la vida .

### **2.5.2 Importancia de la autoestima**

"La autoestima positiva opera en el sistema inmunológico de la conciencia, otorgando resistencia, fuerza y la capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida bajan. Se derrumba frente a las adversidades y el sentido de propio valor disminuye. Se deja influir por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentarlo. Todo lo negativo tiene más influencia y peso que lo positivo."

Según Valencia, (2012)" La autoestima es importante porque es el primer paso en creer en usted mismo. Si usted no cree en usted mismo, otras personas no creerán en usted. Si usted no puede encontrar su grandeza, los demás no la encontraran. La autoestima tiene grandes efectos en sus pensamientos, emociones, valores y metas".

La importancia de la autoestima estriba en que concierne al ser, a la manera de ser y al sentido de valía personal. Por lo tanto, puede afectar a la manera de ser, actuar y de relacionarnos con los demás; nada en la forma de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

No cabe duda que tener una autoestima positiva es muy importante, muchas de las veces, de ella depende el resultado de determinadas acciones y situaciones que se van presentando en el diario vivir. Así como también estimo que es la base elemental para que el ser humano desarrolle al máximo sus capacidades, ayudando a desarrollar saludables relaciones consigo mismo y con los demás.

La autoestima, crece, se fortalece o debilita de acuerdo a las circunstancias de vida. Desde muy pequeños, se recibe una serie de mensajes que van conformando una imagen de sí mismos y del mundo (Méndez, 2001).

Después de haber leído conscientemente el papel fundamental que desempeñan los padres en la saludable formación de la autoestima de los hijos e hijas, se puede entender el por qué muchas mujeres refugiadas no tienen una autoestima alta, la mayoría de ellas no tuvieron figuras de apego fortalecidas en su autoestima, puesto que sus padres tampoco debieron tenerla en su debido momento. Convirtiéndose en una cadena familiar, que es necesario y primordial romperla.

### **2.5.3 Tipos de autoestima**

Méndez (2001), plantea que existen distintos niveles de autoestima, por lo cual cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones y auto conceptos disímiles. Por lo cual, caracteriza a las personas con alta, media y baja autoestima.

Ciertamente los niveles de autoestima están proporcionados por las características individuales que posee cada persona, por lo tanto se darán diferentes emociones, acciones y reacciones, frente a una determinada situación.

**Las personas con autoestima alta** ,son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se auto respetan y sienten orgullo de sí mismos, caminan hacia metas realistas.

**Las personas con una media autoestima**, son personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.

**Las personas con baja autoestima**, son desanimadas, deprimidas, aisladas, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa, carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades.

#### **2.5.4 Pilares de la autoestima**

Tener una buena autoestima es la base para vivir una vida plena y feliz. Muchos de los problemas que sufren las personas adultas se deben en gran parte a que su autoestima no tiene el soporte necesario, para enfrentar la vida.

El Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro “Los Seis Pilares de la Autoestima”, sugiere las seis prácticas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

- La práctica de vivir conscientemente
- La práctica de aceptarse a sí mismo
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
- La práctica de la autoafirmación

- La práctica de vivir con propósito
- La práctica de la integridad personal

**Vivir conscientemente:** Es respetar la realidad sin evadirse o negarla, estar presente en lo que hace mientras se lo hace. “Donde está mi cuerpo, está mi mente”. Ser consciente del mundo interno como el externo. Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

**Auto aceptarse:** No negar ni rechazar los pensamientos, sentimientos y acciones, no se puede superar los sentimientos indeseables al contrario hay que aceptarlos. Cuando hay auto aceptación, no hay enfrentamientos consigo mismo, no se convierte en su propio enemigo.

Hay que aceptar no solamente los errores, sino también aceptar las potencialidades, y el hacerlo implicará mayores responsabilidades. Cuando se rechaza y sacrifica partes de uno mismo, sean cuales fueran las razones, el resultado es que se empobrece sentido del yo.

**Ser auto responsable.** Hay que reconocer que se es autor de:

- Decisiones y acciones personales.
- La realización de deseos.
- La elección de compañías.
- De cómo se relaciona con los demás.
- Cómo se trata el cuerpo.
- la felicidad personal.

**Tener autoafirmación:** Es respetar los deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarse uno mismo con dignidad en relaciones con

los demás. Ser auténticos y defender, convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarse asertivamente con uno mismo y con los que nos rodean.

**Vivir con determinación o propósito en la vida.** Significa asumir la responsabilidad de identificar metas y llevar a cabo las acciones que permitan alcanzarlas y mantenerlas firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima se tiene el control de la vida de cada uno, y no el exterior que nos rodea.

Las metas y propósitos son los que organizan y centran la energía, y le dan significado y estructura a la existencia: cuando no se tiene propósitos y metas, se está a merced de los propios impulsos o de las acciones incontrolables de los demás. Para vivir una vida con propósitos conscientes se tiene que ser responsable de las propias metas, es decir, se necesita un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarse del camino. Conocido también como proyecto de vida.

**Vivir con integridad es:**

- Tener principios de conducta a los que se mantenga fiel.
- Ser congruentes con lo que se piensa, dice y actúa.
- Respetar compromisos y mantener promesas.

**2.5.5 Características de la autoestima positiva**

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana.

Para Branden (2000) La gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez.



Indudablemente, Branden tiene mucha razón en manifestar que tener una autoestima fortalecida, brinda la posibilidad de hacer frente a los problemas, y situaciones que se presentan a diario y que escapan de la decisión y actuación personal, de una manera segura y firme.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.
- Se sienten bien con sigo mismos
- Sienten que están al mando de su propia vida
- Son flexibles e ingeniosos
- Disfruta con los desafíos que la vida les presenta.

### **2.5.6 Características de la autoestima baja**

La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas:

- Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

- Perfeccionismo, o auto exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

### 2.5.7 Dimensiones de la autoestima

**Autoestima Personal:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

**Autoestima en el área académica:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

**Autoestima en el área familiar:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones en los miembros del grupo familiar, su

capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

**Autoestima en el área social:** consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

### **Autoestima en la adultez**

La psicóloga Marisa Cuenca, manifiesta que la autoestima en la edad adulta comienza por el cuidado físico y mental, sin embargo, desarrollar de forma saludable estos cuidados básicos que condicionan la calidad de vida, depende de la imagen que se haya desarrollado de un mismo. La autoestima, en la edad adulta, toma como patrones de referencia, todas las emociones, sentimientos, pensamientos, experiencias, y expectativas que hemos ido recogiendo desde la infancia y adolescencia, a través de los éxitos y fracasos personales por comparación a los demás y por adaptación a las circunstancias y exigencias del entorno social.

La autoestima se apoya en la capacidad que tenemos para elaborar juicios sobre nosotros mismos, en algunas circunstancias este hecho, tiene consecuencias graves para la salud mental, ya que mantener una autoestima sana es importante para la prevención de determinados trastornos psicológicos en los que está seriamente afectada. Además se puede considerar un factor de prevención de cara al desarrollo de determinados trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad.

### 2.5.8 Componentes de la autoestima

El psicoterapeuta Nathaniel Branden manifiesta que la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo.

**La eficacia personal** .Significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los propios intereses y necesidades.

**El respeto a uno mismo.** Significa el reafirmarse en la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. El respeto a uno mismo no es la ilusión de ser perfectos o superiores a los demás, no es ni comparativo ni competitivo.

### 2.5.9 Las mujeres refugiadas en el Ecuador

El informe de la Organización de las Naciones Unidas -ONU sobre el Estado de Población Mundial 2010 alerta al mundo de las condiciones precarias en las que se desenvuelven las mujeres y niñas refugiadas que viven en Ecuador.

De esa población que llega al país, el 50% son mujeres y niñas que huyen de la violencia armada, pero al cruzar la frontera se encuentran con un doble problema: sufren maltratos físicos y son obligadas a ejercer actividades sexuales en contra de su voluntad.

De acuerdo al Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados-ACNUR, en el país están registradas 52.000 personas que provienen de Colombia, la mitad son mujeres.

Deborah Elizondo, representante de Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados -ACNUR en Ecuador, indicó que las mujeres refugiadas sufren además violencia doméstica, de género, intrafamiliar e incluso son víctimas de expresiones xenófobas de autoridades locales que impiden que las mujeres puedan tener una vida “normal” en este lado de la frontera. Eso ha provocado que muchas de ellas no logren rentar vivienda y no puedan desarrollar negocios propios para sacar adelante a sus familias.

Las mujeres refugiadas en Ecuador, principalmente aquellas que suman una o varias de las características señaladas y en directa relación con su género, continúan siendo víctimas de la violencia intrafamiliar, de abuso y explotación sexual, de cargas productivas excesivas, de condiciones laborales de explotación y abuso, entre las más frecuentes, la servidumbre, la ausencia de contrato y el no pago; continúan teniendo que decidir a la fuerza entre el cuidado de sus hijos y la necesidad de un empleo; ellas y sus hijos continúan en este país el tránsito por la marginalidad y la exclusión de los servicios de salud, de la educación, de la vivienda y, en general, de una vida digna.

#### **2.5.10 La autoestima y su afectación por violencia familiar**

La violencia en la pareja es un proceso de retraumatización crónica, es fácil entender que las secuelas en la esfera psíquica van a estar presentes en la gran mayoría de las víctimas. Se calcula que el 60% de las mujeres maltratadas tienen problemas psicológicos moderados o graves. Estas secuelas varían en intensidad en relación a la duración y gravedad del maltrato, y a las características de la propia mujer que la hagan más resistente a sufrirlas.

Los síntomas de mayor frecuencia son ansiedad, tristeza, pérdida de autoestima, estabilidad emocional, inapetencia sexual, fatiga permanente e insomnio. Los principales trastornos psicológicos son la depresión y el trastorno de estrés postraumático; también desarrollan otros problemas psicopatológicos como los trastornos de ansiedad, trastornos y estados disociativos, intentos de suicidio, trastornos de la alimentación, alcoholismo y drogodependencias.

La violencia intrafamiliar afecta a todos los involucrados especialmente a los niños, quienes experimentan situaciones terribles que afectan su vida en todos los aspectos, especialmente el psicológico.

Los sentimientos positivos, según Satir (1990), solo florecen en un ambiente donde se toleran los errores, las comunicaciones abiertas, y las reglas flexibles, características que definen a la familia nutrida, cuyos hijos suelen tener mayor seguridad en sí mismos. En cambio, cuando la familia es conflictiva, los medios de comunicación están distorsionados, las reglas son inflexibles y los errores se critican duramente o se castigan de manera que los niños se sienten inútiles e incapaces.

Absolutamente, de acuerdo con lo que manifiesta Satir un ambiente lleno de amor, respeto, comunicación, con padres fortalecidos en su autoestima, no tendrán que hacer mayor trabajo que realizar con sus hijos e hijas, ya que sus acciones hablarán más que sus palabras, convirtiéndose en costumbres positivas el respeto, el buen trato, y la amabilidad dentro de su hogar y a partir de ahí en todo ambiente en el que se encuentren.

Alrededor del 50% de los refugiados en el mundo son mujeres y niñas que son a menudo víctimas de la violencia de género, incluso antes de salir de su país de origen. Este tipo de violencia se utiliza en situaciones de conflicto para intimidar, humillar o castigar a las mujeres y sus comunidades. En el contexto del desplazamiento forzado, muchas mujeres han sido

forzadas a actos sexuales por razones de supervivencia, exponiéndose al riesgo de contagio por VIH y al riesgo de vivir en un ambiente de estigma y discriminación.

En asociación con los gobiernos y la sociedad civil, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados-ACNUR presta atención prioritaria a las mujeres refugiadas y solicitantes de asilo, facilitando su empoderamiento y buscando prevenir y eliminar la violencia de género.

#### **2.5.11\_Autoestima en las mujeres refugiadas**

Las mujeres salen en busca de refugio principalmente porque han sido víctimas de persecución ellas mismas o sus parejas o familiares, temen que sus hijos/as sean reclutados forzosamente, han sufrido la muerte de familiares cercanos en razón de la violencia.

La violencia intrafamiliar, el temor, la inseguridad, la inestabilidad afectan la autoestima de las mujeres refugiadas, por su condición misma de protegidas las coloca en condiciones de mayor vulnerabilidad.

#### **2.5.12\_Causas de de la baja autoestima de las mujeres refugiadas**

Existen diferentes causas que influye para que las mujeres refugiadas tengan baja autoestima una de las principales es el ámbito familiar en donde a veces los padres, consciente o inconscientemente, les proyectan a sus hijas desde su nacimiento una imagen negativa de sí mismas y no les brindan la atención suficiente debido a posición política de segundo sexo; dejando cicatrices profundas que marcaran su vida futura.

Un alto porcentaje de las mujeres adultas que emigran o se acogen al refugio procedente de zonas rurales no están alfabetizadas. Para ellas, es fundamental acceder a procesos de alfabetización en los cuales adquieran instrumentos de idioma y lecto-escritura con un sentido crítico que les

permitan sobrevivir, contribuir a su propio desarrollo, y conocer nuevos modelos de ser mujer, independientemente de la presencia de sus familiares varones.

Resumiendo tendríamos señalar las siguientes causas para la baja autoestima de las mujeres refugiadas:

- La violencia de género.
- A la falta o pérdida de derechos fundamentales.
- A la pobreza de género (explotación económica).
- A la sobrecarga de vida y doble esfuerzo para casi todo (doble jornada, actividades simultáneas y contradictorias).
- A una educación centrada en encontrar al hombre de su vida y pasar de depender del padre a depender del marido.
- A ser evaluadas a partir de los mitos (esposa, madre y ama de casa perfectas...).

Evidentemente existen varias causas para que las mujeres refugiadas tengan su autoestima baja, siendo una de las principales, la familia, y por los estereotipos establecidos en la sociedad, pese a que vivimos en una era tecnológica y digital, en el aspecto humano no se han logrado muchos avances. Además otra de las causas es la falta de educación a la que tienen acceso algunas mujeres refugiadas, ya sea por falta de economía, interés o necesidad básica, no consideran importante prepararse y adquirir una profesión que les permita ser independientes en algunos aspectos de su vida.

### **2.5.13 Consecuencias de la baja autoestima de las mujeres refugiadas**

Riso, W (2012) manifiesta que ,Los hallazgos realizados en el campo de la psicología cognitiva en los último 20 años muestran claramente que la



visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como las fobias, depresión, stress, ansiedad, inseguridad, alteraciones psicosomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad de regular las emociones, y muchos más. La conclusión de los especialistas esta clara: si la autoestima no posee suficiente fuerza, “viviremos mal, seres infelices y ansiosos”.

Indiscutiblemente, las mujeres refugiadas, víctimas de violencia intrafamiliar se sienten desvaloradas, y desprotegidas, afectando su autoestima, lo cual les conduce estar comparándose con las demás, enfatizando las cualidades y las capacidades de otras mujeres, considerándolas mejores y merecedoras de la felicidad; asumiendo posturas que le conducen a sentirse desamparadas, carentes de voluntad para tomar riesgos, a no tener metas, y objetivos claros, en definitiva dar un sentido a sus vidas.

## **TÍTULO II**

### **2.6 PSICOMOTRICIDAD**

#### **2.6.1 Definición de psicomotricidad**

La Declaración de Punta del Este (2006) considera que: “La Psicomotricidad es una disciplina que se desempeña en los ámbitos sanitario, educativo y socio comunitario como elemento de ayuda al desarrollo de las personas así como a la superación de sus dificultades, por medio del trabajo corporal.

Indiscutiblemente la psicomotricidad incide en aspectos importantes que concierne al ser humano, desempeñando un papel terapéutico, con el fin de propiciar el desarrollo y bienestar físico y psicológico de las

personas, a través de una efectiva herramienta que cada ser humano tiene a su disposición, su cuerpo físico y su corporalidad, medio a través del cual todo cambio es posible realizar.

Para Lapierre y Aucouturier la psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

### **2.6.2 Objetivo de psicomotricidad**

Tomando como base las definiciones de Berruezo o Gracia Núñez y Fernández Vidal (1994) la psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo para sustituirlo o modificarlo, utilizando como mediadores la expresión corporal o su significación simbólica, el objetivo, de la psicomotricidad, por consiguiente Es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno es decir unir el psiquismo y la corporalidad para conseguir un desarrollo integral y armónico y una mejor adaptación al entorno.

