



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

**INCIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA OCUPAR EL  
TIEMPO LIBRE EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA JORNADA VESPERTINA DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO**

**AUTORES:**

**BURGOS MAYORGA MAYLIN LISSETTE  
CONTRERAS RODRIGUEZ VICTOR EMILIO**

**TUTORA:**

**MSC. MONICA ACURIO ACURIO**

**BABAHOYO – ECUADOR**

**2024-2024**

## **DEDICATORIA**

El presente de investigación, le doy gracias a Nuestro Padre Celestial y a mi madre que hizo posible culminar esta etapa en mi vida tan importante, por apoyarme en mi educación y crecimiento profesional, ya que cada día ella trabajando esforzadamente nunca me dejó sola y me dio su apoyo incondicional, y también a mi hermano que ha sido un ejemplo para mí, que a pesar de las dificultades él siempre estuvo ahí y no me dejó caer, y a mi hermana mayor por sus consejos y enseñanzas a pesar de que no esté aquí, a la distancia siempre está pendiente de mí, y a mi mascota Lazi por siempre darme ánimos y acompañarme en las noches y no dejarme sola, a mi Padre por sus consejos de valor.

**MAYLIN BURGOS**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado en primer lugar a Dios, ya que él es quien me ha guiado siempre por el buen camino y me ha dado fuerzas para seguir adelante en los momentos malos y buenos, en segundo lugar se lo dedico a mis padres, a mis hermanas y a mis sobrinos, quienes han estado siempre para mi ayudándome en todo lo que he querido, apoyándome constantemente cuando más los necesito, son mis seres que más amo y por ellos doy todo por el todo, siempre me brindan su cariño, amor puro e incondicional, nunca me dejan caer, y siempre me dan esa fuerza de que debo seguir adelante a pesar de las barreras que se presenten en la vida.

A la universidad técnica de Babahoyo por permitirme lograr dar un paso más hacia el éxito. Convirtiéndome en un profesional competitivo lleno de conocimientos y expectativas. También quiero agradecer a los docentes por darnos una formación profesional de calidad muchísimas gracias por todo.

**VICTOR CONTRERAS**

## **AGRADECIMIENTO**

Esta mención especial es para Nuestro Padre Celestial que ha sido mi guía en este proceso de estudio, y me ha dado el conocimiento suficiente para poder llegar hacia donde estoy, quiero hacer un profundo agradecimiento, aquellos que caminaron junto a mí en todo momento como es a mi Madre principalmente a mi Hermano, Hermana, Mascota Lazi y a mi Papá en toda esta aventura que se veía muy lejos y hoy está tan cerca para decir...llegó el día, agradecer a esas personas que fueron de inspiración, apoyo y fortaleza como es a mi Mejor Amiga Mayli y también a mi amigo a la vez compañero de carrera y ahora colega muchas gracias por demostrarme que las segundas oportunidades existen y que no hay amor tan grande que las enseñanzas, valores y el apoyo que ellos me han podido dar.

Agradecer también a la docente MSC. Mónica Acurio por estar pendiente de nosotros y en lo personal siempre ha sido muy buena con nosotros, excelente profesional y como persona, y también a la MSC. Nurian Ronda por sus sabias palabras y consejos que cada día me brindo y a todos los docentes que aportaron para que esto sea posible que con sus enseñanzas constituyen la base de un profesional, gracias a todos enormemente.

**MAYLIN BURGOS**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento en principio está dirigido a Dios por haberme brindado la fuerza necesaria para no desistir y continuar en este proceso, así mismo le agradezco a mis padres y a mis hermanas ya que me dan ese aliento de perseguir mis sueños, también le agradezco a una personita especial que de un momento a otro el destino me dio la oportunidad de conocerla ya que ahora se convirtió en mi colega y amiga a todos los docentes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte por haberme inculcado y contribuido sus conocimientos conmigo, por último, le doy las gracias a la master Mónica Acurio que con su ayuda, y dedicación nos ha ido guiando durante el proceso y realización de este proyecto con mucha paciencia y amor, nos brindó las herramientas necesarias para nosotros poder continuar con nuestro tema de investigación, ya que nos dio ese empujón para que sigamos adelante y no nos rindamos en el intento y hoy en día ser un gran profesional.

**VICTOR CONTRERAS**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

MODALIDAD PRESENCIAL

## AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Nosotros, **MAYLIN LISSETTE BURGOS MAYORGA**, con C.I. **125080060-2** y **VICTOR EMILIO CONTRERAS RODRIGUEZ** con C.I. **120700919-0**, en calidad de autores del Informe Final del trabajo de integración curricular, previo a la Obtención del Título de Licenciado en **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**, declaramos que somos autores del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

**INCIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA JORNADA VESPERTINA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO**

Por la presente autorizamos a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que nos pertenecen.

---

**Maylin Lisette Burgos Mayorga**  
C.I. 125080060-2

---

**Victor Emilio Contreras Rodriguez**  
C.I. 120700919-0



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**Babahoyo, 11/07/2024**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Integración Curricular, designado por el Consejo Directivo con Oficio **Circ.007-UIC-FCJSE-2024**, con fecha del **11 de julio del 2024**, mediante Resolución **CD-FAC.C.J.S.E.-SO-009-RES-009-2024**, certifico que los estudiantes **MAYLIN LISSETTE BURGOS MAYORGA, VICTOR EMILIO CONTRERAS RODRIGUEZ** han desarrollado el Trabajo de Integración Curricular titulado:

### **INCIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA JORNADA VESPERTINA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a los egresados, reproduzcan el documento definitivo del Trabajo de Integración Curricular y lo entreguen a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.

---

**ING. MÓNICA PATRICIA ACURIO ACURIO, MSc.**  
**DOCENTE DE LA FCJSE.**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



Babahoyo, 11/07/2024

**CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES  
 EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO COMPILATIO**

En mi calidad de Tutora del Informe Final del Trabajo de Integración Curricular de los estudiantes **MAYLIN LISSETTE BURGOS MAYORGA, VICTOR EMILIO CONTRERAS RODRIGUEZ**, cuyo tema es: **INCIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA JORNADA VESPERTINA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ESTRADA COELLO**”, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Compilatio, obteniendo como porcentaje de similitud **3%**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el trabajo final el porcentaje máximo permitido es el 20% de similitud, queda aprobado para su publicación.



Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

\_\_\_\_\_  
 ING. MÓNICA PATRICIA ACURIO ACURIO, MSC.  
 DOCENTE DE LA FCJSE

## Contenido

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO.....	1
CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE .....	1
INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR .....	1
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:.....	1
DEDICATORIA .....	2
DEDICATORIA .....	3
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	4
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	5
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL.....	6
RESUMEN.....	13
<b>ABSTRACT</b> .....	14
CAPÍTULO 1.- INTRODUCCIÓN .....	15
1.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA .....	16
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	20
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
<b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	21
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	21
<b>HIPÓTESIS</b> .....	21
CAPITULO 2.- MARCO TEORICO.....	22
<b>2.1 ANTECEDENTES</b> .....	22
<b>2.2 BASES TEORICA</b> .....	22
CAPITULO 3. METODOLOGÍA.....	33
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	33
Enfoque de Investigación.....	33
<b>3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES</b> .....	34
Se refiere al impacto o la influencia que estas actividades tienen en diversos aspectos de la vida de las personas y en la sociedad en general.....	34
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN .....	35
<b>3.1 POBLACIÓN</b> .....	35
<b>3.2 MUESTRA</b> .....	35
3.4 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTOS.....	36
<b>3.1 TÉCNICAS</b> .....	36
.....	36
<b>3.2 INSTRUMENTOS</b> .....	36
<b>3.3 PROCEDIMIENTOS DE DATOS</b> .....	37
<b>3.4 ASPECTOS ÉTICOS</b> .....	53
CAPITULO 4.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	54
<b>4.1 RESULTADOS</b> .....	54

<b>4.2 DISCUSIÓN.....</b>	<b>55</b>
<b>CAPITULO 5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>5.1 CONCLUSIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>5.2 RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>58</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>59</b>

## INDICE DE TABLAS

Tabla 2 Poblacion.....	35
Tabla 3 Muestra.....	35
Tabla 4.....	38
Tabla 5.....	39
Tabla 6.....	40
Tabla 7.....	41
Tabla 8.....	42
Tabla 9.....	43
Tabla 10.....	44
Tabla 11.....	45
Tabla 12.....	46
Tabla 13.....	47
Tabla 14.....	48
Tabla 15.....	49
Tabla 16.....	50
Tabla 17.....	51
Tabla 18.....	52

## INDICE DE GRAFICOS.

Grafico 1.....	34
Grafico 2.....	35
Grafico 3.....	35
Grafico 4.....	38
Grafico 5.....	39
Grafico 6.....	40
Grafico 7.....	41
Grafico 8.....	42
Grafico 9.....	43
Grafico 10.....	44
Grafico 11.....	45
Grafico 12.....	46
Grafico 13.....	47
Grafico 14.....	48
Grafico 15.....	49
Grafico 16.....	50
Grafico 17.....	51
Grafico 18.....	52

## RESUMEN

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa José María Estrada Coello, ubicada en Babahoyo, Los Ríos, año 2024, la cual tiene como propósito abarcar las incidencias de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina. Ante lo mencionado las actividades recreativas se consideraron la variable independiente, que están relacionadas con la salud y el bienestar del cuerpo y abarcan una amplia gama de aspectos, se refiere desde la mejora de la condición cardiovascular hasta el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, la coordinación, la cual fue identificada como la variable dependiente.

La investigación se origina al observar que las actividades recreativas en la Unidad Educativa presentan un estilo de vida activo por lo que también contribuyen al desarrollo de habilidades motoras y al mantenimiento de una buena salud cardiovascular. En este estudio resalta la importancia de brindar apoyo y facilitar el acceso a estas actividades para que los estudiantes puedan disfrutar de su tiempo libre de forma sana y enriquecedora. Los objetivos del proyecto se centran en determinar la incidencia de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes, con la hipótesis se contribuirá a mejorar la participación en actividades recreativas que actúen como una herramienta efectiva.

Se estableció un tipo de Investigación descriptiva, Investigación cuantitativa, Investigación cualitativa, utilizando método inductivo, método deductivo, método exploratorio, el proyecto busca mejorar la salud manteniendo actividades recreativas en la que estimulen el pensamiento lateral y la resolución de problemas, elementos cruciales en el desarrollo de habilidades cognitivas. Se apoya en un marco teórico la cual contribuyen a una mejor salud física, sino que también pueden tener un impacto positivo en la salud mental utilizando una metodología inductiva deductiva para obtener resultados confiables y aplicables.

**Palabras claves:** Actividades recreativas, Tiempo libre, Incidencias, Estudiantes

## **ABSTRACT**

The research was carried out at the José María Estrada Coello Educational Unit, located in Babahoyo, Los Ríos, year 2024, which aims to cover the incidences of recreational activities to occupy students' free time in the afternoon. Given the above, recreational activities were considered the independent variable, which are related to the health and well-being of the body and cover a wide range of aspects, ranging from the improvement of cardiovascular condition to muscle strengthening, flexibility, coordination. , which was identified as the dependent variable.

The research originated from observing that recreational activities in the Educational Unit present an active lifestyle, which is why they also contribute to the development of motor skills and the maintenance of good cardiovascular health.

This study highlights the importance of providing support and facilitating access to these activities so that students can enjoy their free time in a healthy and enriching way. The objectives of the project focus on determining the incidence of recreational activities to occupy students' free time, with the hypothesis it will contribute to improving participation in recreational activities that act as an effective tool. A type of descriptive research, quantitative research, qualitative research was established, using inductive method, deductive method, exploratory method, the project seeks to improve health by maintaining recreational activities that stimulate lateral thinking and problem solving, crucial elements in the development of cognitive skills.

It is supported by a theoretical framework which contributes to better physical health, but can also have a positive impact on mental health using an inductive-deductive methodology to obtain reliable and applicable results.

**Keywords:** Recreational activities, Free time, Incidents, Students

## CAPÍTULO 1.- INTRODUCCIÓN

La investigación desarrollada ejecuta un contexto educativo, donde se realizó en la Unidad Educativa José María Estrada Coello cantón Babahoyo Los Ríos 2024, las actividades recreativas son una parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes, especialmente durante su tiempo libre.

En la Unidad Educativa José María Estrada Coello, la jornada vespertina presenta varias incidencias que mejoran a la participación de los estudiantes en estas actividades. Es importante identificar y abordar estas incidencias para garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de disfrutar de la recreación.

Obteniendo la participación en juegos, deportes y otras formas de entretenimiento misma que contribuye a la relajación y alivio emocional, permitiendo a los estudiantes recargar energías para enfrentar con mayor disposición, ofreciendo una gama de beneficios que promueven su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, estas actividades son fundamentales para el bienestar integral de los estudiantes y para su éxito académico y personal.

Además, la práctica regular de actividades recreativas incide directamente en la salud física de los estudiantes. Desde juegos al aire libre hasta prácticas deportivas, estas experiencias no solo promueven un estilo de vida activo, sino que también contribuyen al desarrollo de habilidades motoras y al mantenimiento de una buena salud cardiovascular. En el ámbito cognitivo, las actividades recreativas despiertan la creatividad y la imaginación de los estudiantes. La diversidad de opciones recreativas estimula el pensamiento lateral y la resolución de problemas, elementos cruciales en el desarrollo de habilidades cognitivas.

En términos de desarrollo social, las actividades recreativas también pueden ser un apoyo para la adquisición de habilidades sociales. La interacción en entornos recreativos enseña a los estudiantes a trabajar en equipo, a respetar las opiniones de los demás y ayudar en situaciones sociales diversas.

Este proyecto de investigación contiene 4 capítulos

**Capítulo 1:** Introducción, aquí se narran los hechos similares a dicho tema de investigación desde otros contextos.

**Capítulo 2:** Marco teórico, en donde se describen los antecedentes y bases teóricas.

**Capítulo 3:** Metodología de la investigación. En este apartado se describen los procedimientos utilizados para recabar cierta información.

**Capítulo 4:** Presupuesto y cronograma, se detallan los costos de la investigación y durante qué tiempo se realizó dicho trabajo.

## 1.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

### CONTEXTO INTERNACIONAL:

Las actividades recreativas para ocupar su tiempo libre en España, son importantes desde un enfoque inclusivo y diverso ya que se tiene en cuenta las preferencias y necesidades individuales de cada estudiante.

**Identificar las preferencias y habilidades de los estudiantes:** Antes de planificar las actividades recreativas, es importante realizar una encuesta o entrevista a los estudiantes para conocer sus intereses, gustos y habilidades. Esto permitirá diseñar actividades que sean atractivas y motivadoras para ellos.

