



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA
Cohorte III**



IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO YACHAY, DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19.

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magíster en
Actividad Física**

AUTOR:

Lic. Estefanía Gabriela Cisneros Morales.

DIRECTOR:

Dr. Henry Rafael Cadena Povea. Ph.D.

ASESOR:

Dr. Víctor Eugenio Doria de la Terga. Ph.D.

Ibarra. Ecuador. 2021

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Yo, Henry Rafael Cadena Povea, certifico que la estudiante Estefanía Gabriela Cisneros Morales, con cédula 1003667654 ha elaborado bajo mi tutoría, la sustentación del trabajo de grado titulado: IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO YACHAY, DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el Reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 30 de octubre del 2021



Dr. Henry Rafael Cadena Povea. Ph.D.

TUTOR

C.I.: 1002243622



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	100366765-4	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA	
DIRECCIÓN:		IBARRA -CARANQUI PRINCESA CORY CORY 1-46 Y HUIRACocha	
EMAIL:		Gaby_teffy94@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0939956436

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO YACHAY, DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19.
AUTOR (ES):	LIC. CISNEROS MORALES ESTEFANIA GABRIELA

FECHA: DD/MM/AAAA	30 DE OCTUBRE DEL 2021
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	MAGISTER EN ACTIVIDAD FÍSICA
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. HENRY RAFAEL CADENA POVEA Ph.D

1. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 29 días del mes de noviembre de 2021

EL AUTOR:



Lic. Estefanía Gabriela Cisneros Morales
C.I. 100366765-4

DEDICATORIA

A mis padres, Mercy y Luis por haberme concedido la vida, enseñándome con sacrificio y abnegación a ser una persona de bien, inculcando en mí el amor, la humildad y el respeto a mis semejantes, guiándome siempre por el camino correcto, ya que gracias a su constante apoyo he podido realizar mis estudios para llegar a cumplir uno de mis más grandes sueños.

A mi ángel eterno, mi abuelita Zoila Andrade quien desde el cielo me dio la fortaleza para atravesar este camino, mi abuelito Néstor quien siempre creyó en mí, mis hermanos, Jander y Andreita, y mi madrina Magolita Proaño quienes siempre estuvieron conmigo cuando atravesaba difíciles situaciones que se presentaron en mi vida en el transcurrir de este largo camino.

Finalmente, a todos mis maestros y amigos que de una u otra manera me apoyaron durante mi formación personal y profesional.

Estefanía

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mi familia por haberme permitido alcanzar una de mis metas de vida y apoyarme en todo momento, siendo mi pilar fundamental para este logro.

A la Universidad Técnica del Norte, en especial a la Facultad de Posgrado en cuyas aulas se ha formado mi pensamiento crítico e intelectual al servicio del pueblo.

Particularmente quiero mencionar al Dr. Henry Rafael Cadena Povea Ph.D. Como director de este trabajo, quien con su bondad me tuteló en esta investigación para conseguir el grado de magister, sin cuya inestimable ayuda este proyecto no se podría realizar, ofreciendo en todo momento su imperecedero entusiasmo, infinita paciencia y absoluta entrega; proporcionando el soporte científico, intelectual y técnico imprescindible, al igual que su consejo oportuno e indicación precisa en la labor científica diaria.

A la Unidad Educativa del Milenio “Yachay” por haberme permitido realizar la presente investigación en las instalaciones de su prestigiosa institución. A sus estudiantes que con su desinteresada contribución hicieron posible el desarrollo de este importante trabajo para sus vidas.

Estefanía Cisneros

Índice de contenidos

PORTADA.....	1
APROBACION DEL DIRECTOR DE TESIS.....	2
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	3
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
Índice de contenidos	7
Índice de Tablas	11
Índice de Figuras.....	12
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	14
INTRODUCCIÓN	15
Capítulo I.....	17
1. El Problema.....	17
1.2. Antecedentes.....	18
1.3. Formulación del problema.....	20
1.4. Objetivos de la investigación.....	20
1.4.1. Objetivo general.....	20
1.4.2. Objetivos específicos.	20
1.5. Interrogantes de investigación.	21
1.6. Justificación	22
Capítulo II.....	24
2. Marco Teórico.....	24
2.1. Bases Teóricas.....	24
2.1.1. Antecedentes de la Covid 19.....	24

2.1.1.1.	Definición de confinamiento	25
2.1.1.2.	Confinamiento por covid 19 en el Ecuador.....	26
2.1.1.3.	Impacto del covid 19 en la educación	27
2.1.1.4.	Efectos psicológicos por confinamiento en adolescentes	29
2.2.	Habilidades sociales	31
2.2.1.	Origen de las habilidades sociales	31
2.2.2.	Definición de habilidades sociales.....	34
2.2.3.	Importancia de las habilidades sociales en la adolescencia.	36
2.2.4.	Componentes de las habilidades sociales.	37
2.2.5.	Clasificación de las habilidades sociales.	40
2.3.	Actividades físico – recreativas.....	43
2.3.1.	Origen de las actividades físico - recreativas.....	43
2.3.2.	Definición de actividades físico - recreativas	45
2.3.3.	Beneficios de las actividades físico – recreativas en adolescentes	46
2.3.4.	Clasificación de las actividades físico – recreativas en adolescentes	49
2.3.5.	Actividades físico – recreativas dentro de las clases de educación física.....	51
2.4.	Marco legal.....	53
2.4.1.	Constitución de la República del Ecuador	53
2.4.2.	Ley Orgánica de Educación Intercultural Bilingüe	54
2.4.3.	Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.	55
2.4.4.	Plan Nacional del Buen Vivir	55
Capítulo III.....	56	
3.	Metodología.....	56
3.1.	Delimitación espacial y temporal del problema	56
3.2.	Diseño.....	57
3.3.	Tipo de investigación.....	58
3.3.1.	Investigación bibliográfica.....	58

3.3.2.	Investigación de campo.....	58
3.3.3.	Investigación descriptiva.	59
3.3.4.	Investigación propositiva.	59
3.4.	Métodos.....	60
3.4.1.	Empíricos.....	60
3.4.1.1.	Recolección de datos.....	60
3.4.1.2.	Observación.....	60
3.4.2.	Teóricos.....	61
3.4.2.1.	Método científico.	61
3.4.2.2.	Método inductivo - deductivo.	61
3.4.2.3.	Método analítico - sintético.....	62
3.4.2.4.	Método estadístico.....	62
3.5.	Técnicas de investigación.....	63
3.5.1.	Test de Habilidades Sociales de Goldstein.	63
3.6.	Instrumentos de investigación	63
3.6.1.	Encuesta.....	63
Capítulo IV		64
4.	Análisis e interpretación de resultados	64
4.1.	Análisis descriptivo e individual de cada pregunta.....	65
4.1.1.	Instrumentos aplicados	65
4.1.1.1.	Test de habilidades sociales de Goldstein	65
4.1.1.2.	Encuesta de actividades físico – recreativas	73
4.1.1.3.	Encuesta de actividades físico- recreativas durante el confinamiento por Covid	
19	85	
Capítulo V.....		103
5.	Conclusiones y Recomendaciones	103
5.1.	Conclusiones.....	103

5.2. Recomendaciones	104
Capítulo VI	105
6. Propuesta.....	105
6.1. Título de la Propuesta	105
6.2. Introducción.....	105
6.3. Justificación e importancia	106
6.4. Objetivos de la guía	107
6.4.1. Objetivo General.....	107
6.4.2. Objetivos Específicos.....	107
6.5. Ubicación sectorial y física.....	107
6.6. Desarrollo de la Propuesta	108
Bibliografía	157
Anexos	168
Anexos N° 1: Matriz Categorical.....	169
Anexo 2: Matriz de Coherencia	171
Anexo 3: Operacionalización de Variables	173
Anexo 4: Autorización de Padres de familia para aplicar el test de Goldstein a los representados.....	176
Anexo 5: Test de Habilidades Sociales de Goldstein.....	177
Anexo 6: Encuesta de Actividades físico - recreativas	192
Anexo 7: Encuesta de Confinamiento	197
Anexo 8: Instrumento de validación	202

Índice de Tablas

Tabla 1 Clasificación de las habilidades sociales según Vaello (2005)	42
Tabla 2 Estudiantes matriculados en la UEMY	56
Tabla 3 Estudiantes que no cumplen con los criterios de inclusión UEMY	58
Tabla 4 Estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión UEMY	57

Índice de Figuras

Figura 1 Edad de los estudiantes evaluados.....	65
Figura 2 Género de los estudiantes evaluados	66
Figura 3 Resultados del test de Goldstein por grupo de habilidades	67
Figura 4 Resultados del test de Goldstein de los 8vos EGB.....	68
Figura 5 Resultados del test de habilidades sociales de Goldstein de los 9no año de EGB	70
Figura 6 Resultados del test de habilidades sociales de Goldstein de los 10mo año de EGB .	71
Figura 7 Actividad conocida como canasta revuelta	73
Figura 8 Actividad conocida como cadena humana	75
Figura 9 Actividad denominada como el intérprete.....	77
Figura 10 Actividad conocida como piedra, papel o tijera.	79
Figura 11 Actividad conocida como la ruleta loca	81
Figura 12 Actividad conocida como deletreo corporal.....	83
Figura 13 Concepto de actividades físico recreativas.....	85
Figura 14 Actividad físico - recreativas realizadas antes del brote del Covid-19	87
Figura 15 Frecuencia de practicar actividades físico - recreativas antes del brote del Covid-19	88
Figura 16 Tiempo diario dedicado a las actividades físico recreativas	89
Figura 17 Motivos para la práctica ejercicio físico durante el confinamiento.....	90
Figura 18 Actividades físico - recreativas practicadas durante el confinamiento	91
Figura 19 Frecuencia de practicar actividades físico - recreativas durante el confinamiento .	92
Figura 20 Tiempo diario dedicado a realizar actividad físico - recreativa durante el confinamiento	93
Figura 21 Familiares que acompañaban a la práctica de actividades físico - recreativas.....	94
Figura 22 Motivos para no realizar ejercicio físico durante el confinamiento.	95
Figura 23 Tiempo libre para mantenerse activo físicamente en confinamiento	97
Figura 24 Rendimiento físico y motriz afectado por la pandemia de Covid-19.....	98
Figura 25 Condiciones físicas y motrices afectadas por la pandemia de Covid – 19.....	99
Figura 26 Motivos de bullying al practicar actividad físico – recreativas.	101

RESUMEN

La pandemia de la Covid-19 producida por el virus Sars-Cov2 ha generado una profunda crisis en diversos contextos: económica, social, política y psicológica. En este estudio se muestra un análisis del impacto que tienen las actividades físico recreativas y su incidencia en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY. Se realizó una investigación descriptiva, bibliográfica y de campo con una muestra de 130 estudiantes de octavos, novenos y décimos años, (52% hombres y 48% mujeres). Se evaluó mediante el test de habilidades sociales de Goldstein el nivel de desarrollo de los diferentes grupos de destrezas sociales, como son las primeras habilidades, las habilidades avanzadas, las relacionadas con los sentimientos, para hacerle frente al estrés, las habilidades alternativas a la agresión y de planificación. Se encontró que a causa del confinamiento por Covid – 19 se vieron afectadas las habilidades de relacionarse, entablar conversaciones, expresar sentimiento y sobre todo resolver pequeños conflictos del diario vivir. A la vez, en los análisis de las encuestas de actividades físico recreativas y confinamiento se evidenció que los estudiantes mantuvieron la práctica de actividad física; sin embargo, eso afectó a su rendimiento físico y motor. De igual manera, se encontró que una mínima cantidad de estudiantes se denominaron dentro del grupo LGBTI lo que llevó a indagar y observar que este grupo de personas son más hábiles al momento de relacionarse con las demás personas de su entorno. Con estos datos se puede generar una guía de actividades físico recreativas para la mejora de las habilidades sociales en los adolescentes y de esta manera contribuir al desarrollo social de los educandos.

Palabras clave: Actividades físico-recreativas, habilidades sociales, test de habilidades sociales de Goldstein, Covid 19, adolescencia, rendimiento físico y motor.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic caused by the Sars-Cov2 virus has generated a deep crisis in various contexts: economic, social, political and psychological. This study shows an analysis of the impact of recreational physical activities and their incidence on the loss of social skills in adolescents from 12 to 14 years of age in the UEMY. A descriptive, bibliographic and field research was carried out with a sample of 130 students of eighth, ninth and tenth years (52% men and 48% women). The Goldstein social skills test evaluated the level of development of the different groups of social skills, such as the first skills, advanced skills, those related to feelings, to cope with stress, alternative skills to aggression and planning. It was found that due to the confinement by Covid – 19 the skills of relating, engaging in conversations, expressing feeling and above all resolving small conflicts of daily life were affected. At the same time, in the analyses of the surveys of recreational physical activities and confinement it was evident that the students maintained the practice of physical activity; however, this affected their physical and motor performance. Similarly, it was found that a minimum number of students were named within the LGBTI group which led to inquire and observe that this group of people are more skilled when it comes to relating to other people in their environment. With these data, a guide of recreational physical activities can be generated for the improvement of social skills in adolescents and in this way contribute to the social development of learners.

Keywords: Physical-recreational activities, social skills, Goldstein social skills test, Covid 19, adolescence, physical and motor performance.

INTRODUCCIÓN

El 16 de marzo del 2020 en el Ecuador, mediante el decreto ejecutivo N° 1017 emitido por el presidente de la república Lic. Lenin Moreno estableció un confinamiento a nivel nacional a causa de la emergencia sanitaria que enfrentaba el país por la Covid 19, siendo esto una pandemia a nivel mundial con una rápida propagación.

La Covid 19 es un participante invisible, pero muy influyente en el diario vivir; desde su aparición cambió totalmente el estilo de vida y rutinas diarias porque se dejó de ir al trabajo, los estudiantes ir a las diferentes unidades educativas y compartir en el recreo con sus compañeros, ir en autobuses repletos de personas, salir al gimnasio o realizar actividad física en compañía, más bien todo el tiempo se debía usar mascarilla, mantener la distancia, evitar aglomeraciones, salir a cualquier hora del día e incluso comer en algún restaurante. Y todo esto ha ocasionado que tanto, niños, jóvenes, adultos hayan reducido su círculo de actividades sociales; hoy en día las personas se reúnen muy infrecuentemente y prefieren hacerlo con quienes viven relativamente cerca, y por periodos cortos.

A causa de este confinamiento obligatorio tanto la salud física y mental se vieron afectadas, y es más las relaciones sociales sobre todo en los adolescente de 12 a 14 años, ya que aparte de que están sufriendo diferentes cambios físicos, emocionales, psicológicos tuvieron que cambiar el compartir en el aula o recreo con sus compañeros a mirarse tras una pantalla, es por ende que las actividad físico – recreativas a raíz de esta pandemia se establecen como un factor clave para garantizar una buena salud en el ser humano, por tanto, es necesaria su inserción como un hábito en la vida de las personas y más aún en los adolescentes, porque estas permiten alcanzar un nivel de diversión, distracción e incluso de descanso, después de un día tedioso de labores a través de un computador.

El contexto de desarrollo integral que hoy en día es un tema de primer orden en la política nacional, menciona que, el estudiante se debe formar en todos los ámbitos necesarios, para desenvolverse de la mejor manera y ser un actor que aporte en la solución de problemáticas que aquejan a la sociedad; esto, asegurando sus derechos y priorizando sobre todo a los niños, niñas y adolescentes del país. La Constitución de la República del Ecuador (2008) en su Art. 44 establece que:

El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. (p. 34)

La práctica de actividades físico - recreativas está directamente relacionada con el desarrollo integral del ser humano, involucrando principalmente las habilidades sociales de los adolescentes, por lo tanto, es obligación de las autoridades a nivel nacional, promover permanentemente las condiciones para impulsar el sano esparcimiento. Los profesionales de la educación física tienen el deber de sembrar desde las bases de la sociedad, hábitos saludables que permitan alcanzar el plan nacional para el “Buen Vivir”.

La presente investigación está estructurada de cinco capítulos:

Capítulo I, describe la problemática de la investigación, estableciendo el planteamiento y formulación del problema; así como el objetivo general y los objetivos específicos. Este análisis se realizó determinando las preguntas de investigación y justificando su desarrollo.

Capítulo II, hace referencia al Marco Teórico y toda la fundamentación necesaria para comprender los componentes de la investigación.

Capítulo III, determina la metodología, los métodos y las técnicas e instrumentos que se necesitan para este trabajo investigativo, junto con la población y muestra.

Capítulo IV, engloba el análisis y la interpretación de los resultados, que posteriormente se plantean como las conclusiones y recomendaciones del proceso investigativo.

Capítulo V, comprende el desarrollo de una propuesta alternativa, que se expresa en este caso como un programa de actividades físico - recreativas para promover las habilidades sociales en los estudiantes de 12 a 14 años.

Capítulo I

1. El Problema

1.1. Planteamiento del problema

Durante los primeros meses del año 2020, el mundo sufrió un cambio muy fuerte afectando principalmente el ámbito de la salud, seguido de la economía, lo social y lo educativo, es por ello que (Welle, 2020 como citado en Barzola, Suárez & Arcos, 2020) en su artículo manifiesta que:

El representante para Europa de la Organización Mundial para la Salud Hans Klude mencionaba en una rueda de prensa que el aislamiento, el distanciamiento físico, el cierre de escuelas y lugares de trabajo son desafíos que producen estrés, ansiedad, miedo y soledad, en estos momentos tan difíciles y excepcionales. (p. 373)

La emergencia sanitaria que, afectó a casi todos los países del mundo, ha causado la suspensión de actividades educativas presenciales, actividades sociales e incluso la realización de actividad física al aire libre, ocasionando en sí un aislamiento total y pérdida de relacionarse entre los actores principales de este estudio, los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”, tomando en cuenta que los adolescentes se encuentran en una etapa de cambio.

La adolescencia es un período del desarrollo humano que se manifiesta con importantes cambios tales como físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios involucran el potencial para lograr una mayor autonomía mediante las habilidades sociales tales como: asertividad, autoestima, comunicación, toma de decisiones, que puede llevar a un crecimiento personal en muchos aspectos, pero también a que el adolescente adopte conductas de riesgo como por ejemplo el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de cigarrillo, cuando no han logrado un desarrollo de sus habilidades sociales y no ha tenido una buena orientación para la práctica diaria de actividades físico – recreativas.

En la actualidad la práctica de actividad físico - recreativa ha perdido mucho valor e importancia, evidenciando así, un deterioro profundo en la calidad de vida de los estudiantes,

los adolescentes prefieren pasar la mayoría de su tiempo revisando redes sociales, jugando en línea que salir al aire libre a jugar, reír o distraerse sin hacer uso de la tecnología, cabe mencionar que la pandemia nos aisló totalmente pero las redes sociales bombardearon a los adolescentes, convirtiéndose así, en la preocupación primordial de los profesionales de la salud y la educación física.

El desinterés estudiantil por la práctica de actividad físico – recreativa, nace a consecuencia de la falta de alternativas acordes a las necesidades que requieren los adolescentes hoy en día, la escasa o inexistente motivación por parte de padres de familia que día a día se preocupan más por su desarrollo económico en la sociedad, que en la prevención de afecciones en la salud y la calidad del tiempo libre de sus hijos; profesores desinteresados, que en lugar de motivar y trabajar para lograr el gusto y el placer por la práctica de actividad física, hacen que algunos estudiantes terminen odiando el momento en el cual deben salir a la clase de educación física, sin saber que serán los principales métodos para incentivar, promover y fomentar el desarrollo integral de las personas y ayudarán a mejorar su habilidad de relacionarse, expresarse y comunicarse con las demás personas.

1.2. Antecedentes

A finales del 2019 marcó un cambio rotundo a nivel mundial en todos los ámbitos, es por ello que el Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional declaró el brote de la enfermedad causada por el nuevo virus de la familia Coronaviridae denominado, por consenso internacional, Covid-19, como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) en su reunión del 30 de enero de 2020. Posteriormente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo reconoció como una pandemia global el 11 de marzo de 2020 (Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica, 2020).

Debido a la rápida evolución de los contagios a escala nacional e internacional, la OMS elaboró un documento guía para la sanidad pública y desarrolló un plan estratégico de preparación y respuesta a la pandemia, que ofrece las orientaciones necesarias para la transición del estado generalizado de alarma a un estado normalizado (World Health Organization, 2020). Este documento se actualiza el 14 de abril y en él, además de las medidas sanitarias se

incorporan otras dirigidas a paliar problemas humanitarios, sociales y económicos. (Rodicio., Ríos., Mosquera., & Penado. 2020, p. 104).

La aparición de esta pandemia ha llegado a ocupar demasiado espacio en el pensamiento de todas las personas, todos los medios de comunicación y redes sociales mencionan todo el tiempo estadísticas, chistes, testimonios e incluso consejos prácticos sobre los nuevos hábitos que adoptamos hoy en día, y en esta tendencia tecnológica los adolescentes están al día de la información debido a que el celular se ha vuelto el instrumento indispensable para su proceso educativo al recibir sus clases virtuales por este medio.

Las y los adolescentes han sido considerados por mucho tiempo un grupo poblacional que se enferma poco, pretendiendo indicar con ello sus pocas necesidades y atenciones de salud, se ha considerado también como una etapa de grandes oportunidades, pero también de grandes riesgos. (Romero 2010 como citado en Mamani. 2017, p. 10)

Considerando a los adolescentes como un grupo poco vulnerable de enfermedades físicas por su vitalidad, hay que destacar que su mayor afección se encuentra en el ámbito emocional y psicosocial porque están sufriendo diversidad de cambios de la niñez a la adolescencia y se complican al no saber cómo expresar sus ideas, emociones, pensamientos, sentimientos y cuando lo hacen, se puede notar el temor a la burla y miedo al rechazo dentro su grupo social.

Es por ello que La organización Panamericana de la Salud define a las Habilidades Sociales o Habilidades para la Vida como aquellas aptitudes o destrezas necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permite enfrentar retos y desafíos de la vida. (Unicef, 2017)

Al mencionar retos y desafíos en la vida automáticamente lo relacionamos con el hecho de tener seguridad en sí mismo y para alcanzar esta autonomía se necesita de muchas estrategias entre las cuales toman principal actuación las actividades físico – recreativas, las cuales son un conjunto de juegos, dinámicas, música, artes mediante las cuales los niños, jóvenes o adultos pueden interactuar, aprender divertirse, relacionarse y sobre todo alcanzar un desarrollo personal.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo afecta el confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general.

Establecer la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”.

1.4.2. Objetivos específicos.

- Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativas y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”, mediante la revisión de la bibliografía especializada.
- Designar un test de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”
- Identificar las habilidades sociales más afectadas en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”.
- Sugerir actividades físico – recreativas para mejorar las habilidades sociales afectadas en el confinamiento por Covid 19 en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”, a través de una guía psicoeducativa.

1.5. Interrogantes de investigación.

- ¿Qué fundamentos teórico metodológicos sustentan la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?
- ¿Cuáles son los resultados del test de habilidades sociales aplicado en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?
- ¿Cuáles son las habilidades sociales más afectadas en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?
- ¿Qué actividades físico – recreativas sirven para mejorar las habilidades sociales afectadas en el confinamiento por Covid 19 en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?

1.6. Justificación

La realización de esta investigación generará mayor concientización en la importancia de desarrollar las habilidades sociales en los adolescentes mediante la práctica de actividades físico – recreativas, lo cual implica hacer una relación en las ventajas y desventajas acumuladas en su etapa anterior de la niñez. En este caso una de las desventajas primordiales es la pandemia de la Covid - 19 que se atraviesa en estos momentos porque esta conlleva a que se aumente la fragilidad propia de este momento de la vida y la falta de estímulos culturales, familiares, sociales, económicos y educativos que le permiten al adolescente la construcción de su propio proyecto de vida y su participación activa como ciudadano.

La privación de salir libremente al parque, ir al colegio, salir a pasear, ir al cine, realizar deporte en grandes grupos, las condiciones difíciles de economía en los hogares a causa de la pandemia coinciden con un déficit en el desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes, lo cual impide la interacción con sus pares y adultos con eficacia.

Por todo este cambio de rutina que se vive a causa de la Covid – 19, en el cual en vez de salir libremente hay que utilizar un medio tecnológico para comunicarse, hablar e incluso mirarse es muy probable que se evidencie en los adolescentes estrés, ansiedad, conductas de apatía, indiferencia, canalizando muchas veces esta problemática en rebeldía o quizá una agresividad pasiva.

Con respecto a la práctica de actividad físico - recreativa, implica un mayor compromiso con la calidad de vida del ser humano, el correcto uso del tiempo libre, la mejora de las relaciones interpersonales, la comunicación entre pares y en sus actividades cotidianas, con la finalidad de promover el desarrollo integral. En el ámbito social impulsará la formación de adolescentes más activos con pasatiempos y hábitos que contribuyan positivamente a su salud, previniendo así la adopción de vicios nocivos, lo cual representa un aporte significativo en la búsqueda del desarrollo integral de los estudiantes, tanto a nivel personal como en su desenvolvimiento a nivel social, relacionándolos con el mundo y fortaleciendo sus capacidades y habilidades físicas, sociales, cognitivas y afectivas.

La Organización Mundial de la Salud (2012) en sus publicaciones, destaca la calidad de la actividad física en la salud de la población a nivel mundial, de igual manera destaca a la

inactividad física, como el cuarto factor de peligro de mortalidad en el mundo, por lo tanto, la misma entidad invita que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de entre cinco y diecisiete años de edad ejecuten actividad física como mínimo una hora al día.

La finalidad de la investigación es introducir una nueva perspectiva de análisis sobre la aplicación de actividades físico – recreativas para mejorar las habilidades sociales en los adolescentes que fueron vistas afectadas a causa de la pandemia a nivel mundial por Covid 19, cuyos resultados al aplicar el test permitirán la determinación del problema y poder formular una propuesta con estrategias innovadoras y didácticas.

En definitiva, la propuesta contribuirá a la mejor calidad del ejercicio profesional cuyos resultados y beneficios serán para los estudiantes que son el eje de toda ejecución educativa.

Capítulo II

2. Marco Teórico

2.1. Bases Teóricas

2.1.1. Antecedentes de la Covid 19

En esta sección se pretende dar la importancia de los acontecimientos que englobaron el inicio del confinamiento a nivel mundial a causa de la Covid 19, estos sucesos en un momento definieron el inicio de una gran epidemia. Datos de diferentes estudios nos revelan que el 31 de diciembre del 2019, en China, la Comisión de Salud y Sanidad anunció que existían 27 casos de neumonía con etiología desconocida. Según (Cabrera, 2020) en su investigación menciona que:

El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae, que ha sido denominado SARS-CoV-2. El Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional (RSI, 2005) declaró el actual brote de nuevo coronavirus como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) en su reunión del 30 de enero de 2020. La OMS ha denominado a esta nueva enfermedad COVID-19 (enfermedad infecciosa por coronavirus -19). (p. 210)

En este sentido, era complejo conocer o prever la enorme magnitud de gravedad de la situación con la llegada del virus SARS-CoV-2 y la enfermedad conocida como COVID-19. Inicialmente en el mes de marzo cuando fuera declarada pandemia por la OMS era difícil aún predecir el tamaño de daños económicos, sociales, emocionales y humanos que transportaría el esparcimiento de la enfermedad.

En efecto, este virus ha preocupado a toda la población mundial, ha requerido la inmensa atención de los diferentes gobiernos, autoridades y también se han evidenciado recónditas contradicciones en las contestaciones políticas y las capacidades de los sistemas de salud para hacerles frente; de este modo López, Padilla, Garín, & Dittmar. (2020) menciona que:

La gran preocupación se debe a que la mayoría de los pacientes tienen síntomas leves y buen pronóstico. Las manifestaciones más comunes son fiebre, tos seca, disnea, mialgia, cefalea, fatiga, pero otros hallazgos más complejos son disminución de linfocitos en la sangre, alto índice de ferritina y evidencia radiográfica de neumonía, con infiltrado atípico por daño alveolar difuso, inflamación intersticial que se cree sea un tromboembolismo. Hay afectación a varios órganos, y en muchos casos una coagulación intravascular diseminada (CID), con afección del endotelio vascular. (p. 58)

Frente al problema de salud, la incertidumbre de contagio, la pérdida de empleos, el descenso en la actividad laboral, conjeturan otra inquietud aumentada que causa desconciertos psicológicos. La posible carestía en los negocios y el pánico generalizado por el virus ha ocasionado que las personas a nivel mundial cambien rotundamente su estilo de vida ajetreando a uno más sedentario debido al confinamiento obligatorio y el temor a contraer la enfermedad.

2.1.1.1. Definición de confinamiento

Vivir con el confinamiento es realizar un cambio al estilo de vida normal que se lleva y adaptarlo a las nuevas circunstancias, y esto afecta directamente a diferentes aspectos emocionales, sociales, familiares, lo que ocasiona la difícil asimilación a nuevas situaciones. Por lo tanto, se debe tener muy claro la definición de confinamiento, cuarentena, pandemia y distanciamientos social. De este modo (Red de todos somos todos, 2020) menciona que:

El confinamiento: es una medida extraordinaria y de emergencia tomada por el gobierno por la que se decreta el cierre de establecimientos de ocio, turísticos, culturales y en la que se restringen los desplazamientos de la población de la zona confinada a movimientos de carácter laboral, asistencial, emergencia o aprovisionamientos de comida o productos farmacéuticos. (p. 5)

El concepto de confinamiento se señalaría como una disposición tomada para precautelar la salud de las personas, evitando tener un contacto físico y procurando el cierre de diferentes sitios frecuentemente visitados y más que eso siendo una medida drástica cuando la propagación de un virus no puede ser controlada.

Para (Cetron & Landwirth, 2005, como citado en Sánchez Villena & de la Fuente – Figuerola, 2020) manifiesta que: el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. (p. 3)

El aislamiento supone separarse de las personas para evitar ser contagiado o contagiar a terceras personas, y según (Cabrera, 2020) menciona que:

Afecta al ser humano de manera diferente según su edad. Por ello, el impacto psicológico no será el mismo en niños, que en adultos solteros/separados, que en adultos que conviven en familia, o que en personas de la tercera edad que ya sufrían la soledad y el aislamiento social, antes de la pandemia. (p. 211)

De esta manera, se confirma que el confinamiento consiste en un período donde se ajustan diferentes estrategias para minimizar las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, suspensión de la asistencia a clases presenciales, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte público, cierre de fronteras, cierre de bares y discotecas e incluso el cierre de escenarios deportivos, siendo estas medidas de contención para evitar la avanzada propagación del virus.

2.1.1.2. Confinamiento por covid 19 en el Ecuador

La mayoría de países declararon un estado de excepción para evitar la propagación del virus, esto aconteció desde que la Organización Mundial de la Salud anunció como pandemia el presente brote de la enfermedad por coronavirus Covid-19 el 11 de marzo de 2020.

En el Ecuador se reportó el primer caso el 29 de febrero del 2020, siendo una señora de 71 años con nacionalidad ecuatoriana que retornó de España el 14 de febrero al país; el 13 de marzo del 2020 se informó el fallecimiento de la paciente antes mencionada. Los contagios a partir de su aparición fueron incrementando en todo el territorio nacional. Es por esto que (Haro & Calderón, 2020) mencionan que:

El 16 de marzo con 58 casos positivos de Covid y 2 fallecidos; el presidente del Ecuador, Lenin Moreno Garcés declaró el Estado de Excepción para evitar la transmisión de coronavirus. Dentro de las resoluciones más importantes fueron: 1) Cierre de servicios públicos a excepción de salud, seguridad, servicios de riesgos. 2) Hospitales, tiendas de barrio, mercados y supermercados permanecerán abiertos. 3) Suspensión total de la jornada laboral presencial del sector público y privado a partir del martes 17 de marzo. 4) Toque de queda (para vehículos y personas) desde martes 17 de marzo del 2020 desde 21h00 a 5h00 del siguiente día. 5) Suspensión de vuelos nacionales de pasajeros. 6) Suspensión de transporte interprovincial. (P. 3)

A partir de esta fecha el toque de queda fue incrementando desde las 19h00 en todo país, con excepción en las provincias de Guayas, Santa Elena y Galápagos que se impuso desde las 16h00. Todas estas medidas como prevención de propagación, tomando en cuenta que el Ecuador fue el segundo país de Suramérica con el mayor número de contagiados.