El objetivo principal de la psicomotricidad es el desarrollo de competencias motrices, cognitivas y socio-afectivas.

Del objetivo de la psicomotricidad podemos concluir manifestado, el papel fundamental que desempeña en el campo de la salud integral, ya que se refiere a la capacidad del individuo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras.

### 2.6.3 Factores de la psicomotricidad

En la expresión psicomotriz influyen factores psicológicos, socioculturales y neurolingüísticas (Las bases neurológicas del movimiento son el sistema piramidal, el sistema extra piramidal y el cerebelo, de ellos parten las ordenes que mueven el cuerpo).

Estos factores son inseparables:

- Factor psico-afectivo: motivaciones y emociones
- Factor psico-social: relación con uno mismo y con los otros

Los factores del desarrollo psicomotor cumplen funciones importantes que intervienen en la integración, elaboración y realización del movimiento humano.

### 2.6.4 Componentes de la psicomotricidad

Los componentes de la psicomotricidad en adultos son los siguientes:

- Componente socio-afectivo, que se relaciona con las emociones
- Componente cognitivo concerniente a la intención
- Componente motor, referido al movimiento

Según Karl Leonhard a los movimientos normales podemos dividirlos en:

**Movimientos espontáneos:** son los originados por un impulso voluntario. Por ejemplo extender el brazo para levantar un objeto, cambiar de posición, levantarse y deambular para ir a un lugar determinado, etcétera.

**Movimientos reactivos:** son los originados como reacción a una causa externa. Son movimientos espontáneos automatizados por el uso, no necesitando de una decisión volitiva previa, por ejemplo: atender la puerta cuando suena el timbre, abrir un sobre que recibimos, atender el teléfono

etcétera. Ejemplo: Si el movimiento reactivo aparece súbitamente y sin causa externa: es el movimiento en cortocircuito de Kleist.

**Movimientos reflejos:** son de naturaleza innata frente a estímulos del mundo. Por ejemplo: huir ante el dolor, la amenaza, el peligro; acercarse o detenerse frente a lo opuesto: placer, ausencia de peligro.

**Movimientos expresivos:** son los originados por motivos anímicos o sea de la vida afectiva. Tienen su máxima expresión en la musculatura del rostro. Lo volitivo solo puede excitarlos o inhibirlos. Tanto los movimientos reactivos como los expresivos están aumentados o disminuidos en los trastornos psicomotrices.

#### 2.6.4 Áreas de la psicomotricidad

Las áreas de la Psicomotricidad son:

- Esquema Corporal
- Lateralidad
- Equilibrio
- Espacio
- Tiempo-ritmo
- Motricidad (motricidad gruesa, motricidad fina).

**Esquema Corporal:** Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo. El desarrollo de esta área permite que las mujeres se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

**Lateralidad:** Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral.

**Equilibrio:** Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se ejecutan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla por medio de una establecida y estrecha relación entre el esquema corporal de las personas y su mundo exterior personal.

**Estructuración espacial:** Esta área comprende la capacidad de mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez.

**Tiempo y Ritmo:** Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una canción, según lo indique el sonido.

**Motricidad:** como capacidad humana, es la propia manifestación de la vida humana en sus distintos modos de expresarse e impresionarse. Su intención es el desarrollo de la toma de consciencia desde la vivencia (contacto sensorial con la realidad) y su fin o propósito es el desarrollo humano de cara a la trascendencia, es decir, la transformación del yo, el otro y el cosmos.

La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

- Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.
- Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera

- simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.

### **2.6.5 La psicomotricidad en la adultez**

El desarrollo motor en la edad adulta alcanza su rendimiento máximo, produciéndose cambios (cualitativos/ estatura, peso, vocabulario) y cuantitativos (carácter estructural u organizacional: inteligencia, memoria) que ocurren en el ser humano desde su concepción hasta la muerte y que permanecen por un tiempo razonable.

Son años de buena salud y gran energía, sobre todo entre 20 y 40 años. De los 25 a los 30 años. Es el punto máximo de la fortaleza muscular y destreza manual. Se ve y se oye de forma más nítida de los 20 a los 25 años, perdiendo gradualmente la agudeza visual y la capacidad de oír los tonos más agudos. El gusto, olfato y sensibilidad al dolor, tacto y temperatura son estables hasta al menos los 45 o 50 años. Es la cúspide de la capacidad reproductora.

La adultez joven es la etapa cumbre potencial del desarrollo físico en cuanto a velocidad, fuerza, coordinación y resistencia, así como en términos de salud y vitalidad general.

Según Arnett (2006) Los legos de la adultez están definidos por tres caracteres

- Aceptar las responsabilidades propias
- Tomar decisiones independientes
- Obtener la independencia financiera.

Aunque en la actualidad puede estar marcados diferentes aspectos como son:

- Ingresar al a universidad

- Trabajar
- Cambiarse de casa,
- casarse, tener hijos

Durante este periodo se establecen los cimientos del funcionamiento físicos de por vida, lo cual puede ser influido por genes y factores conductuales. En esta edad se alcanza el punto más alto en la tasas de lesiones, homicidios, consumo de drogas y obesidad, además poco tiempo para dormir, lo cual también afecta de forma significativa.

### **2.6.6 Trastornos de la psicomotricidad en los adultos**

Los trastornos de psicomotricidad en los adultos son los siguientes: hipercinesia, hipocinesia, acinesia, estupor.

Hipercinesia es el aumento anormal de la función o la actividad muscular que se manifiesta en forma de temblores, convulsiones o tics nerviosos y que es propio de algunas enfermedades del sistema nervioso central.

La hipocinesia se traduce como pobreza de movimientos que puede llegar hasta la inmovilidad.

Acinesia Falta, pérdida o cesación del movimiento.

El estupor es un trastorno máximo de inhibición psicomotriz, paralelamente aparecen hipomimia y amimia (falta de movimientos expresivos) y finalmente el mutismo. El estupor puede además aparecer frente a temores súbitos, con gran angustia y pánico (semejante al reflejo de hacerse el muerto de algunos animales). El estupor es de duración variable de horas a días.

## **Importancia y beneficios de la psicomotricidad en las mujeres refugiadas.**

La Psicomotricidad es la Psicología del Movimiento. Es decir que el cuerpo está conectado con la mente y las emociones. Cuando se realiza una acción, ésta va acompañada de un pensamiento y una emoción. El cuerpo es considerado una fuente de mensajes acerca de lo que se es, se actúa y se siente; también se considera como receptor y medio de expresión de lo que ocurre en las imágenes, pensamientos y emociones.

La Psicomotricidad a través del movimiento intencionado y perfeccionado ayuda a que una mujer en condiciones de refugiada mejore su autoestima, debido a que el movimiento está considerado como un lenguaje social produciendo un efecto socializante y unificador.

Favorece el desbloqueo de tensiones y emociones, y la aproximación de la mujer a su propia identidad la misma que se constituye a través de lo vivencial y lo que primero que se vivencia es el estar vivas. Esto se potencia con la conexión con el cuerpo y sus sensaciones, procesos y emociones - que tienen una base corporal-, por lo que la expresión de la identidad es el movimiento corporal. La identidad se expresa cuando se está en presencia de otros, por lo que los trabajos grupales fomentan la aproximación a la integración de la identidad.

Los beneficios que aporta la psicomotricidad a través del movimiento intencionado y perfeccionado a las mujeres refugiadas son los siguientes:

- El Cuerpo y mente están interconectados y ambos van unidos. El movimiento activa diversos mecanismos en el organismo que consigue que el cerebro funcione mejor, active el organismo, aumente el riego sanguíneo con él la cantidad de oxígeno que se recibe en la sangre, algo que se traduce en una mejor oxigenación de las células.



Al conseguir un mejor riego en esta parte del cuerpo se desencadenan una serie de procesos por lo que se liberan diversos neurotransmisores que mejorarán el funcionamiento neuronal, y con él la capacidad mental. Consiguiendo que las mujeres estén predispuestas a una mejor actividad mental y física.

- Cuando se realiza movimientos suaves se va activando la respiración, la misma que se va acelerando, lo cual desencadena un aumento de la circulación activando el sistema nervioso. Conjuntamente aumenta la producción de adrenalina que pone en marcha la actividad neuronal y la hace más rápida y efectiva. Generando euforia y bienestar.
- Refuerza la autoestima: provoca el desbloqueo físico, psíquico y emocional que induce a la aceptación y superación personal, de manera positiva, sin tensiones. Como consecuencia genera un cambio de actitud ante la vida, un positivismo hacia ella, permitiendo un descanso psíquico significativo, facilitando y valorando "ser ellas mismas".
- Los miedos: Ya sea por vivencias traumáticas, o creencias, o por una serie de situaciones acontecidas en el pasado, poco a poco van perdiendo fuerza en la vida las mujeres.
- El movimiento proporciona una progresiva confianza en las mujeres, eliminando de forma progresiva aquellas creencias que están impidiendo expresarse de manera natural y sencilla. Poco a poco estas creencias se van disolviendo y las mujeres van sintiendo una liberación de su personalidad adquiriendo actitudes más positivas y productivas de ellas mismas.

- Armoniza: trabaja con la expresión de las emociones y distintos estados de ánimo tales como la relajación, el sosiego, la dulzura,... etc., provocando un positivismo hacia ellas mismas que se traslucen en una belleza interna proyectada en el cuerpo.
- Expresión: les permiten expresar emociones contrarias como alegría-tristeza, ira-tranquilidad, ternura- dureza, belleza- fealdad, fuerza-debilidad, flexibilidad- rigidez, entre otras emociones
- Las mujeres a través del movimiento consciente, y perfeccionado puede expresarse libremente sin culpas o miedos, explorando el lado femenino, intuitivo, tierno y vivaz de cada una.
- Libera tensiones profundas de las que las mujeres a veces no son conscientes, Además este movimiento consciente ayuda a las mujeres refugiadas a cerrar círculos de maltrato y violencia soportados.
- Propicia un de clima de confianza y solidaridad, empatía en el logro de los objetivos individuales como en los vínculos con otras mujeres.

Como se puede apreciar son múltiples los beneficios psicológicos, fisiológicos, físicos y sociales que ofrece a las mujeres refugiadas el movimiento guiado, y consciente y que al realizarlo de una forma natural y voluntaria produce efectivos, permanentes y provechosos resultados.

Efectivamente al trabajar con las mujeres refugiadas en las primeras sesiones, sus movimientos eran torpes y grotescos, al avanzar en las actividades de ludo motricidad poco a poco fueron haciéndose sus movimientos más armónicos cada vez; gracias a este movimiento el desbloqueo, la fluidez y la coordinación corporal de las mujeres refugiadas, se fue produciendo eventualmente, dando paso a la liberación y eliminación

de tensiones, preocupaciones y angustias propias de su condición de refugiadas

Así como también, por medio del movimiento guiado y consciente las mujeres tuvieron la oportunidad de trabajar el ritmo, la flexibilidad, y su coordinación motriz; es decir, que desarrollaron tanto las competencias motrices, cognitivas y socio motrices, como las capacidades perceptivo-motrices, lo cual produjo el bien estar emocional y físico de las mujeres refugiadas, dejando por un momento de lado sus problemas.

Asistir y ser parte del programa de ludo motricidad con un fin común, les permitió a las mujeres refugiadas crear lazos de amistad y / o compañerismo, cada actividad realizada les facilitó desinhibirse, conocerse y expresarse libremente con una actitud positiva; ya que en cada actividad ludo motriz realizada, se resaltaba que el programa no era un concurso donde habrían campeonas y derrotadas, puesto que todas eran triunfadoras por el simple hecho de estar en la fundación buscando nuevos horizontes para sus preciadas vidas y la vida de sus hijos e hijas.

## **TÍTULO III**

### **2.7 EL JUEGO**

#### **2.7.1 Definición de juego**

Existen diversas definiciones sobre el juego, la mayoría coinciden en el papel natural, simple, placentero y voluntario del mismo.

Parlebas define al juego como Actividad necesaria para los seres humanos teniendo suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales; siendo, a su vez, una herramienta útil

para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras o afectivas. Todo ello se debe realizar de forma gustosa y placentera, sin sentir obligación de ningún tipo y con el tiempo y el espacio necesarios.

Huizinga: El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser otro modo que en la vida real. El juego es el origen de la cultura.

Los criterios de Parlebas y de Huizinga coinciden en el criterio que el juego es una actividad voluntaria, espontánea, libre y que produce placer, curiosidad, cuya finalidad es el juego mismo, es decir, que no tiene ningún otro fin que la diversión y esparcimiento.

### **2.7.2 Clasificación de los juegos**

Los juegos se clasifican según el fin a conseguir en:

- Juegos psicomotrices, que se relaciona con el conocimiento corporal-motores. Sensoriales.
- Juegos cognitivos, relacionan con la manipulación (construcción)- exploración o de descubrimiento- De atención y memoria- Juegos imaginativos- Juegos lingüísticos
- Juegos sociales, simbólicos o de ficción- De reglas- Cooperativos – De integración.
- Juegos afectivos, De rol o juegos dramáticos- De autoestima

### **2.7.3 Juegos para adulto joven y medio**

Los juegos para adultos son actividades pensadas para este colectivo de personas para fomentar una serie de valores de una forma divertida y amena. Aunque se sea adulto, nunca es tarde para mejorar la confianza en

uno mismo, la comunicación con los demás, aprender a resolver conflictos o a mejorar la coordinación con nuestro equipo de trabajo (Gómez, 2012)

Indudablemente el juego es un herramienta muy útil para que la mujeres refugiadas, puedan reflexionar sobre sus los verdaderos valores en la vida de una forma natural y entretenida, recuperar la confianza en ellas mismas saber que son capaces de remediar situaciones conflictivas; cumplir y aceptar roles en la fundación.

#### **2.7.4\_Juego orientado, guiado o estructurado**

El Juego Dirigido, es aquel juego que se emplea para lograr un objetivo predeterminado, se presenta como producto de diferentes manifestaciones ideológicas, motoras, sociales, etc., que al conjugarse, reglamentarse y repetirse como actividad de una manera particular, reflejan el carácter lúdico de un grupo social, constituyéndose en un medio para lograr objetivos educativos, recreativos, psicológicos, deportivos, entre otros.

El juego dirigido es un componente fundamental del aprendizaje. Ayuda a "enfocar" el interés de los chicos. (Bar, 2012).

Si bien la autora de esta cita menciona a los niños, es muy aplicable a la población objeto de estudio, ya que muchas de ellas por su temperamento o condición de refugiadas en la que se encuentran, se cohíben y restringen, por lo cual guiar, orientar y motivar a la ejecución de un determinado juego, resultara muy provechoso en este caso.

## TÍTULO IV

### 2.8 LUDO MOTRICIDAD

#### 2.8.1 Concepto

Recae en la naturaleza de las situaciones motrices que corresponden a los juegos deportivos. Su finalidad es clara, pues alude al placer del juego, al deseo de una acción entretenida. El placer del juego responde básicamente a una actitud que puede nacer y desarrollarse en condiciones muy variadas según el contexto social y las vivencias subjetivas de cada uno.

#### 2.8.2 Motricidad

La motricidad, es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones.

#### 2.8.3 Tipos de motricidad

**La motricidad fina:** se refiere a las acciones que implican pequeños grupos musculares de cara, manos y pies, concretamente, a las palmas de las manos, los ojos, dedos y músculos que rodean la boca. Es la coordinación entre lo que el ojo ve y las manos tocan.

Estos músculos son los que posibilitan: la coordinación ojo-mano, abrir, cerrar y mover los ojos, mover la lengua, sonreír, soplar, hacer nudos en los cordones, agarrar un objeto, recortar una figura etcétera.

**La motricidad gruesa:** es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes de todo el cuerpo. La motricidad gruesa incluye movimientos musculares de: piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo: saltar, rodar, incorporarse, bailar, voltear, andar, mantener el equilibrio, etcétera.

#### **2.8.4 Trastornos de la motricidad**

La motricidad implica movimiento, pero a la vez incluye un componente psicológico, de conocimiento que explica el por qué de los movimientos.

**Trastornos del esquema corporal.** Dificultad para la orientación y utilización del propio cuerpo.

**Asomatognosia.** Incapacidad de reconocer o nombrar partes del cuerpo.

**Trastornos de lateralidad.** Relacionados con la estructuración espacial

**Inhibición motriz.** Se caracteriza por: tensión corporal. Apenas hace movimientos para no ser visto.

**Sincinesias.** Movimientos involuntarios que nacen mientras hacemos otras actividades. Por ejemplo, sacar la punta de la lengua mientras se escribe.