**Organizar un calendario de actividades:** Una vez que se hayan identificado las preferencias de los estudiantes, es importante organizar un calendario de actividades recreativas que incluya una variedad de opciones como deportes, arte, música, juegos de mesa, excursiones, entre otros.

**Fomentar la participación activa:** Es importante fomentar la participación activa de los estudiantes en las actividades recreativas, promoviendo un ambiente inclusivo y de colaboración. Se pueden organizar torneos, competencias, concursos o eventos especiales para incentivar la participación de todos.

**Proporcionar recursos y apoyo:** Para que las actividades recreativas sean exitosas, es necesario proporcionar los recursos necesarios como material deportivo, instrumentos musicales, juegos de mesa, entre otros. Además, se puede contar con la ayuda de profesionales o voluntarios que puedan brindar apoyo y orientación a los estudiantes.

**Promover la creatividad y el aprendizaje:** Las actividades recreativas no solo deben ser divertidas, sino que también pueden ser una oportunidad para fomentar la creatividad, el trabajo en equipo y el aprendizaje. Se pueden organizar talleres, clases o actividades en las que los estudiantes puedan expresar su creatividad y adquirir nuevas habilidades.

**Evaluar y ajustar las actividades:** Es importante evaluar regularmente las actividades recreativas para identificar qué actividades son más populares entre los estudiantes y cuáles necesitan ser ajustadas o cambiadas. Esto permitirá mejorar la oferta de actividades y garantizar la satisfacción de los estudiantes.

En resumen, para aplicar actividades recreativas en los estudiantes a nivel internacional y ocupar su tiempo libre de manera efectiva, es importante tener en cuenta las preferencias y necesidades individuales de los estudiantes, organizar un calendario de actividades variadas, fomentar la participación activa, proporcionar recursos y apoyo, promover la creatividad y el aprendizaje, y evaluar y ajustar las actividades de manera regular.

## **CONTEXTO NACIONAL:**

Las actividades recreativas en los estudiantes a nivel nacional en Ecuador se pueden aplicar de la siguiente manera:

**Identificar los intereses y preferencias de los estudiantes:** Antes de planificar las actividades recreativas, es importante conocer los gustos y preferencias de los estudiantes para poder diseñar actividades que les resulten atractivas y motivadoras.

**Realizar un diagnóstico de las instalaciones y recursos disponibles:** Es necesario contar con espacios adecuados, materiales y equipamiento necesario para llevar a cabo las actividades recreativas de forma segura y efectiva.

**Organizar un cronograma de actividades:** Es importante planificar las actividades recreativas de manera organizada y establecer un calendario con las fechas, horarios y lugares donde se llevarán a cabo las actividades.

**Promover la participación activa de los estudiantes:** Fomentar la participación activa de los estudiantes en las actividades recreativas, animándolos a colaborar en la organización, planificación y desarrollo de las mismas.

**Diversificar las actividades recreativas:** Ofrecer una variedad de actividades recreativas que incluyen juegos, deportes, excursiones, salidas culturales, talleres, entre otros, para brindar opciones a los estudiantes y permitirles explorar diferentes áreas de interés.

**Proporcionar acompañamiento y supervisión:** Es importante contar con personal capacitado que pueda brindar orientación, apoyo y supervisión durante la realización de las actividades recreativas, garantizando la seguridad y el bienestar de los estudiantes.

**Evaluar el impacto de las actividades recreativas:** Realizar una evaluación de las actividades recreativas para determinar su efectividad, identificar áreas de mejora y obtener retroalimentación de los estudiantes para poder ajustar y mejorar futuras actividades.

## CONTEXTO LOCAL

Para aplicar actividades recreativas en los estudiantes en Babahoyo, se pueden seguir los siguientes pasos:

**Identificar los intereses y preferencias de los estudiantes:** Antes de planificar las actividades recreativas, es importante conocer los gustos y preferencias de los estudiantes para poder ofrecerles opciones que les resulten atractivas.

**Organizar grupos de recreación:** Se pueden formar grupos de recreación con los estudiantes interesados en participar en actividades recreativas. Esto ayudará a fomentar la socialización y el trabajo en equipo.

**Planificar actividades recreativas variadas:** Se pueden organizar diferentes tipos de actividades recreativas, como juegos al aire libre, deportes, manualidades, cine, música, entre otros. Es importante incluir opciones para todos los gustos y edades.

**Proporcionar los materiales necesarios:** Es importante contar con los materiales necesarios para llevar a cabo las actividades recreativas, como pelotas, raquetas, pinturas, instrumentos musicales, entre otros.

**Establecer horarios y espacios adecuados:** Se deben establecer horarios y espacios adecuados para la realización de las actividades recreativas, asegurándose de que los estudiantes dispongan del tiempo necesario para participar y disfrutar de las mismas.

**Motivar a los estudiantes a participar:** Es importante motivar a los estudiantes a participar en las actividades recreativas, resaltando los beneficios que estas pueden aportar a su bienestar físico, emocional y social.

**Fomentar la participación activa:** Se debe fomentar la participación activa de los estudiantes en las actividades recreativas, animándolos a colaborar, proponer ideas y expresar sus opiniones.

Al seguir estos pasos, se podrán aplicar actividades recreativas de forma efectiva en los estudiantes en Babahoyo, promoviendo su desarrollo integral y su bienestar.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **¿Problemática general?**

¿Cómo inciden las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello?

### **Subproblemas**

¿Cómo afectan las actividades recreativas al rendimiento académico en los estudiantes de la jornada vespertina de la unidad educativa José María Estrada Coello?

¿Qué influencia tienen las actividades recreativas en el desarrollo social y emocional de los estudiantes unidad educativa José María Estrada Coello?

¿Cuál es el nivel de participación y motivación de los estudiantes en las actividades recreativas ofrecidas por la institución?

### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Líneas de investigación de la UTB:** Educación y Desarrollo Social

**Líneas de investigación de la FCJSE:** Talento Humano, Educación y Docencia

**Líneas de investigación de la carrera:** Actividad Física, Salud, Deporte y Recreación

**Delimitación temporal:** Año 2024.

**Delimitación espacial:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello” del cantón Babahoyo.

**Delimitación demográfica:** Estudiantes de la Unidad Educativa “José María Estrada Coello” Del Cantón Babahoyo -Provincia De Los Ríos.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación nace de la problemática antes mencionada es muy importante resaltar que como futuros profesionales de la Pedagogía Actividad Física y Deporte debemos enseñar que las actividades recreativas tienen un gran impacto significativo en el ámbito social y de la salud. Es una parte fundamental y de gran valor orientar adecuadamente la enseñanza sobre las actividades teniendo un gran aporte en el bienestar físico emocional y social.

Con el desarrollo de este proyecto se beneficiará a mantener una vida saludable día a día. Por tanto, las actividades recreativas, promueven la integración y la socialización entre los jóvenes, permitiéndoles hacer nuevas amistades, relacionarse con otros compañeros y desarrollar habilidades sociales fundamentales para su crecimiento personal.

Las actividades recreativas contribuyen igualmente a la salud física y mental de los jóvenes, previniendo enfermedades asociadas al sedentarismo y mejorando la condición cardiovascular. Actividades al aire libre como caminatas, paseos en bicicleta, permiten respirar aire puro y ejercitar el cuerpo.

De la misma manera, ayudan a desarrollar y estimular la creatividad e imaginación de los estudiantes, al tener que idear soluciones ante problemas que se presentan en los juegos y actividades. Se fomenta el compañerismo y la innovación entre los jóvenes.

## **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Fundamentar teóricamente las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello.

Identificar las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello.

Elaborar una guía de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello.

### **HIPÓTESIS**

**H0:** No inciden las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la Unidad Educativa “José María Estrada Coello”.

**H1:** Si se emplea la incidencia de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello, contribuyendo en la mejora de la salud fomentando así un ambiente de trabajo responsable y centrado.

## **CAPITULO 2.- MARCO TEORICO**

### **2.1 ANTECEDENTES**

Las actividades recreativas siempre han sido parte de la vida humana. En la antigua Grecia y Roma, el ocio era valorado como una parte esencial de la vida. En la Edad Media, el ocio y las festividades estaban vinculados a tradiciones religiosas y comunitarias.

Esta teoría sugiere que las actividades recreativas que satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación tienen un impacto positivo en la motivación y el bienestar personal.

Numerosos estudios han demostrado que participar en actividades recreativas puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, las actividades físicas recreativas mejoran la salud cardiovascular y la aptitud física.

Las actividades recreativas fomentan la cohesión social, crean redes de apoyo y mejoran la integración comunitaria. Por ejemplo, los deportes en equipo promueven habilidades de trabajo en grupo y colaboración.

Las actividades recreativas han sido parte fundamental de la vida humana desde la antigüedad. En las primeras sociedades, se utilizaban para celebrar eventos importantes, fortalecer los lazos comunitarios y fomentar la relajación. A medida que las sociedades evolucionaron, las actividades recreativas se volvieron más diversas y complejas, abarcando una amplia gama de intereses y necesidades.

La participación en actividades físicas puede mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. La participación en actividades recreativas con otras personas puede fortalecer las relaciones sociales, crear un sentido de pertenencia y promover la conexión comunitaria.

Las actividades recreativas pueden brindar oportunidades para aprender nuevas habilidades, desarrollar talentos y explorar intereses personales. Ciertas actividades recreativas han jugado un papel importante en la historia de la humanidad y continúan siendo una parte esencial de la vida moderna. Ofreciendo una variedad de beneficios para la salud física y mental, la socialización y el desarrollo personal.

### **2.2 BASES TEORICA**

#### **Incidencias**

Se refiere al impacto o la influencia que estas actividades tienen en diversos aspectos de la vida de las personas y en la sociedad en general.

Mejora la salud física, al practicar actividades recreativas contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Además, fortalece el sistema inmunológico, mejora la condición física y aumenta la esperanza de vida.

Desarrollo de habilidades sociales y grupales fomentando la interacción social, la cooperación y el trabajo en equipo. Esto puede ayudar a mejorar las habilidades de comunicación, el liderazgo y la resolución de conflictos. (Equilibrium CenDE, 2022)

**Incidencia en las actividades recreativas**

La incidencia de las actividades recreativas en diversos aspectos de la vida ha sido ampliamente estudiada y documentada. Se ha demostrado que tienen un impacto positivo en el bienestar físico, mental y social de las personas de todas las edades.

**Beneficios físicos:**

**Mejora la condición física:** Las actividades recreativas pueden ayudar a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la osteoporosis.

**Reduce el estrés:** La actividad física libera endorfinas, que tienen efectos calmantes y pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

**Mejora la calidad del sueño:** La actividad física regular puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo que a su vez puede mejorar el estado de ánimo y la energía.

**Beneficios mentales:**

**Mejora el estado de ánimo:** Las actividades recreativas pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

**Aumenta la autoestima:** Sentirse bien con el propio cuerpo y la capacidad física puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.

**Mejora la función cognitiva:** La actividad física regular puede ayudar a mejorar la función cognitiva, incluida la memoria, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

**Beneficios sociales:**

**Fortalece las relaciones:** Las actividades recreativas pueden ser una excelente manera de pasar tiempo con amigos y familiares, fortalecer las relaciones existentes y hacer nuevas amistades.

**Promueve el trabajo en equipo:** Muchas actividades recreativas requieren trabajo en equipo y colaboración, lo que puede ayudar a desarrollar habilidades sociales importantes.

**Aumenta la participación de la comunidad:** Participar en actividades recreativas en la comunidad puede ayudar a las personas a sentirse más conectadas con su comunidad y aumentar su sentido de pertenencia. (García, M, (2021))

## Actividades recreativas

Las actividades recreativas son aquellas que se realizan principalmente para divertirse, relajarse o disfrutar del tiempo libre. Pueden incluir una amplia variedad de actividades, desde deportes y juegos hasta actividades aire libre, artístico, cultural o simplemente pasatiempos. El objetivo principal de las actividades recreativas es proporcionar placer y entretenimiento, así como también promover la salud física y mental al fomentar el ejercicio, la socialización y el desarrollo personal.

Estas actividades pueden variar ampliamente según los intereses y preferencias individuales, pero su objetivo principal es brindar un equilibrio saludable entre el trabajo intelectualmente exigente y el tiempo de ocio.

**Deportes y ejercicio físico:** Participar en actividades deportivas como correr, nadar, jugar al tenis o practicar yoga puede ayudar a mantener la salud física y mental de los investigadores.

**Artes y manualidades:** Pintar, dibujar, tocar un instrumento musical o hacer manualidades pueden ser excelentes formas de desconectar y estimular la creatividad.

**Viajes y turismo:** Explorar nuevos lugares, ya sea localmente o en otros países, puede proporcionar una perspectiva fresca y estimulante, así como oportunidades para conocer nuevas culturas y personas.

**Lectura recreativa:** Leer libros, revistas o novelas fuera del ámbito de investigación puede ser una excelente manera de relajarse y recargar energías.

**Actividades al aire libre:** Caminar, hacer senderismo, acampar o simplemente pasar tiempo en la naturaleza pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

**Juegos y entretenimiento:** Jugar juegos de mesa, videojuegos o participar en actividades lúdicas con amigos y familiares puede ser una forma divertida de desconectar del trabajo.

**Socialización:** Pasar tiempo con amigos, familiares o colegas fuera del entorno de trabajo puede proporcionar un apoyo emocional invaluable y fortalecer las relaciones interpersonales.

Estas actividades recreativas no solo ayudan a los investigadores a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, sino que también pueden mejorar su bienestar general y su productividad en el largo plazo. (Ej deportes , (2019))

## **Tipos de actividades recreativas**

Los tipos de actividades recreativas son muy variados y pueden clasificarse de diversas maneras.

### **Según el lugar donde se realizan:**

**Actividades al aire libre:** Se realizan en entornos naturales, como parques, bosques, montañas o playas. Algunos ejemplos son senderismo, camping, pesca, natación y deportes acuáticos.

**Actividades en interiores:** Se realizan en lugares cerrados, como gimnasios, centros comunitarios o en casa. Algunos ejemplos son deportes de pelota, juegos de mesa, lectura, ver películas y bailar.

### **Según la actividad física que implican:**

**Actividades físicas:** Implican un esfuerzo físico considerable y contribuyen a mejorar la condición física. Algunos ejemplos son correr, nadar, andar en bicicleta, jugar al fútbol y practicar yoga.

**Actividades mentales:** Implican un esfuerzo mental y contribuyen a mejorar la salud cognitiva. Algunos ejemplos son leer, jugar ajedrez, resolver puzzles y hacer crucigramas.

**Actividades sociales:** Implican la interacción con otras personas y contribuyen a mejorar las habilidades sociales. Algunos ejemplos son asistir a eventos deportivos o culturales, unirse a un club o grupo, y hacer voluntariado.