El estado ecuatoriano no se encontraba preparado para afrontar una epidemia de esta magnitud, los recursos humanos y materiales no fueron suficientes para controlar el virus, la propagación cada día incrementaba y los ecuatorianos cada vez sentían más miedo. Es por ende que un cambio de rutina cambio en todos los aspectos tanto psicológicos, físicos y emocionales.

2.1.1.3. Impacto del covid 19 en la educación

Entre tanto, en el aspecto educativo, la mayoría de países y en especial el Ecuador han adoptado medidas estrictamente claras ante la crisis ocasionada por la pandemia, una de estas estrategias se relaciona con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles educativos desde inicial hasta bachillerato, lo que permitió encontrar tres tácticas principales: siendo estas la modalidad de educación a distancia o virtual con el uso de la tecnología y plataformas de video conferencias; el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes, en este sentido, en el Art. 26. de la (Constitución de la República del Ecuador, 2008) afirma que:

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública

y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. (p. 24)

Siendo así la educación hoy en día se vio afectada por la covid 19, varias instituciones educativas de educación básica, bachillerato, institutos y universidades fueron cerrados indefinidamente causando que el ministerio de educación adopte nuevas estrategias para poder llegar con este derecho a todos los educandos, es así que Bonilla Guachamin (2020) menciona la propuesta de la ministra de educación quien basada en la constitución del Ecuador presentó mediante el acuerdo Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A:

Artículo 1.- Disponer la suspensión de clases en todo el territorio nacional. La disposición aplica para las instituciones educativas públicas, fiscomisionales y particulares, así como en los centros de desarrollo integral para la primera infancia regulados por esta Cartera de Estado, en todas sus jornadas y modalidades, hasta el 05 de abril de 2020.

Todos los ecuatorianos desde el primer momento tenemos derechos y obligaciones, uno de los principales derechos es la educación, la cual garantizará un desarrollo integral y estará centrada en el marco del derecho, la democracia, además de ser participativa, inclusiva, intercultural siendo de calidad y calidez la cual impulsa al mejoramiento de las diferentes capacidades, competencias y destrezas que permitirán crear y trabajar de mejor manera.

Los estudiantes se han visto forzados a entrar en una dinámica no planificada de clases a distancia, que afecta su vida cotidiana y la continuidad de sus aprendizajes, en otras palabras, el IESALC, (2020) recalca que: quienes no hayan contado con una oferta de continuidad de calidad y con seguimiento individualizado, probablemente se irán desvinculando del ritmo académico y aumentando su riesgo de abandono del sistema. (p. 14)

La señal más inmediata ha sido, claramente, que el paro temporal de las actividades presenciales de las diferentes instituciones educativas del país, lo que ha dejado a los estudiantes, de gados inferiores como a los que están por finalizar el bachillerato y anhelan ingresar a la universidad, en una realidad totalmente nueva y con muchas dudas en el tiempo de duración que mantendrá este tipo de educación virtual y los impactos sobre su vida cotidiana, sobre todo si podrán dar la continuidad a sus aprendizajes.

Para el (Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC), 2020) considera que inevitablemente, la pérdida de contacto social y de las rutinas de socialización que forman parte de la experiencia cotidiana de un estudiante tendrá un costo. El aislamiento que va inevitablemente asociado al confinamiento tendrá efectos en términos de equilibrio socioemocional que dejarán huella. (p. 12.)

Los niños y adolescentes de las diferentes instituciones educativas, acompañado de sus padres han tenido que esforzarse y adaptarse a lo que para muchos de ellos son nuevas estrategias de enseñanza – aprendizaje, es aquí donde algunos han tenido la suerte de encontrarse con una acogida de continuidad académica. Una de las principales opciones para la continuidad académica exige conectividad a internet, por el mismo hecho de que hoy en día las clases son virtuales, esta realidad tiene sus ventajas y desventajas debido a que muchos estudiantes no cuentan con dispositivos móviles, conectividad a internet y lo principal los recursos económicos para adquirirlos.

2.1.1.4.Efectos psicológicos por confinamiento en adolescentes

En el caso del aislamiento social se considera como un predecesor de dificultades en la salud física, mental y emocional los cuales pueden ser la ansiedad y depresión. De este modo, se considera significativo comprender los efectos que el confinamiento trajo consigo en toda la población, es especial en niños y adolescentes ya que simbolizan un grupo especialmente frágil al impacto psicológico que conlleva esta pandemia. Por lo tanto, Tizón, J. L. (2020) en su estudio señala que:

Todo el mundo se ha alterado con la epidemia del COVID-19, el llamado «coronavirus». Más aún los llamados «países desarrollados», que suelen ver las pandemias «desde la barrera», pero en este caso la crisis sanitaria está afectando a toda la población y extendiendo a todo el globo. Por eso vale la pena reflexionar sobre algunos temas que los medios de comunicación, tertulianos, comentaristas e incluso expertos no han tenido en cuenta las cuestiones propias de la salud mental y de las emociones que se ven alteradas con este tipo de pandemias. (p. 6)

Si bien es cierto el tener un cambio de rutina activa a una inactiva y un encierro obligatorio causaría en muchas personas de diferentes edades ansiedad, nerviosismo y estrés, además de un miedo incontrolable al salir, a contagiarse e incluso a perder a uno de sus familiares. La tensión vivida se da a causa de las terribles noticias diarias que se conocen a través de las redes sociales o medios de comunicación quienes informaban el aumento incontrolable de contagiados por Covid 19.

Durante el confinamiento, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang, Pan et al., 2020).

Los adolescentes como toda persona organizan su rutina diaria desde el levantarse hasta el acostarse, sin embargo, el cambio de rutina, de hábitos durante el confinamiento y la práctica de otros que son no tan saludables como el sedentarismo, las comidas a destiempo, siestas irregulares y sobre todo el estar todo el día frente al computador pueden ocasionar problemas físicos, emocionales y psicológicos, ya que las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés.

La suspensión de clases presenciales, el cierre de las unidades educativas ha creado en los estudiantes mucha inseguridad, y por más que se traten de resolver todas sus dudas brindándoles la mayor de la información, el hecho de no saber con certeza cuándo van a volverse a reunir con sus compañeros o retomar a la rutina puede formar incertidumbres en ellos, por más que aparatos tecnológicos que empleen para estar siempre en contacto no es lo mismo que un dialogo en persona.

Según los últimos estudios de los efectos del confinamiento en la salud mental de los niños en cuarentena, estos registran niveles medios de síntomas de estrés postraumático cuatro veces superiores a los niños que no han estado en confinamiento, es por ello que (Sordo, 2020) manifiesta que los posibles efectos a nivel psicológico son:

- **Ansiedad y Estrés:** son respuestas naturales cuando percibimos una situación como potencialmente peligrosa. Los alumnos pueden responder a esta situación de incertidumbre aferrándose más de lo habitual a sus figuras de referencia, sintiéndose

ansiosos, retraídos, enfadados, agitados, teniendo pesadillas, manifestando cambios frecuentes de humor, etc.

- **Depresión:** el niño que está deprimido lo está más y durante más tiempo. Si bien es cierto que no existe una sintomatología común, ya que un niño o adolescente deprimido puede sentirse triste, otro irritable y otro pasota.
- **Pérdida de habilidades sociales:** al momento del confinamiento se perdió todo tipo de roce social. Esta ausencia tiene como consecuencia que el adolescente tenga dificultades para tener buenas relaciones con personas de su entorno. (p. 30)

En definitiva, se puede comprender que fueron muchos los efectos causados en los adolescentes a causa del confinamiento por la pandemia del Covid- 19, todos ellos pudieran disminuir siempre y cuando se trabaje en conjunto padres de familia y docentes; los progenitores ayudando desde el hogar a planificar actividades entretenidas, mientras que los docentes creando un aprendizaje interactivo, practicando actividades físico – recreativas y formando un ambiente empático.

2.2.Habilidades sociales

2.2.1. Origen de las habilidades sociales

Hablar de habilidades sociales es un tema muy amplio debido a que se encuentran relacionadas con el comportamiento social, pero este tema no fue hasta mediados de los años 1970 cuando el campo de las habilidades sociales consiguió su mayor difusión y en la actualidad sigue siendo objeto de estudio e investigación.

A través de los años se ha intentado controlar y modificar mediante diferentes reglas sociales la conducta de los individuos, empezando desde los más pequeños hasta los adultos, considerando que las habilidades sociales son comportamiento aprendidos de forma natural, pueden manifestarse en circunstancias interpersonales, siendo en la vida social, educativa o familiar, ya que están orientadas a obtener refuerzos sociales, además que confieren al sujeto que las tiene de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su

autoestima sin dañar la de las personas que le rodean; el alcanzar estas conductas dotará a la persona de un dominio en sus habilidades de comunicación; por esta razón es importante conocer los inicios de estas importantes habilidades, y es así que (Caballo, 2002) menciona que:

El movimiento de las habilidades sociales tuvo parte de sus raíces históricas en el concepto de habilidad aplicado a las interacciones hombre – máquina, donde la analogía con estos sistemas implicaba características perceptivas, decisorias, motoras, y otras relativas al procesamiento de la información. (p. 84).

Una de las teorías de la psicología que estudia el comportamiento es el Análisis del Comportamiento, basado en la filosofía del Conductismo Radical que surgió durante los años 1930 a 1960 y tuvo origen en B.F. Skinner sobre la conducta operante, (Skinner, 1974, como citado en Amaral et al., 2015) resume en una frase: Los hombres actúan sobre el mundo, lo alternan y, a su vez, son modificados por las consecuencias de su acción. (p. 17)

En concordancia con lo que mencionan los autores referentes a las interacciones sociales, este modelo explicativo de la conducta eficaz permite entender el comportamiento humano como convertidor del entorno social del que está rodeado a la vez que es determinado por ese contexto, en efecto, las habilidades sociales tuvieron orígenes gracias a que diferentes autores quisieron reglamentar el comportamiento de las personas a través de recopilar información acerca de las costumbres sociales; es por ello que (Caballo, 1996 citado como Amaral et al., 2015) afirma que:

El término Habilidades Sociales fue difundido en Oxford, Inglaterra, por Argyle y otros. El origen del movimiento de las habilidades sociales se atribuye a menudo a Salter quien promueve técnicas para aumentar la expresividad verbal y facial. En 1958, Wolpe utilizó por primera vez el término “conducta asertiva”, refiriéndose a la expresión de sentimientos negativos y defensa de los propios derechos. (p. 18)

Las habilidades sociales, el comportamiento social apropiado está coligado a la forma como la persona manifiesta combatir con la vida, mediante las actitudes, opiniones, respeto a sí mismo y en relación con los otros; así mismo es que con el pasar de los años el estudio de

estas habilidades acrecentó la curiosidad de diferentes psicólogos y es por ello que (Pades, 2003) relata que:

Desde los años 50, aumentó el interés por el tema de las HH.SS. y su entrenamiento en el campo de la psicología social y del trabajo. Tuvo mayor atención aún que las habilidades de supervisión recibieron las de enseñanza y se plasmó lo que se ha llamado microenseñanza: la práctica programada de las habilidades necesarias para los profesores. A nivel educativo, también se ha estudiado la práctica de las HH.SS. en niños y su relación con la autoestima, el rendimiento académico y el autoconcepto, o en el caso de padres y profesores o adolescentes. (p. 16)

Analizando las opiniones de los diferentes autores, es evidente que, la investigación sobre habilidades sociales tuvo inicios diferentes en países americanos y europeos, al igual que una afectación distinta, a pesar que ha existido una gran correlación en los temas, métodos y conclusiones entre esos países, de igual importancia Furnham (1985) describió una extensa de diferencias mencionando que:

El énfasis en el estudio de la asertividad se produce en la investigación norteamericana. Sin embargo, los europeos se centran más en la formación de amistades y el atractivo interpersonal, y proponen emplear el Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) en el desarrollo de una amplia gama de HH.SS. El interés de estos últimos por el contexto tanto situacional como social y cultural es evidente. (p. 18)

Por el contrario, los catedráticos dan a conocer que la capacidad social a nivel estudiantil o profesional no sólo es importante, sino también se la debe emplear para hacer nuevos amigos, establecer una relación empática con otras personas, o simplemente para llevarnos mejor con la familia. El nivel de habilidad social que se tenga en cada uno de los ámbitos señalados determinará el comportamiento en el diario vivir; es así que las habilidades sociales en adolescentes estuvieron analizadas mediante las secuencias de habilidades propuestas por (Del Prette & Del Prette (2009) citado como Amaral et al., 2015), en el cual estaban constituidos por los siguientes aspectos: empatía, autocontrol, cortesía, asertividad, enfoque social/sexual y desenvoltura social. (p.17)

Finalmente, las habilidades sociales contienen destrezas de asertividad y comunicación, solución de problemas interpersonales, participación, contribución, trabajo en equipo, actuaciones interpersonales en actividades estudiantiles, deportivas y familiares, más allá de expresiones de sentimientos negativos y defensa de los propios derechos.

2.2.2. Definición de habilidades sociales

En el instante que una persona llega al mundo con su nacimiento, ya es parte de un grupo social, esta interacción con la familia, al momento de crecer con los amigos, compañeros, vecinos, etc. La forma de actuar que se adopta no es innata en cada una de las personas, al contrario, se aprende conforme a las interacciones del medio que lo rodea, en este caso a medida que se establecen las relaciones sociales; en efecto es esencial definir a las habilidades sociales es por ello que (Monjas citado como Rosales, J. 2013) contextualiza a las habilidades sociales como las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos. (p. 32)

Al hacer referirse sobre habilidades sociales se menciona al conjunto de habilidades, destrezas o experiencias que están ligadas con la conducta social de los individuos, en este caso los adolescentes en sus numerosas expresiones; de este modo (UNICEF, 2017) define como aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas. (p. 4)

El vocablo habilidad es empleado para destacar que las competencias y capacidades sociales no son pieza clave de la personalidad, al contrario, se manifiesta como un conjunto de respuestas muy claras y precisas que se encuentran coligadas directamente a ciertos estímulos que son obtenidos por medio de los diversos procesos de aprendizaje.

Es por esta razón que se ha visto la necesidad de conocer la relación entre habilidades sociales y el comportamiento del adolescente, debido a que la adolescencia es la etapa del progreso humano en la cual se adquieren la mayoría de destrezas las cuales están presentes en la vida cotidiana de sus relaciones sociales, es necesario tener claro su definición, por tal razón (Caballo, 2005 citado como Betina Lacunza, A. & Contini de González, 2011) plantea que las

habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. (p. 164)

Eventualmente se vuelve imprescindible el simple hecho de adquirir las diferentes habilidades que se ocuparan en la vida diaria permite recuperar el control sobre el comportamiento del niño, adolescente, joven o adulto y al mismo tiempo, lograr tomar decisiones correctas con el debido conocimiento de causa para obtener estándares de conductas y valores auténticos.

La definición de habilidades sociales es un tema muy amplio que puede ser visto desde algunas perspectivas como, por ejemplo

Si la definimos desde una teoría conductista, para Libert & Lewinsohn (1973), habilidad social es "la capacidad para ejecutar una conducta que refuerce positivamente a otros evite que seamos castigados por los otros. (p. 304)

Partiendo desde una óptica psicosocial (Secord & Backman, 1976 como citado en Andrade, 2015) lo plantean como la capacidad de jugar el rol, es decir, de cumplir fielmente con las expectativas que los otros tienen respecto a mí como ocupante de un estatus en la situación dada. (p. 74)

Por último, desde la parte clínica, para (Hersen & Bellack, 1977, como citado en León Rubio & Medina, 2011) lo conceptualizan como la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social. (p. 17)

En definitiva, después de analizado los diferentes criterios de los autores se puede deducir a nuestro entender que existen cuatro características que definen las habilidades sociales. En primer lugar, su carácter aprendido; en segundo, el conocimiento de complementar las habilidades sociales con la forma de relacionarse con el entorno que lo rodea, en tercer lugar, el hecho de un desarrollo permanente y, en cuarto lugar, la habilidad social es apreciada como equivalente de eficacia del proceder de cada persona. Con todo esto a mi entender, las habilidades sociales las definiría como la destreza de practicar ciertos comportamientos y

conductas aprendidas, las cuales envuelven nuestras necesidades de comunicarnos en nuestro entorno social y/o reconocen a los requerimientos de las situaciones sociales de forma efectiva.

2.2.3. Importancia de las habilidades sociales en la adolescencia.

En el diario vivir se enfrenta con numerosas situaciones de compartir momentos con otras personas, sean en la escuela, colegio, trabajo, reuniones sociales o familiares, hay ocasiones que se debe expresar en público y es ahí en esos momentos que se siente una vergüenza hablar delante de un grupo, no se tiene idea de cómo pedir favores, cuesta trabajo expresar los sentimientos, emociones con amigos, compañeros o la familia, entre otras situaciones del diario vivir. Todas estas dificultades se deben a la falta de habilidades sociales, que se puede lograr desarrollando las capacidades necesarias. Es así que (Rosales, J., Alonso, S., Caparrós, B., & Molina, I. 2013), mencionan que

El entrenamiento en habilidades sociales proporciona satisfacción puesto que ayuda a expresar sentimientos, actitudes, deseos y derechos de manera adecuada y efectiva. Por el contrario, la falta de esta afecta negativamente a la autoestima y provoca ansiedad, falta de confianza e inhibición social por lo que se forma un círculo cerrado que genera malestar. En el ámbito escolar las habilidades sociales ayudan a un adecuado ajuste personal, mejores logros escolares y adaptación social; en cambio, un déficit en estas puede provocar problemas de aceptación social, dificultades escolares, problemas personales, desajustes psicológicos infantiles e inadaptación. (p. 33)

La educación socioemocional, sobre todo en estos tiempos de pandemia y confinamiento que atravesaron todas las personas es un proceso de amaestramiento a través del cual los estudiantes de los diferentes niveles educativos atarean y complementan en su vida los conceptos, valores éticos, morales, actitudes y habilidades que les condescienden vislumbrar y operar sus emociones, construyendo una identidad personal, prestando atención y cuidado a los demás, y sobre todo realizando un trabajo cooperativo, colaborativo, estableciendo relaciones sanas para poder tomar decisiones responsables y aprender a dar soluciones a los problemas; con relación a esta importancia el MINEDUC (2020) menciona que:

La educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños, niñas y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención, cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables, aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás. (p. 24)

El desarrollo de las habilidades sociales tiene como intención que los estudiantes desarrollen y coloquen en práctica estrategias vitales para crear un sentido de bienestar consigo mismos y con los demás, a través de experiencias, momentos, prácticas y rutinas que se encuentren inmersas en el ámbito educativo; de igual forma el dominar estas habilidades permitirá que asimilen y aprendan a combatir de forma agradable con los cambios emocionales impulsivos o aflictivos, y que alcancen que su vida social, emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de estimulación y aprendizaje para lograr metas propuestas en la vida.

2.2.4. Componentes de las habilidades sociales.

Alcanzar un buen desarrollo de la capacidad social, no sólo implica analizar si la persona muestra un comportamiento adecuado en su entorno, si no también, observar cómo son sus expresiones, conductas, actitudes, expectativas erróneas. Existen pensamientos negativos que dificultan u problematizan el bienestar del individuo en lo referente al ámbito social y sus habilidades.

Desde los primeros estudios de las destrezas para relacionarse con los demás se comenzaron a emplear dos rangos para efectuar el estudio de las habilidades sociales. La mayoría de autores se encuadran en la guía de McFall, la cual presenta una doble indagación molar y molecular. Manifestando de esta forma al primero como la habilidad comunicativa y al segundo alude a conductas concretas; siendo así Hernández, M. (2018) explica que:

- **Enfoque molar:** supongamos una habilidad global como puede ser expresar un sentimiento determinado. El éxito de esa actuación dependerá del manejo adecuado de las conductas concretas que lo formen, mini conductas específicas. Si una persona manifiesta un sentimiento positivo, sus gestos, postura, mirada, tono de voz, no debieran ser los mismos ni interactuarían de la misma manera que si expresase desagrado.
- **Enfoque molecular:** ofrece una medición más objetiva puesto que consiste en cuantificar, por ejemplo, el número de miradas a los ojos o la duración de las mismas, que son elementos en los que se fracciona la conducta interpersonal. (p. 42)

Considerando lo anterior expuesto que ayuda a entender el cómo y por qué una persona logra tener una determinada habilidad social, se sabe que se debe a los diferentes componentes; así, por ejemplo, Lazarus (1973) fue uno de los primeros en establecer, desde la práctica clínica, como principales clases de respuesta o dimensiones de dichas habilidades, las siguientes: conductual y verbal, cognitiva, fisiológica y situacional. (p. 46)

Los tres elementos señalados son de vital importancia en el desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes, cada uno de ellos tiene sus propias características y aporta de manera significativa para en la adquisición de las destrezas de relacionarse, es por ello que Van-der Hofstadt, C. (2005), los clasifica y define en:

- **Componentes conductuales:** son aquellos que pueden ser directamente observados por cualquier persona, suponen lo que las personas hacen o dicen cuando desarrollan una conducta social, no es necesario que la persona participe en el proceso de comunicación. Estos se subclasifican en:
- **Componentes no verbales:** se los define como aquellos en los que no interviene para nada la palabra, siendo prácticamente inevitable su utilización siempre que la comunicación se produzca de manera presencial. Este componente conlleva ciertos elementos de las habilidades sociales como son la expresión facial (la expresión del rostro refleja las distintas emociones que una persona está experimentando en un determinado momento); mirada (elemento de mayor importancia porque comunican

actitudes); sonrisa (elemento básico en la bienvenida y despedida, transmitiendo amabilidad y aceptación); postura (la posición del cuerpo, de sus extremidades, como se sienta o pasea refleja las actitudes sobre sí misma y los demás) y gestos (se refiere a movimientos involuntarios o voluntarios puede ser el movimiento de las manos o pies).

- **Componentes paraverbales:** llamados también paralingüísticos son aquellos que, aunque se haga uso del aparato fonador, su utilización no altera el mensaje verbal que se está expresando. Los elementos que lo componen son volumen de la voz, fluidez verbal, velocidad del habla, claridad al expresarse, pausas y silencios.
- **Componentes verbales:** es el elemento imprescindible de la comunicación y sobre todo al momento de relacionarse, tiene el principal motivo de transmitir ideas, describir sentimientos, argumentar, razonar, debatir, rebatir, dependiendo de las situaciones en que se produzcan. Los elementos que la componen son el contenido, el humor, atención personal, preguntas y respuestas a diferentes preguntas.
- **Componentes cognitivos:** se refiere de forma global a los denominados procesos encubiertos, entre los que se incluyen pensamientos, creencias y en términos generales procesos cognoscitivos de los adolescentes. Al margen de tipo de pensamiento y el peso que estos tengan con relación al comportamiento social de las personas; lo cierto es que algunos pensamientos facilitan y otros obstaculizan una adecuada conducta social. Los elementos cognitivos que lo componen son las competencias (capacidad de la persona de transformar y emplear información de manera activa); estrategias de codificación (manera en que las personas perciben, piensan, interpretan y experimentan el mundo); expectativas (predicciones sobre sus posibles conductas); preferencias y valores (comportamiento al momento de enfrentarse a diversas situaciones).
- **Componentes fisiológicos:** han sido los menos utilizados en el estudio de las habilidades sociales por ser considerados los menos fiables con respecto a la predicción de conductas sociales complejas. En muchas ocasiones la percepción de cambios físicos desencadena los cambios cognitivos en sentido negativo, que a su vez van a contribuir a cambios físicos, dando lugar a episodios de ansiedad o nerviosismo en los que se manifiestan comportamientos incompatibles con las habilidades sociales. Los

elementos principales son la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, respuestas electro dermales, y la frecuencia respiratoria. (p. 30 – 40)

2.2.5. Clasificación de las habilidades sociales.

Un individuo durante las etapas de su vida obtiene gran cantidad de amistades lo que conlleva que puede poseer ciertas habilidades sociales, pero no precisamente habrá desarrollado todas las destrezas necesarias. Asimismo, es visible que las cualidades que adquirido le ayudarán a solucionar de forma correcta los conflictos, mejorar sus relaciones interpersonales y sobre todo mejorar su vida propia; ya que una persona que ha conseguido ciertas cualidades para relacionarse interactúa de mejor manera con las demás personas. De este modo, se puede manifestar que existen algunos tipos de habilidades sociales, es por ello que la principal clasificación viene de (Goldstein, Ap., Sprafkin, RP., Gershaw NJ. & Klein P. 1989) quien las clasifica en seis importantes grupos como son:

Grupo I

- **Primeras habilidades sociales:** son las primeras habilidades que obtienen los niños y adolescentes, y son primordiales para poder lograr una buena comunicación y para mantenerla. Algunas de estas habilidades son escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formula una pregunta, da las gracias, presentarse a sí mismo y a los demás, hacer un cumplido.

Grupo II

- **Habilidades sociales avanzadas:** se mejoran después de las primeras habilidades y ayudan al niño o adolescente a interactuar de manera adecuada en la sociedad; están integradas por la habilidad de pedir ayuda, participar en eventos, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Grupo III

- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** se identifican por estar estrechamente emparentadas al manejo y la identificación de los sentimientos y las emociones. Las principales son el conocer sus propios sentimientos, expresar sus sentimientos,

comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresa afecto, supera el miedo y se autorrecompensa

Grupo IV

- **Habilidades alternativas a la agresión:** aquellas habilidades sociales que provocan el correcto manejo de los conflictos. Encontramos habilidades como pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en ningún tipo de peleas.

Grupo V

- **Habilidades para hacer frente al estrés:** son aquellas que le permiten controlar momentos de preocupación o tensión; las cuales son formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, buscar soluciones cuando le dejan solo, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones de grupo.

Grupo VI

- **Habilidades de planificación:** resultan provechosas para poder organizar el día a día de los adolescentes de una manera adecuada impidiendo estrés, ansiedad y otros aspectos de carácter negativo. Dentro de este grupo de habilidades sociales, podemos encontrar la toma de iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea. (p. 66-68)

Las habilidades sociales son realmente importantes para poder conservar relaciones interpersonales sanas y de calidad, en este sentido, (Vaello Orts, J. 2005) divide metodológicamente las habilidades socioemocionales en dos grandes categorías: intrapersonales (de relación con uno mismo) e interpersonales (de relaciones con los demás), tal como se ve en la siguiente tabla. (p. 17)

Tabla 1

Clasificación de las habilidades sociales según Vaello (2005)

Habilidades intrapersonales	Habilidades interpersonales
Autocontrol	Empatía
Autoestima	Asertividad
Reestructuración de distorsiones cognitivas	Canalización de roles
Resiliencia	Comunicación
Superación del malestar	Contribución a la creación de un clima social positivo

En este sentido, se considera a las habilidades sociales como un grupo de comportamiento o conductas que permiten entablar relaciones amigables y empáticas con los demás sea la familia, compañeros, en el trabajo, etc. Éstas por lo general están ligadas a la popularidad, al rendimiento académico, entre otras circunstancias. De tal forma que todas estas clasificaciones tienen la misma finalidad con los niños, adolescentes e incluso los adultos, por esta razón (Peñañiel & Serrano, 2010 como citado en Figuera, 2015) plantean una clasificación según el tipo de destrezas que desarrolla la persona, mencionando las siguientes:

- **Cognitivas:** se relaciona con el pensar como: Identificación en uno mismo y en los demás de factores como necesidades, gustos y deseos. Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables. Posibilidad de resolver problemas mediante el uso de un pensamiento alternativo, consecuencial y relacional. Auto regulación por medio del auto refuerzo y el autocastigo. Identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.
- **Emocionales:** están involucradas la expresión y manifestación de diversas emociones, estos se relacionan con el sentir como la ira, el enojo, la alegría, la tristeza, la vergüenza, etc.
- **Instrumental:** habilidades que tiene una utilidad, están relacionadas con el actuar.
- **Conductas verbales:** comienzo y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y respuestas, etc.

- **Conductas no verbales:** posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual. Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociación en conflictos, etc. (p. 27-28)

La clasificación de las habilidades sociales es muy amplia, no importa la cantidad de grupos que existan, la finalidad de todos ellos es lograr que la persona y en este caso los adolescentes alcancen en su totalidad el desarrollo de cada uno de ellos, lo cual servirá para alcanzar una conducta o comportamiento social adecuado, esto implica que puedan expresar de manera espontánea sus emociones, sentimientos, deseos, quejas, opiniones, evitando todo tipo de conflictos pero sobre todo respetarse a sí mismos y a los demás. Algo primordial en estas habilidades es que juegan un papel indispensable en la mejora de la autoestima, en lograr una buena comunicación al emitir y receptor mensajes y sobre todo llegar a tener un buen estilo de vida para con ello evitar o minimizar la probabilidad de futuros problemas.

2.3.Actividades físico – recreativas

2.3.1. Origen de las actividades físico - recreativas

Continuando con las bases teóricas, se intenta establecer la importancia de los acontecimientos que marcaron los inicios, la evolución y el resultado final del cual ahora se tiene conciencia. “La Historia de las Actividades Físico - Recreativas podría ser conceptuada como el conocimiento sistematizado sobre la sucesión de acontecimientos vinculados con el origen y desarrollo de la motricidad humana que tiende al desarrollo integral y armónico del ser humano” (Hernández & Recoder, 2015, p.16). Con esta fundamentación se puede establecer un punto de partida, además de la razón por la cual, es necesario este análisis.

Es importante conocer de cerca la teoría existente sobre la actividad físico-recreativa, en este caso, sobre su evolución a través del tiempo. Por esta razón, es necesario estudiar la bibliografía relacionada, que permita determinar los cambios de esta práctica y todo aquello que ha influido en su desarrollo con el transcurrir de los años, en tal virtud Hernández & Recoder (2015), manifiestan:

Nuestra experiencia como docentes en estudios superiores vinculados con las Ciencias de la Actividad Físico-recreativa, nos demuestra que resulta necesario contar con este tipo de trabajos para crear en el alumno un interés inicial en la materia, facilitándole el camino, lo cual ratifica la intencionalidad de esta investigación, con respecto a la búsqueda de información sobre la historia de la actividad física. (p.11)

Para establecer un punto de partida respecto al tema en cuestión, se debe retroceder hasta la prehistoria, es aquí donde tuvo su nacimiento, al ejercitar destrezas y habilidades direccionadas al instinto de supervivencia. El origen de la actividad física, recreativa y deportiva se encuentra en esta época. En las sociedades primitivas, la base de la educación era la educación física, así, se formaban individuos bien dotados y fuertes; estos individuos estarían al servicio de la colectividad. Por tanto, la educación física desde ya, tenía tres objetivos: la seguridad, la adecuación y el recreo. “De esta manera se puede deducir que, la educación de aquel entonces, formaba a los hombres a través de la actividad física, para posteriormente servir en ejércitos, la cacería o simplemente participar de juegos con sus semejantes.” (Blanco, 2016), en este sentido cabe resaltar la importancia que significaba para las culturas y poblaciones antiguas la práctica frecuente de actividad física.

Desde aquí parte el análisis que se pretende realizar en cuanto a la historia de la actividad física, se debe destacar que en la prehistoria su principal forma viene dada por la supervivencia, actividad donde nuestros antepasados se veían en la necesidad de estar bien preparados físicamente, para solventar las tareas cotidianas de la época como la caza, la movilidad, la recolección de alimentos, defensa ante ataques, etc. donde solamente el más fuerte sobreviviría.

Tampoco se puede dejar de lado un aspecto tan importante para el desarrollo del ser humano, como lo fue y sigue siendo el juego. “La actividad física ejercida en forma de juego y, por ende, como recreación, pasatiempo o diversión, se encuentra vinculada al hombre desde tiempos inmemorables por serle algo natural” (Hernández & Recoder, 2015, p.18). De esta manera el juego se establece como una actividad permanente en ámbitos muy importantes para la sociedad principalmente en la educación, sin dejar de practicarlo en su tiempo libre como actividad de descanso y recreación.

En lo posterior llegaría una primera manifestación consiente de la actividad física, en este sentido la danza adquiere una gran importancia entre las poblaciones más antiguas. En relación

a lo anteriormente expuesto, Blanco (2016) manifiesta que: “Estas danzas tenían tres funciones; la función social, como método para impulsar el culto entre los cazadores, el éxtasis propio y la utilidad externa, ya que libera energía mágica para ayudar a matar a las fieras” (p.10). Su principal motivación era rendir culto a sus dioses para pedir resultados positivos en todas sus actividades, inclusive en las guerras.