**Apraxias.** Conocer el movimiento que se quiere realizar pero ser incapaz de realizarlo correctamente.

**Disfasias.** Pérdida parcial del habla (afasia es la pérdida total).

#### **2.8.5 Técnicas de educación motriz**

La técnica de educación motriz consiste en moverse calmada y deliberadamente, con plena conciencia del movimiento que se está ejecutando, como si fuera necesario pensar para poder moverse. Al reducir la velocidad de los movimientos se experimenta un estado de calma y tranquilidad, que es demostrativo del estado de equilibrio interno logrado.

El punto central de la técnica reside en un esfuerzo deliberado de perfección en el movimiento, tratando al mismo tiempo de efectuarlo en forma lenta y sentir como fluye el movimiento.

El trabajo manual consciente actúa como estabilizador y posee una insospechada capacidad de modificación cerebral, ya que, cada acto consciente crea nuevos circuitos cerebrales que rompen con lo mecánico adquirido del aprendizaje común.

La técnica es específica cuando se emplea para la resolución momentánea de un conflicto determinado, también para vencer la fatiga, las rabietas, los estados de ánimo depresivo o eufórico, y tantos otros.

#### **2.8.6 Características de una situación ludo motriz**

El juego tiene una actividad con o sin fin, esta acción equivale a los juegos estructurados e intencionados y las operaciones a los rasgos de cada juego como acto. La motricidad es la actividad, la acción propia de la propia acción motriz y la operación es la secuencia y tarea motriz.

Las diversas situaciones ludo motrices ayudan a mejorar habilidades, destrezas y aptitudes en todas las etapas del individuo, debido a su naturaleza des complicada.

#### **2.8.7 Clasificación de una situación ludo motriz**

Se clasifica en:

- Ludo sicomotricidad que son acciones motrices de carácter lúdico (juego, deportes con expresiones corpóreo motrices no deportivas) en la cuales el sujeto juega solo.
- Ludo comotricidad que se caracteriza porque el jugador se comunica con otros jugadores sin interactuar



- Socio motricidad es la misma ludo sicomotricidad, pero en este caso hay comunicación e interacción es decir juega con y contra otros.

### **2.8.8 La ludo motricidad una alternativa mejorar la autoestima de las Mujeres Refugiadas**

“La violencia contra las mujeres en el ámbito familiar es un asunto público, no privado”.

El programa de ludo motricidad es una alternativa, para mejorar la de autoestima de la mujeres protegidas de la Fundación, ya que emplea efectivos recursos para atraer, divertir, despertar el interés de las mujeres y sobre todo comprometerlas sutilmente en el trabajo diario, involucrando el desarrollo de las capacidades psicomotrices y perceptivo motrices de las participantes, lo cual sin duda ayudará a hacer cambios substanciales progresivos, en todas y cada una de las mujeres.

## **TÍTULO V**

### **2.9 RECREACIÓN**

#### **2.9.1 Definición de recreación**

Kraus, R (1990) manifiesta que recreación consiste en actividades o experiencias placenteras que ocurren durante el tiempo libre y que usualmente son escogidas en forma voluntaria.

Efectivamente la recreación son todas aquellas actividades que producen placer, gusto y alegría y que se realizan en un tiempo de esparcimiento y de definitivamente son realizadas de manera libre y sin presiones de ningún tipo.

### 2.9.1 Áreas de la recreación

Richard Kraus destaca 13 áreas de la recreación. Las siguientes áreas son las que se relacionan al presente trabajo de investigación.

- Área lúdica
- Área de mantenimiento de la salud
- Área físico deportiva
- Área social
- Área Comunitaria
- Área Terapéutica
- Área a Al aire libre
- Área Manual
- Área Artística
- Área conmemorativa

### 2.9.2 Dimensiones de la recreación

La reinterpretación del postulado de la Ley de la doble formación del desarrollo humano, formulada por Vygotsky y la Teoría de la actividad, aportaron significativamente elementos, en tanto instrumentos teóricos, para distinguir tres dimensiones de la recreación y en el mismo sentido identificar los núcleos polémicos que al interior de estas mismas dimensiones pueden llegar a configurar objetos de estudio.

**Dimensión socio-histórica y cultural**, en la que se sitúan las transformaciones, continuidades y discontinuidades de las prácticas recreativas en las distintas culturas y en procesos históricos determinados que explican su emergencia, motivos, sentidos, significados y función social que se les asigna en la diversidad de contextos.

**Dimensión teórico-práctica** desde donde se explica la recreación dirigida como un tipo de práctica profesional específica y un nuevo campo interdisciplinario.

**Dimensión de construcción de saberes** como lugar para la identificación de objetos y problemáticas de estudio que sitúan a la recreación como un campo del saber en el que se asume que la investigación es uno de instrumentos más refinados para la construcción y producción de conocimientos en este campo.

### **2.9.3 Principios de la recreación**

La recreación es una experiencia, o si se quiere, una vivencia, del individuo y la colectividad humana, la cual se produce de manera libre y voluntaria, lo conforma una serie infinita de actividades que producen agrado, placer y no poseen significado laboral o lucro económico.

La recreación promueve en el individuo y en la sociedad valores personales y sociales.

La recreación tiene como efecto el desarrollo y la educación integral, del individuo y de la colectividad, contribuyendo a la calidad de la vida.

Los principios de la recreación contienen el objetivo esencial de la misma, ayudar a compensar las frustraciones causadas por las limitaciones y las obligaciones cotidianas.

## **TÍTULO VI**

### **2.10 MARCO CONCEPTUAL**

#### **2.10.1 Movimiento**

Es un cambio de posición o de lugar de alguien o de algo. Es también el estado en que se encuentra un cuerpo mientras cambia de posición. Esta palabra también significa sacudida o agitación de un cuerpo. Se utiliza también para referirse a otros conceptos como 'animación', 'circulación' y 'tráfico'. De un modo genérico se utiliza para referirse a un conjunto de cambios que se desarrollan y extienden durante un tiempo determinado dentro de un área de la actividad humana como el arte o la política.

#### **2.10.2 Juego**

Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar. Aún así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

#### **2.10.3 Lúdica**

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes y la conformación de la personalidad; es decir encierra una gama de actividades que engloban al placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002), "La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el

arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos.”

Teniendo en cuenta estos criterios, la lúdica es un componente de cohesión de la actividad humana, que permiten conectarse con uno mismo e interrelacionarse con los demás de una actitud positiva y placentera y que en proyectos de este tipo, coadyuvan a la interacción dentro del grupo de trabajo investigado.

#### **2.10.4 Diferencia entre juego y Lúdica**

Un juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido a reglas. A diferencia de la Lúdica que fomenta el desarrollo psico-social del ser humano, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, y se manifiesta en una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

La Capacidad lúdica se desarrolla articulando las estructuras psicológicas globales tales como las cognitivas, afectivas y emocionales. Como toda capacidad es necesario desarrollarla para que se convierta en cualidad y hábito y no en una incapacidad por falta de uso.

#### **2.10.5 El movimiento como fuente de fortalecimiento de la autoestima**

Reyes, S (2010) El movimiento es la esencia de la vida, todo es una danza infinita y en permanente movimiento, desde el respirar, el nacer de una planta, el subir y menguar de la luna, el fluir de los ríos... todo está en

movimiento, y cuando éste cesa todo deja de existir o se petrifica. Con un simple respirar y un movimiento podemos abrir la puerta hacia un cambio pleno y profundo.

Concluyentemente el cuerpo es el único lugar donde sucede absolutamente todo, Es en él donde reposa toda la historia y la esperanza de un nuevo día. El cuerpo es el receptor los problemas, traumas, las obstáculos mentales que no permiten desarrollar el verdadero potencia que se agita dentro de cada ser humano, y es el movimiento consciente, intencionado y perfeccionado, en combinación eficaces ritmos y notas musicales hace posible reconstruir y renovar al ser humano.

El movimiento acompañado de música no sólo ayuda a elevar la autoestima de quien lo practica, sino que es un método para fomentar la socialización sobre todo en los estratos más marginales, según apunta Laly Gorbe, profesora de Pedagogía Musical en el Conservatorio Superior de Música de Navarra "Pablo Sarasate".

Es un medicamento inocuo que mejora tanto el aspecto físico como el intelectual del ser humano. Moverse al ritmo de la música aumenta la autoestima, favorece la socialización y el desarrollo intelectual, en definitiva, mejora la calidad de vida de las personas.

Incuestionablemente el movimiento acompañado de música, ayudan a elevar la autoestima de quien lo practica y en este caso de las mujeres refugiadas, por consiguiente los diferentes ritmos musicales, elevan o bajan la energía de las personas, así combinación del movimiento y la música favorecen el autocontrol del cuerpo, contribuyendo a aumentar la autoestima de la población investigada, a través de la expresión corporal.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Enfoque de investigación**

El enfoque de la investigación es cuali-cuantitativo toda vez que se aplica el test de Rosenberg que arroja resultados numéricos que al ser analizados ubicarán a la población sometida a investigación en autoestima alta, media o baja; e igualmente al aplicar el retest.

#### **3.2 Tipo de investigación**

La investigación es de carácter explicativo porque detecta los factores determinantes de la baja autoestima y que al someterlos a un programa de actividades recreativas ludo motrices mejora esos niveles; además que es descriptiva puesto que describe los hechos que acontece en cada sesión y en cada individuo que forma parte del programa

#### **3.3 Modalidad de la investigación**

Es propositiva operativa, ya que en base a los resultados obtenidos de los niveles de autoestima se propone un programa de actividades ludo motrices para mejorarlos y se ejecuta conforme un cronograma que consta en el capítulo sexto.

#### **3.4 Métodos de investigación**

Prima el método científico además el inductivo, puesto que después de haber recabado información de la aplicación del test de Rosenberg, se obtuvo resultados de los niveles de autoestima, mismos que fueron sometidos a un análisis plasmados en una hipótesis en la que se indica que la propuesta puesta en ejecución, mejorará los niveles bajos, toda vez que se construye un espacio en donde la población investigada tendrá la

oportunidad de manifestar su sentir respecto al maltrato que recibió dentro del hogar.

### **3.5 Técnicas**

#### **Matriz de evaluación:**

La Matriz de evaluación previa en la que se evidencia el conocimiento y toma de conciencia de la condición de maltrato a que fueron sometidas; así como la aceptación para ser parte del programa de actividades ludo motrices para mejorar su autoestima.

#### **Escala de Rosenberg**

Autor: Dr. Richard Rosenberg, fue profesor de Sociología en la Universidad de Maryland desde 1975 hasta su muerte en 1992.

Aplicación: individual o colectiva

#### **Tiempo de aplicación:**

No tiene un tiempo definido; sin embargo, dura entre diez a quince minutos.

La **Escala de Autoestima de Rosenberg** es quizás la medida de autoestima más utilizada en la investigación en ciencias sociales, habiendo sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en más de 50 países.

#### **Validez y confiabilidad del instrumento de evaluación de la autoestima**

Según J.M. GARRIDO, 2013 en su link Psicopedia Org., menciona que “la muestra original en la que se desarrolló la escala en la década de 1960 consistió en 5.024 estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria de 10 escuelas seleccionadas al azar en el estado de Nueva York. La escala mostró una alta fiabilidad: correlaciones test-retest en el rango de 0,82 hasta



0,88. A lo largo de los años se han realizado numerosas traducciones y validaciones en diversas poblaciones, con semejantes resultados”

La prueba **consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos**, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. Las frases están enunciadas una mitad en forma positiva y la otra mitad en forma negativa, al objeto de evitar el llamado efecto de “aquiescencia autoadministrada”. No se establecieron inicialmente puntos de corte que permitan **clasificar el tipo de autoestima según la puntuación obtenida**, aunque sí es posible establecer un rango normal de puntuación en función de la muestra que se tome como referencia.

### **3.6 Población y Muestra**

Para la presente investigación, por la naturaleza de la población se trabaja con todas las mujeres refugiadas en la Fundación Casa Refugio Matilde y no se aplica muestra, pues el aporte del presente estudio es proporcionar a todas las mujeres refugiadas herramientas y espacios que les permita sobrellevar su situación de violencia y en el mejor de los casos llegar a su yo interno y procurar un canal de curación psíquica a sus heridas emocionales.

### 3.7 Operacionalización de las variables

#### Variable Dependiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN	CATEGORÍA O DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS
<b>Ludo motricidad</b>	“Es el conjunto de actividades lúdicas –psicomotrices que contribuyen al desarrollo, crecimiento y bienestar personal”.	Introyectiva (saber reconocerse)  Extensiva (saber interactuar)  proyectiva (saber comunicar)	Sobresaliente  Bueno  Regular	Cuestionario de evaluación y seguimiento.

**Variable independiente**

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>CATEGORÍA O DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS RECOGIDA DE DATOS</b>
<b>Autoestima</b>	“Es el sentimiento de amor, aceptación y aprecio hacia uno mismo, es sentir y saber que se cuenta con el fan número uno de la vida, que comprende, valora, apoya, consuela, en cualquier circunstancia de la vida”.	Personal Académica Familiar Social	Alta Media Baja	Escala de Rosenberg

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

#### **Análisis de la variable de autoestima aplicada a las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde.**

Se aplicó la escala a 21 mujeres, que representan al universo de la población, y se obtuvo los siguientes resultados.

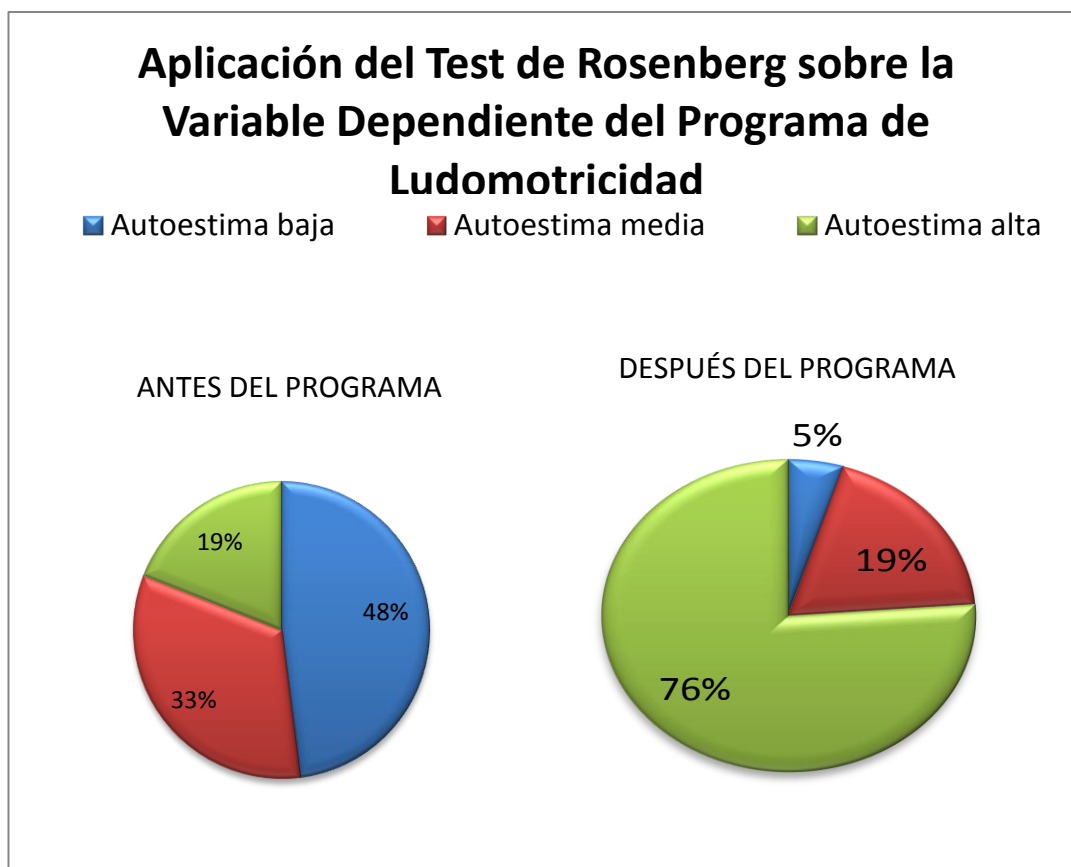
Cabe aclarar que los datos filiales de las encuestadas son calificados de reservados por los Tratados Internacionales de Derechos Humanitarios, celebrados por Amnistía Internacional. Razón por la cual no se hacen constar.