### **Según los intereses del individuo:**

**Actividades artísticas:** Implican la expresión creativa del individuo. Algunos ejemplos son pintar, dibujar, tocar un instrumento musical, bailar y escribir.

**Actividades de ocio:** Implican la relajación y el disfrute del tiempo libre. Algunos ejemplos son ver películas, escuchar música, leer, jugar videojuegos y pasar tiempo con la familia y amigos.

### **Según la edad:**

**Actividades para niños:** Deben ser divertidas, seguras y apropiadas para su edad. Algunos ejemplos son jugar en el parque, hacer deportes, dibujar y leer cuentos.

**Actividades para adultos:** Pueden ser más variadas y desafiantes. Algunos ejemplos son practicar deportes, viajar, cocinar, hacer jardinería y aprender un nuevo idioma.

**Actividades para personas mayores:** Deben ser adaptadas a sus necesidades y capacidades. Algunos ejemplos son caminar, hacer yoga, jugar juegos de mesa y participar en actividades sociales.

Es importante elegir actividades recreativas que sean agradables, satisfactorias y que se ajusten a los intereses, necesidades y capacidades del individuo. La participación en actividades recreativas tiene muchos beneficios para la salud física, mental y social. (Smith, J., (2020))

## Importancia de las actividades recreativas

Las actividades recreativas juegan un papel fundamental en la vida de las personas por varias razones:

**Bienestar físico y mental:** Participar en actividades recreativas promueve la salud física al fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo. Además, estas actividades también tienen beneficios para la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

**Desarrollo social:** Las actividades recreativas proporcionan oportunidades para interactuar y socializar con otras personas. Esto puede ayudar a fortalecer las relaciones interpersonales, desarrollar habilidades sociales y fomentar un sentido de comunidad y pertenencia.

**Crecimiento personal:** Participar en actividades recreativas puede ayudar a las personas a descubrir nuevos intereses, desarrollar habilidades y talentos, y aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos. Además, pueden proporcionar oportunidades para el autoconocimiento y la reflexión personal.

**Equilibrio vida-trabajo:** Las actividades recreativas ofrecen una forma de desconectar del trabajo y las responsabilidades diarias, lo que ayuda a mantener un equilibrio saludable entre la vida personal y profesional.

**Creatividad y diversión:** Las actividades recreativas son una forma de expresión creativa y permiten a las personas experimentar diversión y alegría. Esto puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en general.

**Encuentra un compañero o un grupo para hacer ejercicio:** Hacer ejercicio con un compañero o un grupo puede ser más divertido y motivador.

**Haz de la actividad recreativa una parte regular de tu rutina:** Intenta programar tiempo para la actividad recreativa en tu agenda todos los días o al menos la mayoría de los días de la semana.

En resumen, las actividades recreativas son importantes porque contribuyen al bienestar físico y mental, promueven el desarrollo social y personal, ayudan a mantener un equilibrio entre la vida personal y profesional, y fomentan la creatividad y la diversión. (García, M. A., 2020)

## Características de las actividades recreativas

Las actividades recreativas abarcan una amplia gama de opciones que buscan entretener, relajar y proporcionar placer a las personas. Algunas características comunes de las actividades recreativas incluyen:

**Diversión:** Las actividades recreativas se realizan principalmente por placer y diversión. Su objetivo es proporcionar entretenimiento y momentos agradables.

**Relajación:** Muchas actividades recreativas ofrecen una oportunidad para relajarse y aliviar el estrés. Pueden servir como una forma de escapar de las preocupaciones diarias y recargar energías.

**Ocio activo y pasivo:** Las actividades recreativas pueden ser tanto activas como pasivas. Algunas requieren participación física y mental activa, como el senderismo o el yoga, mientras que otras, como ver una película o leer un libro, son más pasivas.

**Socialización:** Muchas actividades recreativas se realizan en grupos, lo que proporciona una oportunidad para socializar y conectarse con otras personas que comparten intereses similares.

**Salud y bienestar:** Algunas actividades recreativas, como el ejercicio físico, el senderismo y la natación, tienen beneficios para la salud y el bienestar general. Promueven un estilo de vida activo y pueden contribuir a la salud física y mental.

**Creatividad y expresión personal:** Muchas actividades recreativas, como la pintura, la música, la danza y la escritura creativa, permiten a las personas expresar su creatividad y explorar nuevas formas de autoexpresión.

**Variedad y elección:** Existe una amplia variedad de actividades recreativas disponibles, lo que permite a las personas elegir aquellas que mejor se adapten a sus intereses, habilidades y preferencias personales.

**Aprendizaje y desarrollo personal:** Participar en actividades recreativas también puede proporcionar oportunidades para aprender nuevas habilidades, descubrir nuevos intereses y experimentar un crecimiento personal.

En resumen, las actividades recreativas son una parte importante de la vida de las personas, ya que proporcionan oportunidades para el entretenimiento, la relajación, la socialización, el ejercicio y el desarrollo personal. (Pedro Vera, 2020)

## **Ventajas y desventajas**

### **Ventajas de las actividades recreativas:**

#### **Físicas:**

**Mejora la salud cardiovascular y pulmonar:** La actividad física regular fortalece el corazón y los pulmones, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades crónicas.

**Fortalece los músculos y los huesos:** El ejercicio ayuda a mantener la masa muscular y ósea, lo que reduce el riesgo de osteoporosis, fracturas y otros problemas relacionados con la edad.

**Ayuda a controlar el peso:** La actividad física quema calorías y ayuda a mantener un peso corporal saludable.

**Reduce el estrés y la ansiedad:** El ejercicio libera endorfinas, que tienen efectos que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.

**Mejora la calidad del sueño:** La actividad física regular puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.

#### **Mentales y emocionales:**

**Mejora el estado de ánimo y reduce la depresión:** El ejercicio libera endorfinas, que tienen efectos que mejoran el estado de ánimo y reducen la depresión.

**Aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo:** Sentirse bien con su cuerpo y sus habilidades puede aumentar su autoestima y su confianza en sí mismo.

**Reduce el estrés y la ansiedad:** El ejercicio puede ser una forma eficaz de aliviar el estrés y la ansiedad.

**Mejora la función cognitiva:** La actividad física regular puede ayudar a mejorar la memoria, el aprendizaje y la concentración.

**Promueve la socialización y la conexión:** Las actividades recreativas pueden ser una forma divertida de conocer gente nueva y hacer amigos.

#### **Sociales:**

**Fortalece las relaciones:** Pasar tiempos juntos haciendo actividades recreativas puede ayudar a fortalecer las relaciones con familiares y amigos.

**Promueve el trabajo en equipo y la cooperación:** Muchas actividades recreativas requieren trabajo en equipo y cooperación, lo que puede ayudar a desarrollar estas habilidades.

**Crea un sentido de comunidad:** Participar en actividades recreativas comunitarias puede ayudarlo a sentirse conectado a su comunidad.

#### **Desventajas de las actividades recreativas:**

##### **Físicas:**

**Riesgo de lesiones:** Cualquier actividad física conlleva cierto riesgo de lesiones. Es importante tomar precauciones para reducir el riesgo de lesiones, como calentar antes de hacer ejercicio y usar el equipo adecuado.

**Exacerbación de condiciones médicas existentes:** Si tiene alguna condición médica, es importante hablar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio nuevo.

**Dolor muscular y fatiga:** Es normal sentir dolor muscular y fatiga después de comenzar un nuevo programa de ejercicio. Sin embargo, si el dolor o la fatiga son severos o persistentes, debe consultar a su médico.

##### **Mentales y emocionales:**

**Adicción:** Algunas personas pueden volverse adictas a las actividades recreativas, lo que puede conducir a problemas en otras áreas de su vida.

**Frustración y desánimo:** Si no es bueno en una actividad recreativa en particular, puede sentirse frustrado y desanimado. Es importante recordar que todos tienen diferentes niveles de habilidad y que lo más importante es divertirse.

**Presión para tener éxito:** Algunas personas pueden sentir presión para tener éxito en las actividades recreativas, lo que puede conducir al estrés y la ansiedad. Es importante recordar que lo más importante es divertirse y no competir con los demás.

##### **Sociales:**

**Costo:** Algunas actividades recreativas pueden ser costosas, lo que puede dificultar que algunas personas participen en ellas.

**Exclusión:** Algunas actividades recreativas pueden ser exclusivas, lo que puede hacer que las personas que no pertenecen a ciertos grupos se sientan excluidas.

**Conflictos:** Las actividades recreativas a veces pueden generar conflictos entre individuos o equipos. Es importante ser respetuoso con los demás y resolver los conflictos de manera justa.

En general, las actividades recreativas tienen muchos más beneficios que desventajas. Si está buscando formas de mejorar su salud física y mental, conectarse con los demás y divertirse, las actividades recreativas son una excelente opción. (Mihaly Csikszentmihalyi, 2020)

### **Tiempo libre**

El tiempo libre se refiere a aquellos momentos en los que no estás ocupado con actividades laborales, académicas o responsabilidades domésticas. Es el tiempo que tienes disponible para dedicarlo a actividades de ocio, entretenimiento, descanso o hobbies.

Puede incluir actividades como leer, hacer ejercicio, ver películas o series, salir con amigos, practicar algún deporte, o cualquier otra actividad que te guste y te permita relajarte y disfrutar.

Es importante tener tiempo libre para mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

En otras palabras, es el tiempo que te queda después de cumplir con tus responsabilidades, como el trabajo, el estudio y las tareas del hogar. Es un tiempo que puedes dedicar a lo que quieras, sin presiones ni obligaciones.

### **¿Cómo se puede usar el tiempo libre?**

Hay muchas maneras de usar el tiempo libre. Algunas personas lo dedican a actividades de ocio, como leer, escuchar música, ver películas, salir con amigos o practicar deportes. Otras lo usan para desarrollar hobbies o intereses personales, como aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento musical o pintar. También hay quienes usan su tiempo libre para relajarse y descansar, simplemente durmiendo o haciendo actividades tranquilas.

### **¿Por qué es importante el tiempo libre?**

El tiempo libre es importante por varias razones. En primer lugar, nos permite desestresarnos y relajarnos después de un día largo de trabajo o estudio. También nos da la oportunidad de conectarnos con nosotros mismos y explorar nuestros intereses. Además, el tiempo libre puede ser una fuente de creatividad e innovación.

### **¿Cómo podemos tener más tiempo libre?**

En las sociedades modernas, puede ser difícil tener mucho tiempo libre. Sin embargo, hay algunas cosas que podemos hacer para aprovechar al máximo el tiempo que tenemos.

**Planifica tu tiempo:** Es importante saber cómo vas a usar tu tiempo libre. Haz una lista de las actividades que te gustaría hacer y luego asigna tiempo para ellas en tu agenda.

**Delega tareas:** Si puedes, delega algunas de tus tareas a otras personas. Esto te liberará tiempo para hacer las cosas que te gustan.

**Desconéctate de la tecnología:** Tómame un tiempo cada día para desconectarte de la tecnología. Esto te ayudará a relajarte y a concentrarte en el presente.

En resumen, el tiempo libre es un recurso valioso que nos permite mejorar nuestra calidad de vida. Es importante que lo usemos de manera sabia para que podamos disfrutar al máximo de él. (Sánchez, J. A, 2021)

## Conceptualización del tiempo libre

El tiempo libre es un concepto amplio que se refiere al período de tiempo durante el cual una persona no está ocupada con actividades laborales, responsabilidades familiares o compromisos sociales. Es un momento en el que uno tiene la libertad de elegir cómo utilizar su tiempo según sus propios intereses y preferencias.

La conceptualización del tiempo libre ha evolucionado a lo largo del tiempo y varía según las culturas, las sociedades y las circunstancias individuales. Algunas personas pueden ver el tiempo libre como una oportunidad para descansar y relajarse, mientras que otras lo ven como una ocasión para participar en actividades recreativas, deportivas, artísticas o de aprendizaje.

El tiempo libre también puede tener diferentes significados según el contexto. Por ejemplo, en una sociedad industrializada y orientada al trabajo, el tiempo libre puede considerarse como un descanso necesario para recuperarse del estrés laboral y mantener un equilibrio entre la vida personal y profesional. En contraste, en sociedades tradicionales o agrarias, el tiempo libre puede estar más vinculado a actividades comunitarias, celebraciones religiosas o tradiciones culturales.

En la era moderna, el tiempo libre ha adquirido una importancia creciente debido a la automatización y la reducción de las horas laborales en algunas partes del mundo. Esto ha llevado a un aumento en la atención y el interés por actividades recreativas, turismo, hobbies, entre otros. Además, el desarrollo de la tecnología ha brindado nuevas oportunidades para el ocio y el entretenimiento, como los videojuegos, las redes sociales y el streaming de contenido multimedia.

En resumen, el tiempo libre es un recurso valioso que ofrece oportunidades para el descanso, la recreación, el desarrollo personal y la conexión social. Su conceptualización puede variar según las perspectivas culturales, sociales e individuales, pero en última instancia, representa un espacio de libertad y elección en la vida de las personas. (Rodríguez, N. B., & Viñes, N., (2020))

## Importancia del tiempo libre

El tiempo libre es fundamental para el bienestar humano en múltiples niveles. Aquí te detallo algunas razones clave:

**Salud mental y emocional:** El tiempo libre ofrece una oportunidad para relajarse, desconectar del estrés diario y recargar energías. Esto es crucial para mantener una buena salud mental y emocional, reduciendo el riesgo de ansiedad, depresión y agotamiento.

**Creatividad y desarrollo personal:** Cuando tenemos tiempo libre, podemos explorar nuestros intereses y pasiones, lo que fomenta la creatividad y el desarrollo personal. Ya sea mediante la práctica de hobbies, la lectura, la escritura, la pintura o cualquier otra actividad, el tiempo libre nos permite expresarnos y crecer como individuos.

**Relaciones interpersonales:** El tiempo libre nos brinda la oportunidad de conectarnos con amigos, familiares y seres queridos. Fortalecer nuestras relaciones interpersonales es esencial para nuestro bienestar emocional y nuestra sensación de pertenencia.

**Salud física:** Utilizar el tiempo libre para realizar actividades físicas beneficia nuestra salud física. Ya sea practicando deportes, yendo al gimnasio o simplemente dando paseos al aire libre, el ejercicio durante el tiempo libre ayuda a mantenernos en forma y reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

**Equilibrio entre vida laboral y personal:** El tiempo libre nos permite equilibrar nuestras responsabilidades laborales con nuestras necesidades personales. Esto es crucial para prevenir el agotamiento y el estrés relacionados con el trabajo, así como para mejorar nuestra productividad y satisfacción laboral.