Si se analiza la actividad física desde la prehistoria hasta la actualidad, se puede manifestar que, en ninguna sociedad, ni en ninguna época, se ha dejado de practicar actividad física, a lo largo de la historia los seres humanos han mostrado diferentes comportamientos con respecto a esta práctica, esto confirma que las personas no solo realizan actividades acordes con sus preferencias o intereses, sino que también, el medio en el cual se desenvuelven influye en su accionar.

Lo que empezó como una necesidad o un acto obligatorio para sobrevivir, se ha convertido hoy en día en un sistema donde se relacionan directamente la actividad física, la salud y la educación.

2.3.2. Definición de actividades físico - recreativas

Analizando la actividad física desde la prehistoria hasta la actualidad, se puede manifestar que en ninguna sociedad, ni en ninguna época, se ha dejado de practicar actividad física; a lo largo de la historia los seres humanos han mostrado diferentes comportamientos con respecto a esta práctica, esto confirma que las personas no solo realizan actividades acordes con sus preferencias o intereses, sino que también el medio en el cual se desenvuelven influye en su accionar, por ello Avilés Betancourt (2010) define que:

Las actividades físicas recreativas son un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutadas en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma que representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el adolescente la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo. (p. 2)

Lo que empezó como una necesidad o un acto obligatorio para sobrevivir, se ha convertido hoy en día en un sistema donde se relaciona directamente la actividad física, la salud y la educación, en ese sentido (Martínez del Castillo, 1998, como citado en Pérez de León, 2010) menciona que las actividades físico – recreativas son:

Todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreación, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización. (p. 167)

En definitiva, se puede definir a las actividades físico recreativas como todo tipo de movimiento, ejercicio que tiene un carácter deportivo, físico, lúdico, recreativo, educativo, recreativo e incluso turístico, en los cuales el niño, adolescente, joven o adulto dedica a practicarlo voluntariamente en su tiempo libre para mediante este alcanzar su desarrollo pleno, a través de la diversión y el pleno disfrute. Este tipo de actividades tienen como principal objetivo satisfacer las necesidades de movimiento del individuo para tener como resultado final una adecuada salud física, emocional, mental y en parte mejorar todo tipo de habilidades sociales. Partiendo de este concepto se puede deducir que viste de gran importancia para la humanidad y sobre todo para los educandos.

2.3.3. Beneficios de las actividades físico – recreativas en adolescentes

Al hacer mención acerca de las actividades físico recreativas se manifiesta que son de trascendente importancia para el bienestar del ser humano, pues su práctica continua causa un aumento de la masa muscular, así como también una buena circulación de la sangre y de esta manera, un incremento de la hemoglobina que es la encargada de llevar el oxígeno a los diferentes tejidos del cuerpo humano.

Las áreas recreativas son fundamentales en la calidad de vida de las personas, promueven la cohesión social, generan espacios de encuentro, deporte y entretenimiento, lo que implica un impacto positivo en la salud de las personas, sobre todo en los adolescentes, por ello, (Calero Morales et al., 2016) señala que:

Las actividades físico recreativas son importantes porque implican un uso del tiempo libre que involucra la ruptura de la rutina y lo cotidiano; ya sea pasiva o activa la recreación refleja el estado humano, independientemente de sus actividades laborales, sociales y sus necesidades biológicas. (p. 376)

Las actividades físicas, el deporte y la recreación han adquirido un valor social y educativo tanto desde el punto de vista individual como colectivo; teniendo cada vez, más claros los beneficios que representan para el mejoramiento de todos, considerando que no son un lujo sino una necesidad que se ha extendido por todo el mundo para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades física, propiciar los valores morales, unir a las comunidades, entre otras. En este sentido, (Casimiro et al. 2005., como citado en, Ruiz, F., & Zarauz Sancho, A. 2014) enumeran los beneficios ordenándolos de la siguiente manera:

a. Beneficios en el Sistema Cardiovascular:

- Aumenta el volumen del corazón y el grosor de sus paredes, por lo que se puede mandar mayor cantidad de sangre en cada latido al organismo.
- Disminuye la frecuencia cardiaca (latidos por minuto) y la tensión arterial, como consecuencia de lo anterior.
- Mejora la circulación periférica, es decir, aumenta el número de capilares (finas terminaciones de las arterias y venas) en todo el cuerpo.
- Disminuye el volumen/minuto (cantidad de sangre necesaria rica en oxígeno y nutrientes por minuto para el organismo), gracias a A.3, pues al haber más capilares le llega mejor y más rápido a todo el cuerpo el oxígeno y nutrientes, y se retira el CO₂ y los productos de desecho de las células más eficientemente, lo cual evita las varices.
- La vuelta a la normalidad es más rápida después del ejercicio, es decir, recuperamos antes el pulso y frecuencia respiratoria normales, etc.
- Mayor capacidad defensiva del organismo, pues aumenta la cantidad de glóbulos blancos, responsables de eliminar los microorganismos nocivos.
- Mejor riego sanguíneo coronario, lo que facilita la llegada de más oxígeno al corazón y, con ello, menor riesgo de Infarto de Miocardio y Angina de Pecho.

b. Beneficios en el Sistema Respiratorio:

- Disminuye la frecuencia respiratoria (inspiraciones y expiraciones por minuto), pues aumenta el número de alvéolos y capilares a su alrededor, por lo que en una sola respiración se capta más oxígeno y se expulsa más CO₂.
- Las respiraciones son más largas y profundas.
- Mayor resistencia de los Músculos Respiratorios, evitándose esa presión torácica que presentan tras el ejercicio las personas no entrenadas, y produciéndose una mayor economía en las Ventilaciones (inspiración expiración).

c. Beneficios en el Sistema Nervioso:

- Mejora la habilidad, coordinación y el equilibrio, que son cualidades dependientes del sistema nervioso, mejorando mucho la calidad de vida a todos.
- Se facilita el reposo del organismo, pues aumenta la capacidad reguladora del sistema vegetativo (encargado de mantener las constantes vitales y las acciones reflejas).
- Los estímulos del encéfalo que deben llegar a los músculos a través de la médula y los nervios se realizan de forma más rápida y precisa, suprimiéndose movimientos innecesarios, es decir, mejoran los reflejos.

d. Beneficios en el Aparato Locomotor:

- Aumento de la fuerza, resistencia, velocidad y elasticidad musculares y de la fuerza de las articulaciones, con lo que se evitan muchas lesiones musculares (roturas de fibras, contracturas...) y articulares (esguinces, luxaciones...) y se reduce la fatiga y cansancio en las actividades de la vida diaria.

e. Beneficios en el Metabolismo:

- Se favorece el metabolismo graso, por lo que se dificulta la acumulación de grasa y se favorece su movilización y utilización energética.
- Aumenta el consumo de oxígeno máximo (V_{O2} máx.), lo que permite una menor sensación de esfuerzo o fatiga en las actividades cotidianas.

- Mejor respuesta al estrés.
- Incrementa el grado de funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.), por lo que disminuye la posibilidad de piedras en la vesícula, riñón, etc.
- Aumenta el HDL (colesterol “bueno”) y disminuye la LDL (colesterol “malo”), con lo que se reduce el riesgo de arteriosclerosis e hiperlipidemia.
- Se favorece el peristaltismo intestinal, mejorando la lucha contra el estreñimiento.

f. Beneficios a nivel Psicológico y Social:

- Aumenta la autoestima, entusiasmo, bienestar percibido, auto confianza, estabilidad, humor, imagen corporal, estado de ánimo, funcionamiento intelectual.
- Disminuye la ansiedad, depresión, estrés, tensión, hostilidad, insomnio, etc.
- Favorece la formación del carácter y la integración en la sociedad de los adolescentes, puesto que en la mayoría de los casos aumenta los vínculos sociales y favorece la auto superación, la cooperación, la decisión, el coraje, etc., ejerciendo una influencia muy positiva en la lucha contra el consumo de alcohol, el tabaco y otras drogas.
- Favorece el desarrollo de valores tales como la solidaridad, cooperación, respeto, atención a la diversidad, coeducación, tolerancia, etc. (p. 43–46)

En definitiva, hoy en día un gran número de la población mundial partiendo desde los escolares se encuentran físicamente inactivos debido en parte a la pandemia ocasionada por la covid 19; causando aparte de problemas de sobrepeso y obesidad alteraciones en sus relaciones para relacionarse, expresarse y sobre todo en su salud mental padeciendo problemas de estrés, depresión, tensión y ansiedad. Continuamente, las actividades físico recreativas al aire libre involucran movimiento físico y por esta razón provocan beneficios en la salud de los adolescentes y toda la población en general, por eso la recreación al aire libre se suscita como un medio para mejorar la salud y mejorar el desempeño de los modelos primordiales de ejercicio físico y desarrollo de la capacidad motriz.

2.3.4. Clasificación de las actividades físico – recreativas en adolescentes

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, recreativo o lúdico q los cuales las personas se dedican voluntariamente en su tiempo de ocio para el

desarrollo activo, diversión o en mucho de los casos estas actividades se llevan a cabo dentro de las clases de educación física para ayudar al desarrollo integral de los estudiantes, en este sentido, Mateo Sánchez (2014) las clasifica de la siguiente manera:

- **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo) Este tipo de actividades se pueden ejemplificar como: turismo deportivo, deportes de orientación, animación recreativa, fútbol, baloncesto, voleibol, festivales, deportes extremos, o competencias de alguna índole.
- **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire. Pueden considerarse como las excursiones, montañismo, senderismo, acampar, ir a nadar, pesca deportiva, paracaidismo, etc.
- **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
- **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (p. 23-25)

Por otra parte, tenemos que las actividades físico-recreativas son ampliamente vistas como actividades en la que se incluye y desarrolla habilidades físicas, mentales, sociales y emocionales, con la práctica de juegos, deportes, artes escénicas, música, drama, viajes, actividades sociales, etc. Con la finalidad de que se practique de manera voluntaria para alcanzar una satisfacción personal, por ende, Aguilar Cortes (2000) en su ponencia plantea una clasificación mencionando las siguientes:

- **Actividades de Esparcimiento:** comprende a actividades como paseo, el uso de playas o de piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no requieran un adiestramiento especial y todas aquellas actividades que resulten un atractivo para el participante.
- **Actividades de visitas culturales:** se refiere a las actividades como visitas a museos, monumentos artísticos y culturales, iglesias, ruinas, zonas arqueológicas, lugares turísticos, visitas a sitios artesanales, fiestas populares y tradiciones folklóricas.
- **Actividades en sitios naturales:** corresponden a la observación y al disfrute de la naturaleza en sus diferentes manifestaciones.
- **Actividades deportivas:** se refiere a todas aquellas actividades que involucren una actividad física, así como una actividad deportiva.
- **Asistencia a acontecimientos programados:** esta tiene que ver con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, corridas de toros, partidos de fútbol, espectáculos nocturnos, entre otros. (p. 15)

Es evidente, que las actividades físico recreativas al ser parte de un grupo de ejercicios y actividades que comprenden varias características y son realizadas en el tiempo libre o de ocio, ofrecen al niño o adolescente el gusto por su práctica, la misma representa para el adolescente un medio a través del cual favorece a su desarrollo físico, social, emocional e intelectual; adicional de eso incita a la acción, la aventura, la independencia, un hábito de higiene y de descanso activo.

2.3.5. Actividades físico – recreativas dentro de las clases de educación física.

La Educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para desarrollar de forma integral y armónica, las capacidades físicas,

afectivas y cognitivas del estudiante, con el propósito de perfeccionar la calidad de la intervención humana en los diferentes espacios de la vida, lo que la transforma en una necesidad social. Por consiguiente, la recreación, tomando en cuenta los diferentes cambios a los cuales están sometidos los adolescentes, es una necesidad, que ayuda a que el estudiante pueda alcanzar productivas tareas diarias sin que tenga que cansarse física, emocionalmente, psicológicamente y espiritualmente. Esta parte lúdica recrea energías del músculo y del cerebro mediante el oportuno descanso, compensado por un movimiento que será tanto más beneficioso cuanto más se aparte de la obligación diaria. Por consiguiente, (Rodríguez et al., 2020) menciona que la recreación dentro de las clases de educación física:

Constituye una aspiración de las sociedades actuales, fomentar una educación que cree entornos saludables y desarrolle habilidades para la vida donde se enseñe a niños y adolescentes a adoptar o fortalecer estilos de vida saludables. Para ello se requiere que tanto los conocimientos, habilidades y valores adquiridos, les faciliten una actuación saludable, desarrollar relaciones sanas, tomar decisiones, resolver problemas de manera creativa en diferentes entornos, pensar críticamente y creativamente, comunicarse de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar con los demás y administrar sus vidas de una manera sana y productiva. (p. 2)

En este sentido la educación física es el punto de partida de un proceso formativo integral necesaria para toda la vida del estudiante, el cual va encaminado hacia el desarrollo de competencias, habilidades psicomotrices, aptitudes sociales y emocionales que les permitirán a los adolescentes mantener buenas relaciones sociales tanto dentro como fuera de la institución educativa, es así que (la Ley del Deporte, educación física y recreación del Ecuador. 2010, como citado en Andrade Naranjo, 2017) afirma en el artículo 4 que:

La práctica del deporte, la educación física y la recreación debe ser libre, voluntaria y, constituye un derecho fundamental del ser humano dado que estas actividades contribuyen con su formación integral. En tal sentido, el Estado garantiza los principios básicos para la ejecución de las actividades físicas y deportivas en los términos de “eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, sin discriminación alguna” (p.44)

De esta manera las actividades físico-recreativas están presentes en las unidades didácticas dentro del currículo nacional de educación física para los diferentes niveles educativos empezando desde el inicial hasta bachillerato con la finalidad de estimular positivamente el desarrollo de diferentes destrezas tanto físicas, intelectuales y sociales en los estudiantes, por ende, el currículo de EGB y Bachillerato (2016) hace referencia que las actividades físicas ingresaron en las instituciones educativas como acciones sistemáticas, bajo el amparo de diferentes argumentos, que es necesario comprender a la luz de cada momento socio histórico (por ejemplo, higienista y disciplinador, entre otros). (p. 46)

De este modo el sistema educativo en sus distintos niveles debe fomentar a través de la educación física la práctica de las actividades físico-recreativas para el desarrollo de las diferentes destrezas, en definitiva, las instituciones educativas simbolizan una oportunidad para sembrar y motivar a que los estudiantes practiquen actividades físico recreativas, principalmente en los recreos. Sin embargo, es importante rescatar a función del juego en el proceso de enseñanza – aprendizaje porque propicia un ambiente sano en el cual se promueve la mejora de relaciones interpersonales, un excelente desempeño motor, cognitivo y así lograr una formación integral para alcanzar una buena calidad de vida.

2.4.Marco legal

2.4.1. Constitución de la República del Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador, es la Norma Suprema, a la que esta sometida toda la legislación ecuatoriana, donde se establecen las normas fundamentales que amparan los derechos, libertades y obligaciones de todos los ciudadanos, así como las del Estado y las instituciones del mismo. Se encuentra vigente desde el 20 de octubre del 2008 hasta la fecha, constando con 444 artículos, esta norma jurídica en sus artículos establece que:

Art. 26: La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo. (p. 32)

Art. 44: El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. (p. 39)

2.4.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural Bilingüe

En esta ley se establece los principios, fines de la educación, los derechos y obligaciones de los estudiantes y docentes dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje en todos sus niveles desde el inicial hasta el bachillerato. Fue publicada en el segundo suplemento del Registro Oficial N° 417 el 31 de marzo del 2011, esta ley permite dar sostenibilidad legal a la investigación que se lleva a cabo por lo que en sus artículos establece que:

Art. 3 Fines de la educación: son fines de la educación

- El desarrollo pleno de la personalidad de las y los estudiantes, que contribuya a lograr el conocimiento y ejercicio de sus derechos, el cumplimiento de sus obligaciones, el desarrollo de una cultura de paz entre los pueblos y de no violencia entre las personas, y una convivencia social intercultural, plurinacional, democrática y solidaria;
- El fortalecimiento y la potenciación de la educación para contribuir al cuidado y preservación de las identidades conforme a la diversidad cultural y las particularidades metodológicas de enseñanza, desde el nivel inicial hasta el nivel superior, bajo criterios de calidad;
- El desarrollo de la identidad nacional; de un sentido de pertenencia unitario, intercultural y plurinacional; y de las identidades culturales de los pueblos y nacionalidades que habitan el Ecuador.

2.4.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

La práctica del deporte, la educación física y recreación es de manera libre y voluntaria por lo que esta ley se encarga de establecer normas legales a las que se sujetan estas actividades para poder mejorar la condición física de todos los habitantes del país, por lo que en el Registro Oficial Suplemento 255 del 11 de agosto del 2010 empieza su vigencia hasta la actualidad mencionando en sus artículos lo siguiente:

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna. (p. 3)

2.4.4. Plan Nacional del Buen Vivir

El Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021 es un instrumento directo accesible y aterrizado; estas características lo alejan de aquella visión estática y rígida de la planificación ortodoxa. Es un instrumento que seguirá construyéndose nutriéndose de los diálogos que se realicen sobre él y los acuerdos y los acuerdos que se alcancen.

Capítulo III

3. Metodología

3.1. Delimitación espacial y temporal del problema

La Unidad Educativa del Milenio “Yachay” se encuentra ubicada en la provincia de Imbabura específicamente en la ciudad de Urququí. En el año 2021, esta institución cuenta con 39 profesionales en su plata docente y administrativa y 2 personas en el área de servicios generales. En este período, 915 estudiantes distribuidos en los subniveles de inicial, preparatoria, básica elemental, básica media, básica superior y bachillerato general unificado integraban la misma. La presente investigación contó con una muestra estratificada, considerando los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de educación general básica matriculados a la fecha, pertenecientes a la UEMY.
- Los estudiantes se encuentren cursando la asignatura de educación física sin problema médico reportado.
- Los estudiantes que cuenten con conexión a internet estable y segura.

El total de la población correspondió a 194 estudiantes, con una muestra de 130 estudiantes.

Tabla 2

Estudiantes matriculados en la UEMY

Estudiantes	Hombres	Mujeres	%
8vo EGB	32	27	30,41
9no EGB	38	39	39,69
10mo EGB	37	21	29,89
Total	107	87	100 %

Nota. Esta tabla muestra los 194 estudiantes matriculados en la institución.

Tabla 3*Estudiantes que no cumplen con los criterios de inclusión UEMY*

Estudiantes	Problemas médicos	Sin conexión a internet	%
8vo EGB	4	20	37,5
9no EGB	6	15	32,81
10mo EGB	3	16	29,68
Total	13	51	100 %

Tabla 4*Estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión UEMY*

Estudiantes	Hombres	Mujeres	%
8vo EGB	23	16	30
9no EGB	21	31	40
10mo EGB	24	15	30
Total	68	62	100 %

3.2.Diseño

La investigación corresponde a un estudio transversal puesto que se proyectó a recolectar los datos en un solo momento enmarcándose en un diseño no experimental de corte transversal en virtud de que los datos no fueron manipulados, es por ello que (Kerlinger, 1979 como citado

en Agudelo, Aigner & Ruiz, 2008) la define como cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. (p. 5)

El propósito de la presente investigación es describir y analizar el impacto que tienen las actividades físico-recreativas en la pérdida de las habilidades sociales en los adolescentes de la UEMY y por su alcance el diagnóstico permitió plantear una propuesta teórica para solucionar el problema planteado.

3.3. Tipo de investigación

3.3.1. Investigación bibliográfica.

A través de esta se revisó la bibliografía especializada sobre el tema en revistas, folletos, libros, artículos científicos, periódicos, archivos de internet, etc. Mora, (2014) la define como el conjunto de elementos detallados que permiten la identificación de la fuente documental impresa o no de la cual se extrae la información. (p. 10)

Toda esta fundamentación teórica ayudó a comprender, plantear y fundamentar relaciones entre la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico-recreativas y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY ubicada en el cantón Urcuquí.

3.3.2. Investigación de campo.

La investigación de campo se refiere a una recopilación de datos de fuentes primarias para un propósito específico, es así que (Zorrilla, 1993 como citado en Grajales, 2000) define a esta investigación como una investigación directa que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos que son el objeto de estudio. (p. 20)

La presente permitió recopilar los datos necesarios para desarrollar el quehacer investigativo, en base a la relación entre el impacto en las actividades físico recreativas y su incidencia en las habilidades sociales de los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad

Educativa del Milenio Yachay, durante el periodo de confinamiento por covid 19, directamente del área y los sujetos de estudio.

3.3.3. Investigación descriptiva.

Este tipo de investigación consiste fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores, por ende, Van Dalen, D., & Meyer, W. (2006) menciona que:

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento. (p. 15)

Se utilizó para describir cada uno de los componentes que se relacionan con el tema de investigación, que es el impacto en las actividades físico recreativo y su incidencia en las habilidades sociales de los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY, durante el periodo de confinamiento por covid 19.

3.3.4. Investigación propositiva.

Toda investigación pretende llegar a una propuesta la cual describe un proyecto de trabajo a realizar, por tanto, Palma, (2005) señala que una propuesta de investigación es producto de un proceso de trabajo que incluye varias actividades importantes, de las cuales depende su éxito o fracaso. (p. 15)

Por consiguiente, esta investigación servirá para elaborar una alternativa de solución al problema planteado, luego de conocer los resultados del trabajo investigativo sobre las habilidades sociales afectadas en los adolescentes de la institución, por falta de actividades

física recreativas causadas por el covid 19, incluyendo los fundamentos, etapas y acciones que debe contener la misma para promover su desarrollo integral, teniendo en cuenta todos los factores que influyen en su entorno.

3.4.Métodos

3.4.1. Empíricos.

3.4.1.1.Recolección de datos.

Toda investigación es válida al estar sustentada en información verificable la cual responda a lo que se pretenda demostrar con el problema; en definitiva, Torres, Salazar & Paz (2019) define a este método como un proceso de recolección de datos en forma planificada y teniendo claros objetivos sobre el nivel y profundidad de la información a recolectar. (p. 27)

Este método permitirá obtener la información necesaria sobre las habilidades sociales de los estudiantes que se perdieron por la falta de actividades físico recreativas a causa del confinamiento por Covid 19.

3.4.1.2.Observación

Se utilizó para observar de una forma determinada, las partes que componen el fenómeno a estudiar. Changoya (2008) en su artículo menciona que este método consiste en la percepción directa del objeto de investigación, la observación permite conocer la realidad mediante la percepción de los objetos y fenómenos por lo que en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación. (p. 37)

Mediante la observación se recogió la información de cada uno de los conceptos o variables del presente trabajo de investigación. Cuando esto se cumple se dice que existe validez en la observación.

3.4.2. Teóricos.

3.4.2.1.Método científico.

Orientó el proceso lógico y sistemático de investigación en las diferentes etapas para determinar la objetividad del comportamiento del fenómeno del problema, por esta razón, Arteaga Herrera, J., & Fernández Sacasas, J. (2010)., señalan que tiene gran importancia en la comprensión de la teoría del conocimiento científico, así como del método de la ciencia para descubrir la verdad. (p. 13)

Este método permitirá desarrollar ordenadamente cada una de las etapas del proceso de investigación desde el planteamiento del problema, antecedentes, hasta la propuesta para la solución del mismo, este en cuanto el impacto en las actividades físico recreativas y su incidencia en las habilidades sociales de los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY.

3.4.2.2.Método inductivo - deductivo.

Es un método que sirvió para establecer el problema, identificar las causas, efectos y estructurar los objetivos, además de reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprender en forma global, por tal razón. Dávila (2006) menciona que la deducción permite establecer un vínculo de unión entre teoría, observación y permite deducir a partir de la teoría los fenómenos objeto de observación. La inducción conlleva acumular conocimientos e informaciones aisladas. (p. 8)

Por ende, este método se empleó para la elaboración del marco teórico y el análisis de los trabajos previos a esta investigación. Posibilitando analizar y sistematizar los datos y resultados que se obtuvieron del impacto en las actividades físico recreativas y su incidencia en las habilidades sociales de los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY.

3.4.2.3.Método analítico - sintético.

Estos métodos sirven para examinar los resultados del diagnóstico, además del del procesamiento de datos, de información, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y en el diseño de la propuesta, por ende, (Sosa, 2013) señala que:

El Método analítico- sintético es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos y después relacionar cada reacción mediante la elaboración de una síntesis general del fenómeno estudiado. (p. 21)

Se consideró como uno de los más acertados ya que permitió revelar las relaciones esenciales del Covid 19 en las actividades físico recreativas, y el estudio del impacto de éstas en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años, junto con las problemáticas que lo componen. Con el análisis se pudo descomponer el conjunto total en sus partes, y complementarlo con la síntesis que permitió integrar las partes del objetivo. Con esta investigación se pudo conocer las causas del problema específicamente.

3.4.2.4.Método estadístico.

Para el análisis e interpretación de resultados, se utilizó la estadística descriptiva a través de frecuencias y porcentajes en gráficos, por lo que Moncada Jiménez, (2004) lo define como un método de razonamiento que permite interpretar datos cuyo carácter esencial es la variabilidad. (p.125) lo cual permitió registrar, procesar y describir el problema. De igual manera se contrarrestó las interrogantes de investigación formuladas con los resultados.

El análisis porcentual permitirá representar a través de tablas, la información obtenida acerca del test validado por la psicología, aplicado a los estudiantes sobre las habilidades sociales perdidas por no realizar actividades físico recreativas a causa del Covid 19.

3.5. Técnicas de investigación

3.5.1. Test de Habilidades Sociales de Goldstein.

Este test tiene por finalidad determinar el grado de desarrollo de la competencia social, por lo cual es totalmente confiable y está validado, es así que (Delgado & Moreta, 2017) en su estudio señalan que este test pasó a través de un análisis de estabilidad con una prueba de Test/pre-test y la consistencia interna u homogeneidad entre los ítems por el coeficiente de alfa de Cronbach. Los resultados obtenidos fueron positivos ($\alpha = 0,95$), lo que significa que el cuestionario es una herramienta fiable para evaluar las habilidades de interacción social en los adolescentes del Ecuador. (p. 8)

Esta técnica después de comprobar su viabilidad se aplicó a 130 estudiantes pertenecientes a octavos, novenos y decimos años de básica de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”, misma que permitió recolectar la información necesaria de manera ordenada, directamente de la fuente del objeto de estudio.

3.6. Instrumentos de investigación

3.6.1. Encuesta.

Fue estructurada con una serie de preguntas esenciales de selección múltiple planteadas sistemáticamente, a fin de obtener la información verídica de los acontecimientos reales referente al tema en cuestión, es así que, Grasso (2006) define como un cuestionario propio que estará más ajustado a las necesidades concretas del estudio. (p. 28)

En definitiva, este instrumento permitió recopilar información mediante un cuestionario para conocer la valoración y el criterio de los estudiantes con referente a las actividades físico-recreativas y su desarrollo en las habilidades sociales.

Capítulo IV

4. Análisis e interpretación de resultados

El cuestionario de habilidades sociales de Goldstein y la encuesta se aplicaron con el propósito de determinar la afectación de la pandemia en el comportamiento social de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay” del cantón Urcuquí y así como las actividades físico-recreativas ayudan a la recuperación de éstas.

El análisis de los resultados obtenidos del test de habilidades sociales y la encuesta de actividades físico-recreativas en los estudiantes, fue organizados, tabulados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas, como frecuencia y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados.

Se realizó el análisis descriptivo de cada ítem y de cada pregunta, tanto del test como de las respuestas proporcionadas por los estudiantes de la UEMY, se organizó y se representaron respectivamente mediante los cuadro y gráficos que a continuación se detallan.

4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta.

4.1.1. Instrumentos aplicados

4.1.1.1. Test de habilidades sociales de Goldstein

Figura 1

Edad de los estudiantes que respondieron el Test de habilidades sociales de Goldstein.

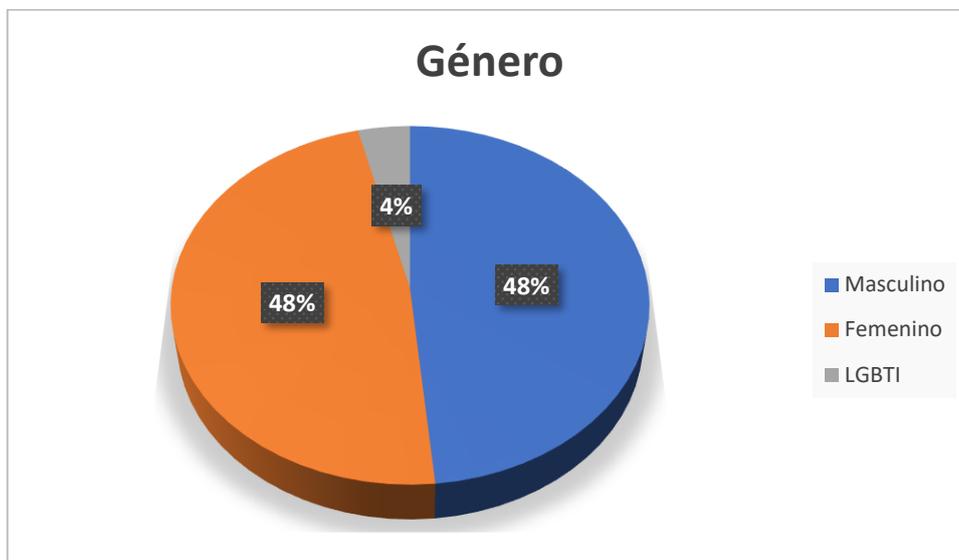


Análisis, interpretación y discusión de resultados.

La participación en el proceso de la aplicación del test de Goldstein relacionado a la edad de los participantes se ve destacada en su gran mayoría por los estudiantes que tienen 14 años siendo estos escolares pertenecientes a los novenos y décimos años de educación general básica; el conocer la edad de los adolescentes es importante para enfatizar todo el análisis de las habilidades sociales afectadas durante el tiempo de confinamiento, es por ello que según (Betina Lacunza & Contini de González, 2011) afirma que mediante este dato se puede obtener información de los comportamientos sociales en los diversos contextos significativos del adolescente. Por ende, partiendo desde esta perspectiva en estas edades es fundamental el desarrollo y acrecentamiento de las habilidades sociales porque le permite al adolescente el acercamiento con sus pares, la participación activa en diferentes grupos y sobre todo tener una percepción propia y de los demás.

Figura 2

Género de los estudiantes que respondieron el Test de habilidades sociales de Goldstein



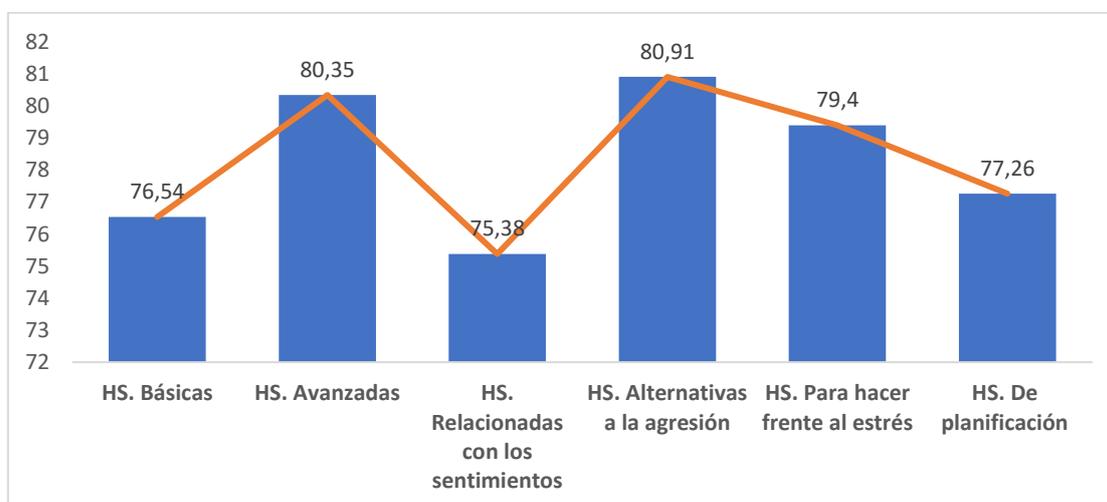
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

En relación al género de los estudiantes evaluados se nota claramente que existe una igualdad entre el género masculino y femenino; sin embargo, se evidencia en una escala menor que los estudiantes se definen dentro del grupo LGBTI considerando que están en la edad en donde empiezan a sentir atracción por sus pares, por esta razón, la (BBC News Mundo, 2018) en su estudio señala que los adolescentes hoy en día se auto identifican como grupo LGBTI durante sus primeros años de colegio, más temprano que generaciones anteriores debido a que existe una mayor conciencia y aceptación social hacia las personas de este grupo.