**Tabla 1**

#### **Resultados generales del test de Rosenberg**

#### **Antes y después del programa de Ludo motricidad.**

Rangos de puntuación según baremo	Número de casos		Porcentaje	
	Antes	Después	Antes	Después
	Test	Retest	Test	Retest
<b>Menos de 25 puntos</b>	10	1	48%	5%
<b>26 a 29</b>	7	4	33%	19%
<b>30 a 40</b>	4	16	19%	76%



**Figura 1. Resultados generales de Test de Rosenberg.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la fundación Casa de Refugio Matilde 2014

#### **Análisis de los resultados**

Los porcentajes que nos muestra el gráfico, nos permite comparar el estado de la autoestima antes y después de la aplicación del programa de ludo motricidad, evidenciándose que antes del programa el 48%, de mujeres presenta autoestima baja, el 33% acusa autoestima media; y, el 19% autoestima alta; una vez aplicado el programa de ludo motricidad, se evidencia que el 76% presentan autoestima alta, el 19% autoestima media y el 5% autoestima baja; de donde se aprecia que las mujeres refugiadas en la casa de Refugio Matilde mejoraron su autoestima.

Tabla 2

## Resultados individuales antes del programa

<b>Caso 1</b>	<b>26 - Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.</b>
<b>Caso 2</b>	13 - Autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 3</b>	26 - Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 4</b>	29- Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 5</b>	34- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 6</b>	29- Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 7</b>	33- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 8</b>	25-Autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 9</b>	33- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 10</b>	14- Autoestima baja .Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 11</b>	17- Autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 12</b>	20 -Autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 13</b>	25- autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.

<b>Caso 14</b>	20- Autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 15</b>	26- autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 16</b>	21-autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 17</b>	20. Autoestima. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 18</b>	22. autoestima baja. Problemas significativos de autoestima.
<b>Caso 19</b>	29. Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 20</b>	Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 21</b>	Autoestima elevada. Considerada como normal

---

**Tabla 3**  
**Resultados individuales después del programa**

<b>Caso 1</b>	<b>33 – Autoestima elevada, considerada como normal.</b>
<b>Caso 2</b>	19 - Autoestima baja. Problemas significativos de autoestima .Posiblemente se debe a su historia vital o a alguna otra variable interviniente, que el programa aplicado no es suficiente y se considera debe realizar un proceso psicológico a fin de encontrar las causas que originan este estado. Cabe mencionar que su nivel educativo es insuficiente, no maneja lectura ni escritura.
<b>Caso 3</b>	30 - Autoestima elevada, considerada, como normal.
<b>Caso 4</b>	31- Autoestima elevada, considerad como normal
<b>Caso 5</b>	34- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 6</b>	33- Autoestima elevada considerada como normal.
<b>Caso 7</b>	34- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 8</b>	28-Autoestima media. No presenta problemas de autoestima, pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 9</b>	35- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 10</b>	31-Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 11</b>	27- Autoestima media. No presenta problemas de autoestima, pero es conveniente mejorarla
<b>Caso 12</b>	28 –Autoestima media. No presenta problemas de autoestima, pero es conveniente mejorarla.

CONTINÚA 



---

<b>Caso 13</b>	<b>30- autoestima elevada considera como normal.</b>
<b>Caso 14</b>	28- Autoestima media. No presenta problemas de autoestima, pero es conveniente mejorarla.
<b>Caso 15</b>	33- autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 16</b>	30-autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 17</b>	32- Autoestima elevada considerada como normal.
<b>Caso 18</b>	30- autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 19</b>	34- Autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 20</b>	30 –autoestima elevada, considerada como normal.
<b>Caso 21</b>	37-autoestima elevada. Considerada como normal

---

### **Análisis de la variable de aplicación del programa de ludo motricidad a las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde.**

Se aplicó el cuestionario de evaluación y seguimiento a 21 mujeres comprendidas entre las edades de 19 a 55 años.

**Tabla 4**

#### **Resultados del cuestionario de evaluación y seguimiento**

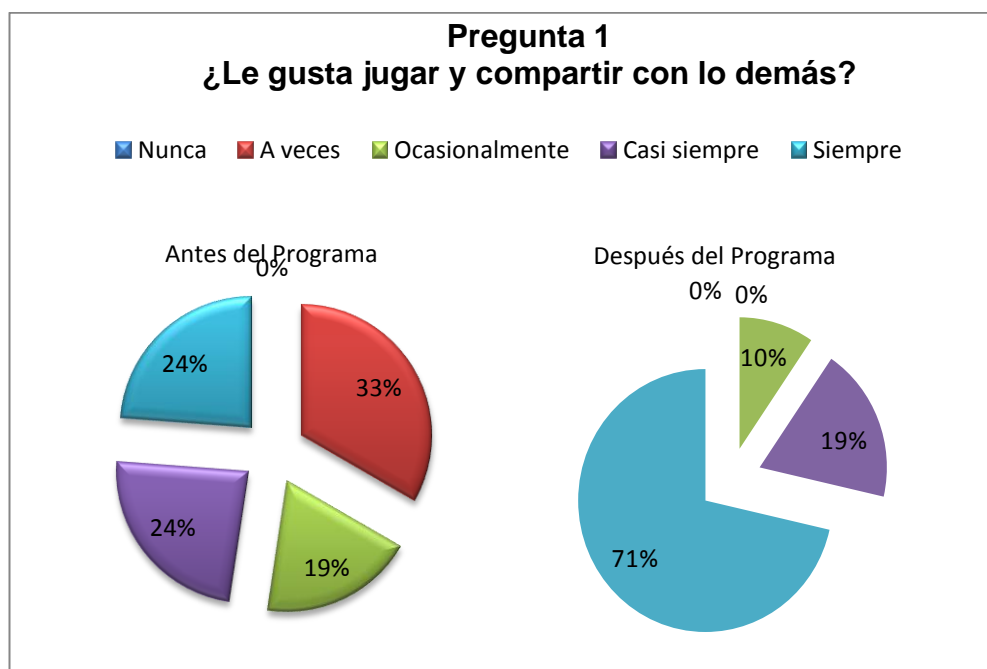
<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>	<b>total</b>
<b>1. Le gusta jugar y compartir con los demás.</b>	0	7	4	5	5	21
<b>2. Le gusta participar en actividades recreativas.</b>	2	5	3	2	9	21
<b>3. Le gusta realizar actividades físicas</b>	2	7	0	5	7	21
<b>4. Cree que es beneficioso para su salud realizar alguna actividad recreativa.</b>	3	4	1	4	9	21
<b>5. Ha escuchado hablar sobre ludo motricidad.</b>	8	5	5	0	3	21
<b>6. Participaría en actividades que incluyan juegos.</b>	3	2	1	6	9	21
<b>7. Considera que un programa de ludo motricidad ayuda a relajarse</b>	2	2	2	3	12	21
<b>8. Piensa que jugar y divertirse es cosa de niños.</b>	8	2	1	4	6	21

CONTINUA



<b>9. Consideraría Ud. participar en una actividad ludo motriz.</b>	1	3	2	6	9	21
<b>10. Le gustaría participar en un programa de ludo motricidad.</b>	1	3	0	2	15	21

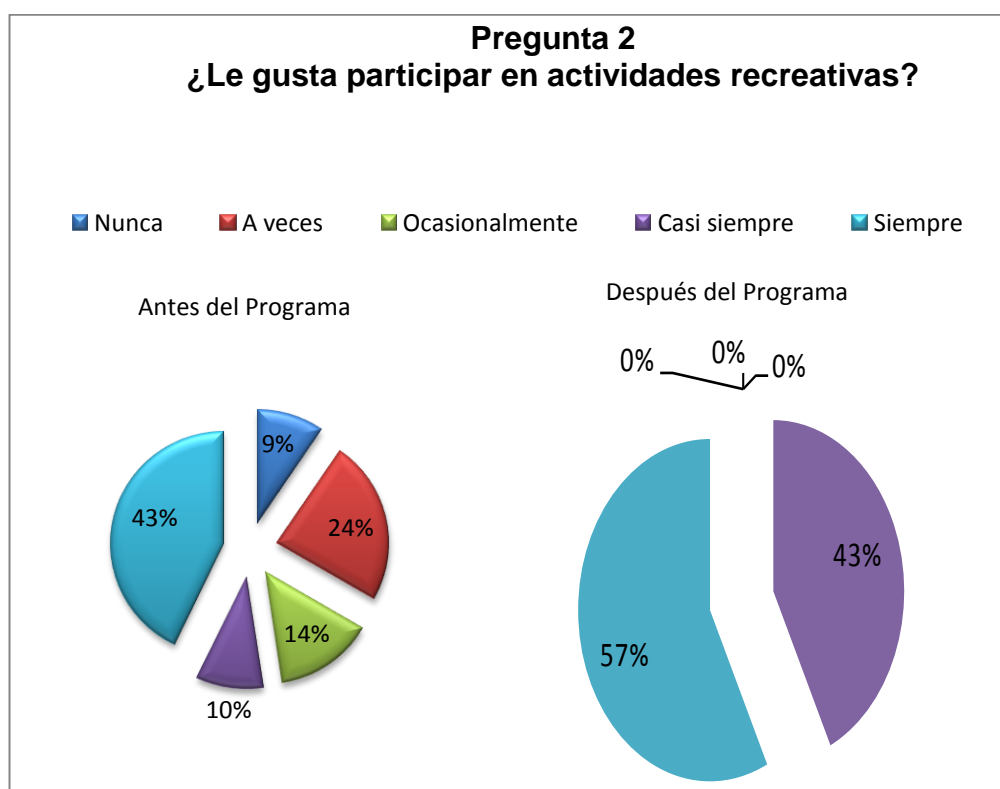
---



**Figura 2. Índice de motivación a participar en actividades lúdicas grupales.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

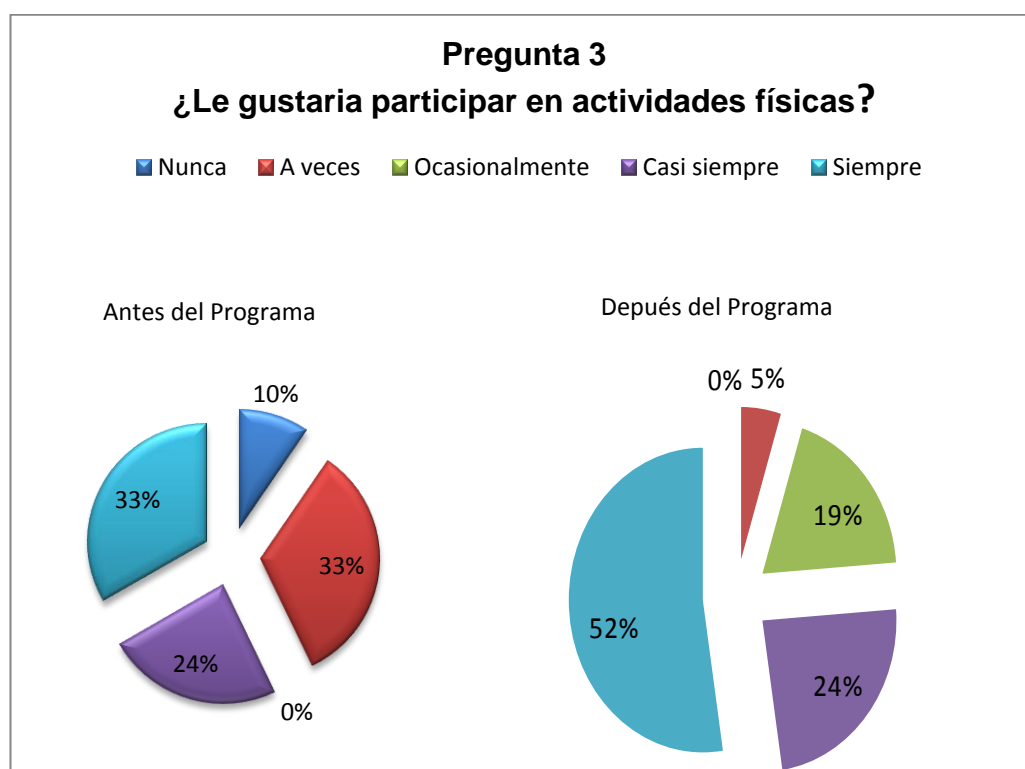
Los resultados comparativos cronológicos referentes al primer criterio, ponen en evidencia que el porcentaje mayoritario se encuentra en la categoría de “a veces” con el 33%, las categorías “siempre” y “casi siempre” corresponde al 24% respectivamente mientras que la categoría “ocasionalmente” cierra con un 19% de la población investigada. Después de la aplicación del proyecto se advierten cambios significativos de criterio en la población. La respuesta “siempre” pasa a ocupar el primer lugar con el 71% y el “casi siempre” lo sigue de lejos con 19%, las restantes categorías de “ocasionalmente” con un 10%, y las de “a veces” y “nunca” sin porcentajes de población; demuestran que los comportamientos enfocados al juego son naturales, simples y beneficiosos en el ser humano, que generan alegría, y cambio de humor, y estuvieron presentes durante el desarrollo del proyecto.



**Figura 3. Índice de Motivación a participar en actividades recreativas.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

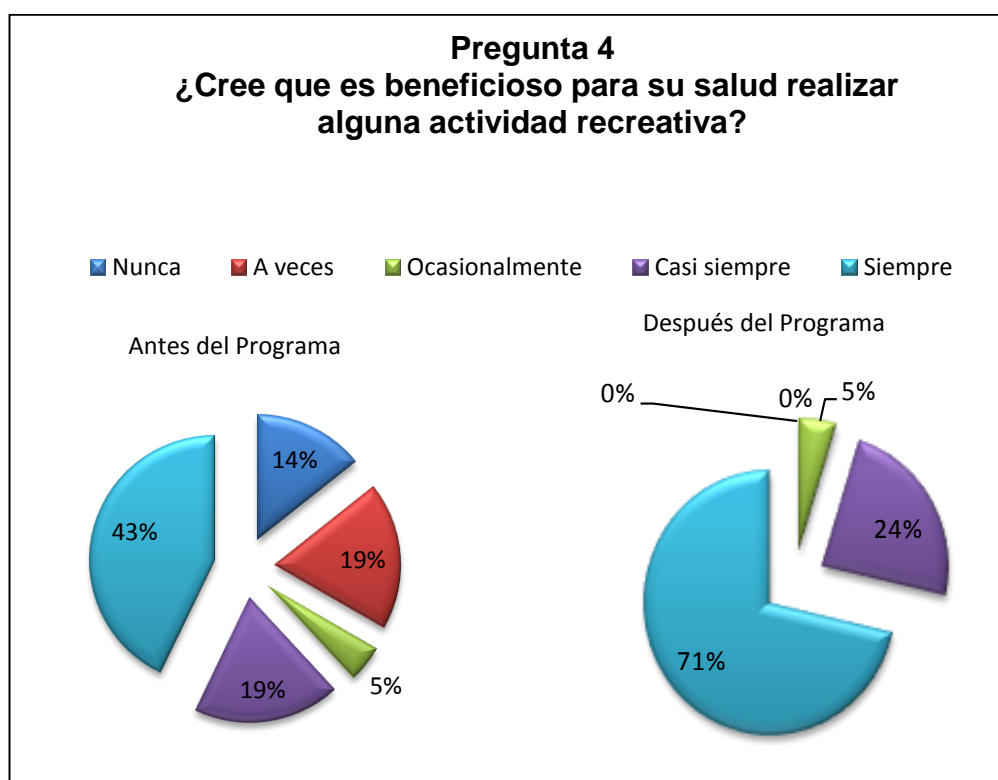
En la segunda pregunta referente a la motivación a participar en actividades recreativas, los resultados previos a la aplicación del proyecto dan como resultado que la categoría “siempre” con el porcentaje 43% se encuentra en primer lugar, le sigue la categoría de “a veces” con el 24%, las demás categorías indican menores porcentajes, mientras que en la fase final se nota claramente que los criterios se centran en dos categorías: “siempre” con el 57% y “casi siempre” con el 43%. Los resultados revelan que las actividades de este tipo ayudan a disipar y sobrellevar la difícil situación de la personas durante el proyecto.