En resumen, el tiempo libre no solo es importante para nuestra felicidad y satisfacción personal, sino que también es esencial para nuestra salud física, mental y emocional, así como para nuestro desarrollo personal y relaciones interpersonales. Es fundamental encontrar un equilibrio saludable entre el trabajo y el tiempo libre para vivir una vida plena y satisfactoria. (Palacios, K. M. C., & Rizo, R. A. P., (2021))

### **Beneficios del tiempo libre**

El tiempo libre es invaluable por varias razones. Aquí tienes algunos de sus beneficios:

**Bienestar mental:** El tiempo libre proporciona un espacio para relajarse, liberar el estrés acumulado y rejuvenecer la mente. Esto puede ayudar a prevenir el agotamiento y mejorar la salud mental en general.

**Creatividad y expresión:** Disponer de tiempo libre permite explorar pasiones y hobbies. Esto fomenta la creatividad y la expresión personal, lo que puede ser muy gratificante.

**Salud física:** El tiempo libre ofrece la oportunidad de participar en actividades físicas y deportivas que promueven la salud física y el bienestar general.

**Fortalecimiento de relaciones:** Pasar tiempo libre con amigos y familiares fortalece los lazos sociales y emocionales. Estas relaciones son fundamentales para el bienestar emocional y la felicidad.

**Desarrollo personal:** El tiempo libre puede dedicarse al aprendizaje y al crecimiento personal. Leer, aprender nuevas habilidades o incluso reflexionar sobre la vida son formas de desarrollo personal que pueden llevar a una mayor satisfacción y realización.

**Mayor productividad:** Contrariamente a lo que podría parecer, tener tiempo libre de calidad puede aumentar la productividad. Descansar y recargar energías durante el tiempo libre puede mejorar el rendimiento en el trabajo y otras áreas de la vida.

**Balance vida-trabajo:** El tiempo libre es esencial para mantener un equilibrio saludable entre la vida personal y profesional. Esto ayuda a prevenir el agotamiento y el estrés relacionado con el trabajo.

En resumen, el tiempo libre no solo es agradable, sino que también es fundamental para la salud física y mental, el crecimiento personal y la felicidad en general. Es importante dedicar tiempo regularmente a actividades que nos llenen de energía y nos hagan sentir realizados. (Roberto Arriagada, C., & Fuentes Vilugron, G., (2023))

### **Características del tiempo libre**

El tiempo libre es un periodo en el que las personas pueden dedicarse a actividades de su elección, sin estar obligadas por compromisos laborales, académicos o familiares. Algunas características importantes del tiempo libre incluyen:

**Autonomía:** En el tiempo libre, las personas tienen la libertad de elegir cómo desean utilizar su tiempo y qué actividades realizar.

**Ocio y recreación:** El tiempo libre se asocia comúnmente con actividades de ocio y recreación, como deportes, lectura, viajes, pasatiempos, entre otros, que tienen como objetivo el entretenimiento y la diversión.

**Relajación:** El tiempo libre proporciona la oportunidad de relajarse y descansar, ayudando a reducir el estrés y la fatiga acumulada durante las actividades cotidianas.

**Creatividad y expresión personal:** Es un momento propicio para explorar intereses personales, desarrollar habilidades creativas y expresarse a través de diferentes medios, como el arte, la música, la escritura, entre otros.

**Desarrollo personal:** El tiempo libre también puede utilizarse para el crecimiento personal y el aprendizaje, ya sea a través de la exploración de nuevos temas, la participación en cursos o talleres, o el desarrollo de habilidades prácticas.

**Interacción social:** Muchas actividades de tiempo libre implican la interacción con otras personas, lo que puede fortalecer relaciones sociales, fomentar el compañerismo y crear vínculos comunitarios.

**Variedad y flexibilidad:** El tiempo libre ofrece la posibilidad de experimentar una amplia gama de actividades y de adaptarlas a las preferencias individuales y a las circunstancias cambiantes. (Torres Vizcaino, C. A., (2020))

## CAPITULO 3. METODOLOGÍA

### 3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

**Método Inductivo:** Se empleó el método inductivo debido a que este permitirá conocer acerca del tema planteado como lo es las incidencias de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en lo que se pueden emplear.

**Método deductivo:** Se lo empleo con el fin de tratar el tema en general de manera que mediante el análisis y la síntesis se trabajó de lo general hasta llegar al caso en particular que se estudie y por ello que se lo utiliza y hace énfasis en la explicación, la teoría se encarga de indagar y el resultado de la observación determina si son satisfactorios los las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en la unidad educativa.

**Método exploratorio:** lo utilizamos como un medio estratégico de investigación utilizado principalmente para obtener una comprensión inicial del problema o fenómeno presentado, especialmente cuando se dispone de poca información previa.

**Método descriptivo:** se lo utilizo como parte de la técnica de investigación que nos ayudó a complementar con la información que requeríamos tanto en lo social como a nivel educativo para describir de manera detallada las características del fenómeno, población o situación.

#### **Enfoque de Investigación.**

##### **Investigación descriptiva**

La investigación descriptiva nos ayudó a describir ciertas características, comportamientos o fenómenos de la población y la muestra específica. Siendo esta un gran aporte principal de manera que nos permitió observar y registrar cómo son las cosas en la institución.

##### **Investigación cuantitativa**

Nos ayudó en el uso de datos numéricos y la identificación de técnicas estadísticas para recopilar, analizar e interpretar la información recolectada mediante el uso de la observación, buscando medir y cuantificar el fenómeno presentado en la unidad educativa, con el fin de establecer patrones relaciones de causa y efecto, y generalizaciones sobre una población más amplia.

##### **Investigación cualitativa**

La utilizamos para comprender y describir los hechos y fenómenos sociales, culturales, psicológicos y otros dentro de la unidad educativa, desde una perspectiva contextual. Logrando centrar y captar la riqueza, la diversidad de las experiencias humanas durante la misma, comprendiendo de forma sistemática la complejidad de los fenómenos estudiados.

### 3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Ilustración 1 Tabla 1 Operacionalización de las variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
<b>V. Independiente</b> Incidencias	Se refiere al impacto o la influencia que estas actividades tienen en diversos aspectos de la vida de las personas y en la sociedad en general. Mejora la salud física, al practicar actividades recreativas contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes.	Recreación  Tiempo	Mejora  Salud	¿Qué actividades realizas para mejorar su calidad de vida?  ¿Usted cree que las actividades que realiza son beneficiosas para la salud?	Encuestas y Entrevista
<b>V. Dependiente</b> Actividades recreativas	Las actividades recreativas son aquellas que se realizan principalmente para divertirse, relajarse o disfrutar del tiempo libre. Pueden incluir una amplia variedad de actividades, desde deportes y juegos hasta actividades al aire libre, artísticas, culturales o simplemente pasatiempos.	Importancia  Beneficios  Tipos	Divertirse  Actividades  Pasatiempos	¿Usted es de los estudiantes que le gusta divertirse en su tiempo libre con sus amigos?  ¿Qué actividades realizas cuando estas en momentos de ocio?  ¿Usted que pasatiempos realiza en su descanso habitualmente?	Encuestas y Entrevistas

### 3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 POBLACIÓN

La población u objeto de estudio se compone de diversos elementos, tales como individuos, objetos o entidades que participan de una manera activa en el fenómeno que constituye la problemática de investigación. En este contexto se ha enfocado la observación a un grupo específico para efectuar las actividades recreativas pertenecientes a la Unidad Educativa “José María Estrada Coello” ubicado en el cantón Babahoyo Provincia de Los Ríos.

Tabla 1 Población

POBLACIÓN DE ESTUDIANTES							
GENERO		CURSO/ BACHILLERATO			SECCIÓN		CANTIDAD
M	F	1ER	2DO	3RO	MATUTINA	VESPETINA	81
41	40	27	27	27	0	81	

**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

Ilustración 2

POBLACIÓN DE DOCENTE			
GENERO		PROFESIÓN	CANTIDAD
M	F		2
		LCDO. CULTURA FISICA	
		LCDA. CULTURA FISICA	
1	1		

**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

#### 3.2 MUESTRA

Para seleccionar la muestra de estudio se considerará a los 9 estudiantes de sexo masculino y femenino y 1 docente de educación física de la Unidad Educativa “José María Estrada Coello”.

Tabla 2 Muestra

Ilustración 3

MUESTRA								
ESTUDIANTES	Genero		Edad		Curso			CANTIDAD
	M	F	M	F	1er	2do	3ero	
	5	4	17	15	3 F	3 M	3 M	
<b>DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	M		40		1			1

**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### **3.4 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTOS**

#### **3.1 TÉCNICAS**

##### **Observación**

La observación es una técnica fundamental en el proceso de investigación, ya que la utilizamos para el proceso investigativo ayudándonos a determinar las causas y efectos dentro de la unidad educativa tanto como en el ámbito cotidiano. Se trata de un método mediante el cual se recopilamos datos a través de la observación directa y sistemática dentro de la unidad educativa comportamientos o fenómenos, con el objetivo de obtener información requerida sobre ellos.

##### **Entrevista**

Se empleará una entrevista como técnica de investigación, la cual será realizada a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “José María Estrada Coello”. Con el fin de que se lleve a cabo como medio para la recolección de datos.

##### **Encuesta:**

Las encuestas es un método que mediante el uso de la investigación y recopilación de datos utilizados nos sirvió para obtener información de los estudiantes sobre las incidencias de las actividades recreativas.

Los datos se obtuvieron mediante el uso de procedimientos estandarizados, esto con la finalidad de que cada estudiante encuestado responda las preguntas en una igualdad de condiciones, para así poder evitar opiniones sesgadas que pudieran influir en el resultado de la investigación o estudio.

#### **3.2 INSTRUMENTOS**

##### **Cuestionario**

En el presente trabajo se usó un cuestionario o banco de preguntas objetivas que les permitió conocer más acerca del tema implementado por lo que es importante conocer que es en sí un cuestionario.

El cuestionario es un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que nos ayudó en la investigación planteada, requiriendo a la búsqueda de información. Las preguntas fueron contestadas por los encuestados. Ya que nos permitió trabajar de manera más especificada en el proceso de la investigación en nuestro tema trabajando en el análisis de datos recopilados.

### 3.3 PROCEDIMIENTOS DE DATOS

En relación a la incidencias en las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de este trabajo de investigación hemos seleccionado en lo que se refiere a la actividad física escogimos: carrera de pies atados, en la actividad mental escogimos: juego del ahorcado, y en lo que respecta a la actividad social escogimos: juego de la silla, que previo a través de la observación y gustos de los estudiantes se pudo evidenciar que este tipo de actividades mejoran su desarrollo para mejorar sus destrezas y habilidades físicas y mentales, demostrando que se comprueba que es importante tener una buena salud física.

En cuanto a la entrevista aplicada en dicho establecimiento educativo se pudo obtener información claras y precisas la cual nos conlleva a que existe un gran interés de parte de ellos para desarrollar las actividades recreativas.

**Recogida de datos:** para la recogida de datos de la información se realizó una socialización con las autoridades de la Unidad Educativa “José María Estrada Coello”. Posterior a ello se acondiciono el espacio para el desarrollo de las actividades con los implementos necesarios para realizar la encuesta.

**Tabulación de datos:** una vez recolectado los datos a través de la encuesta, fueron ingresados y registrados en la hoja de cálculo Excel. En este sentido se elaboraron los gráficos y se establecieron los porcentajes pertinentes a cada variable.

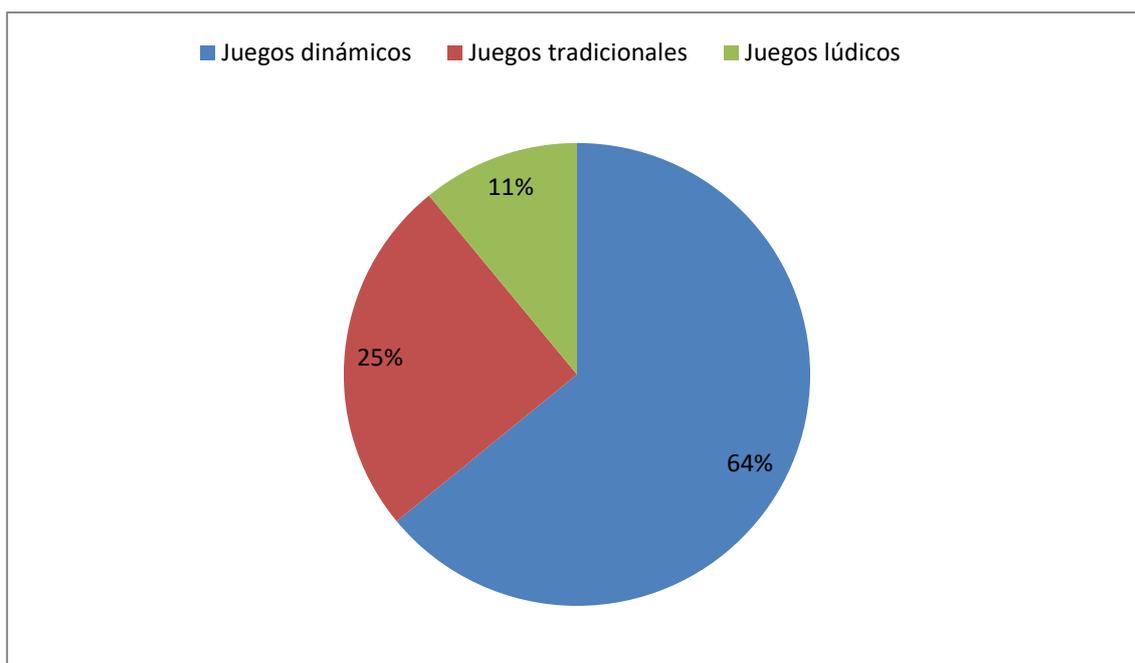
**Análisis e interpretación:** siendo este el proceso mediante el cual ordenamos, después de ingresar los datos clasificamos y presentamos los resultados de la investigación en gráficos estadísticos con el propósito de hacerlos comprensibles, detectando la correlación existente entre una variable y otra.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSE MARIA ESTRADA COELLO

Se realizó la encuesta a los 81 estudiantes y 2 docentes en esta investigación, seleccionando como muestra a un total de 9 estudiantes de cada curso de bachillerato y 1 docente de la Unidad Educativa José María Estrada Coello, por las cuales las preguntas y respuestas fueron:

### 1. Qué tipo de actividad recreativa realiza actualmente con sus estudiantes?

Tabla 3



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

#### **Análisis**

En el siguiente análisis como muestra de la población a 2 docentes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Qué tipo de actividad recreativa realiza actualmente con sus estudiantes?** De acuerdo a lo consiguiente obtuvimos que los juegos dinámicos sean la actividad recreativa más popular entre los docentes, con un 64% de preferencia. Esto podría indicar que los docentes consideran que este tipo de juegos es el más efectivo para captar la atención de los estudiantes y fomentar su participación activa. En tanto que los juegos tradicionales son realizados por el 25% de los docentes, estos juegos que a menudo incluyen actividades que han sido transmitidas de generación en generación, pueden ofrecer un valor cultural y una conexión con el pasado. Mientras que los juegos lúdicos, que representan solo el 11%, son la opción menos preferida.

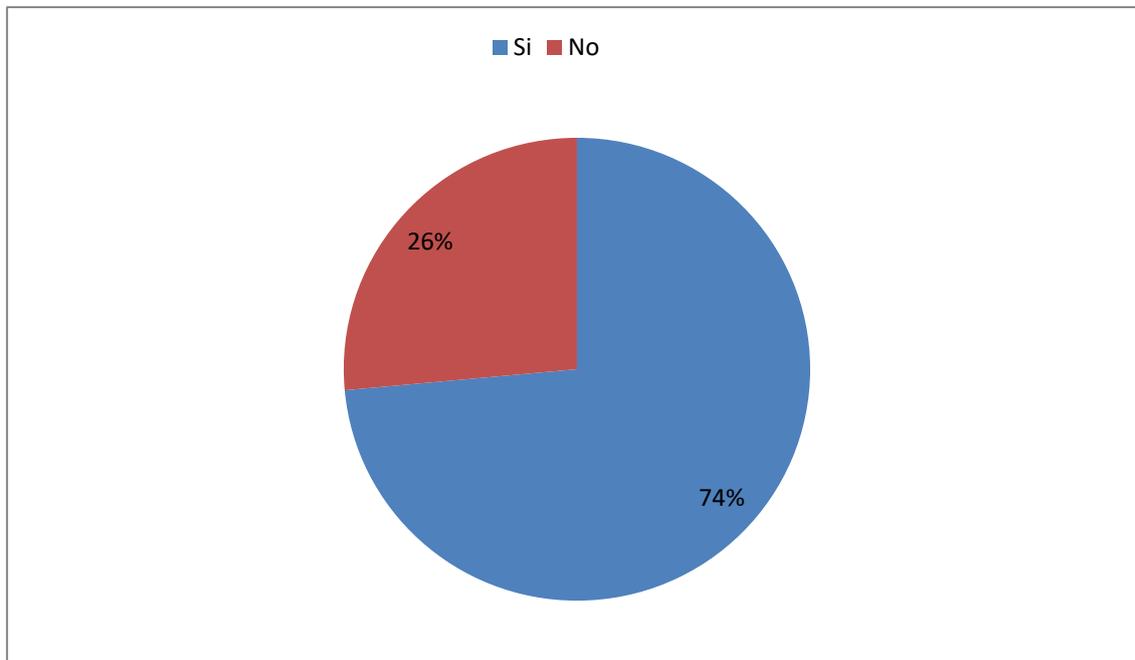
#### **Interpretación**

En general de acuerdo a la interpretación es recomendable que los docentes integren una mayor variedad de juegos en sus actividades recreativas para atender a los diversos intereses y habilidades de los estudiantes. Es importante realizar un seguimiento del impacto de los diferentes tipos de juegos en el desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes.

Ilustración 4

## 2. Ha tenido inconveniente entre los estudiantes al momento de realizar esta actividad recreativa.

Tabla 4



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### **Análisis**

En el siguiente análisis como muestra de la población a 2 docentes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Ha tenido inconveniente entre los estudiantes al momento de realizar esta actividad recreativa?** De acuerdo a los resultados obtuvimos que un notable 74% de los docentes reportan haber tenido inconvenientes entre los estudiantes durante las actividades recreativas. Este alto porcentaje sugiere que hay desafíos significativos que los docentes enfrentan en la gestión de las actividades recreativas. Solo un 26% de los docentes indican que no han tenido inconvenientes durante las actividades recreativas. Este grupo, aunque minoritario, muestra que es posible llevar a cabo actividades recreativas sin mayores problemas.

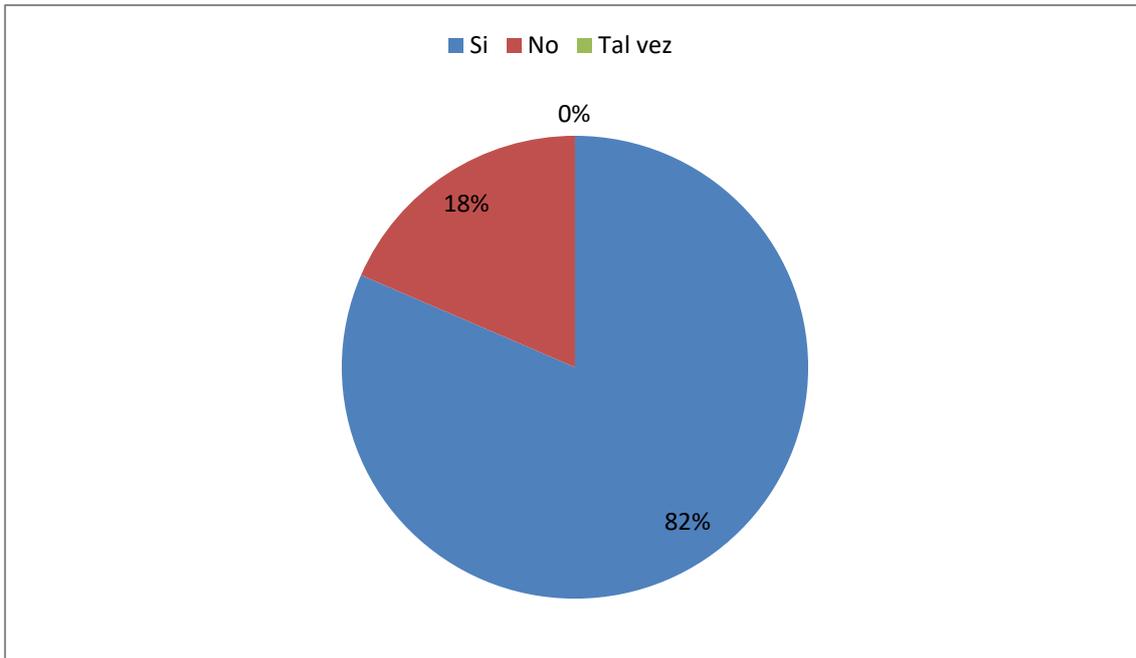
### **Interpretación**

De acuerdo a esta interpretación la diferencia en las experiencias de los docentes subraya la necesidad de intervenciones dirigidas a equipar a todos los docentes con las herramientas y estrategias necesarias para gestionar y reducir los inconvenientes durante las actividades recreativas. Destaca la necesidad de abordar los inconvenientes reportados por la mayoría de los docentes, proponiendo estrategias para mejorar la gestión de las actividades recreativas y crear un entorno más positivo y efectivo para los estudiantes.

*Ilustración 5*

### 3. Considera que esta actividad recreativa el ensacado mejora la convivencia del estudiante.

Tabla 5



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

#### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 2 docentes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Considera que esta actividad recreativa el ensacado mejora la convivencia del estudiante?** La gran mayoría de los docentes (82%) considera que la actividad recreativa del ensacado mejora la convivencia entre los estudiantes. Esto sugiere que los docentes perciben esta actividad como una herramienta efectiva para fomentar la colaboración, el trabajo en equipo y la interacción positiva entre los estudiantes. Mientras que un 18% de los docentes no considera que la actividad del ensacado mejore la convivencia entre los estudiantes. Por lo tanto Ningún docente ha elegido la opción "Tal vez," lo cual indica que los docentes tienen opiniones firmes sobre la eficacia de la actividad de ensacado en la mejora de la convivencia estudiantil.

#### Interpretación

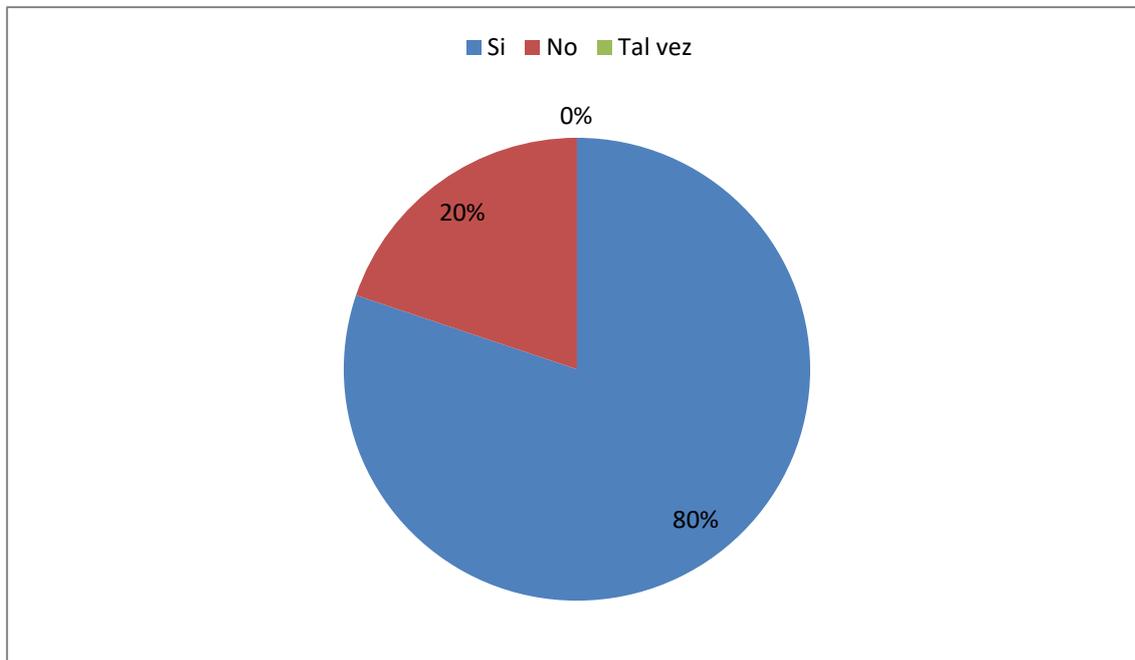
A través de esta interpretación se pudo conocer que los docentes valoran esta actividad por su capacidad de promover habilidades sociales y cohesión entre los estudiantes. Que aunque la mayoría de los docentes ven beneficios en esta actividad, hay un número significativo que no observa los mismos resultados positivos. Es importante explorar las razones detrás de estas opiniones para mejorar la implementación de la actividad.

Fomentando la colaboración y el respeto, así como métodos para integrar esta actividad de manera efectiva en el plan de estudios.

*Ilustración 6*

#### 4. ¿Considera que existe una relación entre la participación en actividad la recreativa y el comportamiento de los estudiantes en el aula?

Tabla 6



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

##### **Análisis**

En el siguiente análisis como muestra de la población a 2 docentes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Considera que existe una relación entre la participación en actividad la recreativa y el comportamiento de los estudiantes en el aula?** la mayoría de los docentes (80%) considera que hay una relación entre la participación en actividades recreativas y el comportamiento de los estudiantes en el aula. Esto sugiere que los docentes observan que los estudiantes que participan en actividades recreativas tienden a mostrar un mejor comportamiento en el aula. Mientras que un 20% de los docentes no ve una relación entre la participación en actividades recreativas y el comportamiento en el aula. Por lo tanto que ningún docente ha elegido la opción "Tal vez," lo cual indica que los docentes tienen opiniones firmes sobre la existencia o no de esta relación.

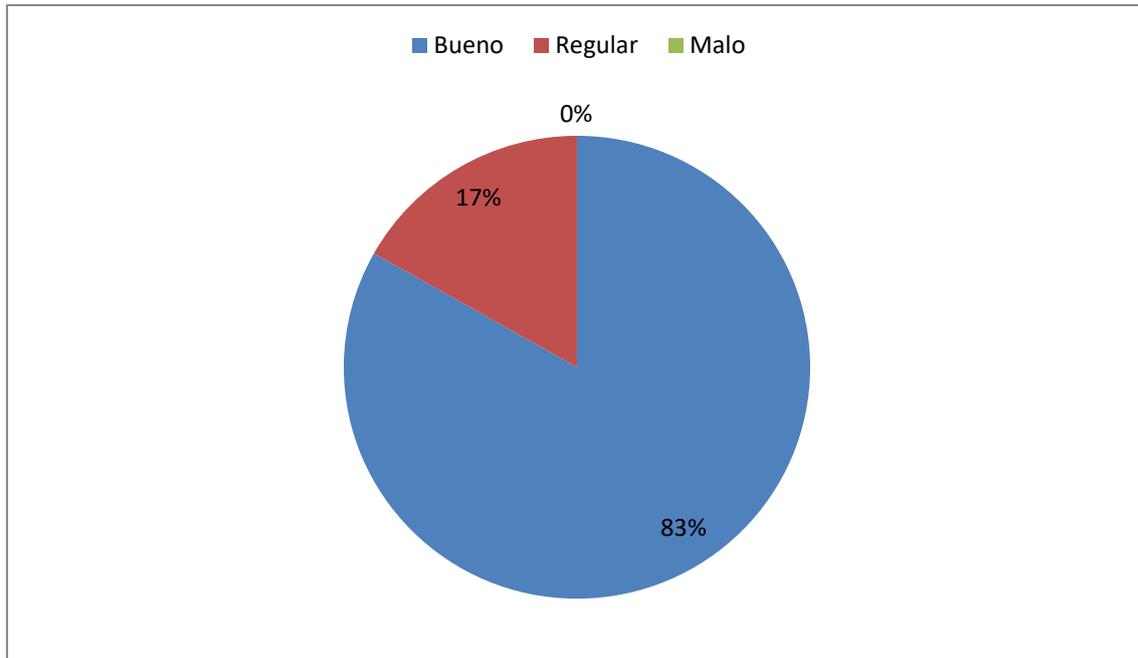
##### **Interpretación**

De acuerdo a estos resultados obtenidos se puede apreciar que la mayoría de los docentes observa beneficios, es recomendable fomentar la inclusión de actividades recreativas en el currículo escolar como una estrategia para mejorar el comportamiento de los estudiantes en el aula.

*Ilustración 7*

## 5. ¿Qué beneficio ha observado en los estudiantes que participan regularmente en actividades recreativas?

Tabla 7



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 2 docentes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Qué beneficio ha observado en los estudiantes que participan regularmente en actividades recreativas?** la mayoría de los docentes (83%) considera que los beneficios observados en los estudiantes que participan regularmente en actividades recreativas son buenos. Mientras que Un 17% de los docentes describe los beneficios observados como regulares. Estos docentes pueden ver algunas mejoras, pero no de la misma magnitud o consistencia que sus colegas. Pueden percibir que los beneficios son limitados o que solo ciertos estudiantes muestran mejoras notables. En tanto que ningún docente considera que los beneficios de la participación regular en actividades recreativas sean malos.

### Interpretación

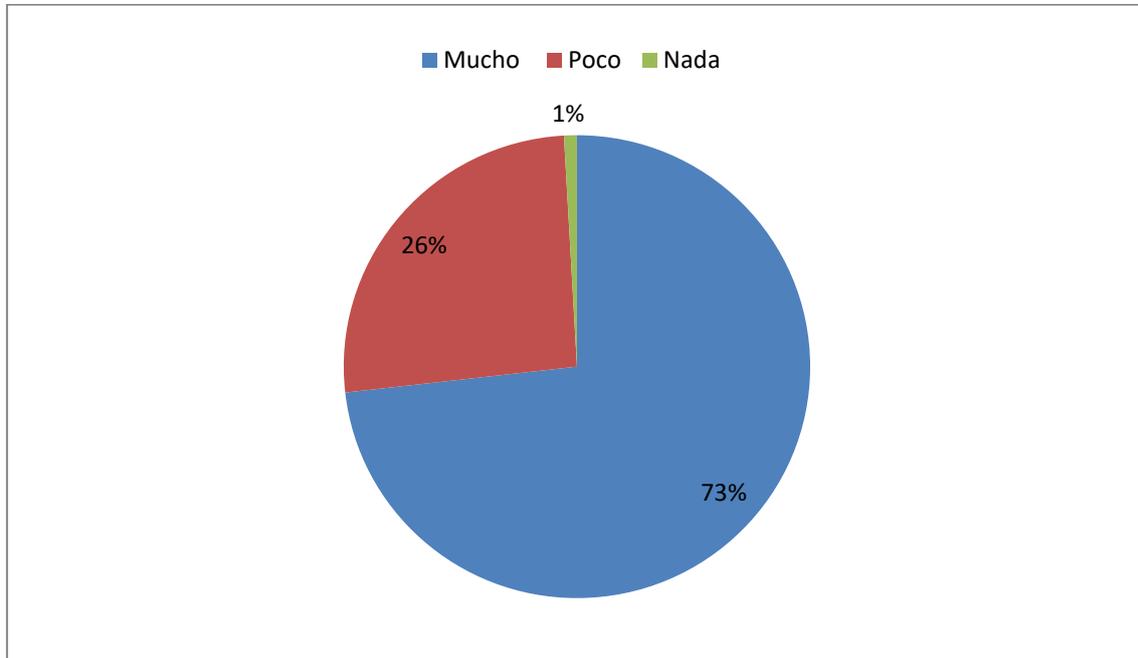
De acuerdo a estos resultados se obtiene que estas actividades no solo promuevan el bienestar físico, sino que también parecen tener un impacto positivo en el comportamiento y las habilidades sociales de los estudiantes. Considerando la expansión y diversificación de estas actividades para atender a una variedad más amplia de intereses y necesidades de los estudiantes.

*Ilustración 8*

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
JOSE MARIA ESTRADA COELLO**

**1. ¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas durante tu tiempo libre?**

*Tabla 8*



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

**Análisis**

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Con que frecuencia participas en actividades recreativas durante tu tiempo libre?** Se obtuvo que el 73% fue la gran mayoría de los estudiantes participan frecuentemente en actividades recreativas. Esto indica que los estudiantes encuentran valor y disfrute en dedicar tiempo a estas actividades. Mientras que 26% de los estudiantes participa ocasionalmente en actividades recreativas. Por lo tanto que 1% de estudiantes no participa en absoluto en actividades recreativas.

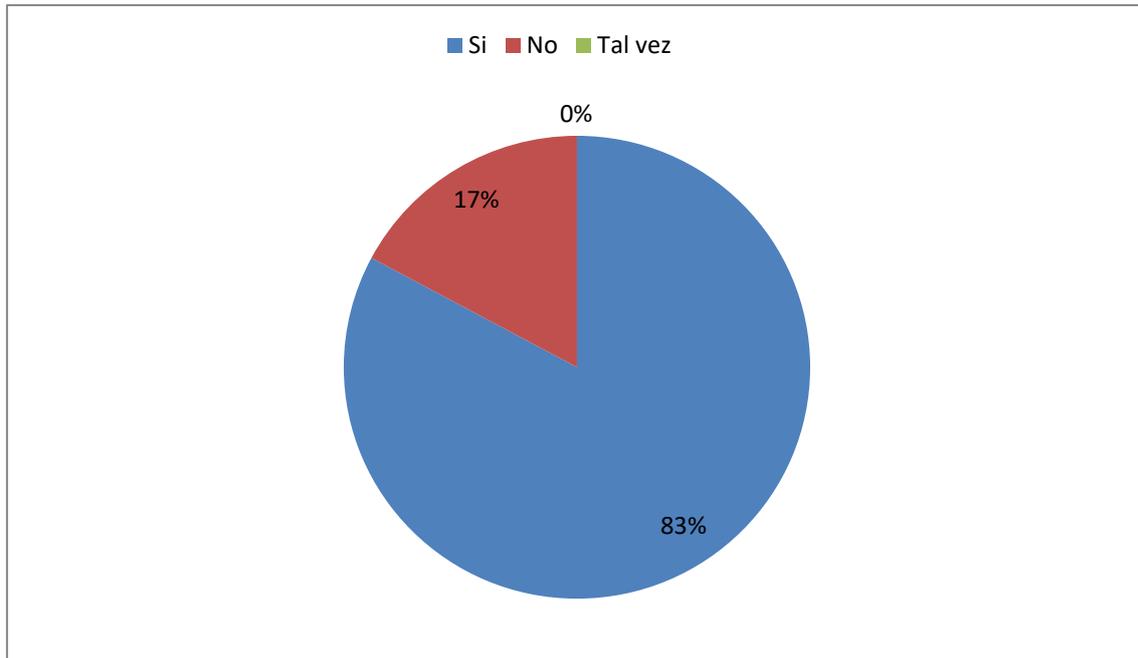
**Interpretación**

De acuerdo a estos resultados de la encuesta revela que una gran mayoría de los estudiantes está comprometida con actividades recreativas, lo cual es un indicador positivo para su bienestar general. Sin embargo, es crucial prestar atención al menor porcentaje puesto que participan solo ocasionalmente, ya que podrían beneficiarse de mayores oportunidades y motivaciones para involucrarse más en actividades recreativas.

*Ilustración 9*

## 2. ¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a relajarte y reducir el estrés?

Tabla 9



**Fuente:** Unidad Educativa "José María Estrada Coello"

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a relajarte y reducir el estrés?** Se obtuvo que el 83% considera que las actividades recreativas les ayudan a relajarse y reducir el estrés. Mientras que un 17% no cree que las actividades recreativas les ayuden a relajarse y reducir el estrés. Por lo tanto que ningún estudiante respondió "tal vez", lo que sugiere que los estudiantes tienen opiniones claras sobre la efectividad de las actividades recreativas en la reducción del estrés.

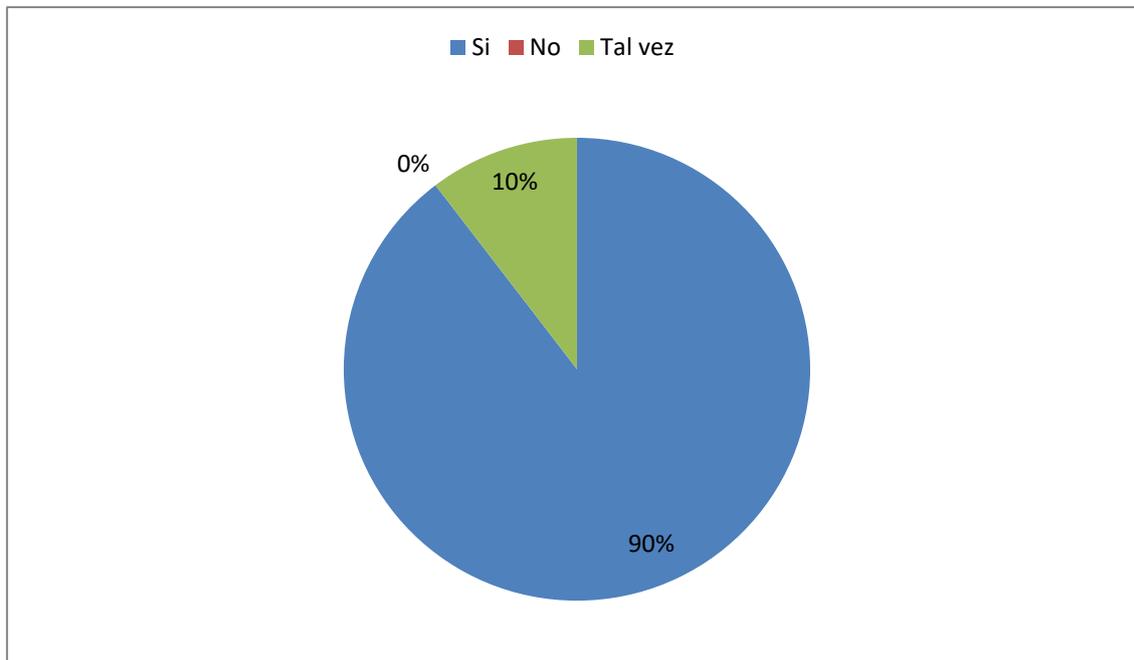
### Interpretación

De acuerdo a estos resultados obtenidos de la investigación se pudo apreciar que la mayoría de los estudiantes considera que las actividades recreativas son efectivas para ayudarles a relajarse y reducir el estrés, lo cual es un indicativo positivo de su valor y efectividad. Sin embargo un menor dice que no percibe estos beneficios sugiere la necesidad de diversificar y personalizar las actividades recreativas para satisfacer mejor sus necesidades.

*Ilustración 10*

### 3. ¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a desarrollar habilidades sociales y emocionales?

Tabla 10



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

#### **Análisis**

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a desarrollar habilidades sociales y emocionales?** Se obtuvieron los siguientes datos que el 90% de los estudiantes considera que las actividades recreativas les ayudan a desarrollar habilidades sociales y emocionales. Mientras tanto que el No respondió que las actividades recreativas no ayudan en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, lo que indica una fuerte creencia en su efectividad en estos aspectos. Por tanto que el 10% de los estudiantes está indeciso sobre si las actividades recreativas ayudan en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

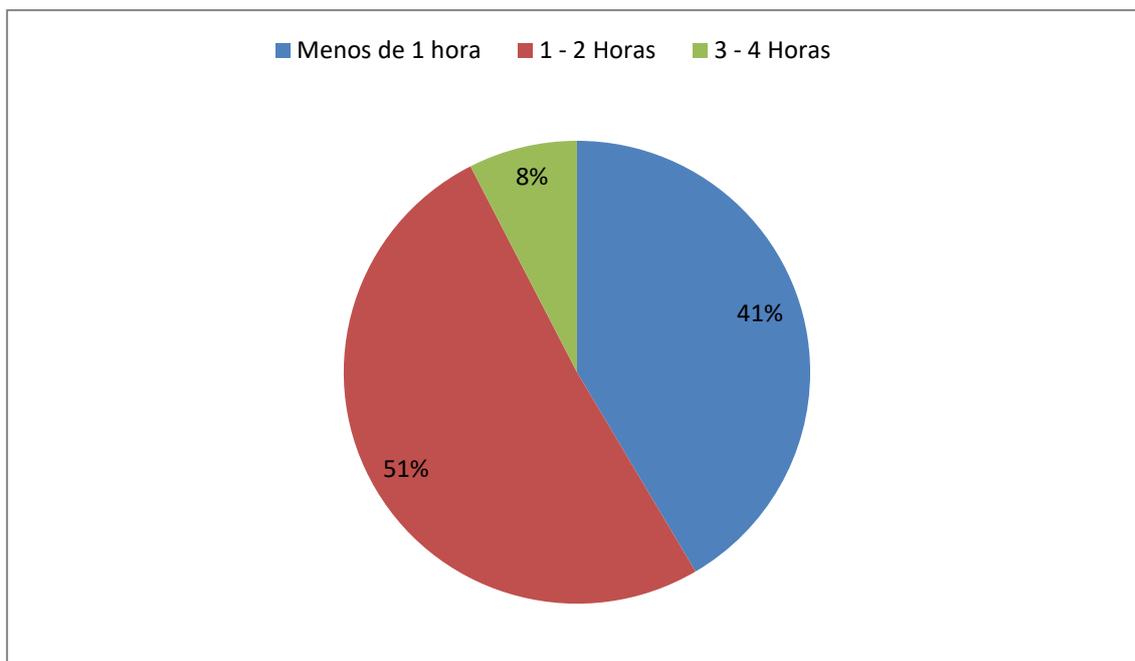
#### **Interpretación**

De los siguientes resultados obtenidos se pudo apreciar que la mayoría de los estudiantes reconoce que las actividades recreativas son valiosas para desarrollar habilidades sociales y emocionales, lo cual es un indicador positivo del impacto de estas actividades en el desarrollo personal de los estudiantes. La ausencia de respuestas negativas refuerza la efectividad de los programas actuales. Sin embargo, un menor porcentaje de estudiantes que respondió "tal vez" sugiere que hay espacio para mejorar la concientización y la personalización de estas actividades para asegurar que todos los estudiantes puedan ver y experimentar sus beneficios.

*Ilustración 11*

#### 4. ¿Cuánto tiempo dedicas, en promedio, a las actividades recreativas durante una semana típica en la jornada vespertina?

Tabla 11



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

##### **Análisis**

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Cuánto tiempo dedicas, en promedio, a las actividades recreativas durante una semana típica en la jornada vespertina?** Se obtuvieron los siguientes datos la mayoría de los estudiantes 51% dedica entre 1 y 2 horas a actividades recreativas durante una semana típica en la jornada vespertina. Mientras que el 41% dedica menos de 1 hora a actividades recreativas durante una semana típica en la jornada vespertina. Por lo tanto que el 8% dedica entre 3 y 4 horas a actividades recreativas durante una semana típica en la jornada vespertina.

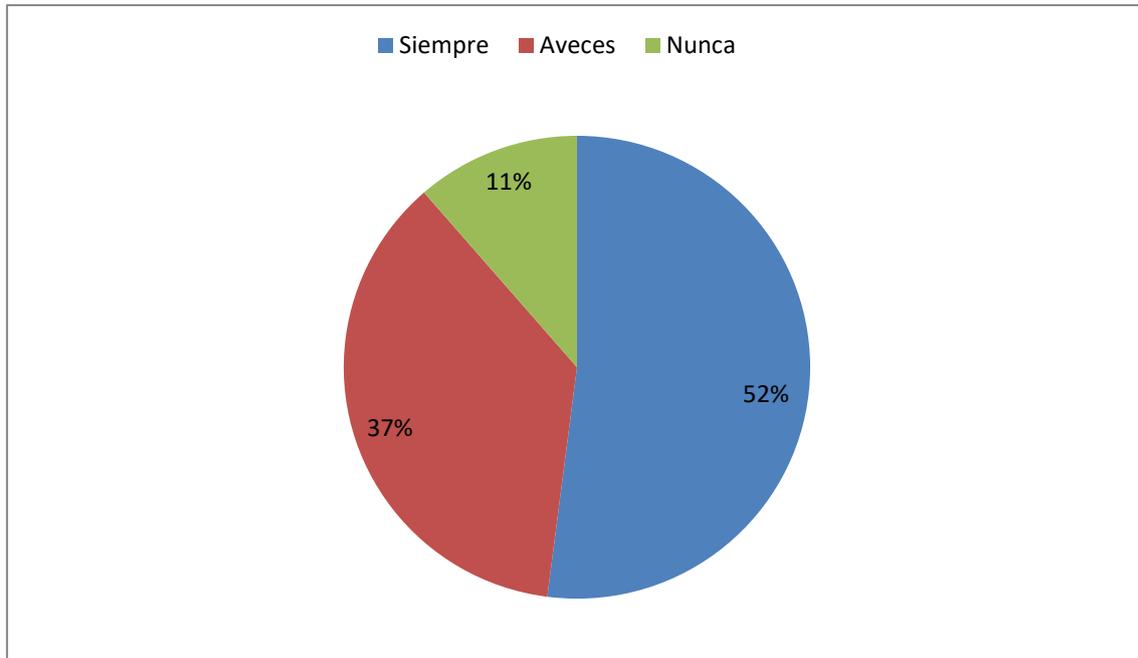
##### **Interpretación**

De los siguientes datos obtenidos mediante la encuesta se pudo apreciar que la muestra una distribución variada en cuanto al tiempo que los estudiantes dedican a actividades recreativas durante la jornada vespertina. La mayoría dedica un tiempo moderado (1-2 horas), lo cual es positivo para su bienestar general. Sin embargo, un grupo menor de estudiantes dedica menos de 1 hora, lo que indica la necesidad de intervenciones para aumentar su participación. Por otro lado, un pequeño grupo dedica más tiempo (3-4 horas), lo cual es beneficioso y debería ser fomentado.

*Ilustración 12*

## 5. ¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas organizadas por la unidad educativa después de tus clases?

Tabla 12



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas organizadas por la unidad educativa después de tus clases?** Se obtuvo que más de la mitad de los estudiantes con un 52% participe siempre en las actividades recreativas organizadas por la unidad educativa después de sus clases. Mientras que un 37% participa en estas actividades de manera ocasional. Por lo tanto que un 11% de estudiantes nunca participa en las actividades recreativas organizadas por la unidad educativa.

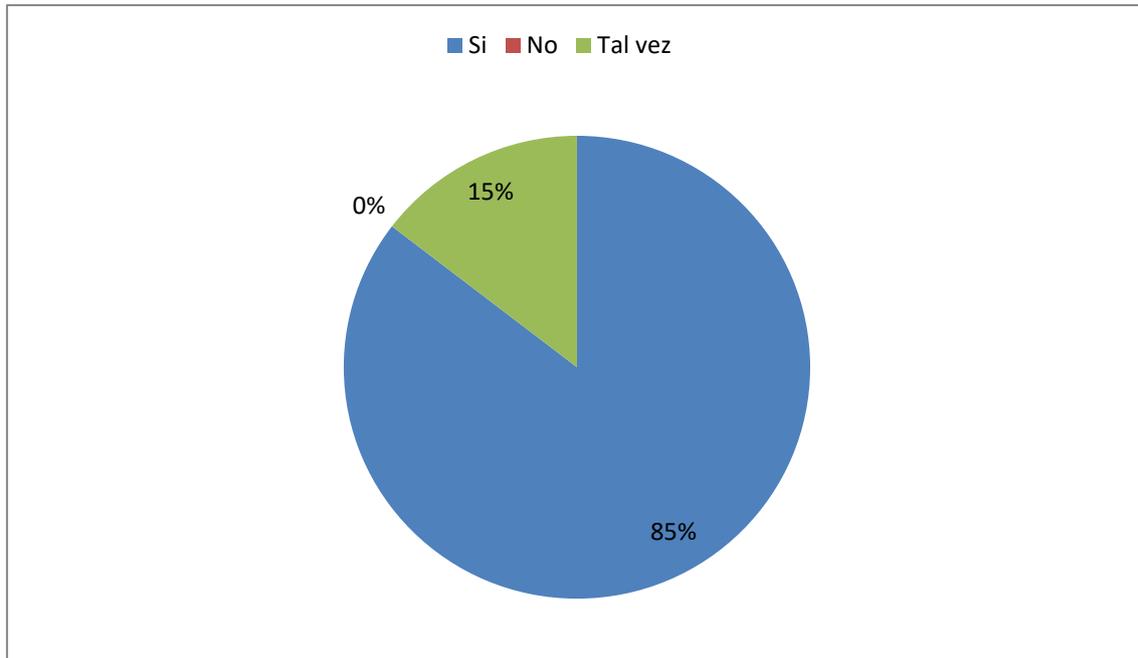
### Interpretación

De los datos obtenidos se obtuvo como resultado que una mayoría significativa de los estudiantes participa siempre en las actividades recreativas organizadas por la unidad educativa, lo cual es un indicativo positivo del valor y éxito de estas actividades. Sin embargo, con una cantidad menor de estudiantes que participa solo ocasionalmente y una baja cantidad que nunca participa, hay espacio para mejorar la inclusión y la frecuencia de participación.

*Ilustración 13*

## 6. ¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a mejorar tu rendimiento académico?

Tabla 13



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Consideras que las actividades recreativas te ayudan a mejorar tu rendimiento académico?** Se obtuvo que el 85% de los estudiantes cree que las actividades recreativas les ayudan a mejorar su rendimiento académico. Mientras que el No ningún estudiante respondió que las actividades recreativas no mejoran su rendimiento académico, lo cual refuerza la percepción positiva general de estas actividades. Por lo tanto que el 15% de los estudiantes está indeciso sobre si las actividades recreativas mejoran su rendimiento académico.

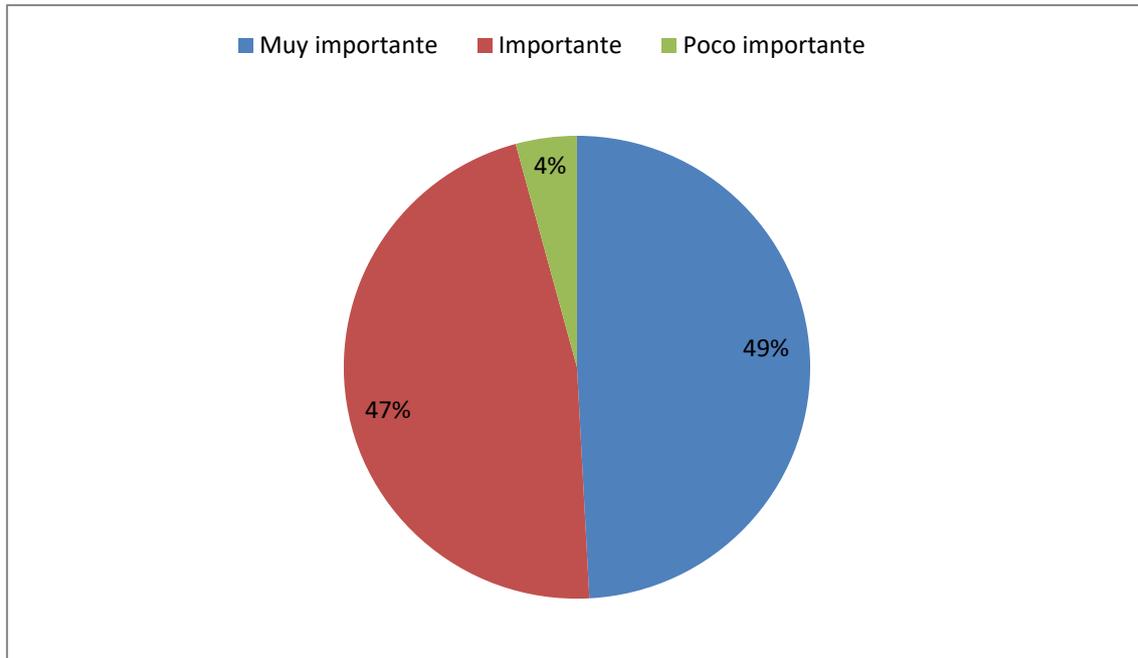
### Interpretación

Dentro de los datos obtenidos se pudo constatar que la mayoría de los estudiantes reconoce que las actividades recreativas tienen un impacto positivo en su rendimiento académico, lo que es un indicador alentador de su valor integral. La ausencia de respuestas negativas refuerza la percepción positiva de estas actividades. Sin embargo, una cantidad menor de estudiantes que respondió "tal vez" sugiere la necesidad de aumentar la concienciación y la personalización de estas actividades para asegurar que todos los estudiantes puedan ver y experimentar sus beneficios.

*Ilustración 14*

## 7. ¿Cómo evalúas ahora la importancia de las actividades recreativas para tu bienestar?

Tabla 14



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Cómo evalúas ahora la importancia de las actividades recreativas para tu bienestar?** Se obtuvo los siguientes datos que el 49% de los estudiantes considera que las actividades recreativas son muy importantes para su bienestar. Mientras que el 47% considera que las actividades recreativas son importantes para su bienestar. Por lo tanto que el 4% considera que las actividades recreativas son poco importantes para su bienestar.

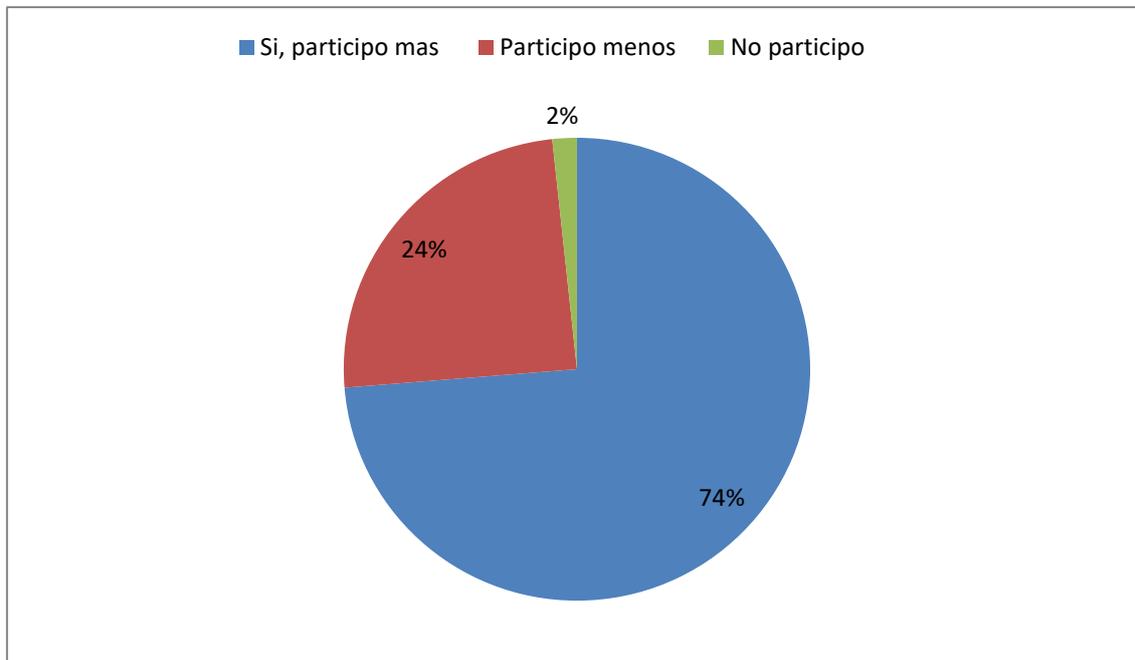
### Interpretación

De los datos recabados del siguiente análisis indican que la mayoría de los estudiantes considera que las actividades recreativas son importantes o muy importantes para su bienestar, lo cual es un indicativo positivo de su valor y efectividad. La mayoría de los estudiantes ve estas actividades como muy importantes, y un porcentaje menor las considera importantes. Solo un pequeño porcentaje las ve como poco importantes, lo que sugiere que hay espacio para mejorar la concienciación y la oferta de actividades para captar el interés de estos estudiantes.

*Ilustración 15*

## 8. Después de participar en actividades recreativas organizadas por la unidad educativa, ¿has notado algún cambio en tu participación?

Tabla 15



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **Después de participar en actividades recreativas organizadas por la unidad educativa, ¿has notado algún cambio en tu participación?** Se obtuvieron los siguientes datos que el 74% de los estudiantes ha notado un aumento en su participación en actividades recreativas organizadas por la unidad educativa. Mientras que un 24% ha notado una disminución en su participación en actividades recreativas. Por tanto que el 2% de estudiantes no participa en absoluto en las actividades recreativas organizadas por la unidad educativa.

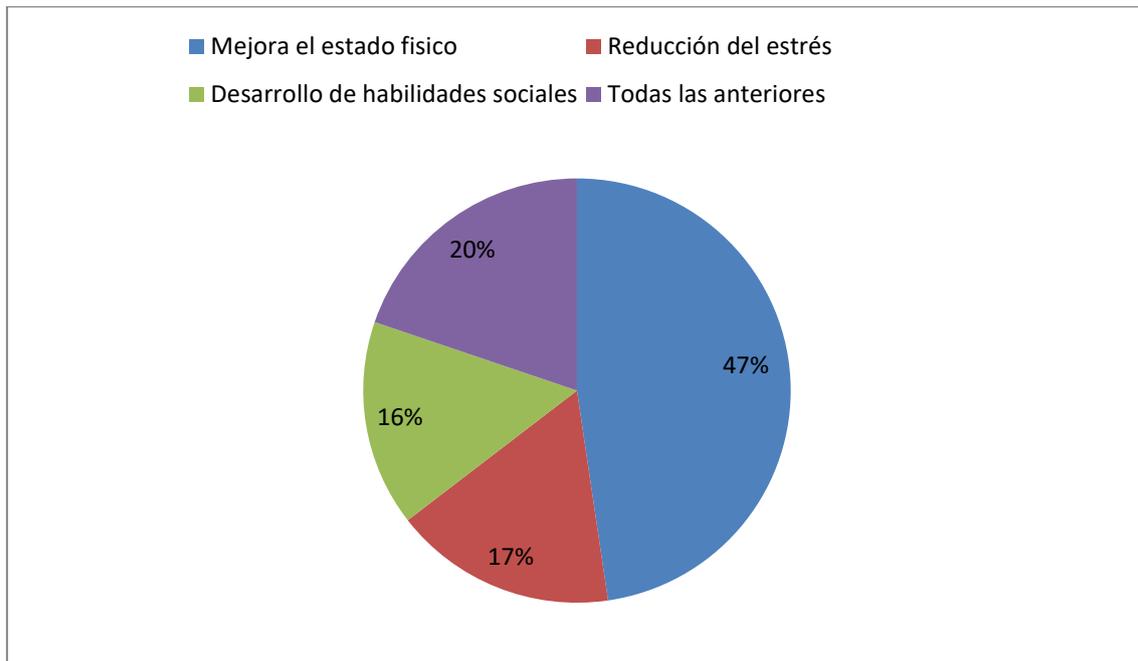
### Interpretación

De los resultados obtenidos de la muestra que una gran mayoría de los estudiantes ha aumentado su participación en actividades recreativas organizadas por la unidad educativa, lo cual es un indicador positivo de la efectividad y atractivo de estas actividades. Sin embargo, un porcentaje menor de estudiantes ha disminuido su participación y un bajo porcentaje no participa en absoluto, lo que sugiere la necesidad de una evaluación y ajuste continuo de las actividades ofrecidas.

Ilustración 16

## 9. ¿Qué beneficios percibistes al participar en actividades recreativas?

Tabla 16



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Qué beneficios percibistes al participar en actividades recreativas?** Se obtuvo que el 47% de los estudiantes perciben que las actividades recreativas mejoran su estado físico. Mientras que el 16% de los estudiantes percibe que las actividades recreativas les ayudan a desarrollar habilidades sociales. Un 17% de los estudiantes percibe la reducción del estrés como un beneficio principal de las actividades recreativas. Por lo tanto los estudiantes 20% de los estudiantes perciben todos los beneficios mencionados (mejora del estado físico, desarrollo de habilidades sociales y reducción del estrés) al participar en actividades recreativas.

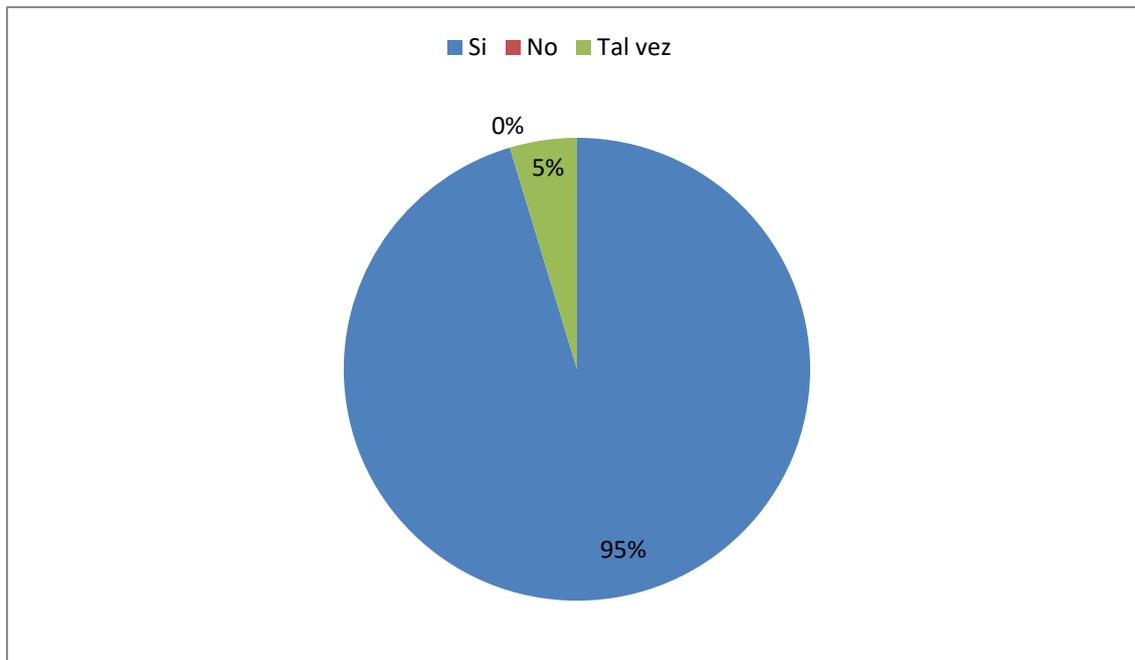
### Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos nos arroja que los estudiantes perciben una variedad de beneficios al participar en actividades recreativas, con una mejora en el estado físico siendo el beneficio más reconocido. El desarrollo de habilidades sociales y la reducción del estrés también son beneficios importantes, aunque menos ampliamente percibidos. Un bajo índice de los estudiantes experimenta todos estos beneficios, destacando la importancia de una oferta diversa y equilibrada de actividades recreativas.

*Ilustración 17*

## 10. ¿Consideras que las actividades recreativas ayudan a mejorar la convivencia escolar?

Tabla 17



**Fuente:** Unidad Educativa “José María Estrada Coello”

**Elaborado:** Maylin Burgos y Víctor Contreras

### Análisis

En el siguiente análisis como muestra de la población a 9 estudiantes encuestados de la institución hemos hecho la siguiente pregunta **¿Consideras que las actividades recreativas ayudan a mejorar la convivencia escolar?** Se obtuvieron que el 95% de los estudiantes considera que las actividades recreativas ayudan a mejorar la convivencia escolar. Mientras que 5% de estudiantes está indeciso sobre si las actividades recreativas mejoran la convivencia escolar. Por lo tanto que el 0% Ningún estudiante respondió que las actividades recreativas no mejoran la convivencia escolar, lo que refuerza la percepción positiva general de estas actividades.

### Interpretación

De los datos obtenidos muestra que la mayoría de los estudiantes considera que las actividades recreativas tienen un impacto positivo en la convivencia escolar, lo cual es un indicador muy positivo del valor y efectividad de estas actividades. La ausencia de respuestas negativas refuerza esta percepción positiva. Sin embargo, un menor porcentaje de estudiantes está indeciso, lo que sugiere la necesidad de aumentar la concienciación y la personalización de estas actividades para asegurar que todos los estudiantes puedan ver y experimentar sus beneficios.

*Ilustración 18*

### 3.4 ASPECTOS ÉTICOS

La investigación realizada para la tesis se realiza con integridad académica. Si la investigación involucra la participación de los estudiantes, es importante obtener su consentimiento informado. Dado que esto representa claramente los objetivos de la investigación, los procedimientos involucrados y cualquier riesgo potencial para surgir.

Se debe considerar el impacto social y las implicaciones éticas de la investigación en el ámbito de las actividades recreativas para uso del tiempo libre. Esto influye reflexionar sobre como los hallazgos de la investigación pueden beneficiar a la comunidad y garantizar que se utilicen de manera ética y responsable. En el marco teórico de la investigación se gestionó la documentación correspondiente con las autoridades del plantel educativo.

En este proceso de redacción la autoría de la información fue reconocida a través de citas respetando así los créditos, además de respaldar las afirmaciones con investigación, promueve la ética y la integridad académica. Al citar a los autores pertinentes, se establece una conexión, aseguramos credibilidad al ser claro respecto a nuestras ideas y fuentes que la respaldan del presente trabajo.

**Respeto a la muestra de estudio:** El investigador mantiene una postura profesional con la muestra de estudio, respetando y haciendo respetar los principios de la investigación en todo momento.

**Búsqueda del bien común:** A través de la investigación se pretendió identificar la problemática y sugerir posibles soluciones viables que puedan ser aplicadas dentro de la Unidad Educativa “José María Estrada Coello”.

**Protección de los datos recabados:** No aparecerán dentro de la investigación nombres y apellidos y correos electrónicos, ni todo dato personal que pueda ser perjudicial o ponga situación desventajosa a la muestra de estudio.

**CAPITULO 4.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.**

**4.1 RESULTADOS.**

**PROPUESTA:** Desarrollar habilidades motrices que ayuden a beneficiar las actividades recreativas en la Unidad Educativa “José María Estrada Coello”.

EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
Competencia del juego baile de la silla.	Juego de los 5 sentidos.	Carrera de pies atados	Juego del tingo tango
 <p>Esta actividad nos permite interactuar con los estudiantes, para que de esta manera tengan una integración más apropiada para sus actividades cotidianas.</p>	 <p>Este juego les ayudo a los estudiantes a retención de la memoria y a reconocer sus partes del cuerpo, ya que es una excelente manera a desarrollar sus cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato.</p>	 <p>En el siguiente juego podemos apreciar que esta actividad se realiza en grupos en donde deben competir en parejas y después podrán atarse los pies con su compañero y mantener el equilibrio hasta la meta no deben de romperse el pasador porque automáticamente pierden.</p>	 <p>Esta actividad se realiza con un balón y se lo va pasando uno por uno en orden circular rápidamente, y el que se quede con el balón tiene dos opciones se le puede hacer una penitencia o se elimina.</p>

## 4.2 DISCUSIÓN.

La presente investigación tuvo como propósito elaborar y a la vez aplicar el desarrollo de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en la Unidad Educativa “José María Estrada Coello” del cantón Babahoyo, las implementaciones de estas actividades se los ejecutaron durante el proceso de esta investigación, donde se pudo determinar que las actividades recreativas fueron un gran aporte para los estudiantes de dicha institución contribuyendo de una manera positiva y que de buena forma mejoren así sus condiciones.

Se realizó una entrevista a los 2 docentes de educación física de la institución la cual se pudo llevar a cabo sus conocimientos, abarcando las actividades que de esta manera nos dieron a conocer sus metodologías de si eran factibles o no. Además, también se les hizo una encuesta a los estudiantes de dicha unidad educativa con el propósito de evaluar sus conocimientos acerca de lo que aportan las actividades recreativas en su tiempo libre tanto teórica como práctica, la cual nos ayudarían significativamente a mostrar sus habilidades en la cancha o en el aula de la unidad educativa.

El tiempo que se realizan estas actividades con los docentes han realizado actividades con los docentes del área ya que por consiguiente han bastado para ser eficientes dentro de la unidad educativa. Por lo tanto, las actividades ejecutadas que planteamos fueron de suma necesidad, lograron demostrar como ellos se destacan realmente en dichos juegos.

De esta manera, ante lo mencionado y obtenido mediante los resultados, las actividades propuestas fueron eficaces para la mejora de sus habilidades, se asume que los docentes y asistentes de dicha institución, aplican nuevas y mejoras en base a metodologías de actividades recreativas para poder lograr un desempeño bueno en sus capacidades físicas, emocionales y mentales permitiendo alcanzar un logro muy satisfactorio.

## **CAPITULO 5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **5.1 CONCLUSIONES.**

Una vez concluida la presente investigación, acorde a los objetivos establecidos, se plantean las siguientes conclusiones:

- La fundamentación teórica de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello ha permitido establecer un marco conceptual sólido sobre la importancia de estas actividades en el desarrollo integral de los estudiantes. A través del análisis de diversas teorías pedagógicas y psicológicas, se ha demostrado que las actividades recreativas no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también fomentan habilidades sociales, cognitivas y emocionales.
- La identificación de las actividades recreativas adecuadas para los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello ha sido crucial para personalizar las estrategias de intervención. Mediante encuestas y entrevistas con estudiantes y docentes, se ha logrado identificar una variedad de actividades que se ajustan a los intereses y necesidades de los alumnos. Actividades como deportes, juegos de mesa, talleres de arte y música, así como actividades al aire libre, han sido señaladas como las más atractivas y beneficiosas.
- La elaboración de una guía de actividades recreativas ha sido un paso esencial para estructurar y sistematizar las propuestas de ocupación del tiempo libre para los estudiantes. Esta guía, basada en los intereses y necesidades previamente identificados, proporciona una variedad de actividades organizadas y detalladas, con instrucciones claras y objetivos específicos. La guía incluye actividades que fomentan la creatividad, el trabajo en equipo, la destreza física y la relajación, asegurando un enfoque integral en el desarrollo de los estudiantes. Además, se ha considerado la disponibilidad de recursos y la factibilidad de implementación, garantizando que las actividades sean accesibles y realizables dentro del contexto escolar.

## **5.2 RECOMENDACIONES.**

- Se les recomienda a los docentes implementar actividades recreativas que conlleven no solo en actividades físicas, sino que también fomenten habilidades sociales ya que los estudiantes necesitan interactuar unos con otros.
- Se recomienda un plan de estrategias adecuadas para los estudiantes que sea al gusto de ellos y se puedan desestresar e incentiven mediante actividades de enriquecimiento y se llenen de conocimientos.
- Es esencial que las actividades ejecutadas sean de relajación de manera que aporten al trabajo en equipo fomentando la creatividad de los estudiantes detallando instrucciones claras y objetivos específicos.

## REFERENCIAS

### Bibliografía

- Ef deportes . ((2019)). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios" por EFDeportes. *Ef deportes* , 45-60.
- Equilibrium CenDE. (2022). Las actividades recreativas como herramienta para mejorar la salud. *Recuperado de equilibriumcende.com.*, 45-56.
- García, M. ((2021)). Impacto de las actividades recreativas en la salud, el desarrollo social y la economía. *Editorial Ciencias Sociales*, 50-75.
- García, M. A. (2020). El papel de las actividades recreativas en el bienestar físico y mental: una revisión de la literatura. *Journal of Recreation and Leisure Studies*, 45-60.
- Mihaly Csikszentmihalyi. (2020). The psychology of optimal experience. *Harper & Row*, 50-60.
- Palacios, K. M. C., & Rizo, R. A. P. . ((2021)). Adolescentes y el barrio en el tiempo libre. . *Revista Universitaria del Caribe*, 71-77.
- Pedro Vera. (2020). Las actividades recreativas como factor de desarrollo personal y social. *Scielo* , 45-60.
- Roberto Arriagada, C., & Fuentes Vilugron, G. ((2023)). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*,, 56-59.
- Rodríguez, N. B., & Viñes, N. ( (2020)). Cuerpo y prácticas corporales. Tiempo libre y ocio en tiempos de pandemia. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 355-378.
- Sánchez, J. A. (2021). Educación del ocio y del tiempo libre. *Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud*, 34-54.
- Smith, J. ((2020)). El papel de la recreación en el bienestar humano. *Journal of Leisure Studies*, 123-136.
- Torres Vizcaino, C. A. ((2020)). Fomento de las características culturales de la Región Caribe Colombiana por medio de las danzas folclóricas, promoviendo el aprovechamiento y el uso del tiempo libre. *El uso del tiempo libre.*, 35-45.

ANEXOS