En este sentido, conocer este resultado lleva a indagar acerca de cómo están sus habilidades sociales considerando que según (Gutiérrez, 2015) es un grupo que posee conocimientos de sus derechos asertivos, expresa sentimientos negativos o positivos, pide ayuda, defiende sus derechos, reconoce errores, recibe, da elogios y sobre todo se comunican de mejor manera con las demás personas; y con el simple hecho de que este pequeño número de estudiantes afronten su orientación e identidad sexual se puede asimilar que poseen conductas habilidosas en la vida lo que implica una buena relación con sus pares.

Figura 3

Test de habilidades sociales de Goldstein por grupos de habilidades.

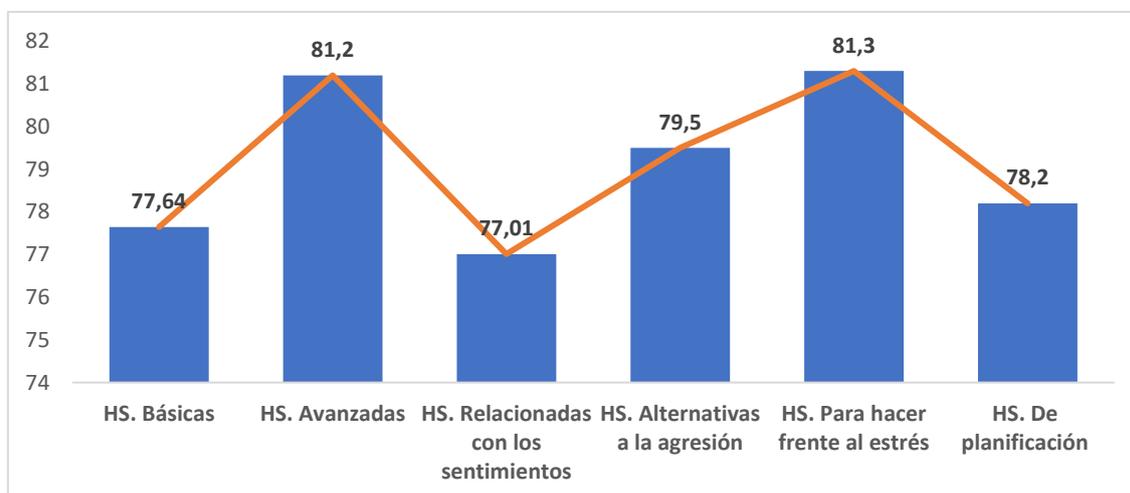


Análisis, interpretación y discusión de resultados.

El test de habilidades sociales de Goldstein aplicado a los estudiantes de la UEMY permitió conocer el nivel de desarrollo de los diferentes grupos de capacidad de relacionarse; analizando el gráfico de resultados generales por grupo de habilidades se puede observar que de los seis grupos que clasifica Goldstein, las primeras habilidades sociales, las habilidades relacionadas con los sentimientos y las habilidades de planificación son las que tienen menor puntuación al momento de sacar la media aritmética por lo que se presume que de manera general en los estudiantes evaluados estas habilidades se encuentran afectadas o poco desarrolladas, de tal manera que (Pérez, X. 2005) en su estudio evidencia que el déficit de las primeras habilidades sociales y las habilidades relacionadas con los sentimientos en la adolescencia trae consigo dificultades de expresión de sentimientos, emociones, comunicación y autoestima. En este sentido, la afectación de un grupo de destrezas puede afectar todo el contexto del adolescente causando que no pueda encajar en un grupo determinado o simplemente que no pueda encontrar soluciones a los conflictos que encontrará en su diario vivir.

Figura 4

Resultados del test de habilidades sociales de Goldstein de los 8vo año de EGB de la Uemy.



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

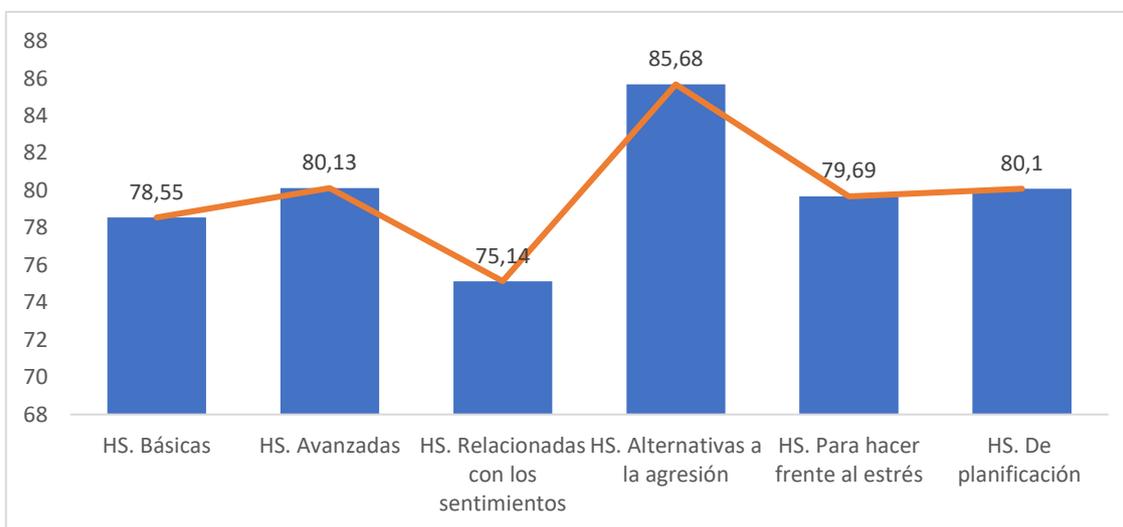
Las habilidades sociales marcan una gran importancia en la vida del ser humano, sobre todo en el inicio de la adolescencia ya que permiten relacionarse, comunicarse e integrarse con las demás personas siendo en este caso con sus compañeros de colegio o amigos del barrio; en este gráfico se observa claramente que los estudiantes de octavo año muestran un elevado desarrollo en las habilidades sociales avanzadas, alternativas a la agresión y frente al estrés; por lo que se podría manifestar que de cierta manera tienen la capacidad de reconocer errores, trabajar en grupo y tomar iniciativas.

Por el contrario, se puede evidenciar que también existen habilidades con menor puntuación como son las habilidades básicas, relacionadas con los sentimientos y de planificación, de tal manera, (Gil Rodríguez, León Rubio y Jarana Expósito, 1995) en su estudio realizando en el mismo contexto de habilidades sociales en niños y adolescentes, identifica bajos niveles en la habilidades de planeación, lo que concluye que las habilidades sociales no desarrolladas en la adolescencia inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta. Por consiguiente, los seis grupos de habilidades sociales deben ir desarrollándose a la par ya que son la base de todo, debido a que éstas no solo

permitirán relacionarse con sus pares, sino que también permitirán que el adolescente asimile las normas sociales en su entorno y el papel que cumple dentro de la sociedad.

Figura 5

Resultados del test de habilidades sociales de Goldstein de los 9no año de EGB de la Uemy.

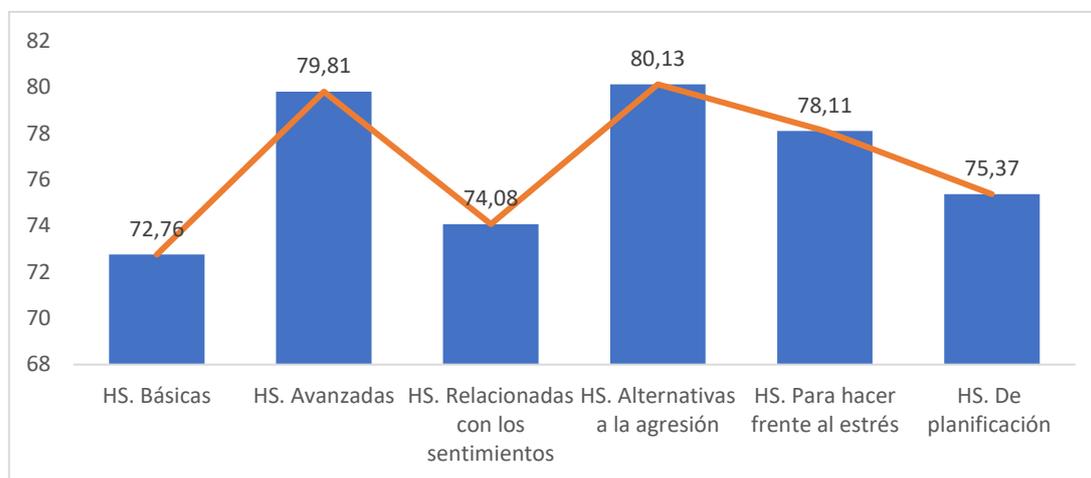


Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Los resultados obtenidos en la aplicación del test de habilidades sociales en los estudiantes de noveno año nos revelan que el grupo de habilidades alternativas a la agresión se encuentra en un rango de desarrollo aceptable, siendo éstas de gran importancia en los estudiantes debido a que son aquellas que le permiten mantener el control sobre sí mismo, defender sus derechos, evitar peleas y resolver problemas de acuerdo a su edad; sin embargo, es evidente que existe una notable caída en las habilidades relacionadas con los sentimientos, siendo estas las que permiten conocer al individuo sus propias emociones y sobre todo enfrentar sus temores; así pues se puede plantear una interrogante de si el confinamiento es el causante del bajo desarrollo de estas habilidades; en este sentido, desde esta óptica y de acuerdo con (Silva Moreno & Martorell Pallas. 2021) se evidencia en su estudio con adolescentes de 11 a 19 años que el confinamiento por covid 19 cambió rotundamente su estilo de vida dinámico y ocasionó el déficit de este grupo de habilidades, acarreando problemas de autocontrol en las relaciones sociales, el retraimiento social, la ansiedad, timidez y sobre todo el liderazgo. Situación que nos permite comprobar que en este grupo de estudiantes han quedado vulnerables perdiendo sus momentos de interacción social con los diferentes grupos de amigos o compañeros.

Figura 6

Resultados del test de habilidades sociales de Goldstein de los 10mo año de EGB de la Uemy.



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

En este aspecto los datos obtenidos del test de habilidades sociales revelaron que los estudiantes de décimo año arrojan cifras equitativas de altos puntajes en ciertos grupos de habilidades como las habilidades avanzadas, alternativas a la agresión y frente al estrés, enfatizando que éstas se mantienen en un grado de desarrollo moderado y a causa de la pandemia por Covid 19 no se pudieron haber visto afectadas del todo; sin embargo, en un análisis más profundo al igual que los cursos anteriores las cualidades más afectadas siguen siendo las básicas, relacionadas con los sentimientos y de planificación. En este aspecto hay que considerar que los estudiantes que cursan este año atraviesan cambios físicos, emocionales, sociales y enfrentan diversos problemas por su desarrollo biológicos, en este sentido en concordancia con (Pérez, X. 2015) quien en su estudio evidencia que el adolescente a causa de sus diversos cambios físico y hormonales adolece de falta de confianza en sí mismo, mantiene dificultades en las relaciones interpersonales y presenta problemas en las conductas asertivas, aspecto que influye notablemente en el momento de tomar decisiones o enfrentarse a sus propios temores, convirtiéndose más vulnerable a cualquier tipo de conflicto social y emocional.

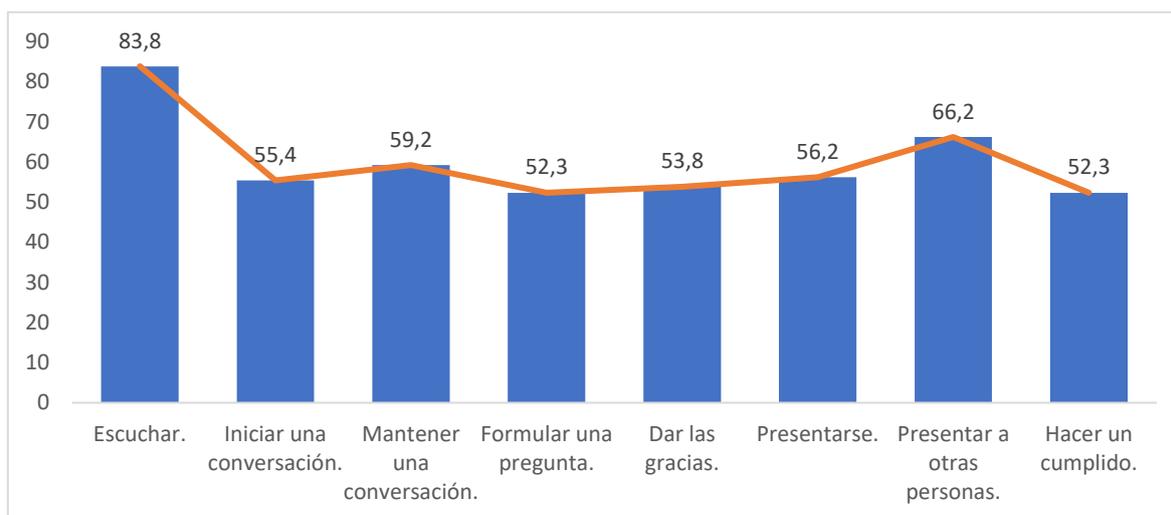
En efecto, este análisis nos indica que la mayoría de evaluados carecen de la capacidad de tomar iniciativas, resolver conflictos pequeños de acuerdo a su edad y sobre todo algo importante iniciar conversaciones o expresar alguna opinión, recalcando que el buen desarrollo de estos aspectos influirá incluso en el desarrollo cognitivo de los adolescentes además que influirá en sus comportamientos sociales ya que se aprende de lo que se observa y de lo que se experimenta.

4.1.1.2. Encuesta de actividades físico – recreativas

Pregunta 1

Actividad conocida como canasta revuelta

Figura 7



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

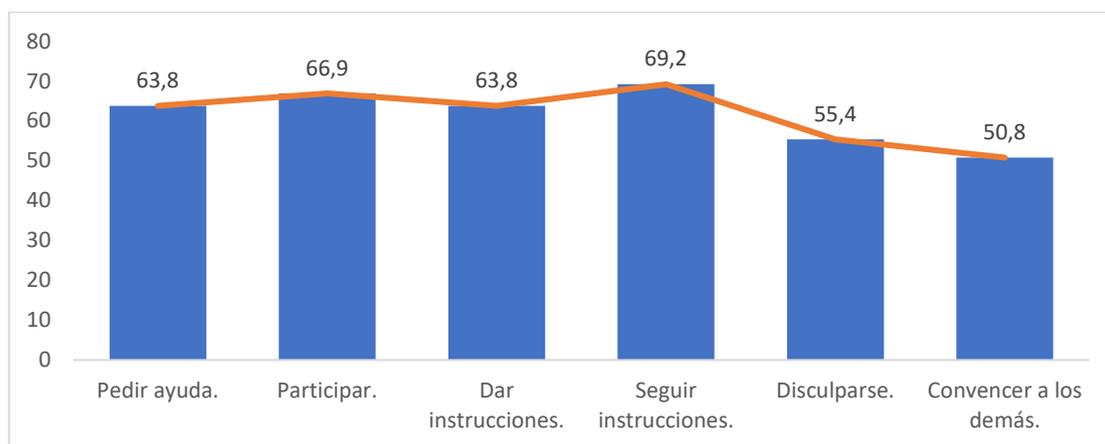
Los datos obtenidos después de realizar la dinámica, revelan que más de la mitad de la población al momento de practicar esta actividad emplean todas las habilidades correspondientes al primer grupo de habilidades sociales, siendo las más destacadas la cualidad de escuchar, presentarse a sus compañeros y mantener una conversación; considerando que todas estas destrezas permiten que el adolescente pueda mantener una vida social activa, pese a que se encuentre en tiempos de pandemia. En esta situación, según (Beltran et al., 2017), responde a que ciertamente la aplicación de actividades físico-recreativas incidió favorablemente en mejorar las relaciones humanas en los estudiantes del del Colegio “Leonardo Maldonado Pérez”. No obstante, a pesar de que la mayoría de habilidades se emplearon se puede notar que, la formulación de preguntas y realizar cumplidos fueron las menos empleadas por lo cual estas habilidades se pueden potenciar con dinámicas lúdicas que sean tomadas de las diferentes áreas de la recreación.

De este modo, si hacemos un contraste al momento de la evaluación diagnóstica con el test de habilidades sociales se recuerda que este grupo de habilidades sociales fue uno de los más afectados manteniendo una puntuación baja, sin embargo al momento de la aplicación práctica de este ejercicio se observa que esta actividad conocida como canasta revuelta logró cumplir con el propósito de ayudar a mejorar las primeras habilidades sociales pudiendo de esta manera interactuar en alguna reunión social y poder relacionarse sin ninguna dificultad partiendo de la recreación.

Pregunta 2

Actividad conocida como cadena humana

Figura 8



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

La dinámica conocida como cadena humana permite conocer que tanta participación activa e interrelación tiene un estudiante dentro de un grupo asignado, de esta forma, al aplicar la encuesta de evaluación se puede observar claramente que la mayoría del alumnado empleó todas las habilidades sociales avanzadas requeridas y tomadas como referencia del test de habilidades de Goldstein como son el seguir instrucciones, pedir ayudar, participar activamente y dar instrucciones; no obstante también destaca que los estudiantes de básica superior tienen mayor dificultad al momento de disculparse después de cometer alguna falla dentro del juego o incluso dentro de las actividades cotidianas, por esta razón (Cadena, 2005) en su trabajo de grado referente a la adolescencia hace alusión que los adolescentes tienen dificultad de ofrecer una disculpa por recelo, timidez, vergüenza de haberse equivocado y sentir miedo al rechazo.

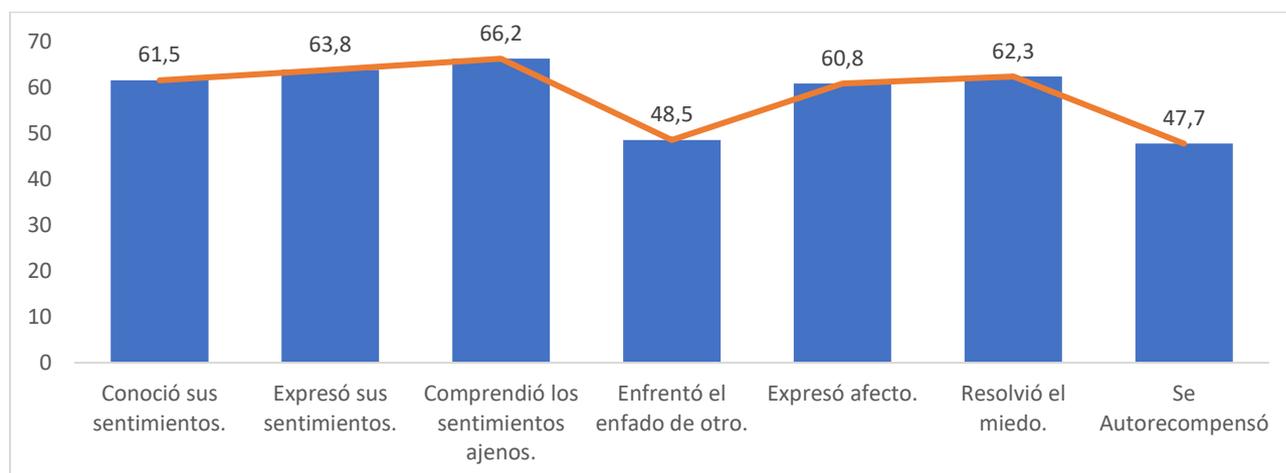
Con respecto a esto es importante que el adolescente desarrolle la empatía y vaya más allá de un simple lo siento, por esta razón en concordancia con (Rodríguez, 2020) afirma en su estudio que mediante la recreación el adolescente puede comprender que es lo que hizo mal, las consecuencias que pueden tener sus actos y como éstos afectan a las demás personas.

En definitiva, comparando los resultados del test de habilidades con los de la encuesta se analiza que este grupo de habilidades era uno de los más desarrollados que tenían los estudiantes de la UEMY, sin embargo se pudo observar que en esta actividad no se practicó mucho la destreza de disculparse; de este modo se debe buscar actividades lúdicas cuya finalidad sea hacerle entender al adolescente el sentido emocional de pedir disculpas y practicar la empatía para alcanzar su satisfacción personal.

Pregunta 3

Actividad denominada como el intérprete

Figura 9



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

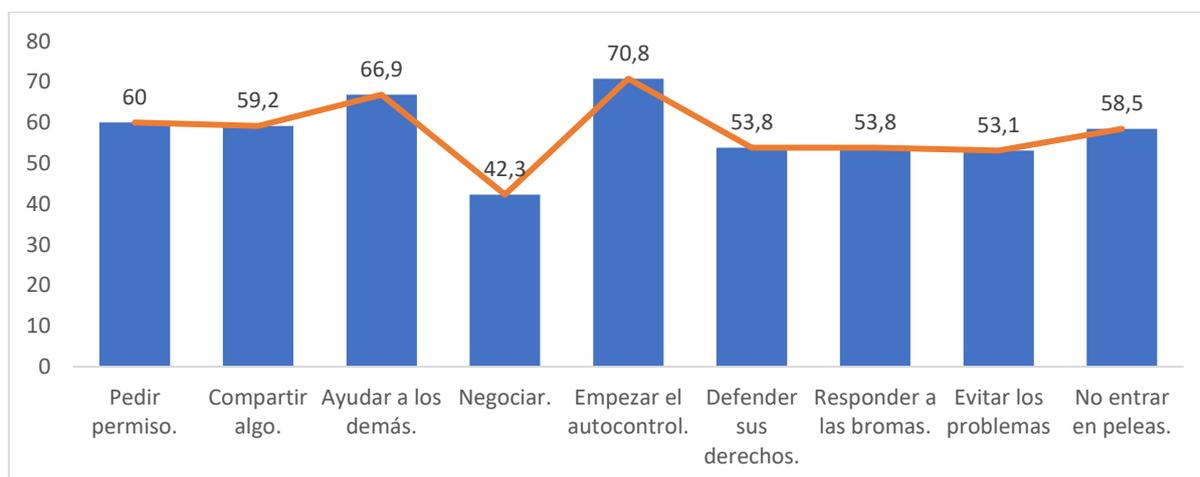
El intérprete es una dinámica de creatividad, imaginación y sobre todo de mucha expresividad de diferentes emociones y sentimientos, por tanto en la evaluación aplicada a los estudiantes de básica superior se refleja que más de la mitad de los encuestados emplearon todas las habilidades relacionadas a expresar sus sentimientos, enfrentarse al enfado, ponerse en el lugar de los demás y tratar de sentir como se sienten, todo esto se logró mediante la narración de un cuento creado por ellos que a la vez reflejaba su estado de ánimo; en este sentido (Álvarez, B. 2017) destaca que en la etapa la adolescencia es una etapa llena de incertidumbres, llena de emociones, sentimientos, que imposibilitan una acción adecuada cuando no son expresados, esta acción puede ser el entablar amistades, expresar afecto a sus familiares, entre otras; por esta razón en esta etapa es primordial que el estudiante exprese su ira, tristeza, alegría y otras emociones para poder alcanzar el disfrute pleno de sus relaciones interpersonales. En efecto, (CEUPE, 2018) en su estudio comprobó que el movimiento, el deporte, las actividades lúdicas, la creatividad, la terapia de arte ayudan mucho, a expresar sentimientos y emociones a los niños y adolescentes, todo esto con el único objetivo de que los estudiantes puedan alcanzar el máximo de las habilidades sociales que emplearán por toda su vida y en los diferentes campos que se desempeñen.

En definitiva, este grupo de habilidades como evidenciamos anteriormente fue uno de los que mantuvo menor puntaje en los estudiantes de básica superior y, por ende, al comparar los resultados iniciales del test de Goldstein y los resultados después de aplicada la dinámica se observa que esta actividad lúdica ayudó mucho a cumplir con el objetivo primordial de mejorar las destrezas de este grupo de habilidades.

Pregunta 4

Actividad conocida como piedra, papel o tijera.

Figura 10



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

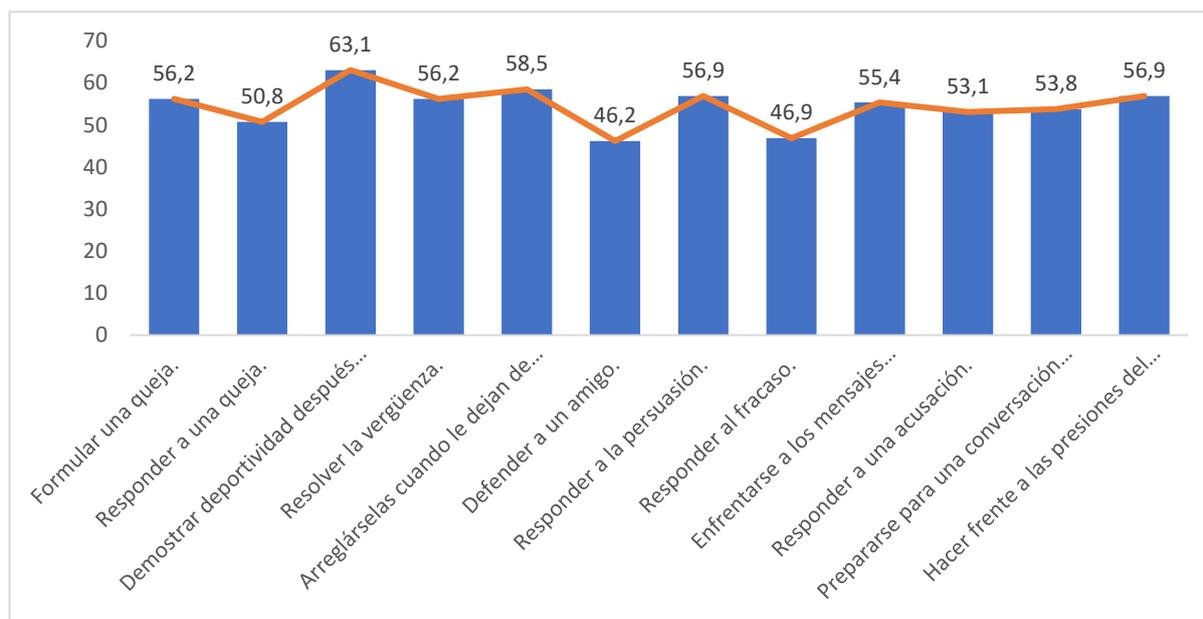
La actividad físico-recreativa tiene por meta alcanzar el disfrute pleno entre los miembros involucrados, adicionalmente permite desarrollar destrezas, habilidades y ayudar al autoconocimiento. En este sentido, los adolescentes al practicarla se activan física y psicológicamente. Por esta razón llegando a los análisis de los resultados obtenidos después de aplicada esta actividad conocida como piedra, papel o tijera, se observa que más de la mitad de los encuestados emplearon todas las habilidades planteadas, comprobando en los resultados que este juego recreativo, pese a ser de alta competitividad, la mayoría de los estudiantes pudieron manejar el autocontrol, situaciones complejas dentro del juego, evitar enfrentamiento y responder de forma adecuada a las bromas resultantes dentro de la actividad. Esta actividad, permitió obtener resultados más concretos sobre que cualidades sociales se destacaron al realizar esta dinámica, siendo así que realizando una comparación con el estudio de (González & Carrasco, 2006) se comprobó que las actividades lúdico – competitivas cumplieron el objetivo de reducir la agresión entre grupos, evitar conflictos, responder calmadamente a las diferentes provocaciones y sobre todo lo más importante mejorar el comportamiento social dentro del grupo de participación.

De este modo, si hacemos un contraste al momento de la evaluación diagnóstica con el test de habilidades sociales se recuerda que este grupo de habilidades sociales fue uno de los menos afectados manteniendo una puntuación alta, por esta razón se puede afirmar que esta actividad es muy viable para mejorar este grupo de destrezas.

Pregunta 5

Actividad conocida como la ruleta loca

Figura 11



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Las actividades recreativas son pilares importantes en el desarrollo psicosocial de los adolescentes ya que permiten conocer sus debilidades y fortalezas tanto individuales como dentro de algún grupo; por esta razón analizando los resultados obtenidos en la encuesta de la dinámica conocida como ruleta loca, la cual tiene por finalidad conocer la utilidad de todas las habilidades sociales inmersas en el grupo cinco que hace referencia a hacerle frente al estrés; se deduce que la mayoría de los estudiantes que participaron en este juego emplearon todas las cualidades enlistadas, de tal forma que al ponerlas en práctica demostraron buena deportividad, buscaron soluciones a los problemas presentados dentro del juego, manejaron el estrés en situaciones de tensión y algo muy importante que superaron la vergüenza a participar; no obstante, según (Escudero, 2021) en su estudio este grupo de habilidades se vieron afectadas en gran magnitud a causa del confinamiento por covid 19; esta pandemia trajo consigo momentos de tensión y estrés a los adolescentes al cambiar su rutina de vida activa a una más apagada con el encierro total. En este sentido existe una discrepancia ya que en los resultados anteriores de test asignado a los estudiantes de la Uemy estas habilidades se mantuvieron en

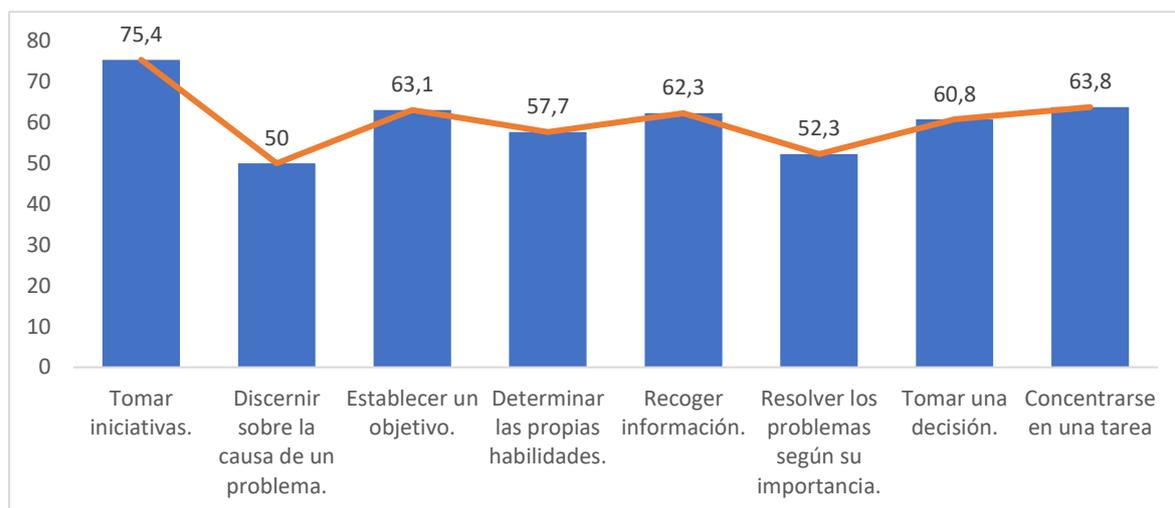
un rango aceptable y una de las principales razones se podría asumir que fue la situación geográfica ya que el alumnado se encuentra en el sector rural, y no vivenciaron altos índices de contagios.

Finalmente, con esto se puede observar que esta actividad físico recreativa cumplió con la meta de emplear todas las cualidades que se encuentran dentro del grupo de habilidades para hacerle frente al estrés y de esta manera ayudar a su desarrollo en el comportamiento social.