**Figura 4. Índice de Motivación a participar en actividades físicas.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

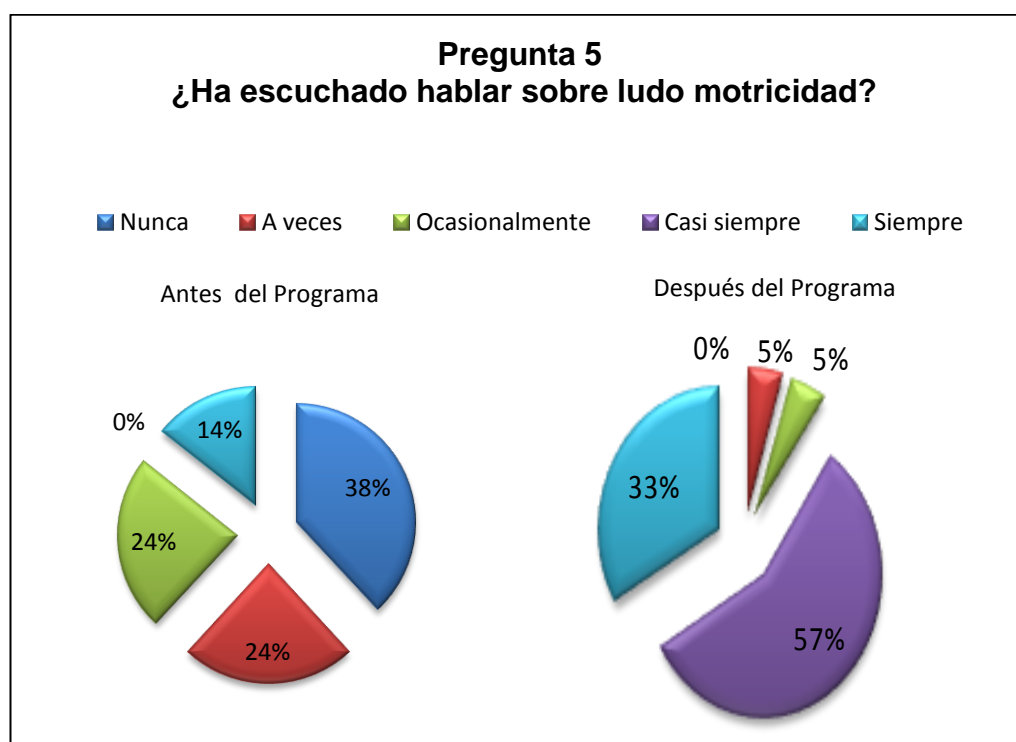
Los porcentajes que nos muestra el gráfico, nos permiten comparar el gusto y motivación en realizar actividades físicas antes y después de la aplicación del programa de ludo motricidad, evidenciándose que antes del programa el porcentaje mayoritario de 33% representa la categoría siempre y un 33% similar con “a veces”, el 24% de la categoría “casi siempre” y el 10% de nunca cierran el criterio. Mientras que, después de ejecutar el programa, el 52% presentan motivación alta a realizar actividad física, el 24% casi siempre, 19% ocasionalmente y el 5% a veces. Se puede indicar que existió un marcado cambio de opinión; que permiten observar que las actividades físicas ya son tomadas en cuenta por la población que fue objeto de estudio.



**Figura 5. Índice de Concientización de los beneficios de realizar actividades recreativas.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

La cuarta pregunta tuvo el propósito de investigar si la población apreciaba lo beneficioso que es para su salud hacer algún tipo de actividad recreativa, tras la encuesta implementada se llegó a establecer que la afirmación “siempre” alcanzó el 43%, en primera fase; pero en la fase final alcanzó el 71%. Es evidente como el cambio actitudinal de los participantes, varía considerablemente después de la implementación del proyecto.

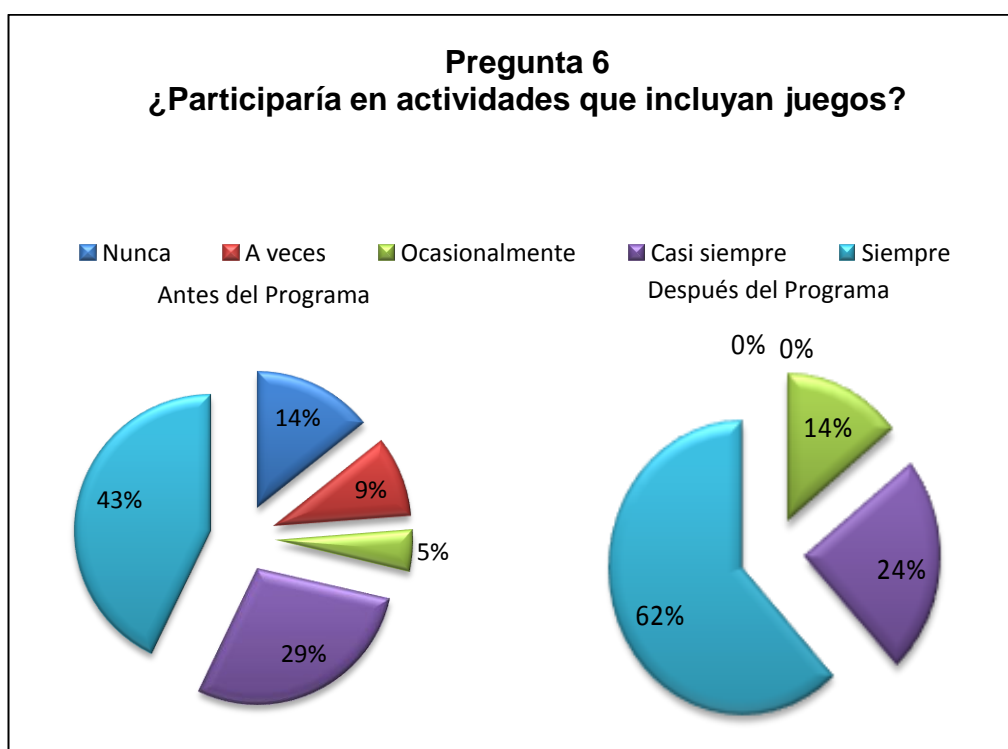


**Figura 6. Índice de conocimiento de la ludo motricidad.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

En la quinta pregunta se interrogó a las encuestadas si habían escuchado hablar sobre la ludo motricidad, notándose claramente que en la primera fase la categoría “nunca” alcanzó un porcentaje considerable del 38%, en contraste con la fase final en la que el 33% y el 57% quienes mencionan que “siempre” y “casi siempre” han escuchado hablar sobre ludo motricidad. Esto denota el impacto ejercido por el proyecto y los beneficios recibidos de las personas que participaron en el programa.

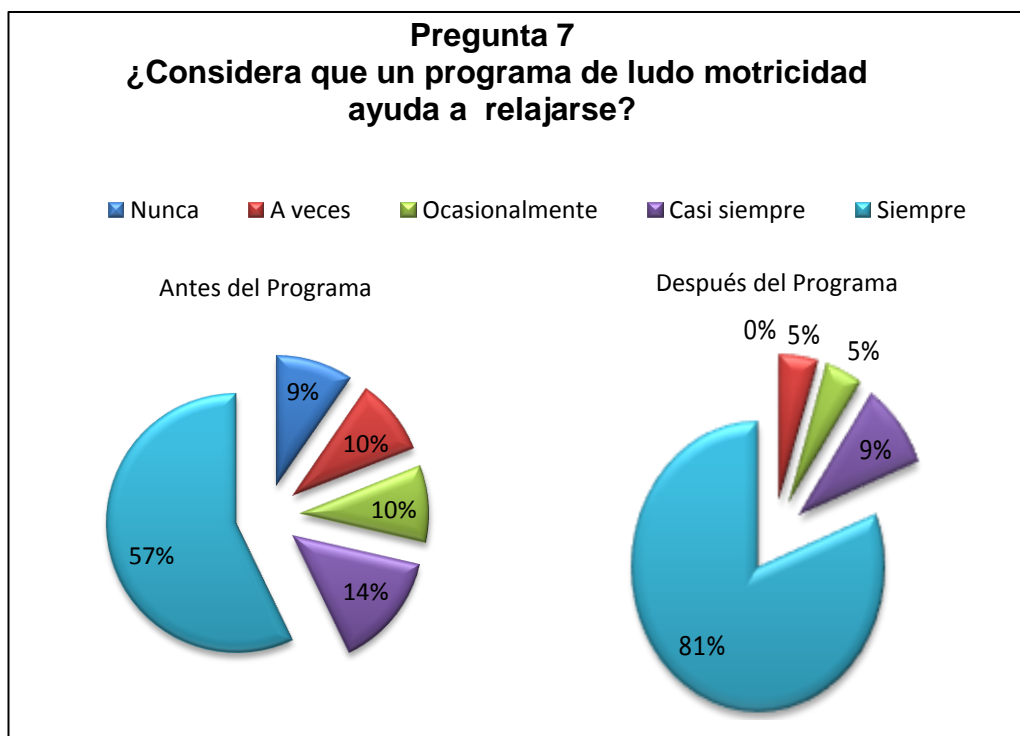




**Figura 7. Índice de motivación a participar en actividades que incluyan juegos**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

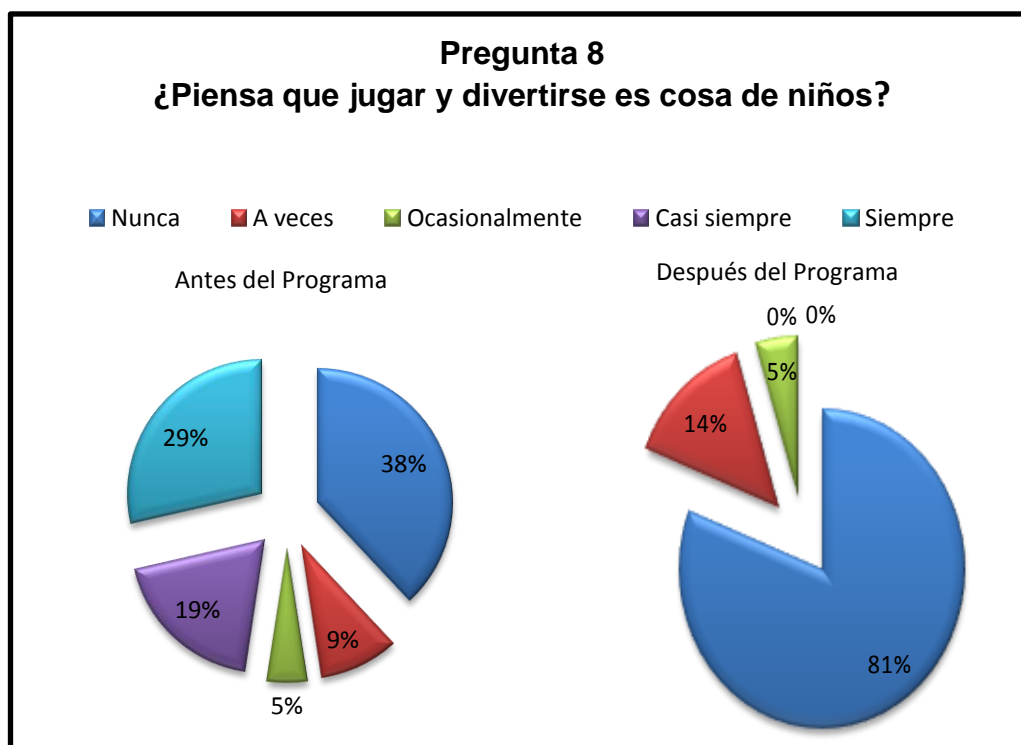
La sexta pregunta concerniente a averiguar si la población participaría en actividades que incluyan juegos, se puede apreciar como que la categoría de “siempre” indica un alto porcentaje, en la primera es del 42% y en la fase final el porcentaje aumenta al 62%. Además, se puede observar que en la fase final las categorías de “casi siempre” y “ocasionalmente” con porcentajes del 24% y 14% al final del programa se manifiestan de forma positiva en la participación en actividades que incluyan juegos, debido a la experimentación de manera vivencial de los participantes, donde jugar es el camino para mantenerse con alegría y bienestar.



**Figura 8. Índice de apreciación de la influencia de la ludo motricidad sobre la relajación**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

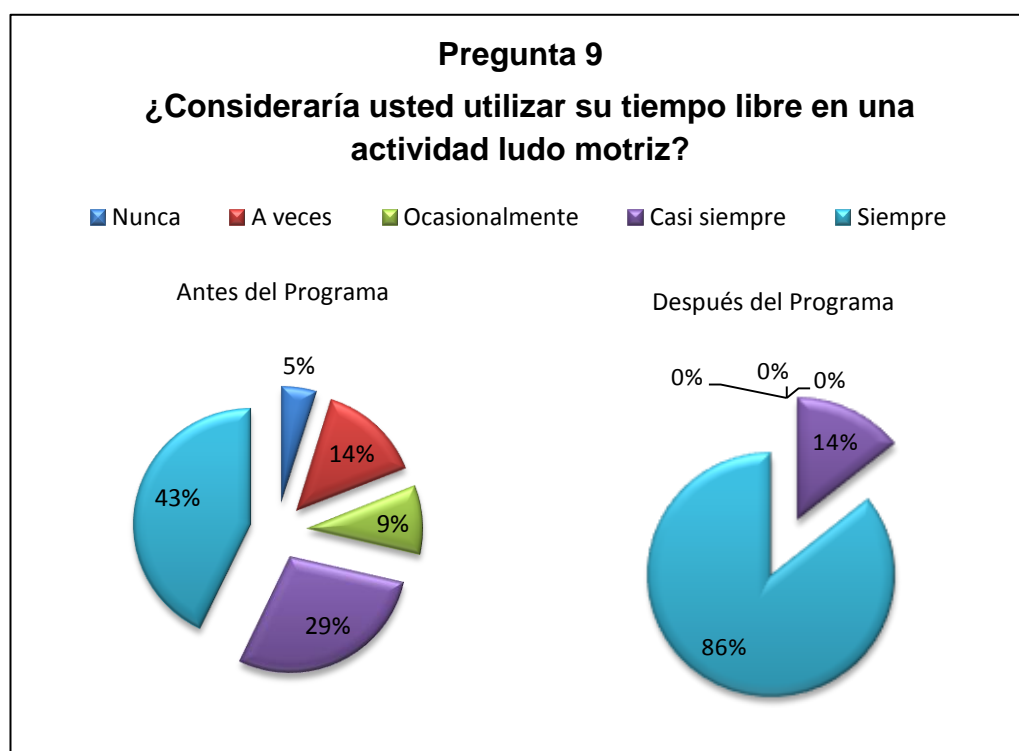
Se preguntó a la población si considera que un programa de ludo motricidad ayudaría en la relajación, ante lo cual el grado de aceptación tanto en la fase inicial con el 57% de la población, y en la fase final con el 81% correspondiente a “siempre” determino que el programa de ludo motricidad ayuda a elevar la autoestima, beneficiando estados como la relajación, el bienestar y la realización personal. Se puede observar que las restantes categorías de “nunca”, “a veces”, “ocasionalmente” y “casi siempre” en la fase final caen dramáticamente en comparación a los resultados de la fase inicial



**Figura 9. Apreciación de la actividad lúdica en adultos**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

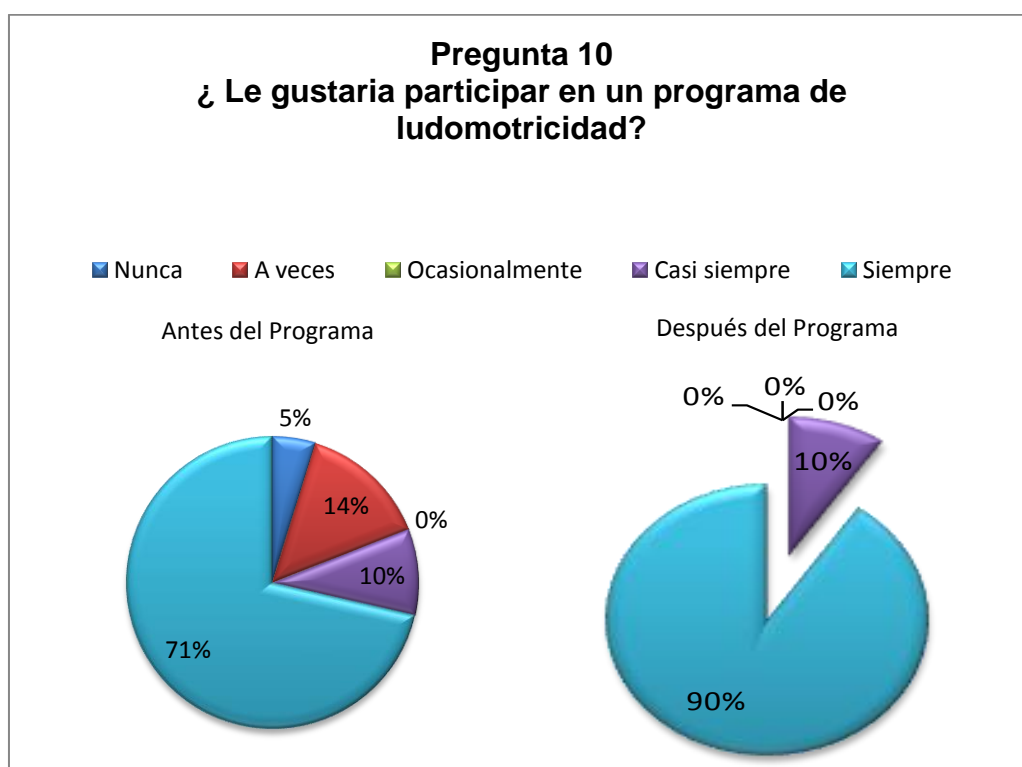
En el criterio de apreciación de la idea que jugar y disfrutar es cosa de niños, en la fase inicial la categoría que mayor porcentaje fue “nunca”, con un 38%, la cual se incremento en la fase final en un 81%. Además se puede apreciar en la fase inicial porcentajes variados, con lo cual se puede inferir que fundamentalmente la población participante invierte su tiempo en actividades que les permita sobrevivir. Se puede apreciar como en la fase final las categorías de “a veces” representada por el 14% y a la categoría de “ocasionalmente” con un 5%, indican que después del programa han cambiado su manera de pensar en cuanto a la ludo motricidad y el juego enfocado a los adultos.