Pregunta 6

Actividad conocida como deletreo corporal

Figura 12



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

El deletreo corporal es una dinámica lúdica grupal en la cual se debe marcar un objetivo y actuar con prontitud de acuerdo a la situación dada en el juego, en definitiva, los resultados de la evaluación de la actividad demuestran que casi el total de los estudiantes tomaron mucha iniciativa al momento de la participación y la interacción con sus pares, además que lograron concentrarse en todas las situaciones presentadas dentro de la dinámica, destacando todas las habilidades tanto individuales como grupales, resolviendo los problemas presentados al instante y sin mostrar dificultad alguna. Si hacemos referencia a los resultados anteriores del test de habilidades sociales de Goldstein aplicados en los estudiantes de octavos a décimos se puede comprobar que este grupo de habilidades fue uno con menor puntaje, en este sentido (Betina & Contini, 2011) en su estudio concluyó que los comportamientos sociales se aprenden a lo largo de la vida, por lo que ciertas conductas sociales de los adolescentes al momento de relacionarse con sus pares, tomar decisiones o discernir sobre algún problema depende del desarrollo de las primeras habilidades sociales y el proceso de planificación.

Entonces, está claramente identificado que si no están correctamente desarrolladas o alcanzadas los primeros grupos de habilidades sociales es difícil alcanzar este grupo de

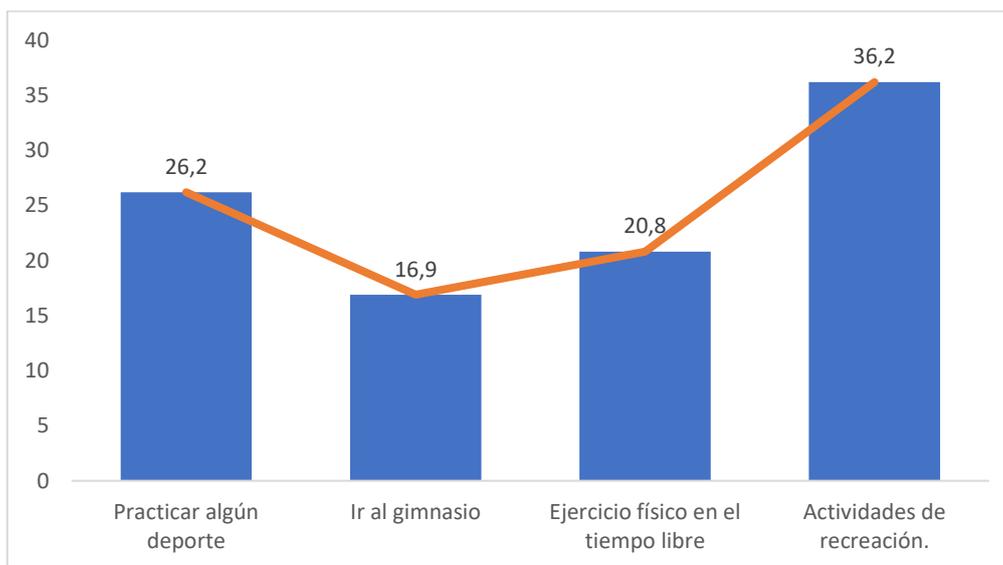
habilidades de planificación en la cual el adolescente debe marcarse metas, objetivos, identificar los problemas que debe afrontar, además de eso reconocer sus aptitudes y sus limitaciones y algo tan importante como permanecer concentrado en una tarea. Por ello después de analizado los resultados de la actividad lúdica se manifiesta que es pertinente aplicarla para trabajar este grupo de habilidades.

4.1.1.3. Encuesta de actividades físico- recreativas durante el confinamiento por Covid

19

Figura 13

Concepto de actividades físico recreativas



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

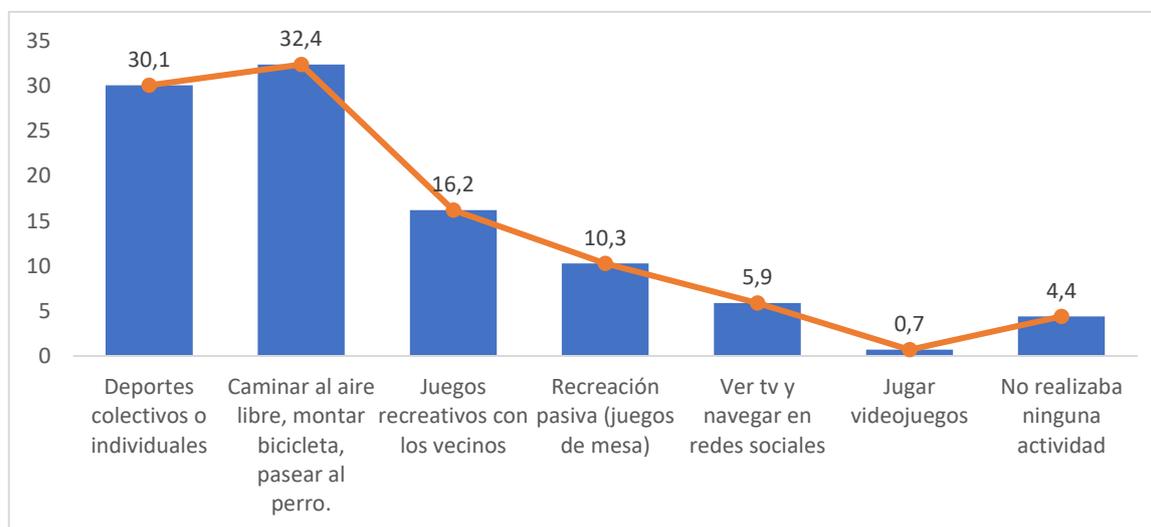
Los datos obtenidos a través de este ítem, revelaron que el mayor porcentaje de encuestados consideran a las actividades físico-recreativas como actividades de recreación y el practicar algún deporte sea individual o colectivo, mientras que una mínima cantidad de estudiantes considera que son ejercicios durante el tiempo libre e ir al gimnasio, considerando que todo aquello relacionado con movimiento corporal y diversión se considera actividad físico recreativa.

Es muy importante determinar cuál es el concepto que mantienen los estudiantes acerca de lo que representa la actividad físico-recreativa, a razón de establecer un punto inicial en este análisis, siendo de esta manera (Carbonell, Antoñanzas & Lope. 2018) afirman se debe tener claro el concepto de actividades recreativas para conocer el beneficio que éstas aportan en el diario vivir, siendo las principales la interacción con las personas de manera sana, y a la vez la adquisición de destrezas y habilidades sociales, que permitan tener buenas relaciones con su

familia, amigos y en general con todo su entorno social. Por ende, la conceptualización que manifiestan los estudiantes es la correcta.

Figura 14

Actividad físico - recreativas realizadas antes del brote del Covid-19



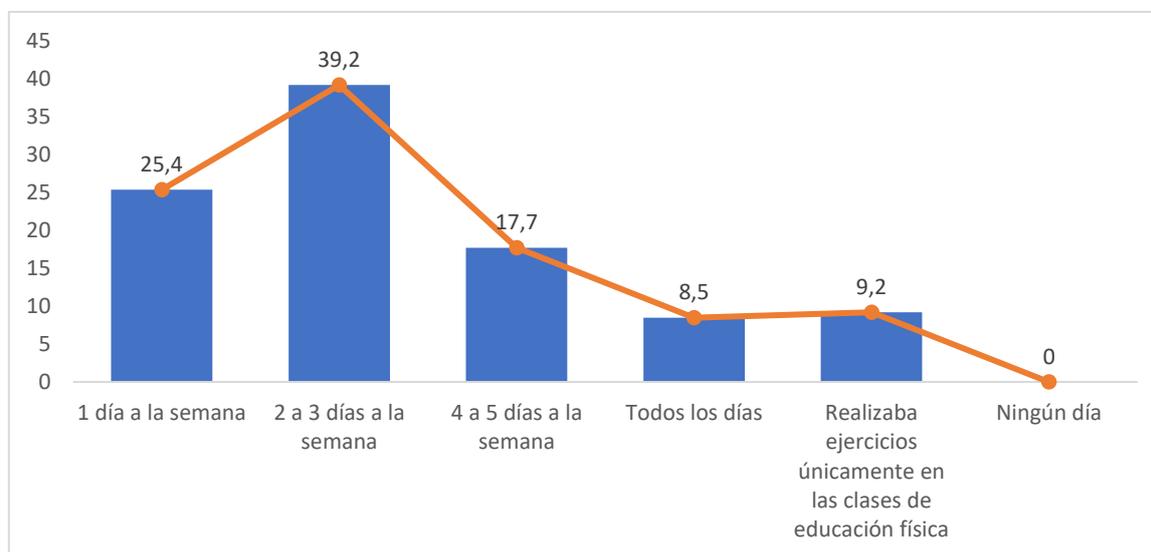
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

La rutina de los adolescentes antes del brote de covid 19 estaba basada en ir a la unidad educativa, realizar tareas, ayudar a trabajar en el campo a sus padres, salir con amigos, y en algunos casos entrenar algún deporte; es por ello, que al indagar las actividades que realizaban antes del confinamiento existe una discrepancia debido a que gran parte de los estudiantes señalan que realizaban actividades al aire libre sean esas físicas o recreativas; mientras que la otra parte de encuestados pasaban la mayor parte de su tiempo jugando videojuegos y en redes sociales; considerando que los videojuegos, televisión y redes sociales son factores negativos que hasta cierto punto crean una adicción y perjudican el desarrollo integral de los adolescentes; según (Richards, McGee, Williams, Welch, & Hancox, 2010) en adolescentes, se ha encontrado que aquellos entre 14 y 19 años de edad que pasan más tiempo frente a una pantalla (ordenador, T.V., videojuegos), son menos sociables, menos unidos a sus padres y a personas de edades similares.

De este modo, se puede observar que antes del confinamiento por covid 19 los estudiantes de básica superior a parte de realizar actividades al aire libre pasaban la mayor parte de su tiempo en la tecnología que relacionándose con su entorno.

Figura 15

Frecuencia de practicar actividades físico - recreativas antes del brote del Covid-19



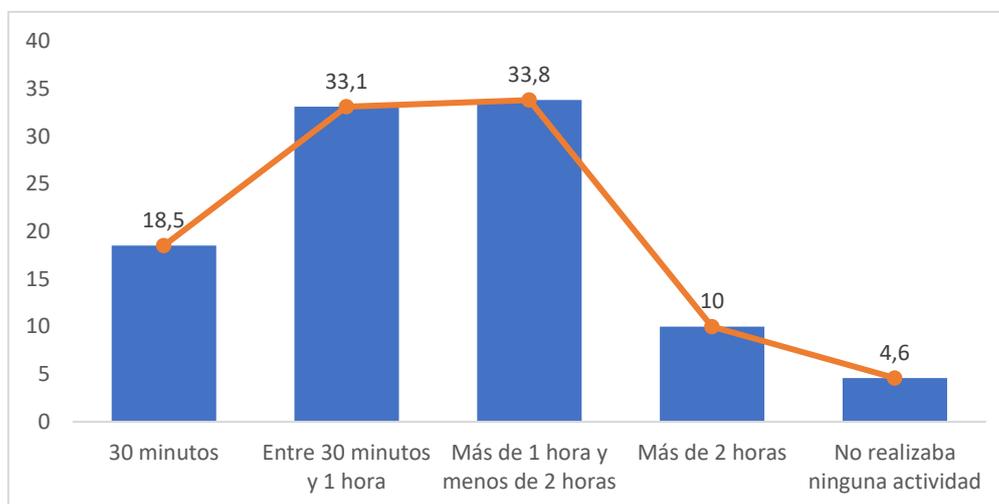
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

En relación a la frecuencia que los estudiantes realizaban actividades físico-recreativas antes de brote del Covid 19 se identifican niveles entre un día a la semana y tres días a la semana con una frecuencia del 64,6%. El presente panorama determina que los estudiantes se mantenían físicamente activos; no obstante, (Zamarripa et al., 2014) refiere en su estudio que los estudiantes que realizan actividad físico-recreativas entre uno a tres días es considerada como insuficiente o ligera para recibir beneficios saludables a nivel físico, psicológico y con el entorno social.

En este punto, los estudiantes pese a tener la mayor parte de su tiempo libre y no estar sometidos a confinamiento no dedicaban el tiempo el tiempo recomendado a la práctica actividades físicas, siendo que la (OMS, 2019), recomienda que los niños y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años, deben realizar actividad física todos los días. En consecuencia, se debe trabajar en cuanto a la percepción que presentan los estudiantes sobre la frecuencia en la práctica de actividad físico-recreativas, ya que, no todos tienen un conocimiento adecuado sobre los beneficios que están aportan a su diario vivir.

Figura 16

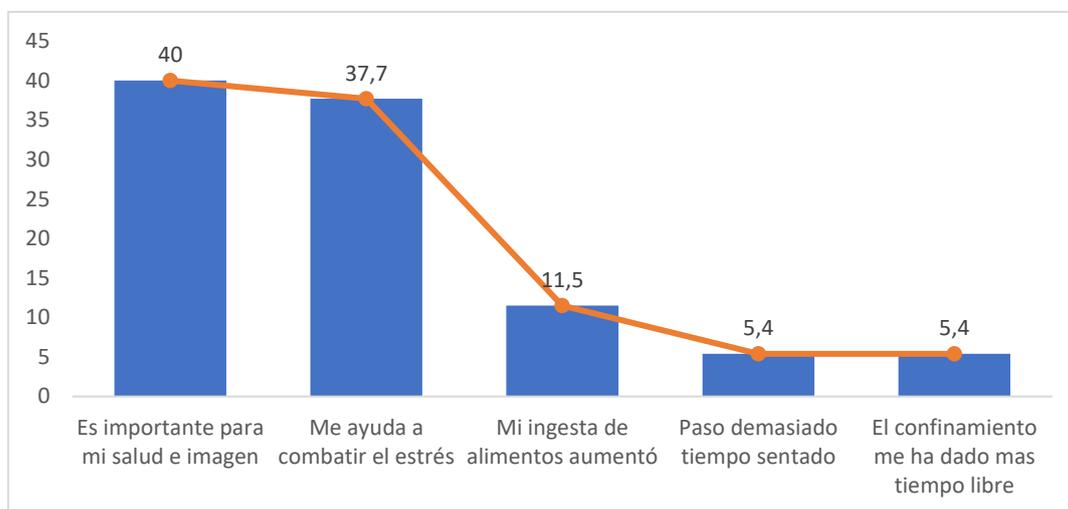
Tiempo diario dedicado a las actividades físico recreativas



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Considerando que la práctica de actividades físico-recreativas es esencial para la liberación de tensiones, estrés y también para relacionarse con el entorno, en este ítem podemos evidenciar que los adolescentes dedican entre 30 minutos a menos de dos horas con una frecuencia representativa del 66,9%. Los resultados obtenidos generan satisfacción porque de acuerdo a la (OMS, 2019), recomienda que los niños y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años, deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad físicas o recreativas, debido a la vitalidad que naturalmente poseen en esta etapa de sus vidas.

En este sentido, realizando una comparación con el estudio de (Zamarripa et al., 2014) los resultados eran preocupantes para el autor ya que los estudiantes dedicaban un máximo de veinte minutos a este tipo de actividades; mientras que en nuestro contexto dedican el tiempo recomendado. Con todo esto se puede destacar que los adolescentes de la Uemy antes del confinamiento realizaban actividades recreativas de manera moderada a vigorosa teniendo más posibilidades de alcanzar los beneficios físicos, mentales y sociales para una buena salud y una adecuada conducta social.

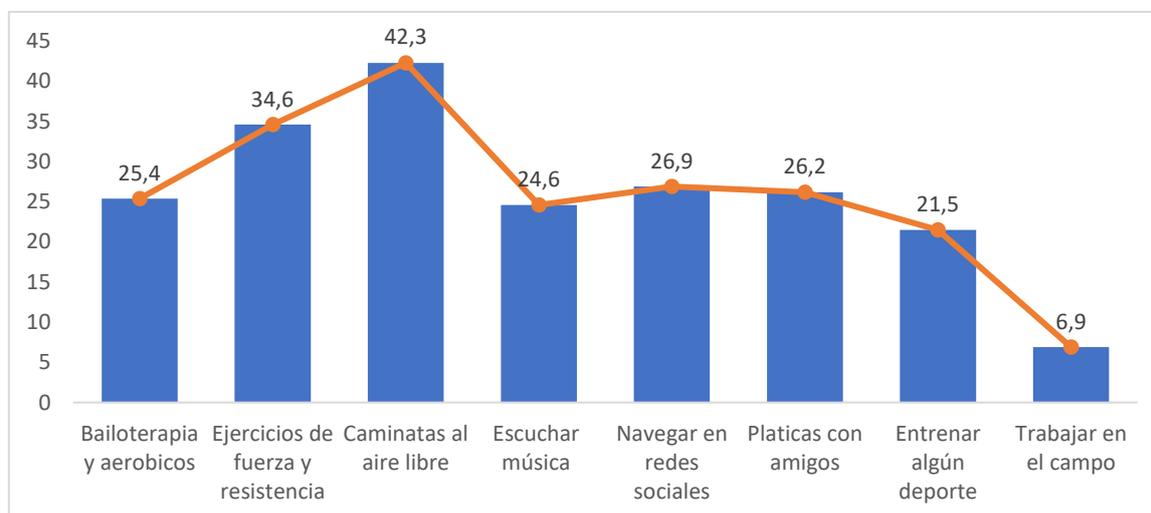
Figura 17*Motivos para la práctica ejercicio físico durante el confinamiento***Análisis, interpretación y discusión de resultados.**

El confinamiento desencadenó un sin número de cambios tanto sociales, educativos, laborales, familiares, entre otro; en los cuales la mayoría de personas y sobre todo los adolescentes se vieron obligados a cambiar rotundamente sus rutinas diarias. En este campo de los motivos más relevantes para realizar ejercicios físicos durante el confinamiento, se determina niveles entre importante para la salud, imagen y como combatiente del estrés y la ansiedad con una significatividad de 77,7%. Esta percepción, denota conformidad entre los encuestados ya que destaca el conocimiento que tienen sobre la importancia de practicar ejercicio físico en su bienestar. Según (Alfonso & Hellín, 2020) el nivel de actividad física de los estudiantes es medio-bajo, siendo significativamente inferior durante el confinamiento, siendo los motivos principales la falta de tiempo y de implementos.

En este sentido se puede concluir que los estudiantes de la UEMY conocen en gran parte los beneficios que implican realizar actividad física en tiempo de pandemia por lo cual ayudó a mantenerse emocionalmente tranquilos pese a los altos índices de tensión y estrés que se vivía con la incertidumbre del contagio.

Figura 18

Actividades físico - recreativas practicadas durante el confinamiento



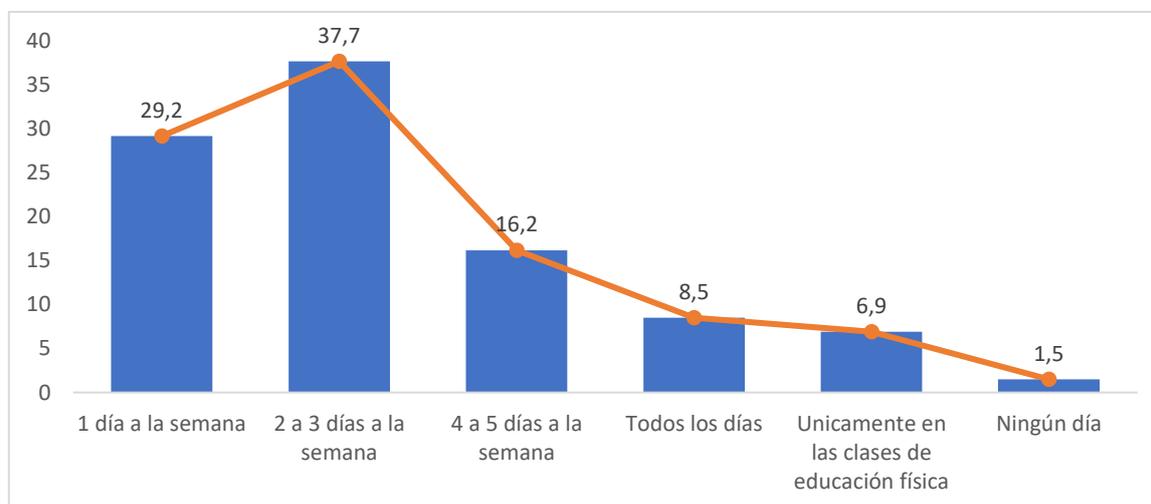
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

En base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes, se evidencia que las actividades más frecuentes realizadas durante el confinamiento por covid 19 fueron las caminatas al aire libre, rutinas de fuerza, resistencia y bailoterapia por zoom; sin embargo, un gran porcentaje de los estudiantes afirman que las actividades de preferencia fueron navegar en redes sociales, platicar con amigos y pasar en la tecnología escuchando música, jugando videojuegos o viendo videos, en este sentido, la (Revista Empresarial & Laboral, 2020) en uno de sus estudios confirma que en medio de una situación global sin precedentes donde el COVID-19 mantuvo separados físicamente a las personas, los videojuegos se han convirtieron en una herramienta que permite a los adolescentes continuar unidos y conectados socialmente con sus amigos y compañeros a pesar del distanciamiento físico.

De este modo, si comparamos los resultados de las actividades antes y después del confinamiento se puede observar que los estudiantes de básica superior a parte de realizar actividades al aire libre pasaban la mayor parte de su tiempo en la tecnología buscando de esta manera tener una mejor relación social con personas de su entorno.

Figura 19

Frecuencia de practicar actividades físico - recreativas durante el confinamiento



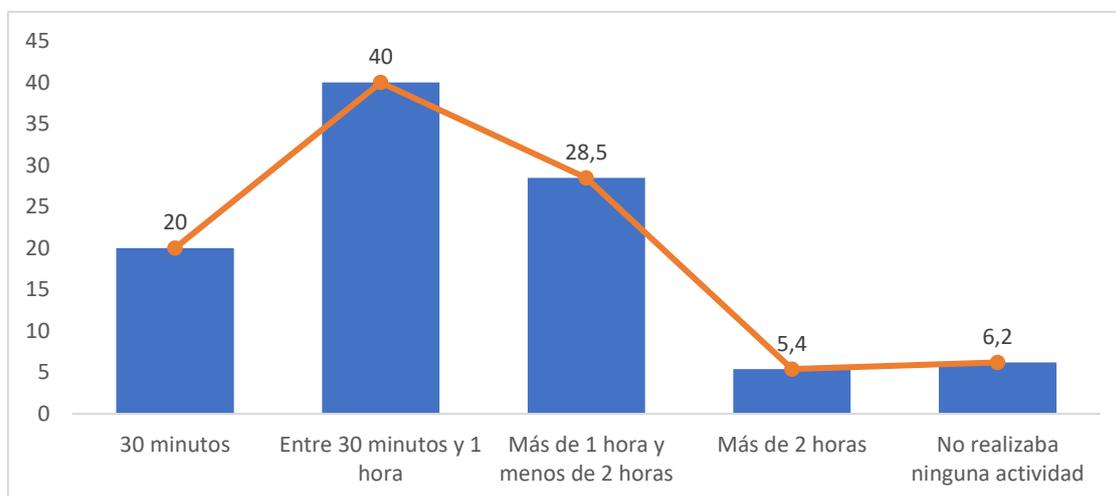
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

En relación a la frecuencia que los estudiantes realizaban actividades físico-recreativas durante el confinamiento se identifican niveles entre un día a la semana y tres días a la semana. El presente panorama determina que los estudiantes se mantenían físicamente activos; no obstante, (Rodríguez, Crespo & Olmedillas., 2020) refiere en su estudio que mantener un buen nivel de actividad física y recreativa es la clave para mitigar el impacto psicológico y social que acarrea la cuarentena, por lo que recomienda que durante la etapa de la adolescencia se realice entre 3 a 5 días por semana.

En este punto, los estudiantes pese a tener la mayor parte de su tiempo libre y estar sometidos a confinamiento no dedicaban el tiempo recomendado a la práctica de actividades físicas, siendo que la (OMS, 2019), recomienda que los niños y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años, deben realizar actividad física todos los días. En consecuencia, se puede evidenciar que los estudiantes antes y durante el confinamiento no modificaron la frecuencia con la que realizan las actividades lúdicas y físicas; por tanto, se presume que esto ayudó a mantener sus niveles de tensión controlados ante la situación que se estaba viviendo.

Figura 20

Tiempo diario dedicado a realizar actividad físico - recreativa durante el confinamiento



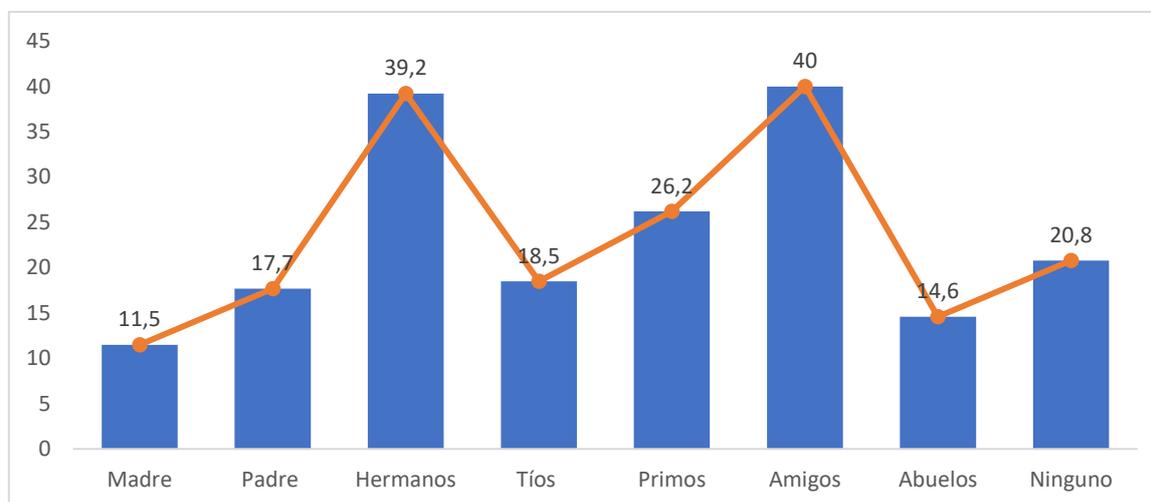
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Tomando en cuenta que el practicar actividades físicas, recreativas o lúdicas es primordial para contrarrestar el estrés, la tensión que se vivía con la incertidumbre de los contagios por la covid 19, en este ítem podemos evidenciar que los adolescentes dedican entre 30 minutos a menos de dos horas para su ejercitación. Los resultados obtenidos generan satisfacción porque de acuerdo a la (OMS, 2019), recomienda que los niños y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años, deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad físicas o recreativas, debido a la vitalidad que naturalmente poseen en esta etapa de sus vidas.

En este sentido, compartiendo con (Chen et al., 2020), es de vital importancia continuar con los niveles de práctica de actividades físico deportivas en los adolescentes durante el confinamiento con el objetivo de mantener un estado de salud, físico, social y psicológico óptimo. Con todo esto se puede destacar que los adolescentes de la UEMY antes y durante el confinamiento realizaban actividades recreativas de manera moderada a vigorosa teniendo más posibilidades de alcanzar los beneficios físicos, mentales y sociales para una buena salud y una adecuada conducta social.

Figura 21

Familiares que acompañaban a la práctica de actividades físico - recreativas



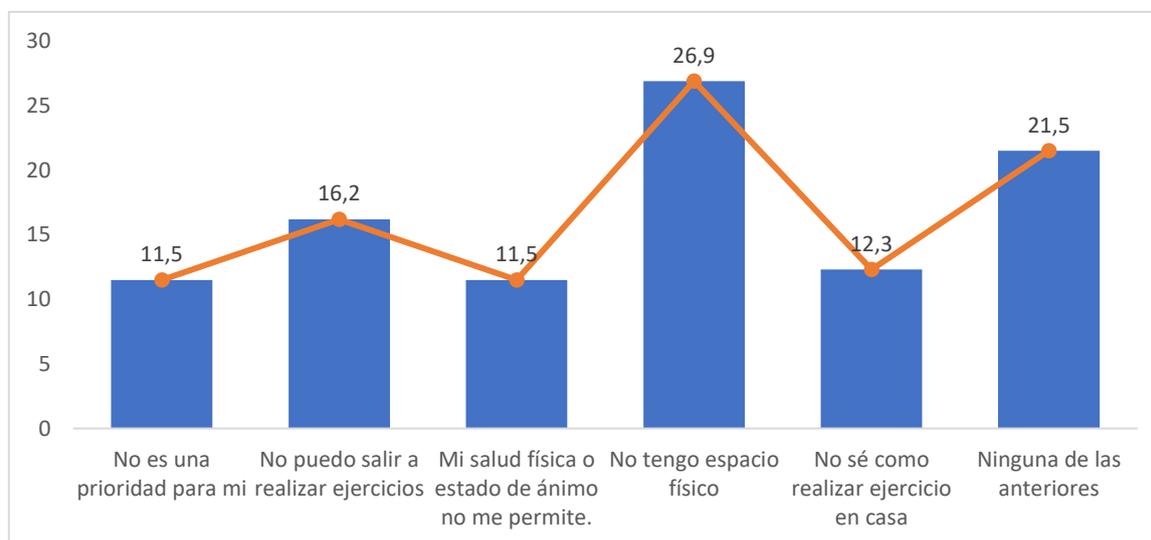
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Al indagar en los estudiantes encuestados sobre el acompañamiento familiar en su práctica físico recreativa, se reveló que en más de la mitad de la población los integrantes que apoyan con más frecuencia dicha actividad son sus hermanos y amigos más allegados, sin embargo, un bajo porcentaje señalan que los padres en pocas ocasiones los acompañan a este tipo de ejercitación, especulando que las principales causas son las largas horas de trabajo, el tener padres separados o simplemente a los representantes no les gusta este tipo de actividades; siendo así que (Megias, 2010) en una de sus investigaciones concluye que los adolescentes sienten y perciben favorablemente la participación de los padres en sus actividades, aportándoles seguridad, incentivos y modelos para la propia sociabilización con su entorno, favoreciendo de esta manera a mejorar la experiencia familiar, social, emocional y escolar.

En definitiva, el acompañamiento o la presencia de los padres en las diferentes actividades sean académicas o recreativas es de vital importancia para los adolescentes, ya que permite afianzar la confianza entre padres e hijos, avivar las relaciones sociales, incrementar la seguridad y autoestima de los estudiantes lo cual permitirá que tengan un mejor comportamiento social en los diferentes ámbitos que se desempeñen.

Figura 22

Motivos para no realizar ejercicio físico durante el confinamiento.



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

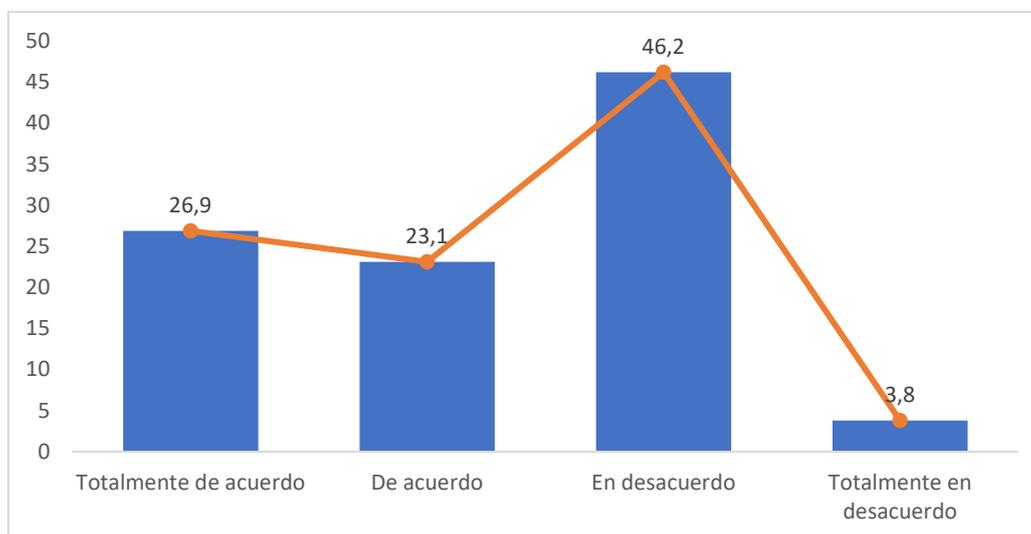
La falta de actividades físico recreativas sea antes o durante el tiempo de confinamiento afecta radicalmente al bienestar de las personas; la práctica continua durante la adolescencia es de suma importancia porque permite tener un desarrollo integral, siendo así que analizando los resultados sobre los motivos por los cuales los estudiantes no realizaron algún tipo de actividad lúdica durante el tiempo de pandemia se nota claramente que un alto porcentaje de los encuestados no contaron con espacio suficiente dentro de sus hogares para su práctica; por otro lado se observa que otro gran número de estudiantes no tuvieron motivo o pretexto y continuaron con la realización de este tipo de actividades pese a las dificultades causadas por la pandemia. En este sentido, (Guthold et al., 2020) afirma que, con el confinamiento, la imposibilidad de asistir al centro educativo o de salir a la calle los niños, adolescentes y jóvenes tienen menos posibilidades de práctica física, esto se debe a que en muchos hogares la falta de espacio físico, la falta de tiempo u otros factores imposibilitan la ejecución de ejercicios físico.