**Figura 10. Índice de motivación a participar de una actividad Ludo motriz en tiempo libre.**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

Dentro del cuestionario se incluyó la pregunta: si considerarían dedicar el tiempo libre en una actividad ludo-motriz, frente a la misma se observa, que las categorías de “siempre” y “casi siempre” pertenecen al porcentaje mayor en la fase inicial con el 43% y 29%. Las restantes categorías corresponden a menores porcentajes. Observándose en la fase final una contundente afirmación del 89%, quienes manifiestan que estarían dispuestas a dedicar su tiempo libre a una actividad ludo-motriz, lo cual explica su buena actitud en cada actividad planteada durante la implementación del proyecto.



**Figura 11. Índice de motivación a participar de una actividad Ludomotriz.**

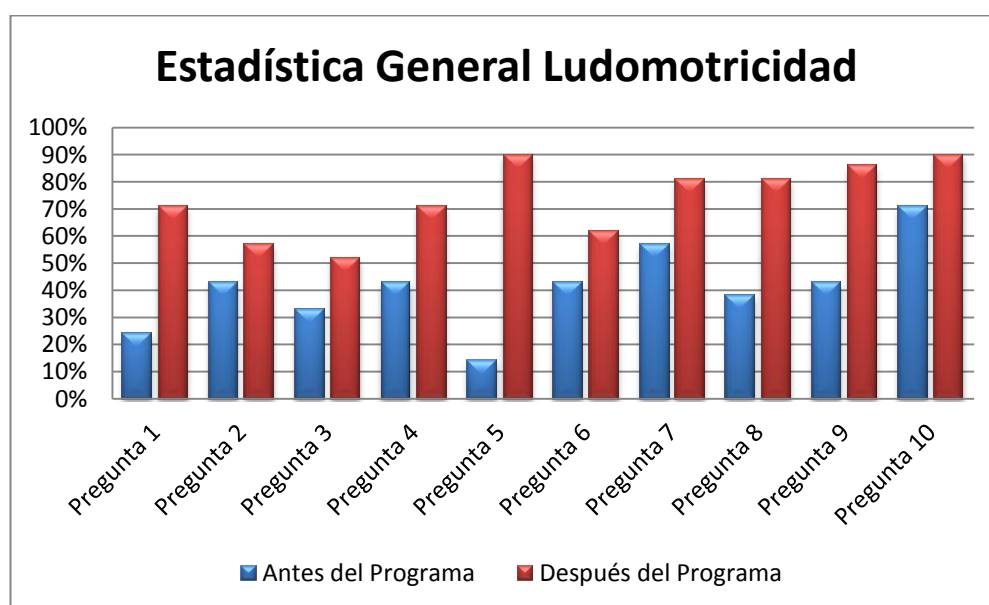
**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

El último criterio a ser analizado fue la motivación a participar en un programa de ludo-motricidad voluntariamente, siendo decisiva y concluyente la acogida para participar en el programa propuesto tanto en la fase inicial como en la fase final. En la fase inicial con un 71% de nivel de acogida, porcentaje que incremento en la fase final con el 90%, El contraste entre la fase inicial y la fase final entre las categorías mencionadas, demuestran la pertinencia del proceso realizado y de la relevancia del proyecto.

Tabla 5

## Resultados generales de la variable independiente

Preguntas	Antes del Programa		Después del Programa	
	N° Personas	Porcentaje	N° Personas	Porcentaje
Pregunta 1	5	24%	15	71%
Pregunta 2	9	43%	12	57%
Pregunta 3	7	33%	11	52%
Pregunta 4	9	43%	15	71%
Pregunta 5	3	14%	19	90%
Pregunta 6	9	43%	13	62%
Pregunta 7	12	57%	17	81%
Pregunta 8	8	38%	17	81%
Pregunta 9	9	43%	18	86%
Pregunta 10	15	71%	19	90%

**Cuadro 1. Estadística general de la variable independiente**

**Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

En este cuadro se evidencia la efectividad del programa de ludo motricidad, ya que los porcentajes de antes y después de la aplicación del programa han variado considerablemente.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- Del análisis de resultados se puede concluir que la aplicación del programa de ludo motricidad fue efectiva y apropiada, por lo que se acepta la hipótesis que orientó esta investigación; así como también se consigue el objetivo general planteado para el presente estudio.
- Las actividades ludo motrices son actividades vivenciales que provocaron el empoderamiento personal, un cambio interior que eventualmente se fue haciendo evidente en la actitud de quienes intervinieron en el programa; su auto concepto, auto imagen y autoafirmación mejoró considerablemente en cada mujer, como se puede evidenciar en los resultados obtenidos en el test aplicado en la fase final del programa.
- De los resultados de la encuesta aplicada, se establece que las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, no efectuaban actividades recreativas, antes de aplicar el presente programa, por lo que se puede apreciar que luego de las actividades ludo motrices realizadas, empezaron a valorar los beneficios de aprovechar su tiempo libre explorándose y conociéndose a sí mismas, lográndose un cambio en la cosmovisión de las mujeres, un crecimiento evidente de su autoestima, que se puede colegir de los resultados obtenidos.
- Al aplicar las actividades del programa de ludo motricidad a las mujeres protegidas de la Fundación Casa de Refugio Matilde, de

la ciudad de Quito”, su autoestima mejora en índices bastante significativos, por lo que el programa de actividades ludo motrices realmente fue efectivo en su totalidad.

- Con el programa de ludo motricidad para las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, se evidenció que empezaron a valorar su cuerpo, pues al iniciar las actividades tenían una actitud cohibida, no podían o no querían tocar las partes de su cuerpo; no obstante, conforme fueron avanzando las actividades cada vez había menos recelo en tocarse hasta que finalmente lo hacían sin ninguna vergüenza y con mucha familiaridad.
- Debido a las dificultades psicológicas, sociales, económicas, culturales y educativas, por su condición de refugiadas las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, antes de la aplicación del programa, dedicaban todo su interés a lograr su condición de migrantes legales en el Ecuador, dejando de lado su parte afectiva y emocional; con la aplicación del programa las mujeres lograron entender que el bienestar de su yo íntimo está sobre todas las cosas; solo consiguiendo su equilibrio psicológico, pueden construir un nuevo proyecto de vida, incluso conseguir de manera apropiada su condición de refugiadas en nuestro país.
- En los resultados del test implementado para medir los niveles de autoestima de las mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, se concluye que antes del programa, las mismas poseían baja autoestima en su mayoría, debido a que por su condición de refugiadas, todas las actividades se dirigían principalmente a conseguir mejores días para sus hijos, desatendiendo su parte emocional, razón por la cual fue necesario



adaptar un programa de ludo motricidad para elevar su autoestima.

- Los programas de ludo motricidad en general, reportan grandes beneficios, pero ninguno de ellos se encuentra adaptado específicamente para mujeres refugiadas, por lo tanto el presente programa contribuyó a elevar la autoestima de mujeres en condición de refugiadas
- Los niveles de autoestima de las mujeres en condición de refugiadas por la Fundación Casa de Refugio Matilde, antes del programa, eran extremadamente preocupantes por ser muy bajos, una vez que se aplicó el programa tuvo notable incidencia en autoestima por que se logró que las mujeres refugiadas se valoren como tales y cambien su proyecto de vida.
- Terminado el programa de ludo motricidad, las mujeres refugiadas cambiaron su forma de pensar, de sentir, de valorarse a sí mismas, logrando a plenitud una incidencia permanente en sus vidas.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

- Incorporar dentro del programa que otorga la Fundación Casa de Refugio Matilde, el presente programa de ludo motricidad, de manera permanente, de tal suerte que las mujeres refugiadas presentes y futuras, gocen de sus evidentes beneficios.
- Desarrollar programas ludo motrices similares al presente, e ir adaptando otras actividades de la misma naturaleza (ludo

motrices) de acuerdo a las necesidades psicológicas, emocionales y afectivas de las mujeres refugiadas; o, de acuerdo con su condición social, económica, cultural y educativa.

- Concebir al presente programa de ludo motricidad como una alternativa de solución, para mejorar la autoestima de las mujeres refugiadas.
- Realizar actividades ludo motrices vivenciales, como los del programa, motivo de la investigación, a fin de que provoque el empoderamiento personal el cambio interior y de actitud, como quienes intervinieron en el programa; para que mejore su autoconcepto, autp imagen y autoafirmción.
- Dentro del plan de intervención que mantiene la Fundación casa de refugio Matilde establezcan ctiivdades recreativas, udo motrices,para que valoren los beneficios de aprovechar su tiempo libre, aprendan a conocerse a sí mismas y de esta manera lograr un cambio en la cosmovisión de las mujeres y un crecimiento de su autoestima.
- Las actividades ludo motrices deben tener al menos una o dos secesiones que permitan a las mujeres protegidas por la Fundación Casa de refugio Matilde, tocar las partes de su cuerpo, a fin de que se valores si mismas como seres humanos con emociones y sentimientos validados para que no sientan vergüenza y se aprecien verdaderamente como mujeres integrales.
- Se abra espacios dentro de los programas de intervención para que pueda discutir sobre sus emociones y dificultades sus afectos y sus preocupaciones sobre todo para que pueda conseguir su

equilibrio psicológico y aprendan a construir un nuevo proyecto de vida, incluso conseguir de manera apropiada su condición de refugiadas en nuestro país.

- Terminado el programa de ludo motricidad, ls mujeres refugiadas cambiaron su forma de pensar, de sentir, de valorarse a sí mismas logrando a plenitud una incidencia permanente en sus vidas por lo que se recomienda se siga con este programa e incluso se apten más actividades de este mismo género para mujeres en condiciones de refugiadas, población que motivó a este estudio de investigación y que al ser validado con los resultados obtenidos se demuestra que dichas actividades ayudaron a mejorar la autoestima de esta población.

## CAPÍTULO VI

### PROGRAMA DE LUDO MOTRICIDAD PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES PROTEGIDAS POR LA FUNDACIÓN CASA DE REFUGIO MATILDE.

#### 6.1 Datos Informativos:

**Nombre de la Institución:** Fundación Casa de Refugio Matilde  
**Ubicación de la Institución:** Dirección: Chillogallo, *Matilde* Hidalgo S 31-02 y Av. *Matilde* Álvarez. Av. Quito-Ecuador  
**Número de Mujeres Refugiadas:** 21 mujeres

#### 6.2 Antecedentes

Los índices de autoestima de las mujeres refugiadas en la Fundación Casa de Refugio Matilde, eran altos, pues el 48% presentaba autoestima baja; y, el 19% autoestima media, notándose que la población mayoritaria presentaba autoestima baja, debido quizás a su condición de maltrato intrafamiliar o a su condición de refugiadas, mujeres que no cuentan con un programa de actividades ludo motrices, para mejorar su autoestima, ni tampoco con un proceso grupal que les permita mejorar su autoestima o la condición emocional.

#### 6.3 Justificación

La Fundación Casa de Refugio Matilde no cuenta con un programa específico para mejorar la autoestima de las mujeres que acuden a la Fundación, las mismas que por su condición de refugiadas, llegan con su vida afectiva y emocional en condiciones críticas; por lo cual es necesario apoyar y acompañar a las mismas en su proceso de recuperación.

El programa de ludo motricidad que consiste en que mediante actividades ludo motrices - recreativas que involucran el juego, la lúdica el movimiento guiado y consciente, las mujeres de la mencionada fundación,

recuperen su autoestima de forma natural, divertida y sobre todo significativa y **relevante**.

La **efectividad** del programa, estriba en que las actividades ludo motrices como ejercicios cotidianos considerando diferente temática y variabilidad, despierte el interés y acogida por la población objeto de estudio, para que lo realicen todas de manera motivada.

Lo **trascendental** del programa es que conjuga estrategias vivenciales naturales y sencillas, razón por la cual todas y cada una de las mujeres refugiadas, tuvieron su protagonismo en cada actividad ludo motriz realizada diariamente; y que, sin duda alguna, beneficiará a que cada mujer, así como también guardará en su interior gratos recuerdos de estadía en la Fundación.

#### **6.4 Objetivos:**

##### **Objetivo General:**

Estructurar un programa de actividades ludo motrices para víctimas de violencia intrafamiliar de la Fundación Casa de Refugio Matilde, para mejorar sus niveles de autoestima, mediante técnicas corporales y vivenciales.

##### **Objetivos Específicos:**

- Crear un ambiente de respeto, comprensión, empatía, alegría y empoderamiento personal, a través de juegos, movimientos naturales y contundentes, para mejorar la autoestima de las mujeres refugiadas de una forma natural y decisiva.
- Relajar el cuerpo, para aquietar la mente y su bullicio a través de respiraciones profundas y conscientes.
- Desestructuración del cuerpo para libera energía contenida mediante determinados y eficaces ritmos musicales, que permitan la introspección individual y colectiva.

- Sentir su piel, para amarla, apreciarla y valorarla mediante sutiles masajes personales y de esta manera reconocer su ser interno y externo.
- Ser conscientes de su valía personal y su propósito en la vida, mediante reflexiones y diálogos que les permitan expresar su sentir persona frente a la vida.

### **6.5 Fundamentación legal, plan nacional del buen vivir y el de atención prioritaria a personas en riesgo**

En la Constitución de la República del Ecuador del año 2008 encontramos a los artículos 26 y 27 que hablan de algunos aspectos de la educación y la capacitación de la población con respecto a Plan Nacional del Buen Vivir; **Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

En la Ley contra la violencia a la mujer y a la familia aprobada por el Congreso de la República del Ecuador del año 1995, sustenta las decisiones acatadas por el país ante organismos internacionales, entre los puntos más importantes tenemos:

Art. 1.- FINES DE LA LEY.- la presente Ley tiene por objeto proteger la integridad física, psíquica y libertad sexual de la mujer y los miembros de su familia, mediante la prevención y sanción de la violencia intrafamiliar y los demás atentados contra sus derechos y los de su familia. Sus normas deben orientar las políticas del Estado y la comunidad sobre la materia.

Art. 2.- VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.- Se considera violencia intrafamiliar toda acción u omisión que consista en maltrato físico psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar.

Art. 24 - La dirección nacional de la mujer - Le corresponde al Ministerio de Bienestar Social por intermedio de la Dirección Nacional de la Mujer. Dictar las políticas, coordinar las acciones y elaborar los planes y programas tendientes a prevenir y erradicar la violencia contra la mujer y la familia;

Establecer albergues temporales, casa refugios, centros de reeducación o rehabilitación del agresor y de los miembros de la familia afectados. Tales establecimientos podrán crearse como parte integrante de la Dirección o mediante convenios, contrato financiamiento de organismos internacionales, del Estado, seccionales, organizaciones no gubernamentales y cualquier otra clase de personas naturales o jurídicas debidamente calificadas.

Estos establecimientos contarán con profesionales y técnicas/os especializadas/os en la materia; Programar, organizar y ejecutar actividades educativas para padres y hogares, con la finalidad de erradicar la violencia; Impulsar y coordinar programas de capacitación con perspectiva de género para el personal involucrado de la Función Judicial y Ministerio de Gobierno;

llevar un banco de datos a nivel nacional sobre la violencia contra la mujer y la familia y mantener información cualitativa sobre la problemática; y, para que las políticas rehabilitadoras tengan asidero, debería haber el financiamiento específico ya sea del Presupuesto del Gobierno Central o de cualquier otra fuente.

## **6.6 Conceptos Básicos**

### **Violencia intrafamiliar**

La violencia doméstica o violencia intrafamiliar es un concepto utilizado para referirse a «la violencia ejercida en el terreno de la convivencia familiar o asimilada, por parte de uno de los miembros contra otros, contra alguno de los demás o contra todos ellos» Comprende todos aquellos actos violentos desde el empleo de la fuerza física, hasta el hostigamiento, acosa o la intimidación que se producen en el seno de un hogar y que perpetra, por lo menos, un miembro de la familia contra a algún otro familiar.

### **Casa de refugio**

Las Casas de Acogida son lugares que salvan vidas. El papel primordial de las casas es acoger a mujeres que viven violencia y requieren urgentemente un lugar para salvaguardarse. Son espacios temporales que brindan protección, seguridad y atención integral a las mujeres y sus hijos e hijas afectados por la violencia de género en la familia, con la finalidad de aportar a su autonomía y al ejercicio de una vida digna y libre de violencias.

### **Mujeres refugiadas**

Las mujeres refugiadas son personas que se han visto obligadas a abandonar su lugar de residencia y buscar refugio en casas de acogida dentro de su mismo país o fuera de el, principalmente porque han sido



víctimas de violencia intrafamiliar, y la consecuente estigmatización social que muchas veces acarrea.

### **Autoestima**

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia uno mismo, hacia la manera de ser y de comportarse, y hacia los rasgos del cuerpo y carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo.

### **Actividades ludo motrices**

Actividades Ludo motrices hace referencia a todos aquellos movimientos en actividad lúdica o de juego estructurado con un propósito, en este caso, orientados a la construcción de una identidad corporal y motriz, al enriquecimiento de la disponibilidad corporal, que se propone desde la educación física con un acento en la mirada sobre las fortalezas del juego como contenido disciplinar propio del espacio de conocimiento y como estrategia didáctica.

### **6.7 Metodología**

La metodología para el desarrollo del programa de ludo motricidad, incluyeron una diversidad de disciplinas vivenciales, tales como meditaciones individuales y grupales, meditación en movimiento, Yoga, Reiki, Taichí, expresión corporal, danza, las mismas que pusieron en juego las habilidades, destrezas, su imaginación, creatividad, solidaridad, y empatía de las mujeres refugiadas.

Sobre todo la metodología del programa de ludo motricidad se enfatiza en la utilización del taller, orientaciones puntuales, y crear espacios para la expresión de sus emociones y sentimientos; para que finalmente se sientan

mujeres triunfadoras por el simple hecho de estar vivas, respirando, y responsabilizándose de su vida y la de sus hijos.

La utilización del tiempo libre en momentos que permanecieron en la Fundación con actividades beneficiosas para su crecimiento personal, les permite desempolvar su amor propio, su conocimiento, alegría, su fuerza espiritual y emocional; y aquella legendaria sabiduría milenaria y ancestral que siempre existe y permanece dentro de cada mujer.

### **Duración**

El programa se desarrolló a partir del 21 de julio del 2014 hasta el 30 de agosto del 2014; durante un mes y medio, cinco veces a la semana, por dos horas diarias de 09:00 am a 11:00 am.

Tabla 6

**Programa de actividades ludo motrices aplicadas a las mujeres refugiadas por la Fundación Casa de Refugio Matilde.**

PRIMERA SEMANA	ACTIVIDADES	TIEMPO
<b>LUNES</b>	Presentación (dinámica rompe hielo)	25'
	Ejercicios de relajación ( escaneo corporal)	15'
	Ejercicios de estiramiento	10'
	Ejercicios de respiración	5'
	Meditación en movimiento( árboles)	15
	Desarrollo motricidad fina (laguna de pétalos)	35'
	Reflexión.	15'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MARTES</b>	Ejercicios de respiración	10'
	Juego de integración ( tela araña)	25'
	Expresión corporal (motricidad gruesa)	25'
	Ejercicio de relajación inducida	25'
	Danza individual ( luz)	25'
	Reflexión	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicio de respiración consciente	10'
	Ejercicio de imaginación personal retrospectivo. (niñas)	25'
	Abrazo terapia	15'
	Juego cooperativo (bruja come colores)	15'
	Ejercicios de relajación	10'
	Ejercicios en pareja (espejo)	25'
	Reflexión.	15'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de respiración consciente	10'

CONTINUA



<b>VIERNES</b>	Desplazamientos dirigidos	20'
	Motricidad gruesa ( tambores)	25'
	Ejercicios de relajación	10'
	Ejercicios de motricidad fina (figuras emotivas).	25'
	Abrazo terapia	10'
	Danza individual	10
	Reflexión	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
	Ejercicios de respiración consciente.	10'
	Ejercicios de lateralidad	15'
	Danza de motricidad gruesa ( cintas)	35'
	Ejercicios de motricidad fina ( ángel)	40'
	Reflexión	20'
	Tiempo empleado	120 minutos

	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>SEGUNDA SEMANA</b>	<b>Ejercicios conscientes de respiración</b>	<b>de 10'</b>
<b>LUNES</b>	Ejercicios de relajación ( escaneo corporal)	15'
		20'
	Ejercicio de meditación inducida ( playa)	
	Mantra ( nombres)	20'
	Juego cooperativo( ronda )	10'
	Danza ( sombra)	25
	Ejercicio de relajación ( pareja )	10'
	Reflexión.	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MARTES</b>	Ejercicios de respiración y estiramiento	10'
	Juego de integración ( rueda)	20'
	Expresión corporal (motricidad gruesa) ( carros)	25'
	Meditación en movimiento (estrellas)	25'
	Danza individual y colectiva	30'
	Reflexión	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicio de respiración consciente	15'
	Meditación en movimiento ( jardín)	25'
	Ejercicio de imaginación personal retrospectivo. ( niñas)	30'
	Abrazo terapia	10'
	Ejercicios de estiramiento	10'
	Ejercicios en pareja (espejo)	15'
	Reflexión.	15'

CONTINÚA



	Tiempo	120 minutos
	empleado	
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de respiración consciente	10'
	Meditación en movimiento ( abre la puerta)	20'
	Abrazo terapia	10'
	Ejercicios de relajación ( fetos y bebes)	10'
	Juego de integración ( babosas)	0'
	Ejercicios de motricidad fina ( figuras emotivas)	20'
	Danza ( abrazando mi vida)	30'
	Reflexión.	10'
	Tiempo	120 minutos
	empleado:	
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de respiración consciente.	15'
	Ejercicios de brain gym	10'
	Ejercicios de motricidad gruesa ( panteras)	25'
	Ejercicios de relajación	10'
	Motricidad fina ( tarjeta )	30
	Danza de luz y alegría	20'
	Reflexión	10
	Tiempo	120 minutos
	empleado	

	ACTIVIDADES	TIEMPO
<b>TERCERA SEMANA</b>		
<b>LUNES</b>	Ejercicios de respiración y relajación	10'
	Ejercicios de relajación ( escaneo corporal)	10'
	Estiramientos individuales ( caracolas )	20'
	Estiramientos en pareja ( bajo, medio, alto)	15'
	Juego cooperativo (adivina la historia)	20
	Motricidad fina ( globos)	15'
	Danza ( colores de vida)	20
	Reflexión.	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
	<b>MARTES</b>	Ejercicios de respiración consciente
Ejercicios de estiramiento ( nivel bajo, animales)		10'
Juego de integración ( estatuas)		20'
Expresión corporal (motricidad gruesa) Tela arañas		20'
Meditación en movimiento (Arboles polilepis)		25'
Danza individual y colectiva		25'
Reflexión		10'
Tiempo empleado		120 minutos
<b>MIÉRCOLES</b>		Ejercicio de respiración consciente
	Ejercicios de estiramientos ( Nivel medio, animales)	20'
	Ejercicio de relajación ( sedas)	15'
	Motricidad fina (mándalas)	40'
	Sesión de fotos con sus mándalas personales	25'
	Reflexión.	10'
	Tiempo empleado	120 minutos

CONTINÚA



<b>JUEVES</b>	Ejercicios de respiración consciente	10'
	Ejercicios de estiramiento .	15'
	Ejercicios de relajación	15'
		30'
	Juego integración( valentinas )	
	Danza (abrazos musicales)	30
	Reflexión.	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>VIERNES</b>	Ejercicios de respiración consciente.	10'
	Ejercicios de estiramiento ( niveles: bajo, medio y alto)	25'
	Ejercicios de relajación	15'
	Motricidad fina ( pintar su paisaje)	30
	Danza de la feminidad	30
	Reflexión	10'
		Tiempo empleado

---



CUARTA SEMANA	ACTIVIDADES	Tiemp
LUNES	Ejercicios de relajación ( escaneo corporal)	30'
	Ejercicios de estiramiento y lateralidad ( niveles bajo, medio, alto)	30'
	Juego de integración	40'
	Expresión corporal (motricidad gruesa) muñecas rotas y aves	20'
	<b>Tiempo empleado</b>	<b>120'</b>
MARTES	Ejercicios de respiración y relajación	20'
	Juego cooperativo (dígalos de 3 formas)	20'
	Expresión corporal (motricidad gruesa) ( furia/ papel)	60'
	Meditación ( Estoy muerta)	20'
	Tiempo empleado	120'
MIÉRCOLES	Ejercicio de respiración y relajación	20'
	Desplazamientos laterales	20'
	Meditación en movimiento ( tiempo presente)	20'
	Dramatización ( Modelos )	60'
	Tiempo empleado	120'
JUEVES	Ejercicios de respiración y relajación	20'
	Meditación en movimiento ( como me veo en 1 año)	20'
	Motricidad fina ( masaje japonés parejas)	20'
	Ejercicios de estiramiento (nivel bajo)	60'
	Tiempo empleado	120'
VIERNES	Ejercicios de respiración y relajación conscientes.	20'
	ejercicios de desplazamientos ( tierra)	20'
	Meditación grupal ( cieguitas y lazarillo)	60'
	Estiramientos	20'
	Tiempo empleado	120'

	ACTIVIDADES	TIEMPO
QUINTA SEMANA		
<b>LUNES</b>	Ejercicios de respiración y relajación conscientes	10'
	Ejercicios de relajación (escaneo corporal)	10'
	Ejercicios de estiramiento y lateralidad (niveles bajo, medio, alto)	15'
	Meditación (cargas/ arroyo)	20'
	Ejercicio de motricidad fina (elaboración de un amuleto)	25'
	Expresión corporal danza individual.	30'
	Reflexión	10
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MARTES</b>	Ejercicios de respiración y relajación conscientes.	10'
	Juego integración (dívalo de 3 formas)	15'
	Expresión corporal	15'
	Motricidad gruesa (guerreras africanas)	
	Meditación en movimiento (arañas)	15'
	Expresión corporal (quinceañeras)	25
	Danza individual y colectiva (hindú)	30'
	Reflexión	10'
Tiempo empleado	120 minutos	
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de relajación y respiración conscientes.	10'
	Desplazamientos laterales	20'
	Meditación en movimiento (flor muerte-flor viva)	25'
	Dramatización (Modelos -extraterrestres)	25'
	Danza de la feminidad con velos.	30'
	Reflexión.	10'
Tiempo empleado	120 minutos	

CONTINÚA 

<b>JUEVES</b>	Ejercicios de respiración y relajación conscientes.	10'
<b>VIERNES</b>	Motricidad fina (elaboración de una trenza de compromiso personal)	20'
	Motricidad fina ( masaje individual)	80'
	Reflexión ( abrazo terapia )	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
	Ejercicios de respiración y relajación conscientes.	10'
	Baños de pétalos	80'
	Tiempo empleado	120 minutos

SEXTA SEMANA	ACTIVIDADES	TIEMPO
<b>LUNES</b>	Ejercicios de respiración y relajación conscientes	10'
	Ejercicios de relajación (escaneo corporal)	10'
	Ejercicios de estiramiento y lateralidad.	15'
	Meditación (mariposa)	25'
	Ejercicio de motricidad fina (pintar su vida presente)	30'
	Expresión corporal danza colectiva.	20'
	Reflexión	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MARTES</b>	Ejercicios de respiración y relajación conscientes.	10'
	Juego roles (a dónde vas, con quien vas y cómo vas)	25'
	Expresión corporal	25'
	Motricidad gruesa (lobos y corderos)	
	Meditación en movimiento (esfera de energía y luz)	15'
	Danza individual y colectiva. Israelí	35'
	Reflexión	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>MIÉRCOLES</b>	Ejercicios de relajación y respiración conscientes.	10'
	Desplazamientos laterales( pareja)	25'
	Meditación - movimiento (flores muertas)	25'
	Danza de la feminidad con velas	40'
	Reflexión.	10'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>JUEVES</b>	Ejercicios de respiración y relajación..	15'
	Motricidad fina ( figuras en mazapán)	25'
	Motricidad fina ( masaje Japonés en parejas)	60'
	Reflexión ( abrazo terapia y entrega de acrósticos)	20'
	Tiempo empleado	120 minutos
<b>VIERNES</b>	Meditación ( Espejo)	20'
	Danza de luz, abundancia y alegría y agradecimiento	50'
	Despertando los 6 sentidos (sabores, aromas y texturas)	40'
	Tiempo empleado	120 minutos
	Clausura del programa de ludo motricidad	180 minutos
<b>SÁBADO</b>		

## 6.8 Presupuesto

Para poner en ejecución el presente programa, se contó con un contingente económico, el mismo que fue financiado en su totalidad por la autora. Presupuesto que se detalla a continuación:

**Tabla 7**

### Presupuesto económico detallado

ORD.	DETALLE	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	VALOR TOTAL (en USD \$)
1	Materiales para vivencias practicas	20	3	300,00
2	CD`s	30	1	30,00
3	Materiales de oficina	10	2	20,00
4	Movilización	30	60	60,00
TOTAL GENERAL				410,00

## 6.9 Evaluación

El plan de control de seguimiento durante la aplicación del programa, se plantea para establecer acciones de mejora continua, se realiza cada día y en forma semanal.

Tabla 8.

**Aspectos a evaluar del programa de ludo motricidad****Fuente:** Mujeres protegidas por la Fundación Casa de Refugio Matilde 2014

ORD.	ASPECTO A EVALUAR	CUMPLE	NO CUMPLE
1	Se cumplen los objetivos planteados para la propuesta		
2	Los materiales usados son los adecuados para las actividades organizadas.		
3	La música empleada es apropiada, para conseguir el objetivo planteado.		
4	Las actividades ludo motrices son las idóneas para la población objeto de estudio.		
5	La temporización de las actividades ludo motrices son adecuadas		
6	Las actividades planteadas, son acogidas por las mujeres refugiadas.		
7	Las mujeres refugiadas son capaces de ejecutar los ejercicios psicomotrices propuestos.		
8	La autora es puntual al iniciar las actividades ludo motrices diarias.		
9	Las mujeres refugiadas son puntuales al iniciar las actividades ludo motrices diarias.		
10	La autora del programa guía en la ejecución de las actividades ludo motrices en forma apropiada.		
11	El tiempo utilizado para cada actividad ludo motriz respeta las características individuales de cada mujer.		
12	La autora evidencia una actitud objetiva en el desenvolvimiento del programa.		
13	Las mujeres refugiadas evidencian una actitud favorable hacia el programa		
14	Al finalizar el programa para mujeres refugiadas, mejoran su autoestima		

## BIBLIOGRAFÍA

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS TANGIBLES

1. COLBERT, DON. (2011). Emociones que matan. Nashville Tennessee, Estados Unidos de América. Edit. Grupo Nelson, Inc. (Págs. 198-199)
2. CHOPRA, D. (2010). Reinventa tu cuerpo, resucita tu alma. Buenos Aires .Edit. Santillana. (Pág,166)
3. CORTEZ .L.; ICARBONE, O. (2005).Recreación y Animación: De la teoría a la práctica. Armenia- Colombia: Kenesis. ( Pág. 52)
4. CSIKSZENTMIHALY, M. (1990). Flow. Una Psicología de la felicidad. Barcelona- España. Edit. Kairos. ( Págs. 155)
5. CURY, A. (2002).Tu eres Insustituible. Madrid-España. Edit.: Edaf, S.A ( Págs. 32-33)
6. FRANCA, N.; RAHM, H. (2003) Relájese y viva feliz. Sao Paulo-Brasil. Edit: Loyola ( Págs. 51-55)
7. KRAUS, R. (1997) Recreation Programming, A benefits-driven Approach. Boston USA. Edit. Allyn and Bacon ( Pág.4)
8. MENÉNDEZ, I. (2008).El equilibrio Emocional. Bogotá-Colombia. Edit. Planeta Colombia. ( Pág. 40)
9. REGAN, G.; SHAPIRO, D. (1988). The healer's hand book. Dorset-Inglaterra. Edit. Edaf, S.A ( Págs. 130-131)
10. RISO, W, (2003) .Aprendiendo a quererse uno mismo. Bogotá-Colombia. Edit. Norma ( Pág. 63)
11. RISO, W., (2008) .Enamórate de ti. Bogotá- Colombia. Edit. Planeta ( Págs. 16-17)
12. SHER, BARBARA; SMITH, BARBARA. (1998). Descúbrete ti mismo. Barcelona- España. Edit. Plaza & Janés Editores S.A (Págs. 142-143)

## VIRTUALES

1. <http://biomusicamte.blogspot.com/2011/12/envejece-quien-no-juega-juego-y.html>
2. <http://www.tiposde.org/cotidianos/85-tipos-de-juegos>
3. <http://www.sinapsis-segovia.com/pdf/psicomotricidad.pdf>  
  
<http://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piaget-vigotsky-kroos>
4. <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/7418.pdf?view=1>
5. <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-aumentar-la-autoestima/a-autoestima-definicion.html>
6. [http://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CEDAW/Shared%20Documents/E/CU/INT\\_CEDAW\\_NGO\\_ECU\\_18897\\_S.pdf](http://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CEDAW/Shared%20Documents/E/CU/INT_CEDAW_NGO_ECU_18897_S.pdf) (informe sobre violencia a las mujeres ) (ver anexo 1)
7. [http://www.jips.org/system/cms/attachments/813/original\\_PerfilesUrbanosQuito\\_Summary.pdf](http://www.jips.org/system/cms/attachments/813/original_PerfilesUrbanosQuito_Summary.pdf) Informe de población colombiana en quito
8. <http://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/94> inec encuesta relaciones familiares y violencia a la mujer
9. <http://www.ciponline.org/images/uploads/publications/0409ecuador.pdf> gráficos y tablas de la población migrante en el ecuador
10. <http://www.revistadepsicomotricidad.com/2014/03/el-abordaje-psicomotor-de-adultos.html>
11. [www.iin.oea.org/anales\\_xix\\_cpn/docs/.../Ponencia\\_Cecilia\\_Perez.doc](http://www.iin.oea.org/anales_xix_cpn/docs/.../Ponencia_Cecilia_Perez.doc)
12. <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/7418.pdf?view=1>
13. [http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com\\_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en](http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en)
14. <http://educarparalohumano.blogspot.com/2011/07/el-juego-es-ludico-pero-no-todo-lo.html>
15. <http://www.defensoria.org.ar/rrii/Ecuadorjusticia.pdf>



16. <http://asylumaccess.org/AsylumAccess/wp-content/uploads/2012/10/Justicia-integral.pdf>
17. <http://www.vitonica.com/wellness/practicar-ejercicio-para-conseguir-que-la-mente-funcione-mejor>
18. <http://cuerpoadentro.com/2012/04/el-baile-y-sus-beneficios-para-tu-salud/>
19. <http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/4503009/Mejora-tu-cuerpo-y-levanta-tu-autoestima-bailando.html>
20. [http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com\\_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en-ecuador&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es](http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en-ecuador&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es)
21. <http://www.lanacion.com.ar/1456340-jugar-una-propuesta-de-la-neurociencia-para-aprender-mejor>
22. <http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs4.htm> ONU
23. <http://pdba.georgetown.edu/Security/citizenssecurity/ecuador/leyes/ley-violenciamujer.pdf> código contra la violencia al mujer y la familia
24. <http://www.buenvivir.gob.ec/> plan nacional del buen vivir
25. <https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>

## ANEXOS

- Instrumento escala de Rosenberg
- Instrumento de evaluación y seguimiento
- Documento de consentimiento informado
- Fotos

### ESCALA DE ROSENBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor marque con una X la respuesta que considere más apropiada, según la siguiente escala.

A	Muy de acuerdo
B	De acuerdo
C	En desacuerdo
D	Muy en desacuerdo

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

## BAREMO DE INTERPRETACION - ESCALA DE ROSENBERG

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

**Administración:** La escala consta de 10 ítems; frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

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

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

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problema de autoestimas graves pero es conveniente mejorarla.

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

**Propiedades psicométricas.-** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87 y la fiabilidad es de 0,80

**“Aplicación de un programa de ludo motricidad**

**Fundación Casa de Refugio Matilde”**

**Cuestionario de evaluación y seguimiento**

**OBJETIVO:** Identificar los intereses y preferencias sobre las actividades ludo motrices, para llevar a efecto un programa de ludo motricidad

**DATOS GENERALES**

Nombre: .....

Hobby: .....

**INSTRUCCIONES:** En las siguientes preguntas, marque con una X la respuesta que crea conveniente según la escala que se plantea a continuación. Por favor conteste de la forma más veraz posible; recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Sus respuestas se constituirán en aportes importantes y guías para la toma de decisiones en el proceso de investigación.

1. NUNCA
2. A VECES
3. OCACIONALMENTE
4. CASI SIEMPRE
5. SIEMPRE

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Le gusta jugar y compartir con los demás.					
2. Le gusta participar en actividades recreativas					
3. Le gusta realizar actividades físicas					
4. Cree que es de beneficio para su salud realizar alguna					

actividad recreativa					
5. Ha escuchado hablar sobre ludo motricidad					
6. Participaría en actividades que incluyen juegos					
7. Considera que un programa de ludo motriz ayuda a relajarse					
8. Piensa que jugar y divertirse es cosa de niños					
9. Consideraría usted utilizar su tiempo libre en una actividad ludo motriz					
10. Le gustaría participar en un programa de ludo motricidad					

**HOJA DE CONCENTIMIENTO INFORMADO**

Quito, 15 de Julio del 2014

Yo,.....portador de la cédula de identidad No. ....manifiesto que la señora Lcda. Marcia Flores Culqui. me ha proporcionado la información referente a los procedimientos a realizar como parte de su trabajo de investigación previo a la obtención del título académico de Magister en Recreación y Tiempo Libre de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, bajo el título “APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE LUDO MOTRICIDAD PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA MUJERES PROTEGIDAS POR LA FUNDACION DE CASA REFUGIO MATILDE, DE LA CIUDAD DE QUITO” , por lo que acepto libre y voluntariamente ser partícipe de las actividades tendientes a la ejecución de dicho proyecto.

-----

Firma

## FOTOS



**Ilustración 1. La primera reunión con las mujeres de la Fundación Casa Refugio Matilde, llenando los instrumentos de recogida de datos.**





**Ilustración 2. Entusiasmadas escuchan instrucciones sobre las actividades de a efectuarse.**



**Ilustración 3. Hermosas lagunas de pétalos, las cuales incentivaron palabras y gestos, de amor y reconciliación de las participantes.**



**Ilustración 6. Acompañadas por sus hijos e hijas, haciendo calentamiento muscular.**



**Ilustración 7. Los globos coloridos motivaron al trabajo en pareja.**



**Ilustración 8. Estirándose, de la forma en que cada una consideraba que su cuerpo necesita.**



**Ilustración 9. Sentadas a través de su columna, enviándose pensamientos positivos aquí y ahora.**



**Ilustración 10. Una hermosa mañana, en la cual simularon estar ciegas y depositar su confianza en sus pies y en cada compañera que estaba delante de ellas.**



**Ilustración 11. Bailar con tu sombra, genero sentimientos únicos en cada mujer.**



**Ilustración 12: Las mujeres bambú, flexibilidad y fortaleza eso es lo habita dentro de cada mujer.**



**Ilustración13. Este grandioso trío de bailarinas árabes, haciéndose conscientes y aceptando su la feminidad y sensualidad únicas en cada mujer.**



**Ilustración14. En un momento muy emotivo y de reconciliación con ella misma y con la naturaleza encontramos a una maravillosa mujer.**



**Ilustración 15. Sentirse modelos cotizadas y famosas fue una de las actividades más emocionantes para las chicas.**



**Ilustración 16. Abrazando su ser de la forma más amorosa, dulce y desinteresada que solo una mujer que se ama a si misma puede hacerlo.**



**Ilustración 17. Tejiendo sueños y compromisos de vida, junto a sus hijos.**



**Ilustración 18. Qué miras le dije, y me contesto. Veo un jardín con muchas flores lindas y un arcoíris grandote con miles de colores y allá quiero ir...**



**Ilustración 19. Una hermosa avecita acompañada por su pajarito es lo que esta preciosa mujer nos permite ver... ¡LIBERTAD!**

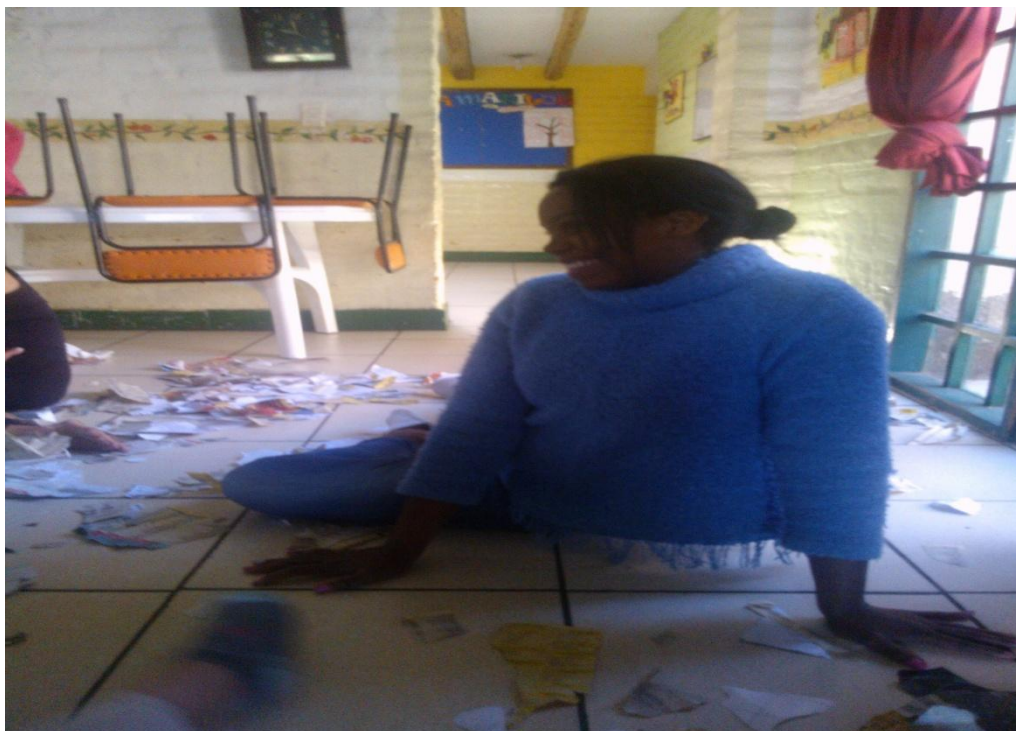




**Ilustración 21. Simular estar embarazadas de su primer hijo, genero una serie de experiencias y sentimientos encontrados para cada una.**



**Ilustración 22. Empezando el día con un profundo y sentido agradecimiento a la vida por estar vivas, juntas y haciéndose cargo de su vida.**



**Ilustración 23. Feliz encontramos a esta preciosa madre mirando a sus hijos jugar con el material de trabajo.**



**Ilustración 24. Hermoso, simplemente hermoso. Sin palabras.**



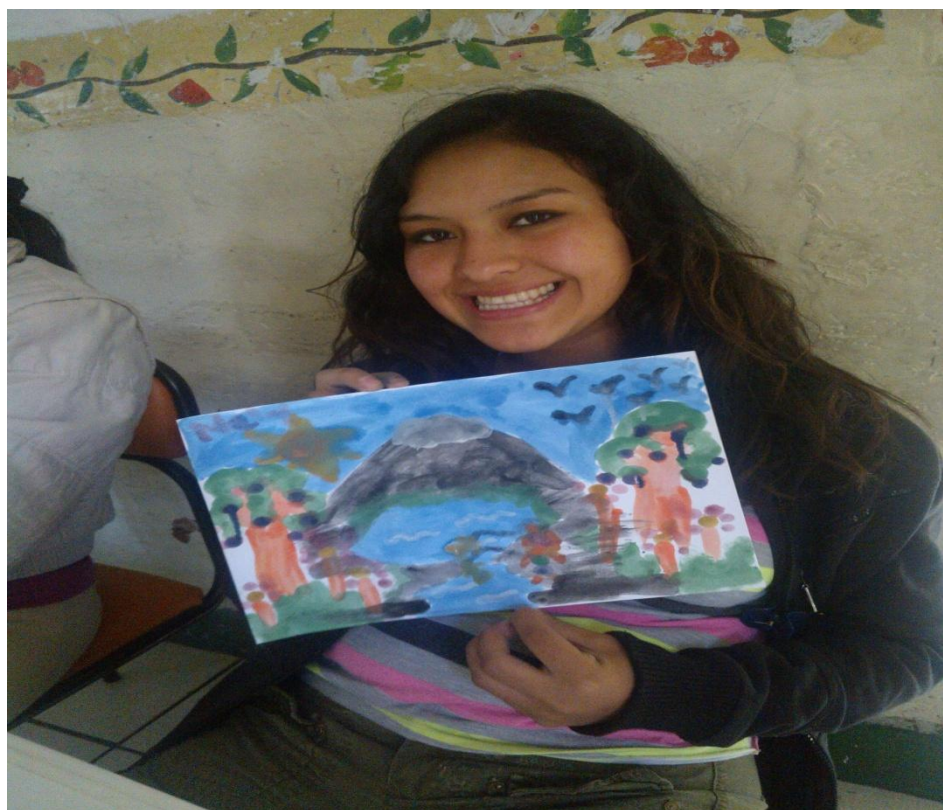
**Ilustración 25. Abrir los ojos y ver quien la estaba guiando, cuidando, le produjo una risa relajante y contagiosa a esta linda mujer.**



**Ilustración 26. Linda foto en la cual encontramos estas tiernas madres, en un momento de descanso muy bien merecido.**



**Ilustración 27. No pudo faltar el arte en nuestras actividades, y esta preciosa madre nos demostró su talento pintando a sus hijas.**



**Ilustración 28. Complacida y radiante nos indica su obra de arte esta preciosa mujer y artista famosa.**



**Ilustración 29. Mujer inspiradora de valentía, seguridad simpatía y amor propio.**



**Ilustración 30. Una despedida sin gozar de un delicioso y merecido masaje y baño de pétalos no habría sido posible. Un regalo que cada una se dio por haber trabajado, compartido, llorado y disfrutado, por dos horas diarias durante seis semanas fructíferas, e inolvidables.**



**Gracias a Dios, al universo y a la vida por regalarme ese tiempo para brindar todo lo que había, hay y habrá en mi corazón.**