En este sentido se puede concluir que parte de los estudiantes de la UEMY no realizaron actividades físico deportivas debido a la falta de espacio en sus hogares, pero se asume que conocen en gran parte los beneficios que implican realizar actividad física en tiempo de

pandemia por lo cual ayudó a mantenerse emocionalmente tranquilos pese a los altos índices de tensión y estrés que se vivía con la incertidumbre del contagio.

Figura 23

Tiempo libre para mantenerse activo físicamente en confinamiento



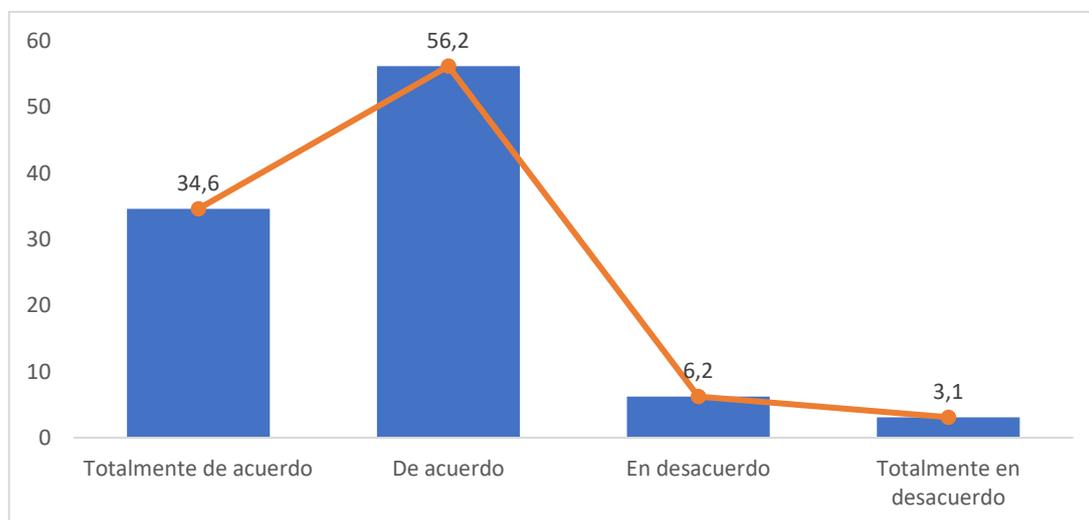
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Desde el inicio del confinamiento por covid 19 todo el mundo entró en una vida supuestamente con más tiempo libre debido a los cambios que atravesaron tecnológicamente hablando, tales como clases virtuales, teletrabajo, videoconferencias; es por ello que al analizar los resultados de este ítem se revela que la mayoría de los estudiantes están en desacuerdo haber tenido más tiempo libre, sin embargo según (Junco, 2020) el cambio que sufrieron los adolescentes en sus actividades de ocio activo al de ocio pasivo, ocasionó que tengan mayor tiempo libre provocando altos niveles de sedentarismo y mayor uso de pantallas originando problemas físicos, sociales, cansancio, etc.

En definitiva, comparando los resultados del estudio del autor con nuestra investigación se puede deducir que los estudiantes de la UEMY no tuvieron suficiente tiempo libre por razones como que ayudaban al trabajo en el campo a sus padres, quehaceres domésticos o tareas escolares; sin embargo, con los resultados de ítems anteriores es notorio que pese a la falta de tiempo se mantuvieron físicamente activos realizando actividad físico deportiva pocos días a la semana.

Figura 24

Rendimiento físico y motriz afectado por la pandemia de Covid-19



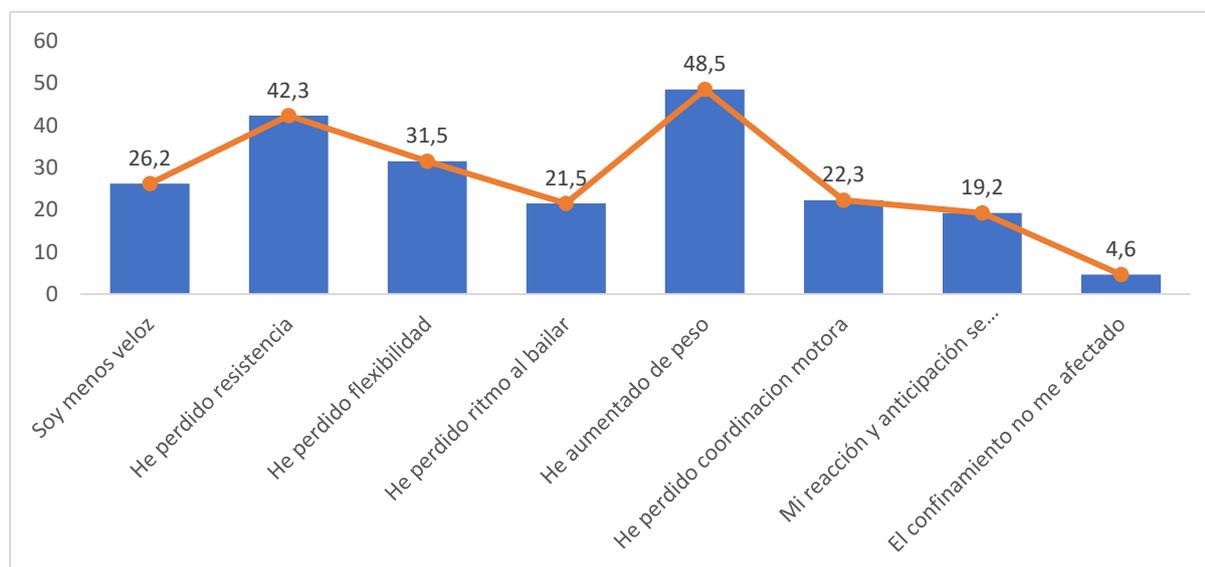
Análisis, interpretación y discusión de resultados.

Antes del brote del covid 19 se puede decir que los estudiantes se encontraban físicamente activos sea practicando algún deporte o únicamente en las clases de educación física, manteniendo de alguna forma su rendimiento físico y motriz; pero a raíz del cambio de clases presenciales a clases virtuales y entrar a un confinamiento forzado, los resultados de la encuesta planteada arrojan que el rendimiento físico se ha visto afectado de manera significativa, es así que (Casas, 2021) afirma que el confinamiento causó una interrupción indefinida en la práctica de clases de educación física, actividad física, recreativa y deportiva ocasionando un déficit en el rendimiento motriz, físico, cognitivo, afectivo y social de los educandos y deportistas.

De esta manera, (Rodríguez, 2020) haciendo alusión a los tiempos de confinamiento manifiesta que la condición física disminuye con la inactividad o estilo de vida sedentario., por esta razón se deduce que el rendimiento físico y motriz de los estudiantes de la UEMY se pudo haber visto afectado por el cambio de rutina, la falta de implementos, espacio físico en el hogar o la reducción de tiempo en las clases de educación física; considerando que con esta asignatura se trabaja el aprendizaje cooperativo y se afianza las relaciones en el ámbito social.

Figura 25

Condiciones físicas y motrices afectadas por la pandemia de Covid – 19.



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

La interrupción de las clases presenciales de educación física, la práctica deportiva o actividades lúdicas a causa de la pandemia se ve reflejada en el rendimiento psicomotriz de los estudiantes, es por ello que analizando los resultados de este ítem se evidencia que más de la mitad de la población afirman haber sufrido un incremento en su peso corporal y haber perdido gran parte de su resistencia aeróbica, en este sentido según (Herrero, 2021 como citado en Romero, 2021) señala que un 50 % de los adolescentes y adultos que han acudido a su consulta han ganado entre 5 y 10 kilos de media por una mala alimentación junto a la falta de actividad física. Todo esto conlleva a tener afectaciones futuras en la salud tanto física como mental de los educandos.

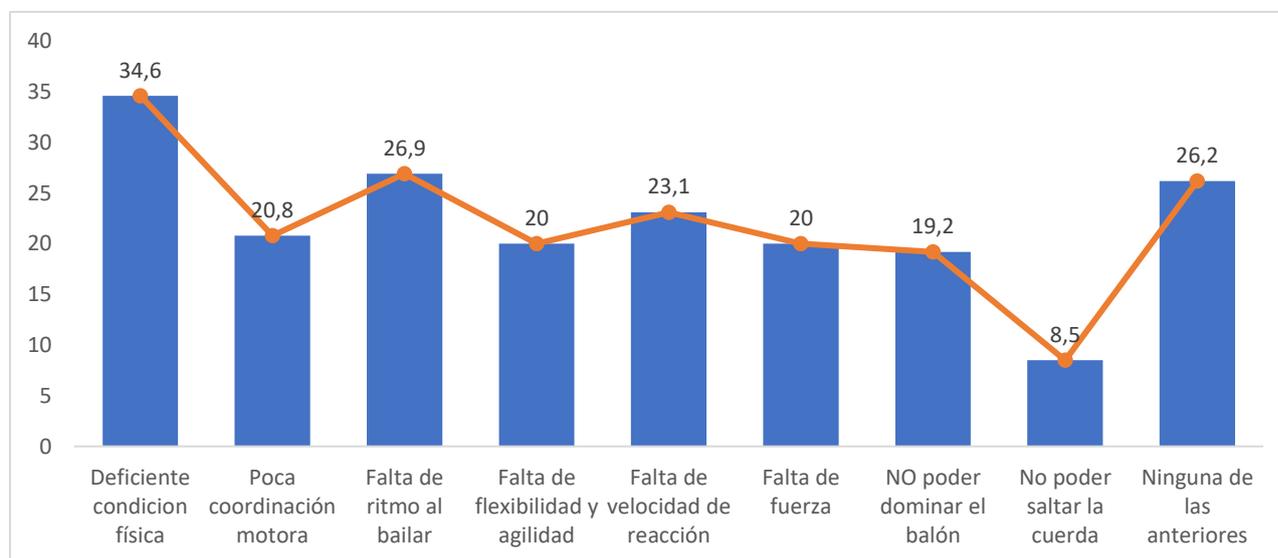
En definitiva, (Matute, W., Bravo, W., Ávila, C., & Aldas, H., 2020) confirmó en su estudio que el confinamiento por COVID-19 ha incidido de manera positiva en la condición física de los adolescentes en zonas rurales, debido que durante este tiempo las acciones efectuadas correspondieron prioritariamente a actividades agropecuarias y juegos al aire libre, por ende los adolescentes poseen un nivel superior en VO₂máx, fuerza, velocidad y capacidades coordinativas a equivalentes de otros estudios; lo que no se evidencia en los

estudiantes de la UEMY debido a que en su autoanálisis se sienten con menor resistencia al ejecutar alguna actividad.

De este modo, se sugiere que los estudiantes realicen actividades físico recreativas enfocadas a mejorar las capacidades físicas básicas y coordinativas.

Figura 26

Motivos de bullying al practicar actividad físico – recreativas.



Análisis, interpretación y discusión de resultados.

El bullying hoy en día se ha visto como algo común en el entorno familiar, social e incluso educativo, el cual de manera indirecta ha ido destruyendo la autoestima, confianza y las relaciones interpersonales en los adolescentes. En el entorno educativo haciendo mención exclusivamente en las clases de educación física los adolescentes pueden ser crueles burlándose de las diferentes deficiencias físicas o motrices de los compañeros, con este preámbulo, al observar los resultados de este ítem se puede evidenciar que un alto porcentaje de los encuestados afirman haber sido objeto de burla debido a su deficiente condición física, falta de ritmo a bailar o simplemente por no saber dominar un balón; sin embargo también podemos comparar que la otra parte de la población no ha sufrido ningún tipo de mofas, por lo que se conjetura que pertenecen al grupo de los conocidos atléticos o populares.

De este modo, según (Martínez & Faus., 2018) han constatado que ciertos factores en los adolescentes como poseer una menor habilidad motriz o una mala percepción de competencia física asociadas al rendimiento motor, así como poseer ciertos índices de sobrepeso asociados además a una insatisfacción con la imagen corporal o incluso poseer alguna necesidad

educativa especial, suponen elementos de notable relevancia para desarrollar conductas de bullying en la educación física escolar.

En definitiva, es importante recalcar que en la etapa de la adolescencia hasta el detalle más insignificante puede afectar la salud emocional, familiar y social de los estudiantes, es por ello que se sugiere en primera instancia a los padres de familia evitar cualquier tipo de comentario insultante así sea en son de broma; y de igual manera trabajar con los estudiantes agresores a través de actividades lúdicas que afiancen la seguridad y el trabajo cooperativo.

Capítulo V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- Se determinó la fundamentación teórica sobre la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativas y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”, acción que guio la investigación y estableció de manera adecuada y oportuna las actividades dentro del proceso investigativo.
- Se pudo conocer el comportamiento social de los estudiantes a través de la aplicación virtual del test de habilidades sociales de Goldstein; esta evaluación permitió identificar a través de seis grupos las habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacerle frente al estrés y las habilidades de planificación; dando como resultado la afectación de la mitad de las habilidades sociales (primeras habilidades sociales, habilidades relacionadas con los sentimientos y de planificación).
- Se identificó que las habilidades sociales más afectadas a causa del confinamiento por Covid 19 fueron las primeras habilidades sociales, las relacionadas con los sentimientos y las de planificación; lo que conlleva que la afectación de un grupo de destrezas puede afectar todo el contexto del estudiante causando que no pueda relacionarse con facilidad, expresar sus sentimientos y más aún que no encuentre soluciones a los conflictos presentados en su diario vivir.
- Se presenta una propuesta que de manera general aborda las temáticas del estudio con la finalidad de promover a través de actividades lúdico-recreativas el desarrollo y mejora de los seis grupos de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY.

5.2.Recomendaciones

- Se recomienda tener en cuenta permanentemente la fundamentación científica pertinente para desarrollar los procesos investigativos que delimitan y sustentan en la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativas y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años.
- Se recomienda investigar estudios en los cuales se designe otros test de habilidades sociales que se encuentren validados a través del coeficiente de alfa de Cronbach, y sea un instrumento fiable para valorar las habilidades de interacción social en los adolescentes.
- Se recomienda evaluar frecuentemente las habilidades sociales más afectadas a causa del confinamiento por covid 19 o diferentes factores, las cuales constituyen el comportamiento social de los estudiantes de la institución y con ello promover el alcance de todas las destrezas sociales y así lograr el desarrollo integral de los educandos.
- Se recomienda socializar, aplicar y motivar a la utilización de la guía de actividades físico recreativas en los adolescentes de 12 a 14 años de la UEMY para promover su bienestar físico, emocional, social y así lograr que los estudiantes interactúen con las personas de manera sana, y a la vez obtengan cualidades y destrezas sociales, las cuales les ayuden a tener buenas relaciones en el ambiente familiar, académicos, deportivo y cultural.

Capítulo VI

6. Propuesta

6.1. Título de la Propuesta

Guía de actividades físico – recreativas para el buen desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años.

6.2. Introducción

La guía de actividades físico recreativas para el desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años, se respalda en la evaluación del impacto social de la recreación en todos los espacios de interacción, compartir y dimensiones de desarrollo humano de los estudiantes y su entorno.

Es importante también destacar que, el desarrollo y la práctica de las habilidades sociales se deben avivar desde las edades tempranas, es decir en la niñez, sin embargo, la adolescencia también forma parte de este conjunto, ya que, se ha comprobado que las conductas sociales adoptadas en esta etapa, prevalecen a lo largo de la vida. Por esta razón, este trabajo va dedicado a los adolescentes que deseen mejorar sus relaciones interpersonales y mejorar su calidad de vida, mediante la práctica frecuente de actividad física.

Principalmente se debe establecer de manera precisa los objetivos que se pretende alcanzar, muchos de nosotros alguna vez en nuestra vida hemos sentido que no encajamos en algún grupo social y al momento de relacionarse con alguna dinámica lúdica hemos pensado, que vergüenza realizar esta actividad, que pasa si me equivoco y se me burlan; sin embargo, no entendemos que eso es parte del aprendizaje y de la interacción social para poder afianzar vínculos de amistad y sobre todo seguridad en sí mismos.

6.3. Justificación e importancia

Con referencia a los resultados obtenidos el test de habilidades sociales de Goldstein y las encuestas aplicadas a los estudiantes se ve necesario el desarrollo de una guía de actividades físicas y recreativas que ayuden a los adolescentes a potenciar todas sus destrezas sociales y con ello propiciar un desarrollo integral en los educandos.

A través de los análisis obtenidos se pudo determinar que los estudiantes a causa del confinamiento por covid 19 no han desarrollado todos los grupos de habilidades sociales, por ende, los más afectados fueron las primeras habilidades, las relacionadas con los sentimientos y las de planificación; esto implica que tienen dificultad al momento de iniciar una conversación, expresar sus sentimientos, enfrentar su miedo y algo tan importante resolver pequeños conflictos del diario vivir.

Es fundamental destacar la importancia de esta propuesta, porque a través de las dinámicas lúdicas a realizar, se pretende mejorar no solo el desarrollo corporal de los estudiantes, sino que también les ayudará a mejorar las relaciones interpersonales, llevar un buen estilo de vida y a mantenerse saludables tanto física como mentalmente, fuera de estrés o tensión.

También es necesario tomar en cuenta las condiciones y perspectivas que cada uno de los estudiantes tienen acerca de actividades lúdicas y habilidades sociales, para el desarrollo de esta guía, ya que en las clases de educación física no todos se sienten a gusto debido a que no todas las temáticas son de su agrado, de lo contrario no habrá el interés que se busca obtener por parte de los estudiantes. La finalidad al emplear las actividades, juegos y ejercicios en base a la recreación, es que los estudiantes pueden compartir de forma directa, expresando sentimientos y deseos, mediante su cuerpo y sobre trabajando en equipo.

Sin embargo, cuanto más versátiles y lúdicas sean estas actividades mayores será el deseo y la motivación por parte de los estudiantes hacía la práctica de ejercicio. Es por esto que se hizo evidente la necesidad de elaborar una guía de actividades lúdicas para propiciar un desarrollo integral para que los estudiantes de dichos cursos tengan la oportunidad de vivir una vida saludable a través del ejercicio, la interacción social y el disfrute pleno.

El valor social está encaminado hacia la obtención del cambio de conductas sociales, el equilibrio en el comportamiento de los muchachos para que de esta manera puedan ser partícipes de ese cambio positivo que la sociedad necesita, por esto es necesaria la realización y contribución de este tipo de materiales que motiven a cambiar la realidad educativa y en especial aporten a la educación física con ejercicios sencillos que permitan afianzar las relaciones sociales entre los miembros de la comunidad educativa.

6.4.Objetivos de la guía

6.4.1. Objetivo General

Fomentar la sociabilidad a través de actividades físico – recreativas las cuales estén encaminadas a mejorar la calidad de vida de los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”, promoviendo el desarrollo de todas sus habilidades sociales.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Proporcionar información fundamentada de actividades físico recreativas, para que los estudiantes y docentes lo revisen y puedan practicar las dinámicas lúdicas dentro de la clase de educación física o en su grupo social.
- Contribuir principalmente en los entornos educativos, familiares, sociales y de salud, mencionando los beneficios de de practicar actividades lúdicas, para afianzar los lazos de amistad y relaciones interpersonales.

6.5.Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Urcuquí

Institución: Fiscal

Infraestructura: Propia

Población: Mixta

Figura 27

Unidad Educativa del Milenio “Yachay”

**6.6.Desarrollo de la Propuesta**



**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS
PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES
DE 12 A 14 AÑOS.**



Autora:

Lic. Estefanía Cisneros Morales

Tutor:

Dr. Henry Cadena Povea. Ph.D

Ibarra - 2021

INTRODUCCIÓN

La etapa de la adolescencia es un período del progreso señalado por significativos cambios tanto físicos, afectivos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios implican el potencial para lograr una mayor autonomía mediante las habilidades sociales tales como: asertividad, autoestima, comunicación, toma de decisiones, que puede llevar a un crecimiento personal en muchos aspectos, pero también a que el adolescente adopte conductas de riesgo como por ejemplo el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de cigarrillo, cuando no han logrado un desarrollo de sus habilidades sociales.

En este sentido, la organización Panamericana de la Salud define a las Habilidades Sociales o Habilidades para la Vida como ciertas destrezas o aptitudes que permiten alcanzar un correcto compartimiento social y enfrentarse a los diferentes conflictos de la vida.

Hoy en día, a causa del confinamiento por Covid 19 se dio un cambio rotundo en la vida de las personas, y más aún en la de los adolescentes en el cual gran parte de ellos están físicamente inactivos y presentan problemas al momento de relacionarse socialmente con su entorno debido a que han perdido ciertas habilidades sociales que les permiten entablar conversaciones o resolver pequeños conflictos.

Esta guía de actividades físico-recreativas es una propuesta de carácter psicoeducativo, en la cual se preserva que las relaciones sociales se pueden mejorar a través de la Educación Física. El objetivo principal de esta estrategia es la mejora de los diferentes grupos de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años mediante la recreación, el juego lúdico y trabajo cooperativo que ayudará al estudiante a tener mejores destrezas y comportamientos sociales para relacionarse con los demás.

¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

Esta guía didáctica ha sido preparada como un documento de referencia para los adolescentes y docentes de educación física, la cual tiene por finalidad fomentar en los estudiantes la práctica de las actividades físico - recreativas y, las cuales servirán para un buen desarrollo tanto físico como emocional de los adolescentes. Los ejercicios aquí presentados

están específicamente orientados al empleo de los diferentes grupos de habilidades sociales que nos indica Goldstein.

La guía didáctica consta de los siguientes temas:

- Actividades físico - recreativas para trabajar las primeras habilidades sociales.
- Actividades físico – recreativas para trabajar las habilidades sociales avanzadas.
- Actividades físico – recreativas para trabajar las habilidades relacionadas con los sentimientos.
- Actividades físico – recreativas para trabajar las habilidades alternativas a la agresión.
- Actividades físico – recreativas para trabajar las habilidades para hacerle frente al estrés.
- Actividades físico – recreativas para trabajar las habilidades de planificación.

CARACTERÍSTICAS E INDICACIONES PARA PRACTICAR LAS ACTIVIDADES.

- Debe practicarse de forma voluntaria.
- Su participación debe lograr el disfrute pleno.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del adolescente.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.
- Su práctica permite establecer relaciones y favorece al desarrollo de hábitos sociales.

METODOLOGÍA APLICADA A LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

Las actividades físico recreativas deben ser utilizadas dentro una clase de educación física, en una reunión familiar o simplemente en una tarde de compartir con amigos; éstas deben ser practicadas bajo los criterios de motivador y relajante; desarrollando en cada una de las actividades destrezas sociales, físicas, motrices, intelectuales y sobre todo alcanzar el disfrute de la actividad.

En definitiva, la recreación constituye el medio por excelencia para el desarrollo del adolescente en todas sus dimensiones, posee también un rico contenido educativo que debe aprovecharse para lograr un perfecto equilibrio entre las necesidades del adolescente y la estimulación de sus posibilidades por parte del adulto. Aquí el adulto en este caso el docente, empleará este instrumento, como un medio que tiende a favorecer el dominio corporal, en relación con la comunicación que el estudiante establece con el mundo que le rodea.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Aplicar el test de habilidades sociales de Goldstein para evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales. (anexo 5)
- Realizar una encuesta de actividades físico recreativas para conocer si se alcanzó el objetivo de la actividad. (anexo 6)
- Traer indumentaria adecuada.
- Mantener hábitos de higiene
- Valorar la práctica de ejercicio para su salud
- El estudiante ejecuta aceptablemente los ejercicios
- Se concentra al momento de empezar la actividad
- Coordina los ejercicios
- Trabaja en equipo evitando conflictos y dando soluciones a los problemas presentados dentro de los juegos.

RECURSOS

Los recursos materiales son muy importantes al momento de realizar las actividades recreativas; y los que emplearemos en nuestros ejercicios son:

RECURSOS MATERIALES:

- Colchonetas
- Pelotas
- Propio cuerpo
- Grabadora
- Espacio físico
- Conos
- Platos
- Pañuelos
- Ulas
- Sillas, etc.

RECURSOS HUMANOS

- Docentes
- Estudiantes
- Padres de familia



ACTIVIDADES LUDICAS PARA PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES



PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES

- **Actividad lúdica: N° 1**

El cinco

- **Actividad lúdica: N° 2**

El arca de Noé

- **Actividad lúdica: N° 3**

Se cae la estaca

- **Actividad lúdica: N° 4**

Tierra, mar y aire

- **Actividad lúdica: N° 5**

Juanito pasa la pelota a...

- **Actividad lúdica: N° 6**

Lograr una base

ACTIVIDAD LÚDICA 1:**El Paseo****Objetivo:**

Alcanzar la integración social de los estudiantes, mediante la presentación de cada uno.

Desarrollo:

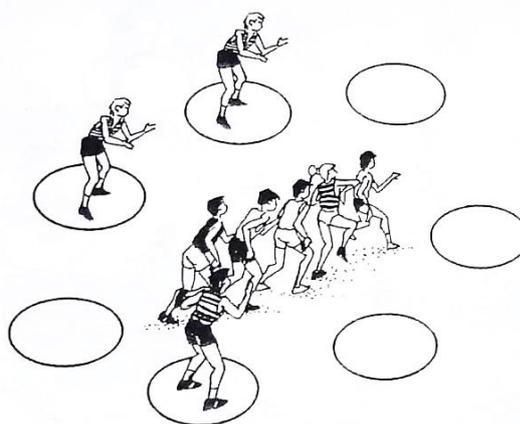
El jugador que inicia el juego, que es a quien no le corresponde silla, camina alrededor del círculo y dice “me voy de paseo y quiero llevar a... (nombre de otro de los participantes) por (menciona una cualidad)”, el jugador nombrado se levanta de su puesto y toma de la cintura al primer jugador, éste continúa mencionando nombres y cualidades del nombrado para que se unan a él. Una vez dice “se acabó el paseo”, todos vas a buscar un puesto donde sentarse. Quien quede sin silla es el encargado de reiniciar el juego.

Materiales:

- Sillas o ulas por cada participante menos uno.

Organización:

- Círculo sencillo



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 2:

Me pica ahí.

Objetivo:

Fomentar la integración del grupo para evitar el aislamiento y el sentimiento de ser rechazado por los demás.

Desarrollo:

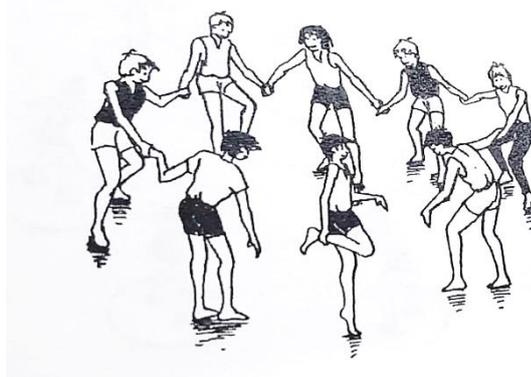
El encargado de iniciar el juego dice su nombre y luego una parte del cuerpo donde le pica, rascándose cualquier otra parte del cuerpo que no sea la mencionada. “Me llamo María y me pica un brazo”, quien está a su lado entonces dice: “se llama María y le pica un brazo” a la vez se rasca el brazo y, “Yo soy Juan y me pica la cabeza” rascándose otra parte del cuerpo. El juego continuo sucesivamente hasta completar todo el círculo.

Materiales:

- Espacio físico.

Organización:

- Círculo sencillo



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 3:

La telaraña

Objetivo:

Fomentar la integración del grupo para y conocer los diferentes gustos y características de los estudiantes.

Desarrollo:

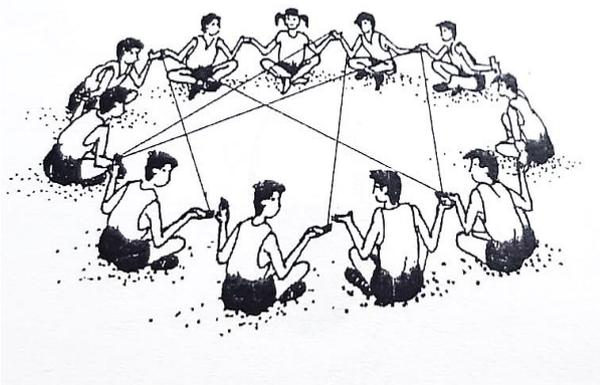
El director del juego con la punta de la madeja de lana, lanza el ovillo a cualquiera de los participantes, quien la reciba debe decir su nombre en voz alta y pasarla a otro compañero. Cuando todos han dicho su nombre, se inicia la segunda parte en la que el último jugador debe realizar una pregunta al compañero que le lanzo la madeja (¿Cuál es tu hobby?), de esta manera se va desenredando la telaraña que en el momento inicial se formó.

Materiales:

- Espacio físico.
- Madeja de lana

Organización:

- Círculo sencillo



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 4:

Parapapí, parapapá, parapapúm.

Objetivo:

Fomentar la integración del grupo para y conocer los diferentes gustos y características de los estudiantes.

Desarrollo:

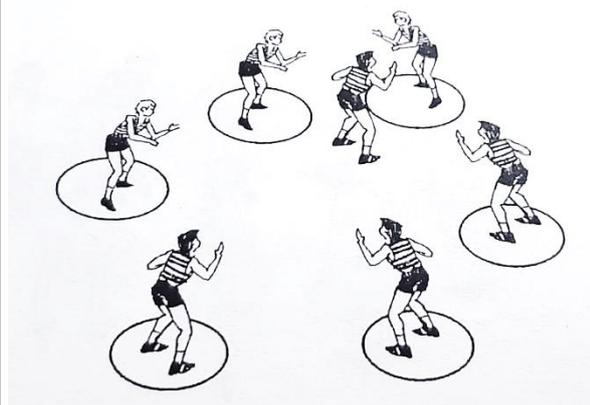
El jugador que inicia el juego, que es a quien no le corresponde silla, se desplaza por el círculo y si al dirigirse a alguien dice: “parapapí”, la persona indicada contesta con el nombre del compañero que tiene a su derecha; si dice: “parapapá”, la persona contesta con el nombre del compañero que tiene a su izquierda; cuando dice “parapapúm”, entonces todos cambian de puesto. El jugador que quede sin silla es el encargado de reiniciar el juego.

Materiales:

- Un puesto por integrante menos uno.

Organización:

- Círculo sencillo



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 5:

El telegrama

Objetivo:

Fomentar la integración del grupo y conocer los diferentes gustos y características de los estudiantes.

Desarrollo:

Quien inicia el juego dice: “traigo un telegrama para... (menciona una característica, que pueda agrupar a los presentes) ...quienes tengan zapatos blancos”. Todos los participantes que tienen zapatos blancos deben cambiar de puesto entre sí y el que queda sin puesto pasa al centro y reinicia el juego.

Materiales:

- Un puesto por integrante menos uno.

Organización:

- Círculo sencillo



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros



ACTIVIDADES LUDICAS PARA HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.



HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

- **Actividad lúdica: N° 1**

Las cadenas

- **Actividad lúdica: N° 2**

El rescate

- **Actividad lúdica: N° 3**

La telaraña

- **Actividad lúdica: N° 4**

Transporte de compañeros

- **Actividad lúdica: N° 5**

Pelota al aire

ACTIVIDAD LÚDICA 1:

Las cadenas

Objetivo:

Mejorar el trabajo colaborativo y la habilidad de seguir instrucciones.

Desarrollo:

Trabajar con cadenas formadas por los jugadores, sujetándose de la cintura uno detrás del otro. Gana el equipo que logra atrasar o derribar al otro equipo.

Variante.

Trabajar sobre las bancas suecas encima de los cuales se ubican dos grupos sujetando un cabo, gana el equipo que logra derribar, al contrario.

Materiales:

- Espacio físico
- Cuerdas o cabos.
- Conos.
- Bancos suecos.

Organización:

- Formación en columna.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 2:

El rescate

Objetivo:

Mejorar la capacidad de reacción a la vez que participa activamente dando pequeñas instrucciones de acuerdo al juego y su variante.

Desarrollo:

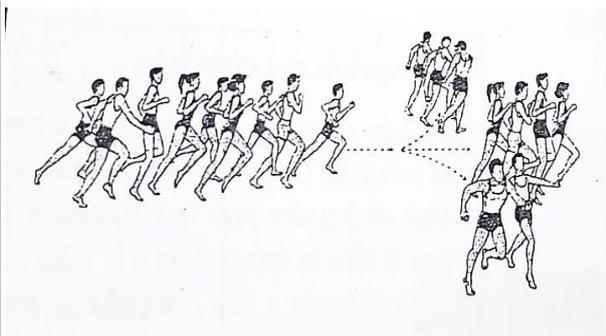
Dividir a los jugadores en tres grupos. Un grupo se encuentra ubicado dentro de la marca de los prisioneros, otro se ubica fuera de esta marca y son los vigilantes, quienes tratan de evitar que sean salvados por el tercer grupo que está ubicado fuera de las áreas delimitadas e intentan dar un toque a los prisioneros para poder salvarlos.

Materiales:

- Espacio físico
- Señalética
- Conos.

Organización:

- Espacio reducido.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 3:

Yermis

Objetivo:

Fomentar el trabajo colaborativo y la integración social del grupo.

Desarrollo:

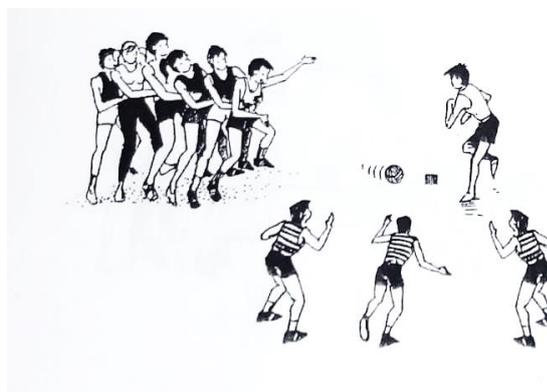
Se apilan las tapas. Cada equipo a una distancia determinada y por turnos, lanzan a ras de piso la pelota, tratando de derribar las tapas. El equipo que primero las derribe, trata de volverlas a apilar en el mismo sitio, sin ser ponchados, mientras tanto, los jugadores del equipo adversario tratan de poncharlos, lanzando la pelota y tocando al oponente en cualquier parte del cuerpo. Las tabletas de madera las lleva el equipo que trata de armar las tapas y las utiliza para evitar ser ponchados. Una vez cualquier jugador es ponchado, sale del juego y espera que su equipo arme el yermis o que todos los jugadores de su equipo sean ponchados, caso en el que se acaba el juego y se vuelve a empezar de la misma forma. Una vez las tapas han sido apiladas, se grita: “Yermis” para indicar que una parte del juego ha terminado.

Materiales:

- Espacio físico
- Tapas de gaseosa
- Pelota
- Tantas tablas de madera como jugadores en un equipo haya.

Organización:

- Los participantes se dividen en dos grupos.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 4:

Transporte de compañeros

Objetivo:

Mejorar la creatividad y el convencimiento a los demás buscando estrategias para transportar.

Desarrollo:

Se forman tríos, quienes se ubican en un extremo del campo de juego. Cada equipo debe estar dotado de un material con el que va a transportar a uno de sus compañeros en distintas posiciones y formas.

Variante

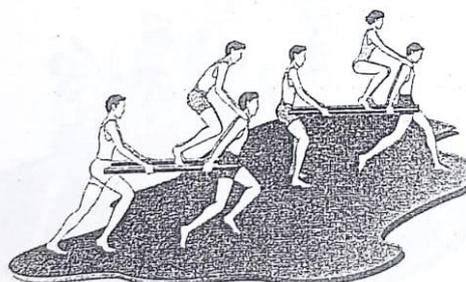
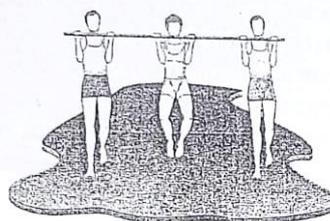
Aumentar el número de estudiantes de cada grupo y agregar, paulatinamente, formas más complejas de transporte.

Materiales:

- Espacio físico
- Palos de escoba
- Sábanas
- Bancos de madera.

Organización:

- Los participantes se dividen en grupos de tres.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 5:

Pelota al aire

Objetivo:

Mejorar la capacidad de atención, a la vez que participa activamente siguiendo instrucciones.

Desarrollo:

El juego se inicia dividiendo en dos grupos a los estudiantes. El primer grupo se acuesta sobre su espalda, formando un círculo, las piernas las mantienen elevadas. El segundo grupo permanece parado alrededor del primero, a un metro de distancia, con los brazos en alto. El profesor entrega una gran bola de látex o caucho, la misma que debe mantener el mayor tiempo posible en movimiento. Los estudiantes que están acostados hacen movimientos de sus pies y los que están parados hacen movimientos de sus brazos.

Materiales:

- Espacio físico
- Balones grandes de látex
- Colchonetas

Organización:

- Dividir en dos grupos iguales.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros



ACTIVIDADES LUDICAS PARA HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS



HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

- **Actividad lúdica: N° 1**

La persecución de los ciegos

- **Actividad lúdica: N° 2**

El Talego del mago

- **Actividad lúdica: N° 3**

Ciegos y paralíticos.

- **Actividad lúdica: N° 4**

Títeres

- **Actividad lúdica: N° 5**

Tráfico vehicular

ACTIVIDAD LÚDICA 1:

La persecución de los ciegos

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de orientación y el sentido del oído mientras comprende los sentimientos de los demás.

Desarrollo:

Dividir al curso en dos grupos. Uno de ellos con los ojos vendados y el otro previsto de campanitas o llaves atadas en el tobillo. A la señal el grupo de los ciegos persigue a los del otro bando guiándose por el sonido de la campanita. Al finalizar el juego se hará un conteo de los jugadores capturados y se intercambiarán los papeles.

Materiales:

- Campanitas o llaves
- Vendas para los ojos.

Organización:

- Dividir en dos grupos iguales.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 2:

El talego del mago

Objetivo:

Expresar sus propios sentimientos y el miedo a la participación en público.

Desarrollo:

En parejas, colocar dentro de una bolsa notas de imitación (imitar un animal, expresar emociones, bailar, cantar, etc.). Inicia uno de los participantes sacando el papel de la bolsa y colocándose en la frente, el compañero de imitar lo escrito mientras que el otro trata de adivinar la expresión en un tiempo delimitado, y así viceversa.

Materiales:

- Bolsas
- Papeles
- Cinta

Organización:

- Dividir al grupo en parejas.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 3:

Ciegos y parálíticos

Objetivo:

Desarrollar los diferentes sentidos, mejorar el trabajo colaborativo y comprende los sentimientos de los demás.

Desarrollo:

Los ciegos se ubican en un lado del campo, mientras que los parálíticos se sitúan en el lado opuesto. Al momento de dar la orden los parálíticos deben hacer la señal convenida (grito, aplauso, etc.) para que los ciegos puedan alcanzarlos. (Cada uno a su compañero), una vez conseguido, los ciegos guiados nuevamente por su compañero llevan a estos cargándolos en caballito hasta el lugar de inicio.

Materiales:

- Vendas
- Conos
- Cintas

Organización:

- Dividir al grupo en parejas formadas por un ciego (ojos vendados) y un parálítico (que no puede moverse). Cada pareja establece una señal para reconocerse.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 4:

Títeres

Objetivo:

Expresa sus emociones a través de la imitación.

Desarrollo:

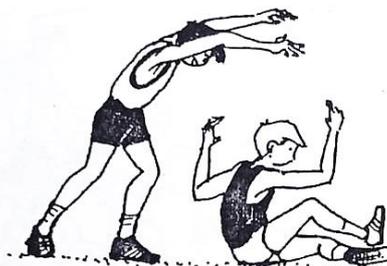
En parejas, un participante se sienta en el suelo totalmente relajado, éste será el títere. El compañero del títere, con hilos imaginarios, para que este responda con los movimientos adecuados.

Materiales:

- Las diferentes partes del cuerpo

Organización:

- Los participantes se ubicarán en parejas.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 5:

Tráfico vehicular

Objetivo:

Mejora el trabajo colaborativo, enfrentando situaciones de enojo.

Desarrollo:

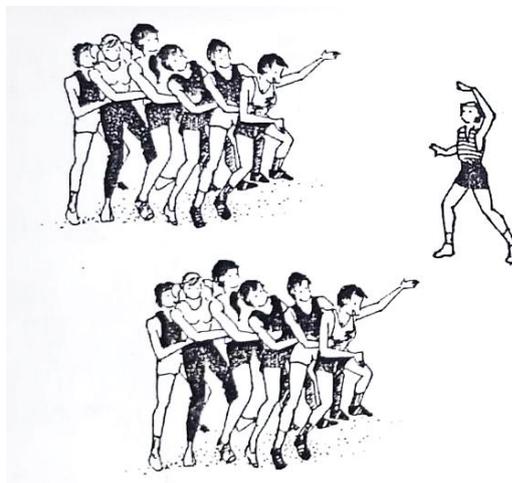
Los grupos forman una hilera, tomando por los hombros al compañero de adelante. El director del juego que hace de policía de tránsito, va dando las indicaciones mediante señales de brazos y manos para que cada vehículo tome la dirección indicada

Materiales:

- Conos

Organización:

- Los participantes se dividirán en pequeños grupos.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros



ACTIVIDADES LUDICAS PARA HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN



HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

- **Actividad lúdica: N° 1**

Tócame si puedes.

- **Actividad lúdica: N° 2**

Pelea de gallos

- **Actividad lúdica: N° 3**

Lanzamiento de anillas

- **Actividad lúdica: N° 4**

La gallina y sus pollitos

- **Actividad lúdica: N° 5**

Transporte de agua

ACTIVIDAD LÚDICA 1:

Tócame si puedes

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de reacción a la vez que evita peleas dentro del grupo.

Desarrollo:

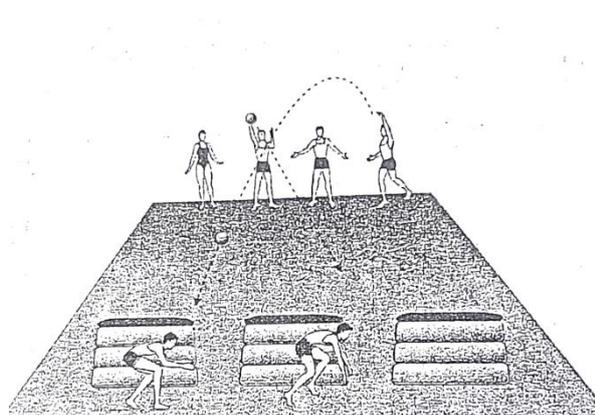
Sobre una superficie previamente señalada, se colocan en uno de los extremos, cajonetas de gimnasia u otras protecciones, donde los estudiantes puedan detenerse. Al otro extremo del área se colocan alumnos con balones suaves, los mismos que deben lanzar y tratar de llegar a sus compañeros, quienes se encuentran cruzando escondidos, detrás de las cajonetas. Gana el equipo que más veces tocó con las pelotas suaves a su adversario.

Materiales:

- Cajonetas
- Pelotas suaves
- Superficie delimitada.

Organización:

- Los participantes se dividirán en dos grupos.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 2:

Pelea de gallos

Objetivo:

Fomentar el control en sí mismo mientras desarrollas sus capacidades de equilibrio y fuerza.

Desarrollo:

El juego se inicia en parejas dentro de un área determinada, en donde deben realizar la pelea, empujándose con el hombro tratando de sacar a su rival de esa superficie. Los brazos permanecen cruzados en el pecho de cada participante.

Variantes

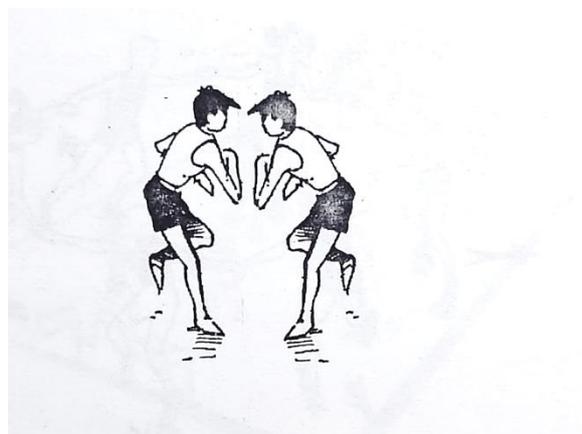
El juego se puede realizar en posición cuclillas, parado o en una pierna saltando.

Materiales:

- Espacio Físico

Organización:

- Ubicar a los jugadores en parejas.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 3:

Lanzamiento de anillas

Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo y respondiendo correctamente a las bromas efectuadas.

Desarrollo:

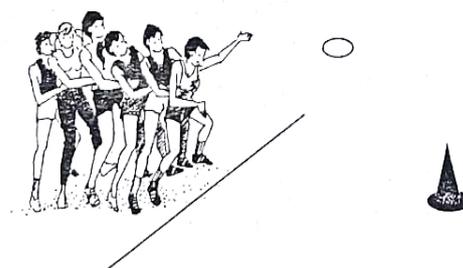
Ubicar a los equipos en hilera detrás de una línea y enfrente colocar un cono. Todos los integrantes de cada uno de los equipos, lanzan las anillas sucesivamente en tres oportunidades, tratando de introducir las anillas en su cono. Cuando un jugador introduce una anilla, obtiene un punto para su equipo, al final se contabilizan los puntos obtenidos por cada grupo.

Materiales:

- Anillas
- Conos

Organización:

- Los participantes se dividirán en diferentes grupos de igual número de participantes.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 4:

La gallina y sus pollitos

Objetivo:

Trabajar colaborativamente con todos los miembros del equipo a la vez que evita conflictos con los demás.

Desarrollo:

Los integrantes de cada grupo formar una hilera tomándose por la cintura, a la señal los jugadores que se encuentran encabezando la hilera tratan de tocar al último jugador de la hilera contraria, al mismo tiempo que protegen a su grupo. Cada vez que alguno de los jugadores de la cola es tocado por el jugador de la cabeza del equipo contrario, debe pasar a la cabeza del equipo por el que fue tocado, convirtiéndose en ganador el equipo que mas pollitos logre llevar para sí.

Materiales:

- Espacio físico.

Organización:

- Se organizan dos grupos con el mismo número de participantes.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 5:

Transporte de agua

Objetivo:

Desarrollo del autocontrol y paciencia al ejecutar las diferentes actividades.

Desarrollo:

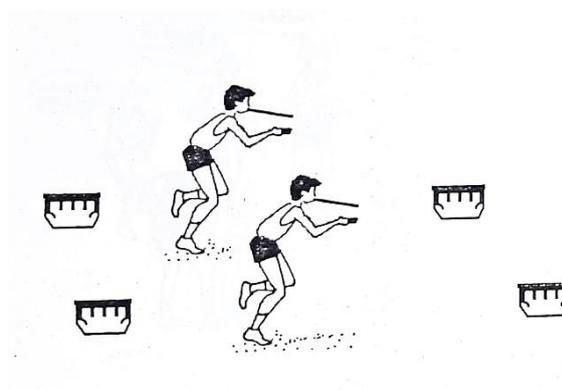
Cada equipo dispone de un balde lleno de agua y de otro vacío al lado opuesto del primero. En un tiempo determinado cada equipo debe transportar la máxima cantidad de agua del balde lleno al vacío. El transporte de agua se hace sorbiendo el agua con el sorbete para luego llevarla al otro balde y verterla ahí. Gana el equipo que logre el nivel más alto de agua.

Materiales:

- Dos baldes por equipo
- Un sorbete por jugador

Organización:

- Dividir al grupo en grupos con igual número de participantes.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros



ACTIVIDADES LUDICAS PARA LAS HABILIDADES PARA HACERLE FRENTE AL ESTRÉS



HABILIDADES PARA HACERLE FRENTE AL ESTRÉS

- **Actividad lúdica: N° 1**
La caza de la pelota
- **Actividad lúdica: N° 2**
Cazador, gorrión y mosquito
- **Actividad lúdica: N° 3**
Derribar el balón
- **Actividad lúdica: N° 4**
Fuerza de perritos
- **Actividad lúdica: N° 5**
Lucha de tracción

ACTIVIDAD LÚDICA 1:

La caza de la pelota

Objetivo:

Demostrar deportividad en la ejecución de la práctica.

Desarrollo:

Los equipos se ubican intercalados en un único círculo, de tal manera que entre dos jugadores de un mismo equipo se encuentre un jugador del equipo contrario. A la señal cada equipo se pasa la pelota en determinada dirección de uno en uno tratando de adelantar la pelota del otro equipo.

Variar la posición y la formar en que se pasa la pelota.

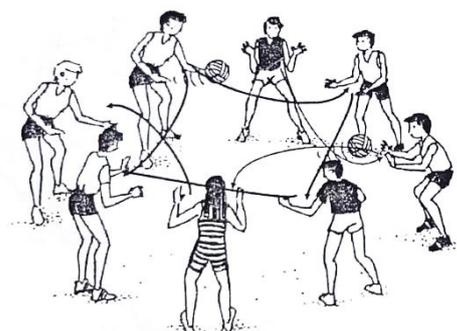
Dar una orden para cambiar la dirección a la que se debe pasar la pelota.

Materiales:

- Un balón por equipo

Organización:

- Los participantes se dividirán en dos grupos. Cada uno con balón.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 2:

Cazador, gorrión y mosquito

Objetivo:

Hacer frente a la presión de grupo.

Desarrollo:

Se designan tres jugadores: un cazador, un gorrión y un mosquito, quienes deben tratar de cazar a su delantero y estar alertas de no ser cazados por el jugador de atrás. Al principio del juego los tres jugadores se encuentran a igual distancia uno del otro. Tienen derecho a correr de manera desordenada alrededor o dentro del círculo. La tarea consiste que el cazador atrape al gorrión, este a su vez al mosquito y este último debe picar al cazador. El que agarre primero a su delantero se considera vencedor y se designan nuevos jugadores.

Materiales:

- Cajonetas
- Pelotas suaves
- Superficie delimitada.

Organización:

- Los participantes se dividirán en dos grupos.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 3:

Derribar el balón

Objetivo:

Demostrar deportividad mientras se trabaja el juego limpio en equipo.

Desarrollo:

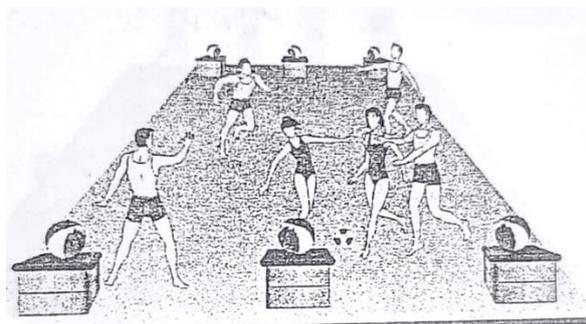
El juego se inicia dividiendo en dos grupos a los participantes. Ellos ubican sobre dos potros pequeños dos balones medicinales, los cuales deben ser derribados por el equipo contrario utilizando una pelota. La pelota debe rebotar en el piso mientras caminan, teniendo la posibilidad de avanzar un número determinado de pasos (dos o tres) antes de combinar o lanzar. Gana el equipo que derribe el mayor número de veces la pelota medicinal del contrario. Es prohibido sostener o derribar la pelota medicinal con las manos. No se puede ingresar al área determinada como zona neutral alrededor del caballete.

Materiales:

- Balones medicinales
- Potros
- Dos pelotas

Organización:

- Los participantes se dividirán en dos grupos.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 4:

Fuerza de perritos

Objetivo:

Trabajo colaborativo en parejas ayudado al compañero en las diferentes situaciones de juego.

Desarrollo:

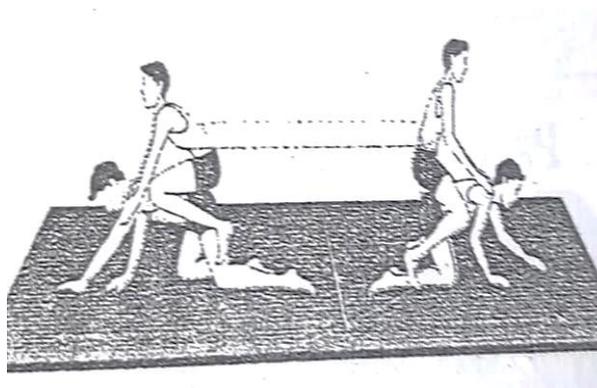
Colocar una cuerda alrededor de los jugadores que se encuentran arriba. Cada pareja debe halar hacia su lado. Gana el equipo no es derribado.

Materiales:

- Cuerdas

Organización:

- Los participantes se dividirán en parejas uno sentado sobre el otro.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 5:

Lucha de tracción

Objetivo:

Trabajo colaborativo ayudado al equipo en las diferentes situaciones de juego.

Desarrollo:

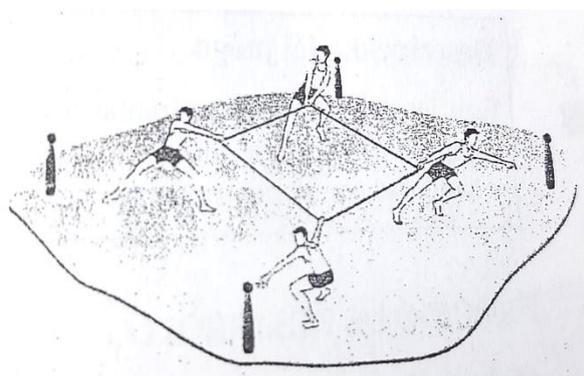
Hacer tracción con una cuerda que está unida por sus extremos y que inicialmente tiene una forma de cuadrado, en cuyos cuatro vértices están ubicados cuatro estudiantes, gana quien logra derribar a los otros. Algunas variantes pueden ser iniciar con la cuerda en el piso, o correr desde una distancia determinada para sujetar la cuerda que esta en el piso o simplemente dejarse ayuda de un compañero que se encuentre en el vértice.

Materiales:

- Cuerdas
- Conos
- Elásticos

Organización:

- Dividir a los participantes en parejas, grupos o individualmente.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros



ACTIVIDADES LUDICAS PARA LAS HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN



HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

- **Actividad lúdica: N° 1**

Varias carreras con equilibrio

- **Actividad lúdica: N° 2**

Pocos pies y manos

- **Actividad lúdica: N° 3**

Carrera con ladrillos

- **Actividad lúdica: N° 4**

Las órdenes del líder

- **Actividad lúdica: N° 5**

El semáforo

ACTIVIDAD LÚDICA 1:

Varias carreras con equilibrio

Objetivo:

Determinar las propias habilidades, resolviendo las situaciones de manera prolija mientras ejecuta los diferentes ejercicios.

Desarrollo:

Llevar de un punto a otro un plato hondo lleno de agua colocado sobre las cabezas de los participantes sin ser sujetadas de manera alguna.

Llevar un vaso completamente lleno de agua sobre una bandeja sosteniendo con la palma de la mano abierta.

Llevar una campanilla amarrada al pie, las campanillas no deberán sonar durante el recorrido.

Llevar una vela encendida que no deberá apagarse durante el recorrido.

Desplazarse con los pies atados quedando reducido el movimiento de estos por lo corto de la cuerda.

Materiales:

- Cuerda o elásticos
- Platos
- Campanillas
- Piolas
- Velas
- Agua

Organización:

- Los participantes trabajaran individualmente.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 2:

Pocos pies, pocas manos.

Objetivo:

Trabajo colaborativo y resolución de los problemas según su importancia.

Desarrollo:

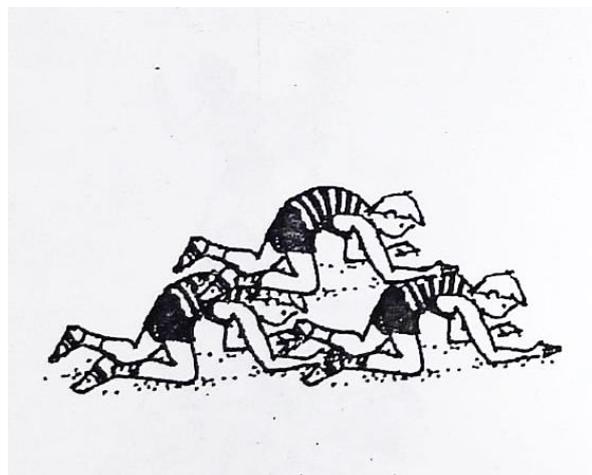
A cierta distancia de la línea de salida se marcará la de llegada, cada equipo debe conseguir llegar a la meta apoyando en el suelo un total de cuatro pies y cuatro manos. Se puede variar el número de jugadores y de apoyos permitidos.

Materiales:

- Espacio físico

Organización:

- Los participantes se dividirán en grupos de 5.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 3:

Carrera con ladrillos

Objetivo:

Fomentar la toma de decisiones y la iniciativa, concentrarse en la actividad, trabajar en equipo y a su vez desarrollar las capacidades básicas.

Desarrollo:

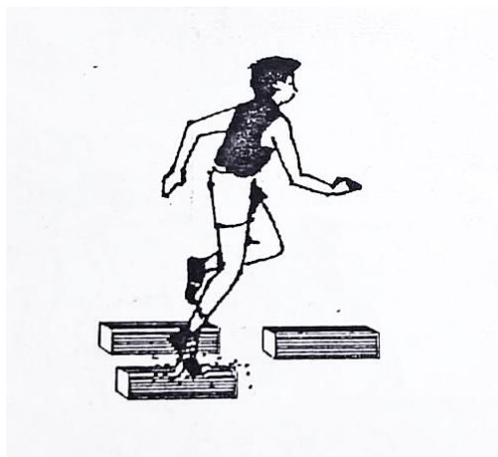
Cada jugador debe completar un recorrido establecido previamente, caminando sobre tres ladrillos: colocará los pies sobre los ladrillos, llevando en la mano el tercero, el que colocará adelante, para luego colocar su pie sobre él. Luego colocará el ladrillo que quedó libre a la vez que apoya el pie sobre el otro ladrillo; y así continuará hasta que finalice el recorrido, en donde le hará entrega de los ladrillos a un compañero de equipo y así continuar los dos y llevar en cadena.

Materiales:

- Varios ladrillos

Organización:

- Los participantes se dividirán en varios grupos, cada equipo con tres ladrillos.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 4:

Las órdenes de líder

Objetivo:

Trabajar en equipo, comprender la empatía y cooperar a pesar de las diferencias.

Desarrollo:

Uno de los jugadores sale por un momento y regresa luego, mientras que los demás jugadores escogen quién será el líder. Este juego consiste en que el líder empieza a realizar movimientos con sus manos, puede ser: golpearse las rodillas, tocarse la cabeza, peinarse, rascarse la mandíbula, aplaudir; en fin, lo que se le ocurra y de inmediato los demás lo siguen, repitiendo ese mismo movimiento. En todo momento, el grupo de jugadores debe permanecer en silencio. Solo realizando los movimientos que les dicta su líder.

El participante que salió, regresa de nuevo y se ubica en el centro del círculo y debe adivinar quién es el jugador que da las indicaciones, observando muy bien a todos. Cuando adivine quién es el líder, sale otro jugador y empiezan de nuevo el juego.

Materiales:

- Espacio físico.

Organización:

- Los participantes de formarán un círculo.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

ACTIVIDAD LÚDICA 5:

El semáforo

Objetivo:

Favorecer el desarrollo de estrategias de autocontrol y a desarrollar sus habilidades de planificación a través de la recreación.

Desarrollo:

El juego inicia con la frase: “Vamos a jugar a un juego, que se llama el juego del semáforo. Seguro que todos conocemos los semáforos y sabemos ya lo que indican los diferentes colores. El color rojo indica que debemos parar, el amarillo que nos preparamos para continuar y el verde que podemos avanzar. Algo parecido tenemos que hacer nosotros en este juego” Sacamos nuestro semáforo y se lo enseñamos, y continuamos con la explicación:

“Ahora vamos a comenzar el juego del semáforo. Estas son las instrucciones, tienen que seguir en todo momento las indicaciones del semáforo. Cuando el semáforo se ponga en rojo nos quedamos en estatuas en diferentes posiciones, y pensamos como nos sentimos, cuando el semáforo pase a color amarillo caminaremos en diferentes direcciones, y cuando se ponga en verde correremos a tratar de atrapar a los compañeros.

Materiales:

- Un semáforo dibujado o cartulinas de colores.

Organización:

- Los participantes se ubicarán indistintamente en el espacio físico.



Elaborado por: Lic. Estefanía Cisneros

Impactos

Impacto Social

Con esta guía, se pretenden socializar los diversos factores y temas que están estrechamente relacionados con el mejorar el desarrollo físico, social y mental de los adolescentes, con el fin de generar un aporte teórico- práctico para que los estudiantes tengan la oportunidad de conocer sobre los beneficios que la práctica de actividades físico recreativas tienen en su habilidades sociales y su influencia en su desarrollo integral, ya que son parte fundamental del proceso de enseñanza- aprendizaje del estudiante durante cualquier etapa de su vida. Tener adolescentes predispuestos a realizar actividades de integración social no solo por su bienestar propio si por el de nuestra sociedad.

Impacto Educativo

La presente guía por considerarse un documento práctico tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico recreativas y toda la temática relacionada que es de vital importancia para este grupo de estudiantes ya que incide directamente en su desarrollo y su vida a futuro, la cual servirá de apoyo para los mismos, ya que en sus labores diarias deben integrar la actividad física, como el principal factor que les permitirá tener un desarrollo integral, en todos los aspectos que esto enmarca.

Difusión

Esta guía será difundida a todos los estudiantes y docentes de la institución educativa a través de la entrega de la documentación pertinente, para que lo tomen como sustento y lo apliquen en sus vidas y en las clases de la mejor manera.

Bibliografía

- Aguilar Cortes, L. (2000). *La Recreación como perfil profesional*. Servicio de la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE Costa Rica. http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
- Alfonso-Asencio, M., & Hellín-Martínez, M. (2020). *Niveles de actividad física en adolescentes durante el confinamiento por el covid-19*. *Fundacion Dialnet*, 12(6), 936–953. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7709458>
- Amaral, M. P., Maia Pinto, F. J. y Medeiros, C. R. B. (2015). *Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia Subjetividad y procesos cognitivos*, 19(2), 17-38.
- Andrade Naranjo, D. (2017). *La educación física el deporte y la recreación Conceptos, dinámicas recreacionales y métodos de enseñanza* (1.a ed., Vol. 1). Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/13760>
- Andrade, J. A. (2015). *Introducción a la psicología social. Psicología social y conflicto*. Apuntes para la construcción de una psicología social compleja bajo un dispositivo clínico-social. Colombia: FUNDES.
- Arteaga Herrera, J., & Fernández Sacasas, J. (2010). *El método clínico y el método científico*. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 8(5), 14–20. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/1312/6070>
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución Política de la República del Ecuador*. Registro Oficial 449. <https://www.cec-epn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>

- Barzola, L., Suárez, M., & Arcos, J. (2020). *La influencia de las TIC's en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por COVID-19*. *Dominio de las ciencias*, 6(4), 372–373. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i4.1473>
- BBC News Mundo. (2018, 31 agosto). *A qué edad solemos conocer cuál es nuestra orientación sexual*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45361587>
- Beltrán Vásquez, M., Rosero Duque, M., Guerrero González, E., Vásconez Rubio, C., Palacios Zumba, E., & Vásconez Rubio, J. (2017). *Actividades recreativas y su incidencia en las relaciones humanas*. *Lecturas: Educación Física y Deportes (EFDeportes)*, 22(232), 10–12. <https://www.efdeportes.com/efd232/aplicacion-de-actividades-ludicas-recreativas.htm>
- Betina, A. & Contini, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. *Fundamentos en Humanidades*, XII (23), 159-182. [Fecha de Consulta 16 de octubre de 2021]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Blanco, R. (2016). *Actividad física y deporte a lo largo de la historia: Orígenes, evolución, causas y motivaciones y relación con el ámbito educativo* (Tesis de Pregrado) Universidad de la Rioja. España. Recuperado de: https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE001673.pdf
- Caballo, V.E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (5ª ed.). Madrid: S.XXI
- Cabrera, E. A. (2020, 29 junio). *Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19* | Revista INFAD de Psicología. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. INFAD Revista de Psicología. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1828>

- Carbonell, T., Antoñanzas., & Lope, N. (2018). *La educación física y las relaciones sociales en educación primaria*. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología., 2(1), 269. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225>
- Casimiro, J., Prada, A., Muyor, J. & Aliaga, M. (2005). *Manual Básico de prescripción de ejercicio físico para todos*. (1ª ed.) Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes de Almería.
- CEUPE. (2020, 16 abril). *Emociones y sentimientos en la adolescencia*. <https://www.ceupe.com/blog/emociones-y-sentimientos-en-la-adolescencia.html>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions*. Journal of Sport and Health Science, 9(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Dávila, G. (2006). *El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales*. Laurus, 12 (Ext), 180-205. [Fecha de Consulta 17 de octubre de 2021]. ISSN: 1315-883X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76109911>
- Decreto 1017 de 2020 [Presidencia de la República del Ecuador]. *Declárese el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional y declaratoria de pandemia COVID-19*. 16 de marzo de 2020.
- Del Prette, Z. & Del Prette, A. (2009). *Avaliação de habilidades sociais: Bases conceituais, instrumentos e procedimentos*. In Z.A.P. Del Prette & A. Del Prette (Orgs.). *Psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* (pp. 187–229). Petrópolis, RJ: Vozes.

- Furnham, A (1985). *Social skills training: A european perspectiva*. En L. L'Abate y M.A. Milan (Eds.), *Handbook of Social Skills Training and Research* (pp 555-580). Nueva York: John Wiley and sons.
- Goldstein, Ap., Sprafkin, RP., Gershaw NJ. & Klein P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca. p. 66-68, 74-126
- González, B. (2019, 30 mayo). *Habilidades sociales: qué son y cómo mejorarlas*. Somos Psicología y Formación. <https://www.somospsicologos.es/blog/habilidades-sociales/>
- Grajales, T. (2000). *Tipos de investigación científica*. Slideshare. <https://es.slideshare.net/PedroChavez1/tipos-de-investigacion-cientifica-tevni-grajales>
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. doi:10.1016/s2352-4642(19)30323- 2
- Gutiérrez, Y. (2015). *Habilidades Sociales Para Homosexuales: Programa Hacia La Inclusión*. Dialnet, 1(1), 5–8. <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/776>
- Haro, A. S., & Calderón, E. P. (2020). *Caracterización epidemiológica de Covid-19 en Ecuador* *Epidemiological characterization of Covid-19 in Ecuador*. *Interamerican Journal of Medicine and Health*, 1(1), 3. <https://doi.org/10.31005/iajmh.v3i0.89>
- Hernández, D. & Recoder, D. (2015). *Historia de la actividad física y el deporte. Bases Conceptuales. Premisas Ordenadoras.*

<http://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%20C%20SICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

Hernández, M. (2018). *Cómo se componen las Habilidades sociales*.pdf. Scribd.
<https://es.scribd.com/document/389117098/Como-se-componen-las-Habilidades-sociales-pdf>

IASC. (2020). *Habilidades Psicosociales Básicas Guía para personal de Primera Línea de Respuesta a la COVID-19* (1.a ed., Vol. 1). Creative Commons ReconocimientoNoComercial-CompartirIgual.
<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-06/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders%20%28Spanish%29.pdf>

IESALC. (2020). *Covid en la educación superior. De los efectos inmediatos al día después*. *Unesco*, 2(1), 30. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-070420-ES-2-1.pdf>

Junco, J. (2020, 28 julio). *Ocupación del tiempo libre en tiempos de pandemia COVID-19*. Gaceta Iztacala Unam. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28661>

Lazarus, A. A. (1973). *On assertive behavior: A brief note*. *Behavior Therapy*, 4(5), 697–699. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(73\)80161-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(73)80161-3)

León, J. & Medina, S. (2011). *Aproximación conceptual a las habilidades sociales*. En F. Gil y J.M. León, *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención* (red. electrónica). Madrid: Síntesis, 13-23.

Libet, J. M., & Lewinsohn, P. M. (1973). *Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 40(2), 304–312. <https://doi.org/10.1037/h0034530>

- López, L., Padilla, L., Garín, D., & Dittmar, M. (2020). *Coronavirus, la epidemia que cambió el mundo*. *Orthotips AMOT*, 6(2), 58. <https://doi.org/10.35366/94533>
- Mamani, J. (2017). *Habilidades Sociales Y Conductas De Riesgo En Los Adolescentes Escolares De La Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas, Juliaca – 2016*(Tesis Licenciatura). Universidad Nacional del Antiplano.
- Martínez-Baena, A., & Faus-Boscá, J. (2018). *Acoso escolar y Educación Física: una revisión sistemática* (Bullying in schools and Physical Education: A systematic review). *Retos*, 34, 412–419. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.59527>
- Mateo, J. (2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. *EFDeportes Revista Digital*, 19(196), 51–53. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Matute, W., Bravo, W., Ávila, C., & Aldas, H. (2020). *Incidencia del confinamiento COVID-19 en la condición física de niños en zonas rurales*. *Polo del Conocimiento*, 5(52), 29–44. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1906>
- Mineduc (2019). *Plan Educativo Aprendemos juntos y nos cuidamos*. Ministerio de Educación. Régimen Sierra, Amazonía. <https://www.fedepal.ec/wp-content/uploads/2020/10/oct09.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2017). *Currículo de los niveles de educación obligatoria*. Quito: Medios Públicos EP. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2016/03/Curriculo1.pdf>
- Ministerio de Educación del Ecuador: “*Plan Educativo Covid19*”. (2020, marzo) [online]: <https://educacion.gob.ec/plan-educativo-covid-19-se-presento-el-16-de-marzo/>.

- Ministerio de Educación. Acuerdo nro. Mineduc-mineduc-2020-00014-A, (2020) [online]https://coronavirusecuador.com/wp-content/uploads/2020/03/150320_MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A.pdf.
- Moncada, J. (2004). *Métodos estadísticos utilizados en las ciencias del movimiento humano*. Revista Educación, 28(2), 123–125. <https://doi.org/10.15517/REVEDU.V28I2.2265>
- Moncada, J. & Chacón, Y. (2012). *El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (21), 43-49. [Fecha de Consulta 24 de octubre de 2021]. ISSN: 1579-1726. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732287009>
- Ochoa, C. (2017). *Rasgos De Personalidad Y Habilidades Sociales En Individuos Pertenecientes A La Subcultura Otaku*. (Tesis Pregrado, Universidad Técnica de Ambato). Repositorio institucional - <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24990/2/Ochoa-S%C3%A1nchez-Christian-Eduardo.pdf>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2014). *Documentos Básicos*. Recuperado de <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). *La nueva situación epidemiológica del Ecuador*. Recuperado de https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=comunicacion-social&alias=509-boletin-informativo-n0-32-junio-2014-1&Itemid=599
- Pades, A. (2003). *Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención*. (Tesis Doctoral) Universitat De Les Illes Balears.

- Pérez, K. (2017). *Nivel de habilidades sociales en adolescentes del colegio monte carmelito*. (Tesis Pregrado). Universidad Rafael Landívar. Repositorio Digital. <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/42/Perez-Karina.pdf>
- Posso, R., Otañez, J., Paz, S., Ortiz, N., & Núñez, L. (2020). *Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(3), 705-716. Epub 24 de septiembre de 2020. Recuperado en 27 de octubre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es.
- Proaño, A. (2016). *Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de octavo, noveno y décimo grado de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales*. (Tesis Posgrado – Universidad Central del Ecuador). Repositorio institucional - <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/8936/1/T-UCE-0010-1572.pdf>
- Red de Todos somos Todos. (2020). *Confinamiento y aislamiento. Estrategias para afrontar situaciones de confinamiento y aislamiento por el COVID-19 con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presentan problemas de conducta y/o salud mental*. Plena inclusión, 1(1). https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/plena_inclusion._confinamiento_y_aislamiento.pdf
- Rekalde, I.; Vizcarra, M.T. & Macazaga, A.M. (2014). *La observación como estrategia de investigación para construir contextos de aprendizaje y fomentar procesos participativos*. Educación XX1, 17 (1), 199-220. doi: 10.5944/educxx1.17.1.1074
- Revista Empresarial & Laboral. (2020, 9 mayo). *Videojuegos y sus efectos Psicológicos durante la Pandemia*. <https://revistaempresarial.com/actualidad-empresarial/entretenimiento/videojuegos-y-sus-efectos-psicologicos-durante-la-pandemia/>

- Rodicio, M., Ríos, P., Mosquera, M., & Penado, M. (2020). *La Brecha Digital en Estudiantes Españoles ante la Crisis de la Covid-19*. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 104. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.006>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. Epub 01 de julio de 2020. Recuperado en 21 de octubre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es.
- Rodríguez, I. (2020). *Dosing physical exercise intensity during the covid-19 quarantine: ¿Does perceptual self-regulation work in children?* *Revista Chilena de Pediatría*, 91(2), 304–305. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2208>
- Romero, N. I. (2021, 24 febrero). *Ansiedad, estrés y mala alimentación de la población, principales efectos de la pandemia*. EfeSalud. <https://www.efesalud.com/radiografia-fisica-mental-poblacion-primer-confinamiento-consecuencias-pandemia/>
- Rosales, J., Alonso, S., Caparrós, B., & Molina, I. (2013). *Habilidades sociales, Ciclo Formativo de Grado Superior* (1.a ed., Vol. 1). McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L. http://190.116.26.93:2171/mdv-biblioteca-virtual/libro/documento/3I87kzKJkIBbYYJ7mgESrU_HABILIDADES_SOCIALES.pdf
- Ruiz, F., & Zarauz, A. (2014, 31 octubre). *Beneficios de las Actividades Físico Deportivas para la salud. Alto Rendimiento*. Recuperado 8 de septiembre de 2011, de <http://altorendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud/>

- Sánchez, A., & de la Fuente, V. (2020, 1 julio). *COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?* PubMed Central (PMC). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.001>
- Santana, E. (2013). *Habilidades sociales en adolescentes de 12 a 15 años vulnerables al uso de drogas que participan en el programa "yo sé decidir"*, CDID – 2012. (Tesis Pregrado). Universidad de Guayaquil. Repositorio digital. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6485/2/TESIS%20FINAL%21.pdf>
- Sordo, S. Á. (2021, 10 junio). *Efectos psicológicos del confinamiento en la infancia y en la adolescencia #Manualdescargable*. La psicología es para todos los días. <https://silviaalava.com/los-efectos-psicologicos-del-confinamiento-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-prevencion-e-intervencion-desde-el-profesorado/>
- Sosa, A. (2013). *El método analítico - sintético* [Diapositivas]. Prezi.Com. <https://prezi.com/c3cu3jwuax79/el-metodo-analitico-sintetico/>
- Tizón., J. (2020). *La Salud Emocional En Tiempos De Pandemia* (1° edición digital ed., Vol. 1). Herder. https://0201.nccdn.net/1_2/000/000/0c4/0ae/La-salud-emocional-en-tiempos-de-pandemia---Jorge-Tiz--n.pdf
- Torres, M., Paz, K., & Salazar, F. G. (s.f.). *Métodos de recolección de datos para una investigación*. Recuperado de http://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf
- UNICEF. (2017, 25 mayo). *Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia*. UNICEF Venezuela. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>
- Vaello, J. (2005). *Las Habilidades Sociales en el aula* (1ra edición ed., Vol. 1). Santillana Educación, S. L. <https://iessecundaria.files.wordpress.com/2008/10/habilidades-sociales-en-el-aula.pdf>

- Valls, C. (2012). “Ay, Perdona, No Quería Molestarte”. *Enseñar Y Aprender A Disculparse* En español. marcoELE. Revista de Didáctica Español Lengua Extranjera, (15), 1-64. [Fecha de Consulta 24 de octubre de 2021]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92152423013>
- Van, D., & Meyer, W. (2006, 13 septiembre). *La investigación descriptiva | noemágico*. noemagico. <https://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigaci-n-descriptiva.php>
- Van-der Hofstadt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación* (2 edición, Vol. 2). Diaz de Santos. S.A. https://books.google.com.ec/books?id=71dQbFzhRBkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5), 1729. doi:10.3390/ijerph17051729
- Zamarripa, J. I., Ruiz, F., López, J. M., & Fernández, R. (2014). *Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey* (Nuevo León, México). ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO, 7(14), 3–12. <https://doi.org/10.25115/ecp.v7i14.966>

ANEXOS

Anexos N° 1: Matriz Categorical

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Avilés Betancourt (2010) define que:</p> <p>Las actividades físicas recreativas son un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo. (p. 2)</p>	Actividades físico - recreativas	Características de la recreación	<p>Importancia de la recreación.</p> <p>La libertad</p> <p>El placer</p> <p>Formativa</p> <p>Diversión</p> <p>Compartir</p>
		Las actividades físico - recreativas en la clase de educación física	<p>Integración a través del juego</p> <p>Desarrollo de aptitudes sociales e inclusión</p> <p>Desarrollo de habilidades psicomotrices y la comprensión cognitiva</p>
		Clasificación de las actividades físico - recreativas	<p>Deportivas</p> <p>Al aire libre</p> <p>Lúdicas</p> <p>Artística y manual</p> <p>Culturales</p> <p>Socio-familiares</p> <p>Actividades audio-visuales</p> <p>Actividades de pasatiempos,</p> <p>Actividades de relajación</p>

<p>Las habilidades sociales son el conjunto de conductas y actitudes que realiza una persona ante la interacción con otros individuos; están formadas por la expresión de opiniones, sentimiento y deseos. Forman parte de nuestra naturaleza por lo tanto se desarrollan desde los primeros meses de vida y están presentes en todas las etapas evolutivas. (Vicente P. 2019 p. 4)</p>	<p>Habilidades sociales</p>	<p>Clasificación de las habilidades sociales</p>	<p>Habilidades sociales básicas Habilidades sociales complejas Habilidades relacionadas con los sentimientos Habilidades alternativas a la agresión Habilidades para hacer frente al estrés Habilidades de planificación</p>
		<p>Componentes</p>	<p>Componente conductual Componentes cognitivos Componentes fisiológicos</p>

Anexo 2: Matriz de Coherencia

TITULO:	
IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO YACHAY, DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19.	
Formulación del problema	Objetivos
Problema científico	Objetivo General
¿Cómo afecta el confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”?	Establecer la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”.
Interrogantes de investigación	Objetivos Específicos
¿Qué fundamentos teórico metodológicos sustentan la sustentan la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?	Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativas y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”, mediante la revisión de la bibliografía especializada.
¿Cuáles son los resultados del test de habilidades sociales aplicado en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?	Designar un test de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”
¿Cuáles son las habilidades sociales más afectadas en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?	Identificar las habilidades sociales más afectadas en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”.

¿Qué actividades físico – recreativas sirven para mejorar las habilidades sociales afectadas en el confinamiento por Covid 19 en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”?

Sugerir actividades físico – recreativas para mejorar las habilidades sociales afectadas en el confinamiento por Covid 19 en los adolescentes de 12 a 14 años de la unidad educativa del milenio “Yachay”, a través de una guía psicoeducativa.

Anexo 3: Operacionalización de Variables

OBJETIVO:

Establecer la influencia del confinamiento por Covid 19 en las actividades físico recreativo y su impacto en la pérdida de habilidades sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio “Yachay”.

VARIABLES	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADOR	INSTRUMENTOS
Actividades físico recreativas	Avilés Betancourt (2010) define que: Las actividades físicas recreativas son un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo	Características de la recreación	Importancia de la recreación. La libertad El placer Formativa Diversión Compartir	Encuesta (elaboración propia)
		Las actividades físico - recreativas en la clase	Integración a través del juego Desarrollo de aptitudes sociales e inclusión Desarrollo de habilidades psicomotrices y la comprensión cognitiva	
		Clasificación de las actividades físico - recreativas	Deportivas Al aire libre Lúdicas	

	<p>físico, social e intelectual;</p> <p>para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo. (p. 2)</p>		<p>Artística y manual</p> <p>Culturales</p> <p>Socio-familiares</p> <p>Actividades audio-visuales</p> <p>Actividades de pasatiempos,</p> <p>Actividades de relajación</p>	
<p>Habilidades sociales</p>	<p>Las habilidades sociales son el conjunto de conductas y actitudes que realiza una persona ante la interacción con otros individuos; están formadas por la expresión de opiniones, sentimiento y deseos. Forman parte de nuestra</p>	<p>Clasificación de las habilidades sociales</p>	<p>Habilidades sociales básicas</p> <p>Habilidades sociales complejas</p> <p>Habilidades relacionadas con los sentimientos</p> <p>Habilidades alternativas a la agresión</p> <p>Habilidades para hacer frente al estrés</p> <p>Habilidades de planificación</p>	<p>Test de habilidades sociales de Goldstein</p>

	<p>naturaleza por lo tanto se desarrollan desde los primeros meses de vida y están presentes en todas las etapas evolutivas. (Vicente P. 2019 p. 4)</p>	<p>Componentes</p>	<p>Componente conductual Componentes cognitivos Componentes fisiológicos</p>	
--	---	--------------------	--	--

Anexo 4: Autorización de Padres de familia para aplicar el test de Goldstein a los representados



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA
Cohorte III**



AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DEL TEST DE GOLDSTEIN A LOS ESTUDIANTES DE 8VO A 10MO AÑO DE LA UEMY.

Estimados padres de familia:

El presente trabajo de investigación denominado IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO YACHAY, DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19, realizado por la Lic. Estefanía Cisneros, docente de educación física, con la respectiva autorización de las autoridades del plantel, la cual tiene por finalidad determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de 12 a 14 años de la institución.

Cabe mencionar que las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta las cuales nos permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual se encuentra; mientras respeta las conductas de los otros. Por esta razón, se requiere aplicar un test sencillo a sus representados y para ello se necesita su autorización.

Con este preámbulo me permito certificar que:

- a. Comprendo el fin de la evaluación.
- b. Emito mi consentimiento informado sobre el estudio.
- c. Autorizo se aplique el test a mi representado

Sí

Nombre del representante:

Firma:

Anexo 5: Test de Habilidades Sociales de Goldstein

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA
Cohorte III

**TEST DE HABILIDADES SOCIALES****Estimado estudiante:**

El objetivo de este test es determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa del Milenio "Yachay", cabe mencionar que las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta las cuales nos permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual se encuentra; mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales y sentirnos bien, por ende, la información obtenida mediante este test será confidencial y se usará solamente con fines académicos.

INSTRUCCIONES:

En este cuestionario además de sus datos personales, encontrará una lista de habilidades que pueden poseerse en mayor o menor grado. En cada uno de ellos existen 5 posibilidades de responder, las cuales están numeradas de la siguiente manera:

1. Nunca
2. Muy pocas veces
3. Alguna vez
4. A menudo
5. Siempre o casi siempre

1. Es necesario que responda cada ítem de la manera más honesta posible de acuerdo al grado en que le ocurre lo que indican cada una de las cuestiones. Con este preámbulo me permito certificar que:

- a. Comprendo el fin de la evaluación
- b. Emito mi consentimiento informado sobre el estudio.

Sí.

Datos Personales:

Nombre y apellido:

Edad

- 12 años
- 13 años
- 14 años

Género

- Femenino
- Masculino
- LGTBI

1. ¿Usted presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

2. ¿Usted habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

3. ¿Usted habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

4. ¿Usted determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

5. ¿Usted permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

6. ¿Usted se da a conocer a los demás por propia iniciativa?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

7. ¿Usted ayuda a que los demás se conozcan entre si?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

8. ¿A usted le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

9. ¿Usted pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

10. ¿Usted elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

11. ¿Usted explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

12. ¿Usted presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

13. ¿Usted pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

14. ¿Usted intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

15. ¿Usted intenta reconocer las emociones que experimenta?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

16. ¿Usted permite que los demás conozcan lo que siente?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

17. ¿Usted intenta comprender lo que sienten los demás?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

18. ¿Usted intenta comprender el enfado de la otra persona?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

19. ¿Usted permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

20. ¿Usted piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

21. ¿Usted se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

22. ¿Usted reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

23. ¿Usted se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

24. ¿Usted ayuda a quien lo necesita?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

25. ¿Usted llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

26. ¿Usted controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

27. ¿Usted defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

28. ¿Usted se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

29. ¿Usted se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

30. ¿Usted encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

31. ¿Usted les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

32. ¿Usted intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

33. ¿Usted expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

34. ¿Usted hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

35. ¿Usted determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

36. ¿Usted manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

37. ¿Usted considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

38. ¿Usted comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

39. ¿Usted reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

40. ¿Usted comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

41. ¿Usted planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez

- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

42. ¿Usted decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

43. ¿Usted resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

44. ¿Usted reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

45. ¿Usted toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?

- 1. Nunca

- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

46. ¿Usted es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

47. ¿Usted resuelve que necesita saber y como conseguir la información?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

48. ¿Usted determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

49. ¿Usted considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

50. ¿Usted se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?

- 1. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 3. Alguna vez
- 4. A menudo
- 5. Siempre o casi siempre.

Gracias por su colaboración.

Enlace del test de habilidades sociales de Goldstein.

<https://forms.gle/v6EDe9XNJekQPBWH9>

Anexo 6: Encuesta de Actividades físico - recreativas

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA
Cohorte III

**ENCUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS****Estimado estudiante:**

La presente encuesta ha sido diseñada para conocer qué tipo habilidades sociales practico en esta actividad físico - recreativa. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipo mi sincero agradecimiento.

Cabe señalar que cada uno de los ítems corresponden a los indicados en el test de habilidades sociales de Goldstein.

INSTRUCCIONES:

Seleccione las habilidades que usted considera se emplearon en cada una de las actividades.

Datos Personales:**Nombre y apellido**

Edad

- 12 años
 13 años
 14 años

Género

- Femenino
- Masculino
- LGTBI

Actividad 1: Canasta revuelta

Desarrollo: el coordinador de la actividad inicia dando su nombre y mencionando la característica de algún o algunos compañeros (mi nombre es Juan y quiero que todos los chicos que tienen zapatos negros realicen 5 saltos), en ese momento se grita canasta revuelta y todos los participantes deben correr a topar una pared y regresar al sitio; el último en llegar continúa con la actividad.

EVALUACION

- Al realizar esta actividad cuál de las siguientes habilidades usted utilizó:
- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.

Actividad 2: Cadena humana

Desarrollo: el coordinador de la actividad debe formar dos grupos con el mismo número de integrantes; cada integrante del equipo debe tener cinco bolitas de papel y asignarse un orden de participación. Inicia el primer grupo alejándose unos cinco pasos de la pantalla, cuando se dé la señal de inicio el primer participante debe correr a traer una bolita de papel, una vez que llega a su sitio nombra al siguiente y deben avanzar los dos; así hasta que todos los integrantes del equipo completen la cadena. Si un participante se equivoca en el orden de salida, el grupo paga una penitencia. Gana el equipo que menos fallas tengan y más rápido lo haga.

EVALUACION

- Al realizar esta actividad cuál de las siguientes habilidades usted utilizó:
- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

Actividad 3: El intérprete

Desarrollo: el coordinador inicia la actividad contando un cuento inventado en el cual los participantes deben realizar todas las actividades que se relatan (ejemplo los viajeros corrían a través del bosque, saltando diferentes ramas, el niño estaba enfadado porque no habían comido nada, etc.) y de repente se nombra a un participante quien debe continuar con el relato según su imaginación.

EVALUACION

- Al realizar esta actividad cuál de las siguientes habilidades usted utilizó:
- Conocer sus propios sentimientos.
- Expresar sus sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado de otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Autorecompensarse.

Actividad 4: Piedra, papel y tijera

Desarrollo: el coordinador inicia la actividad formando equipos con el mismo número de participantes, cada participante debe conocer el orden de participación. Seguidamente se define que para elegir piedra con su cuerpo se harán bolitas, papel se pondrán firmes con los brazos

hacia arriba y para escoger tijera separan los brazos y piernas. Inician los capitanes del equipo, a la cuenta de tres se dice piedra, papel o tijera y ellos deben formar con su cuerpo alguno de ellos, el que gane se queda participado y el que pierde da paso al siguiente compañero.

EVALUACION

- Al realizar esta actividad cuál de las siguientes habilidades usted utilizó:
- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.

Actividad 5: La ruleta

Desarrollo: el coordinador inicia la actividad formando equipos con el mismo número de participantes, el coordinador inicia haciendo girar una ruleta en la cual hay diferentes actividades (cantar, saltar, dramatizar, etc.), el primer grupo tendrá veinte segundos para organizarse como van a ejecutar la actividad que les tocó, mientras que el otro grupo deberá adivinar qué actividad es.

EVALUACION

- Al realizar esta actividad cuál de las siguientes habilidades usted utilizó:
- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan de lado.

- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

Actividad 6: Deletreo corporal

Desarrollo: el coordinador inicia la actividad formando equipos con el mismo número de participantes, el coordinador asigna una palabra con el número exacto de acuerdo a los participantes, el grupo debe deletrearlo empleando su cuerpo (cada participante escoge una letra) de tal manera que formen la palabra asignada, si el grupo b adivina gana.

EVALUACION

- Al realizar esta actividad cuál de las siguientes habilidades usted utilizó:
- Tomar iniciativas.
- Discernir sobre la causa de un problema.
- Establecer un objetivo.
- Determinar las propias habilidades.
- Recoger información.
- Resolver los problemas según su importancia.
- Tomar una decisión.
- Concentrarse en una tarea

Gracias por su colaboración.

Enlace de la encuesta:

<https://forms.gle/vL45GcFcY9G6gnps7>

Anexo 7: Encuesta de Confinamiento.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA
Cohorte III



**ENCUESTA DE ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS DURANTE EL
CONFINAMIENTO**

Estimado estudiante:

La presente encuesta ha sido diseñada para conocer qué tipo de actividades físico - recreativas practicaba antes y durante la pandemia por Covid - 19 en su tiempo libre. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipo mi sincero agradecimiento.

1. ¿Qué entiende usted por actividades físico - recreativas?

- Practicar algún deporte
- Ir al gimnasio
- Ejercicio físico en el tiempo libre
- Actividades de recreación.

2. ¿Qué actividad físico - recreativas realizabas antes del brote del Covid-19?

- Deportes colectivos o individuales
- Caminar al aire libre, montar bicicleta, pasear al perro.
- Juegos recreativos con los vecinos
- Recreación pasiva (juegos de mesa)
- Ver tv y navegar en redes sociales
- Jugar videojuegos
- No realizaba ninguna actividad

3. ¿Con qué frecuencia realizaba actividades físico - recreativas antes del brote del Covid-19?

- 1 día a la semana
- 2 a 3 días a la semana
- 4 a 5 días a la semana
- Todos los días
- Realizaba ejercicios únicamente en las clases de educación física
- Ningún día

4. Pensando en los días que realizaba actividad físico - recreativa antes del brote del COVID-19, ¿Cuánto tiempo promedio dedicabas en un día?

- 30 minutos
- Entre 30 minutos y 1 hora
- Más de 1 hora y menos de 2 horas
- Más de 2 horas
- No realizaba ninguna actividad

5. ¿Cuál de los siguientes motivos es el más relevante por los que sigue realizando o ha empezado a realizar ejercicio físico durante el confinamiento?

- Es importante para mi salud e imagen
- Me ayuda a combatir el estrés y la ansiedad.
- Mi ingesta de alimentos es más alta.
- Paso demasiado tiempo sentado.
- El confinamiento me ha dado más tiempo libre.

6. ¿Cuál de las siguientes actividades físico - recreativas practicabas durante el confinamiento?

- Bailoterapia y aeróbicos
- Ejercicios de fuerza y resistencia
- Caminatas al aire libre

- Escuchar música y ver videos.
- Navegar en redes sociales
- Platicar con amigos
- Entrenar algún deporte
- Trabajar en el campo

7. ¿Con qué frecuencia realizó actividades físico - recreativas durante el confinamiento?

- 1 día a la semana
- 2 a 3 días a la semana
- 4 a 5 días a la semana
- Todos los días
- Realizaba ejercicios únicamente en las clases de educación física
- Ningún día

8. ¿Cuánto tiempo promedio dedicaba en un día a realizar actividad físico - recreativa durante el confinamiento?

- 30 minutos
- Entre 30 minutos y 1 hora
- Más de 1 hora y menos de 2 horas
- Más de 2 horas
- No realizaba ninguna actividad

9. ¿Al momento de practicar actividades físico - recreativas lo hace en compañía de algún familiar? Señale quien

- Madre
- Padre
- Hermanos
- Tíos

- Primos
- Amigos
- Abuelos
- Ninguno

10. ¿Cuál de los siguientes motivos fue el más relevante para no realizar ejercicio físico durante el confinamiento?

- No es una prioridad para mi
- No puedo salir a realizar mi ejercicio habitual
- Mi salud física o mi estado de ánimo me lo impide
- No tengo espacio físico
- No sé cómo realizar actividades físicas en casa
- Ninguna de las anteriores

11. ¿Desde el inicio del confinamiento tuvo más tiempo libre para estar físicamente activo?

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12. ¿Siente que su rendimiento físico y motriz se ha visto afectado por la pandemia de Covid-19?

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

13. ¿Qué condiciones físicas y motrices considera que se vieron afectadas por la pandemia de Covid - 19, en su cuerpo?

- Soy menos veloz
- He perdido gran parte de resistencia física
- He perdido mucha flexibilidad y agilidad
- He perdido el ritmo para bailar
- He aumentado de peso
- He perdido la coordinación motriz de mis manos y pies al momento de jugar con un balón.
- Mi reacción y anticipación se han vuelto más lentas ante un estímulo
- El confinamiento no me afectado.

**14. ¿Al momento de realizar actividad físico - recreativas ha sido víctima de bullying?
Señale los motivos por los cuáles considera es objeto de burla:**

- Deficiente condición física
- Poca coordinación motora de sus manos y pies
- Falta de ritmo al momento de bailar
- Falta de flexibilidad y agilidad
- Falta de velocidad de reacción
- Falta de fuerza al realizar ejercicios con peso.
- No poder dominar el balón de fútbol, básquet o vóley.
- No poder saltar la cuerda
- Ninguna de las anteriores

Gracias por su colaboración

Enlace:

<https://forms.gle/KzDsVAZYLvbc8SKV7>

Anexo 8: Instrumento de validación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA
Cohorte III



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

ENCUESTAS A ESTUDIANTES

Estimado docente:

El presente trabajo de investigación denominado IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO YACHAY, DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19, realizado por la Lic. Estefanía Cisneros, tiene por finalidad determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de 12 a 14 años de la institución antes mencionada.

Es por ello que se pretende aplicar a los estudiantes seis actividades físico – recreativas de acuerdo a los seis grupos de habilidades sociales que nos da el test de Goldstein, para lo cual se utilizará las presentes encuestas. A continuación, se explican cada una de las actividades, seguidas de la encuesta en base a las características de cada grupo de habilidad social.

Instrucciones para validar la encuesta:

En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo a los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.		Validación			Observación
		Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
2	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
3	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
4	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
5	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
6	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	

Observaciones generales

Los instrumentos están aptos para aplicar a los estudiantes.

Datos del Validador

Nombre y Apellido: MSc Vicente Yandún Yalamá

C.I.: 1001684685

Firma:



Ítem Nro.	Validación			Observación	
	Coherencia	Pertinencia	Redacción		
1	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	
2	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	
3	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	
4	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	
5	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	
6	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	

Observaciones generales

Cambie la palabra coordinador por docente.

Datos del Validador

Nombre y Apellido: MSc. Zoila Esther Realpe Z.

CI: 1001776473

Firma:



Ítem Nro.		Validación			Observación
		Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	B	
2	Indicación	E	E	B	
	Evaluación	E	E	E	
3	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
4	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
5	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	
6	Indicación	E	E	E	
	Evaluación	E	E	E	

Observaciones generales

Los instrumentos se encuentran enfocados correctamente a la investigación.

Datos del Validador

Nombre y Apellido: Lic. Mariana Beatriz Ortiz R.

CI:

Firma:

