



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Cohorte I

TEMA:

Impacto de las Actividades Recreativas al Aire Libre ante la Violencia Psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” de Ibarra.

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magister en Educación
Física y Deporte

Línea de Investigación: Salud y Bienestar Integral

AUTOR: Lic. Jefferson Andrés Pérez Portilla

TUTOR: MSc. Pablo Andrés Buitrón Jácome

ASESOR: MSc. Jorge Elías Rivadeneira

IBARRA – ECUADOR

2025

DEDICATORIA

Con gran fortaleza y devoción agradezco primero a Dios por guiarme por un buen camino permitirme seguir aquí y poder ir cumpliendo mis sueños y anhelos según los designios de él.

También se lo dedico a mis padres por ser el principal motor de motivación y apoyo incondicional, a mi padre por su enseñanza en paciencia y constancia, a mi madre por su enseñanza en que siempre se puede, su fortaleza de trabajo y el no soltarnos.

También agradezco a mi hermana por su apoyo en cada paso que voy dando, por su cariño y preocupación de cada día y momento.

Jefferson P.

AGRADECIMIENTO

Agradezco por todo el apoyo que he recibido en todo momento, comenzando por Dios por su sabiduría y entendimiento, permitirme alcanzar mis sueños y no dejarme rendir.

A mis padres, que gracias a ellos puedo seguir formándome como profesional, que con sus consejos, virtudes y valores me han apoyado para no rendirme, no bajar los brazos y no dejarme vencer. A mi hermana por ser luz, guía y felicidad, que, sin su forma de ser y apoyar, no podría cumplir mis sueños.

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte por permitirme seguir forjándome como profesional, a la Facultad de Posgrados por su programa de maestría, a sus docentes quienes impartieron su conocimiento en cada módulo dictado, agradezco a mi Tutor y Asesor por sus orientaciones, impartir su conocimiento en mí, por sus preocupaciones y disposiciones para que este proceso salga bien.

Agradezco también a la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” por abrirme las puertas de su institución y permitirme realizar mi investigación, a su rector el Mg. Luis Lema y al Docente colaborador en el área de Educación Física el Lic. Hugo Yépez.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



Facultad de
Posgrado

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
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	040174752-2		
Apellidos Y Nombres	Lic. Pérez Portilla Jefferson Andrés		
Dirección	Carchi, Tulcán, Cdla. Parque Artesanal, Cornelio Cevallos.		
Email	japrezp@gmail.com		
Teléfono Fijo	2960108	Teléfono Móvil	0958989279 (Movistar)

DATOS DE LA OBRA	
Título	Impacto de las Actividades Recreativas al Aire Libre ante la Violencia Psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II "Fe y Alegría" de Ibarra.
Autor	Lic. Pérez Portilla Jefferson Andrés
Fecha	30 de mayo de 2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
Programa	Pregrado <input type="checkbox"/> Posgrado <input checked="" type="checkbox"/>
Título por el que opta	Magister en Educación Mención Educación Física y Deporte
Director	MSc. Buitrón Jácome Pablo Andrés
Asesor	MSc. Rivadeneira Jorge Elías

CONSTANCIAS

El autor Pérez Portilla Jefferson Andrés, manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de esta y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes de julio del 2025

El autor



Firma.....

Nombre: Lic. Pérez Portilla Jefferson Andrés

CI: 040174752-2

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Ibarra, 31 de mayo de 2025

CERTIFICO

Que el presente trabajo de investigación titulado: Impacto de las Actividades Recreativas al Aire Libre ante la Violencia Psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” de Ibarra. De autoría del Lic. Pérez Portilla Jefferson Andrés, para optar por el título de Magister en Educación Mención Educación Física y Deporte, se desarrolló bajo mi supervisión y como tal, doy fe que dicho trabajo cumple con todos los requisitos legales para ser sometido a presentación pública y revisión por parte del comité asignado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad



MSc. Pablo Andrés Buitrón

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO



Facultad de
Posgrado

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Tema: Impacto de las Actividades Recreativas al Aire Libre ante la Violencia Psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” de Ibarra.

Trabajo de investigación – revisado por los miembros del tribunal, por lo cual autoriza su presentación como requisito parcial para obtener el título de Magister en Actividad Física y Deporte.

APROBADA



Firmado digitalmente por:
PABLO ANDRÉS
BUITRÓN JACOME
Falsificar digitalmente con FirmADIC

MSc. Buitrón Jácome Pablo Andrés

.....

TUTOR

FIRMA



Firmado digitalmente por:
JORGE ELÍAS
RIVADENEIRA
Falsificar digitalmente con FirmADIC

MSc. Rivadeneira Jorge Elías

.....

ASESOR

FIRMA

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	IV
CONSTANCIAS	V
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	VI
INDICE DE CONTENIDOS	VIII
INDICE DE TABLAS	XI
INDICE DE FIGURAS	XII
RESUMEN.....	XIII
ABSTRACT	XIV
CAPITULO I.....	15
1. EL PROBLEMA	15
1.1. Planteamiento del problema.....	15
1.2. Antecedentes.....	17
1.3. Formulación del problema.....	20
1.4. Objetivos.....	20
1.4.1. Objetivos General:	20
1.4.2. Objetivos Específicos	20
1.5 Justificación.....	21
CAPITULO II.....	23
2. MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. Actividades Recreativas	23
2.2. Tipos de Actividades Recreativas	24
2.2.1. Recreación Deportiva	24
2.2.1.1. Juegos Predeportivos	24
2.2.1.2. Atletismo	24
2.2.1.3. Baloncesto	25
2.2.1.4. Fútbol.....	25
2.2.1.5. Voleibol	25
2.2.1.6. Natación	26
2.2.2. Recreación Educativa	26
2.2.2.1. Con Elementos.....	26
2.2.2.2. Sin Elementos.....	27
2.2.2.3. Individual.....	27

2.2.2.4.	Colectivo o grupo	27
2.2.3.	Recreación al aire libre	28
2.2.3.1.	Excursiones	28
2.2.3.2.	Campamentos	28
2.2.3.3.	Gincana	29
2.2.3.3.1.	Juegos tradicionales	29
2.3.	Violencia	29
2.4.	Violencia psicológica.....	30
2.5.	Violencia psicológica escolar	30
2.5.1.	Violencia psicológica escolar verbal.....	31
2.5.2.	Violencia psicológica emocional	31
2.5.3.	Violencia psicológica Exclusión Social	31
2.6.	Relación entre actividades recreativas ante violencia psicológica.....	31
2.7.	Beneficios psicosociales de la recreación ante la violencia psicológica	32
2.8.	La recreación en el currículo educativo	32
2.8.1.	Bloque Curricular Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar	32
2.8.2.	Bloque Curricular Practicas Gimnasticas	33
2.8.3.	Bloque Curricular Practicas corporales expresivo comunicativas	33
2.8.4.	Bloque Curricular Prácticas Deportivas	33
2.8.5.	Bloque Construcción de la identidad corporal.....	33
2.8.6.	Bloque Relaciones entre prácticas corporales y salud.....	34
CAPITULO III.....		35
3.	MARCO METODOLOGICO	35
3.1.	Descripción del área de estudio	35
3.2.	Enfoque de investigación	35
3.3.	Tipos de investigación	36
3.3.1.	Investigación Descriptiva	36
3.3.2.	Investigación de Campo.....	36
3.3.3.	Investigación Bibliográfica.....	37
3.3.4.	Investigación Propositiva	37
3.4.	Diseño de Investigación	37
3.5.	Métodos de investigación	38
3.5.1.	Método Deductivo	38
3.5.2.	Método analítico	38
3.5.3.	Método Sintético	38
3.5.4.	Método Estadístico Descriptivo.....	38

3.6. Técnicas e instrumentos de evaluación	39
3.6.1. Encuestas	39
3.6.2. Instrumentos	39
3.7. Población y Muestra	40
3.8. Proceso de recolección de información	40
3.9. Operalización de variables.....	41
CAPITULO IV	42
4. Resultados y Discusiones	42
4.1. Aplicación de encuesta sobre Actividades Recreativas al Aire Libre.....	42
4.2. Aplicación de encuesta sobre Violencia Psicológica	42
4.3. Encuesta sobre Actividades Recreativas al Aire Libre	43
4.4. Encuesta sobre Violencia Psicológica	53
CAPITULO V.....	58
5. Propuesta.....	58
5.1. Introducción.....	58
5.2. Justificación	59
5.3. Objetivos.....	60
5.3.1. Objetivo General	60
5.3.2. Objetivos Específicos	60
CONCLUSIONES.....	74
RECOMENDACIONES.....	75
BIBLIOGRAFÍA.....	76
ANEXOS	83

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Matriz de relación de variables	41
Tabla 2 - Frecuencia Practicas Actividades Recreativas al Aire Libre durante las clases de Educación Física	43
Tabla 3 - Frecuencia Participas en Deportes al Aire Libre durante las clases de Educación Física	44
Tabla 4 - Frecuencia Realizas Actividades Recreativas al Aire Libre en Grupo (por ejemplo, partidos de fútbol, voleibol) durante las clases de Educación Física	45
Tabla 5 - Frecuencia Participas en Juegos Recreativos (como carreras, juegos tradicionales, etc.) al Aire Libre Durante las clases de Educación Física	46
Tabla 6 - Frecuencia Participas en Actividades Recreativas al Aire Libre durante los recreos o tiempos libres en la escuela	47
Tabla 7 - Frecuencia Participas en Actividades Recreativas al Aire Libre con tus compañeros de clase en el Contexto Escolar	48
Tabla 8 - Frecuencia participas en Actividades Recreativas al Aire Libre como Deportes de Equipo durante los Recreos o Tiempos Libres	49
Tabla 9 - Frecuencia Participas en Actividades Recreativas al Aire Libre organizadas por la Escuela (eventos deportivos, concursos, etc.	50
Tabla 10 - Frecuencia Realizas Actividades Recreativas al Aire Libre Fuera del Horario Escolar (por ejemplo, fines de semana)	51
Tabla 11 - Frecuencia Realizas Actividades Recreativas al Aire Libre como caminatas, senderismo o ejercicios al aire libre Fuera del Horario Escolar.....	52
Tabla 12 - Violencia verbal del alumnado hacia el alumnado	53
Tabla 13 - Violencia verbal del alumnado hacia el profesorado	54
Tabla 14 - Exclusión social.....	55
Tabla 15 - Disrupción en el aula	56
Tabla 16 - Violencia de profesorado hacia alumnado	57

INDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 - Fachada exterior de U.E.F. Juan Pablo II "Fe y alegría"	35
Ilustración 2 - Croquis Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II "Fe y Alegría"	40

RESUMEN

Las actividades recreativas comprenden acciones o juegos lúdicos que pueden desarrollarse en diversos entornos, tanto en el hogar como al aire libre, de manera segura. Estas actividades promueven la relajación, el esparcimiento y el disfrute, contribuyendo al bienestar general, así como al fortalecimiento físico y mental de las personas. Por otro lado, la violencia psicológica se manifiesta a través de conductas agresivas, amenazas o intimidaciones que generan un impacto negativo inmediato en la víctima, su entorno familiar y la sociedad. La presente investigación tuvo como propósito identificar alternativas que fomenten una convivencia armónica dentro del entorno escolar. La población de estudio estuvo conformada por 64 estudiantes de décimo año de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”, ubicada en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura. El diseño metodológico fue no experimental, de tipo transversal, con enfoque cuantitativo, descriptivo, de campo y bibliográfico. Los resultados evidencian un bajo nivel de participación en actividades recreativas al aire libre, así como un nivel alto a moderado de violencia psicológica, con predominio de expresiones verbales agresivas y conductas disruptivas en el aula. Algunos estudiantes indicaron que participan ocasionalmente en actividades recreativas dentro del aula, durante el recreo o fuera de la institución. Se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados presenta una escasa participación en actividades recreativas al aire libre, mientras que la violencia psicológica se manifiesta principalmente en las interacciones entre pares.

Palabras claves: Actividades recreativas, violencia psicológica, convivencia escolar, bienestar estudiantil, salud mental.

ABSTRACT

Recreational activities involve playful actions or games that can be carried out in various settings, both at home and outdoors, in a safe manner. These activities promote relaxation, leisure, and enjoyment, contributing to overall well-being as well as to individuals' physical and mental development. In contrast, psychological violence is expressed through aggressive behavior, threats, or intimidation that have an immediate negative impact on the victim, their family environment, and society. This study aimed to identify strategies that foster harmonious coexistence within the school environment. The research population consisted of 64 tenth-grade students from the Upper Basic General Education level at Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II "Fe y Alegría", located in Ibarra, province of Imbabura. The methodological design was non-experimental, cross-sectional, with a quantitative, descriptive, field-based, and bibliographic approach. The results reveal a low level of participation in outdoor recreational activities, alongside a moderate to high presence of psychological violence, predominantly characterized by aggressive verbal expressions and disruptive behaviors in the classroom. Some students indicated occasional participation in recreational activities during class, recess, or outside the institution. It is concluded that most of the surveyed students engage minimally in outdoor recreational activities, while psychological violence primarily occurs in peer interactions.

Keywords: Recreational activities, psychological violence, school coexistence, student well-being, mental health.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El problema de violencia psicológica tiene presencia a nivel internacional, tal es el caso en Colombia específicamente en Antioquia, según Chalarca, (2020) se encontró que existen altos niveles de agresión tanto física como verbal y psicológica presentando conductas inadecuadas, niveles altos de agresividad verbal, lo cual afecta el bienestar físico y psicológico de los estudiantes, su población es de 14 a 16 años correspondientes a noveno año de Educación General Básica (EGB) Superior, lo que quiere decir que la violencia psicológica es una realidad latente que afecta el desarrollo integral de los estudiantes de manera significativa afecta el rendimiento académico, la salud mental y las relaciones interpersonales entre estudiantes.

Además, la violencia psicológica es una problemática que genera malestar en varios países como es el caso de Perú, Cusco se observó una alta prevalencia de violencia por discriminación en el ámbito educativo, ya sea por condición social, etnia, sexo etc. En el presente estudio la muestra de 240 estudiantes de 3ro a 5to de secundaria con una edad entre 14 a 16 años. Peña, (2018) dio a conocer que este tipo de violencia genera un gran impacto entre los estudiantes lo que afecta la convivencia en las aulas y el bienestar psicológico, social y cultural.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) no presenta estadísticas específicamente sobre la Violencia Psicológica en el ámbito educativo en Ecuador, sin embargo, organismos como el Ministerio de Educación y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, (2017) revelan que en el territorio ecuatoriano 3 de cada 5 estudiantes han sido víctimas de Violencia escolar mediante insultos, rumores, burlas y restricciones como impedir salir al recreo, entregar tareas, sacar buenas notas etc. Generando consecuencias graves como la depresión, ansiedad, bajo rendimiento académico, e incluso aislamiento social.

El problema de violencia psicológica se presenta a nivel nacional, tal es el caso en Ecuador específicamente en Guayaquil, según Yumbla, (2015). La mayor incidencia en este establecimiento que comprende en edad entre 13 a 15 años, correspondientes a décimo año de (EGB) Superior, se determina por los niveles bajos de autoestima, lo cual

desencadena en un maltrato psicológico de forma directa o indirecta afectando el desarrollo de aprendizaje y por ende el rendimiento académico de los pares.

La problemática sobre este tipo de Violencia también se presenta en la ciudad de Babahoyo el estudio se realizó a un estudiante de 13 años que se encontraba en noveno año, el estudio indica una conducta inadecuada del estudiante con niveles altos de agresividad física y psicológica al encontrarse en el aula de clase con sus compañeros Rodríguez, (2020). Esto quiere indicar como este tipo de acciones afectan la relación con sus compañeros, su bienestar físico y psicológico provocando entornos desagradables e inseguros.

Dentro de la provincia específicamente en la ciudad de Ibarra, Unidad Educativa “Yahuarcocha” el estudio se realizó a 31 estudiantes entre hombres y mujeres de los décimos años de (EGB) Superior, en el que se evidenció que los adolescentes han sufrido violencia psicológica y física según Anangón, (2019). Detallando que la convivencia en el salón no es un lugar armonioso y que perdura la violencia entre compañeros de clase, además informa que la mayor parte de los estudiantes hombres sufren de Violencia Psicológica más que las mujeres.

Esta evidencia recopilada, principalmente la que se encontró localmente, demuestra que hay una latente necesidad de comprender el mecanismo de manifestación de la violencia psicológica en el contexto escolar, muy específicamente, así como sus implicaciones en la convivencia y el aprendizaje. Por lo tanto, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las manifestaciones y consecuencias de la violencia psicológica entre estudiantes en la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II del cantón Ibarra, durante el período lectivo 2024-2025?

1.2. Antecedentes

Es muy importante abordar esta temática de la violencia psicológica en adolescentes, manifestada a través de comportamientos y conductas inadecuadas, por medio de agresiones físicas y verbales, la baja autoestima y el bullying. Es una problemática que va en aumento a nivel escolar y social. Varias investigaciones han manifestado que incluir actividades recreativas puede ser una estrategia segura y efectiva para disminuir este acontecimiento.

En Colombia específicamente en Antioquia se realizó un artículo sobre “Las actividades recreativas que contribuyen a disminuir el comportamiento agresivo en los estudiantes en edades de 10 a 12 años”, en dicho estudio se trabajó con una muestra de 93 estudiantes entre hombres y mujeres, se realizó talleres, encuestas y técnicas sobre el comportamiento y los niveles de agresión sea física, verbal y psicológica evidenciando conductas inadecuadas, niveles altos de agresividad verbal, lo cual afecta en el bienestar físico y psicológico Chalarca, (2020).

El estudio elaborado por Méndez, (2019) es sobre “El impacto de la actividad física en el acoso escolar” con el objetivo de estudiar la frecuencia de práctica de actividad física sobre los riesgos sobre la violencia y acoso, en el que se evidenció que entre estudiantes existen acosadores y víctimas de bullying y comportamientos inadecuados, por ello es importante llevar a cabo un plan de actividades física, con el fin de que los adolescentes tenga una buena convivencia y hábitos saludables.

Además, en Perú en la ciudad de Cusco se ejecutó un estudio acerca de “Talleres Psicoeducativos Para Reducir Los Niveles De Violencia Psicológica En Estudiantes Adolescentes”, este estudio se tomó una muestra de 100 estudiantes, los cuales cumplieron la práctica de talleres psicoeducativos para disminuir la violencia, mediante la práctica se evidenció la magnitud de violencia que existía sobre todo la discriminación por condición social, etnia, sexo etc., afectando significativamente día a día de los adolescentes Peña, (2018).

Además, en una investigación realizada por Trajković et al., (2020) que habla de “Reducción de la agresión y mejora de la condición física en adolescentes mediante un programa de voleibol extraescolar” dicha investigación tiene como objetivo de establecer efectos para un plan de voleibol después del colegio acerca de la agresión y la aptitud

física de los estudiantes, por medio de la práctica de este deporte se consigue disminuir la agresividad y obtener una mejora en la condición física y recuperar su autoestima.

En la ciudad de Guayaquil se realizó una investigación acerca del “Maltrato psicológico en adolescentes de 13 a 15 años y su incidencia en la autoestima, del colegio “Franco Canadiense” en la presente investigación se obtuvo una muestra de 15 estudiantes los cuales realizaron dos tipos de cuestionarios, uno sobre el maltrato psicológico y otro acerca de la incidencia en la autoestima, en los resultados demostraron niveles muy bajos de autoestima lo que puede desencadenar un maltrato psicológico de forma directa o indirecta afectando el aprendizaje y el rendimiento académico de los adolescentes Yumbra, (2015).

Así mismo, mediante una investigación realizada por Rusillo, (2024), que aborda el tema acerca de “Influencia y relación de la actividad física antes, durante y después de la jornada escolar sobre el acoso escolar y el ciberacoso en jóvenes”, lo que se pretende es observar cómo influye la práctica de actividad física en diferentes horarios respecto al bullying y al cyberbullying en niños y adolescentes. Como resultado se evidenció mediante actividades físicas y recreativas una disminución de síntomas depresivos, mejora de autoestima y mejor relación social.

Se realizó un estudio en la ciudad de Babahoyo con el título “ Violencia psicológica y su influencia en el comportamiento de un adolescente” para lo cual se optó por hacer un plan terapéutico para cambiar las conductas inadecuadas del adolescente, la práctica se realizó a un adolescente de 13 años, en los resultados se pudo demostrar que el adolescente no tiene una buena convivencia en su entorno familiar lo que provoca que tenga niveles altos de agresividad al encontrarse en el aula de clase con sus compañeros, afectando la relación con sus compañeros y su bienestar físico y psicológico Rodríguez, (2020).

En la Unidad Educativa “Yahuarcocha” en la ciudad de Ibarra se realizó una investigación sobre “La violencia entre pares de décimos años de educación general básica de la institución” se ejecutó una encuesta a 31 estudiantes entre hombres y mujeres para determinar los niveles de violencia, obteniendo como resultado menos del 50% los adolescentes han sufrido violencia psicológica y física, teniendo en cuenta que la población violentada; con un 18 % las mujeres sufren más violencia física y con un 13%

los hombres sufren más violencia psicológica, afectando la convivencia en el salón de clase Anangonó, (2019)

Por otra parte, se realizó un artículo de investigación que se refiere a “La actividad física como alternativa de formación para disminuir la agresividad escolar”, escrito por Mariño, (2019) en dicho estudio se intenta establecer que efectos tiene tras un programa de actividad física el cual se basa en juegos cooperativos para disminuir la agresividad entre estudiantes mediante un cuestionario conformado por 4 ítems como es la agresividad física, verbal, ira y hostilidad. Consiguiendo un efecto positivo en los estudiantes con las actividades recreativas lo que permitió disminuir las agresiones y construyendo una mejor convivencia escolar, familiar y social.

Para sintetizar, estos datos expuestos en este apartado demuestran que la violencia psicológica es un fenómeno complejo que tiene asociado múltiples factores, y que una alternativa para prevenir es las actividades físicas recreativas. A pesar de ello, existen vacíos persistentes como el tipo de estrategias que se aplican y que realmente han logrado un efecto positivo sobre el impacto de la violencia psicológica.

1.3. Formulación del problema

El problema de investigación radica en la carencia de actividades recreativas, afectando la violencia psicológica sea directa o indirecta en los estudiantes y en consecuencia una buena convivencia y relación social. Por este motivo la pregunta de investigación es:

¿Cómo se manifiesta la violencia psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “¿Fe y Alegría” de Ibarra, y qué aportes pueden ofrecer las actividades recreativas al aire libre para su prevención y manejo?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivos General:

Analizar el impacto de las actividades recreativas al aire libre ante la violencia psicológica de los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” de Ibarra.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar las actividades recreativas al aire libre que practican los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”
- Identificar los niveles de violencia psicológica que presentan los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”
- Elaborar una solución alternativa basada en actividades recreativas al aire libre para la prevención de violencia psicológica en los de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”

1.5 Justificación

El interés del investigador ante esta problemática se basa en buscar alternativas que generen una mayor convivencia en la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”, en la cual se previó actividades de recreación al aire libre buscando que cada uno de los estudiantes tengan una convivencia más sana, armoniosa, digna de participar evitando discriminación por características de etnia, sexo etc., lograr esto por medio de las herramientas necesarias se podrá evidenciar los cambios entre los pares siendo así como resultado se tendrá un desarrollo integral más eficiente.

Esta investigación se alinea con los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador “Creando Oportunidades 2021-2025”, especialmente en lo relacionado con el eje de desarrollo social, que busca fortalecer la educación inclusiva y de calidad, y promover el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes (PND, 2021).

Además, el presente estudio se encuentra dentro de la línea de investigación de la Universidad Técnica del Norte (UTN) correspondiente a Educación, Sociedad y Cultura, ya que busca transformar positivamente las prácticas educativas y sociales en el entorno escolar.

La importancia de esta investigación es realizar una propuesta práctica, recreativa, saludable y formativa para enfrentar la violencia psicológica en un entorno al aire libre. Estas actividades promueven valores, virtudes y principios como son: el respeto, responsabilidad, empatía, gratitud, humildad, sana convivencia, integración, igualdad, equidad, democracia y por ende favorecen a reducir los niveles de estrés, ansiedad generando un ambiente escolar más positivo y seguro mediante una educación socioemocional, espacios de diálogo para generar confianza al sentirse escuchados, entendidos y comprendidos, mejorando sus relaciones interpersonales con sus compañeros.

En el plano teórico y metodológico, esta investigación busca aportar al área de la psicología educativa y la pedagogía, facilitando información sobre la efectividad de las actividades recreativas como herramientas para la resolución de problemas escolares. A nivel local en la provincia de Imbabura, en la ciudad de Ibarra., se contribuyó al desarrollo de prácticas educativas innovadoras como son la gamificación, aprendizaje basado en juegos, práctica interdisciplinaria, educación física inclusiva entre otras.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) es un código que rige en el Ecuador buscando garantizar un entorno educativo seguro, con diversos valores hacia los estudiantes fortaleciendo la sana convivencia y espacios seguros en una educación intercultural y participativa.

Art. 2.- Principios. - Lit. i. Educación en valores. - La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género, generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación;

Lit. j. Garantizar el derecho de las personas a una educación libre de violencia de género, que promueva la coeducación;

Art. 3.- Fines de la educación. - Son fines de la educación:

Lit. a. 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;

Lit. t. Cultura de paz y solución de conflictos. - El ejercicio del derecho a la educación debe orientarse a construir una sociedad justa, una cultura de paz y no violencia, para la prevención, tratamiento y resolución pacífica de conflictos, en todos los espacios de la vida personal, escolar, familiar y social. Se exceptúan todas aquellas acciones y omisiones sujetas a la normatividad penal y a las materias no transigibles de conformidad con la Constitución de la República y la Ley;

Art. 11.- Obligaciones. - Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

Lit. l. Promover en los espacios educativos una cultura de respeto a la diversidad y de erradicación de concepciones y prácticas de las distintas manifestaciones de discriminación, así como de violencia contra cualquiera de los actores de la comunidad educativa, preservando además el interés de quienes aprenden sin anteponer sus intereses particulares.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Actividades Recreativas

Las actividades recreativas son acciones que pueden realizarse en diferentes entornos de manera segura en casa o al aire libre, en los tiempos libres, ayudan a la relajación, distracción y disfrute de la sociedad, además, contribuyen al bienestar general, fortaleciendo la mente y el cuerpo del ser humano, también son conocidos como juegos lúdicos que ayudan a mejorar las habilidades y la parte cognitiva mediante el proceso de aprendizaje esto ayudará a mejorar el comportamiento y la conducta social Quintero Martínez, (2023).

En varios estudios se ha observado como la recreación ha influido de manera positiva en la sociedad a través del tiempo, partiendo desde el hombre que es parte de la recreación nace para el mismo hombre, se habló de un espacio que permita la participación para así lograr un desarrollo integral esto ayuda a crear, planear o dar opiniones o sugerencias que favorezcas a la colectividad. Píriz, (2020) dice que la recreación es un espacio donde pueden darse experiencias nuevas para una vida saludable.

La recreación como tal es un derecho social e indispensable en el ámbito educativo este puede ser formal y no formal, básicamente ayuda en la formación integral de los estudiantes, buscando mejorar y vincular la recreación en el tiempo libre y lograr que esta interacción sea más agradable para poder relacionarse con la sociedad y pueda contribuir al desenvolvimiento, la participación e integración social y educativa Sánchez, (2014)

Una zona recreativa es un espacio público de fácil acceso, destinada para el uso recreativo en diferentes espacios naturales, por lo general estas zonas se ubican en terrenos naturales para disfrutar de la naturaleza entre familia y amigos. Figueroa Buenaventura & Ávila Zambrano, (2022) dice que estos terrenos en su mayoría están equipados de acorde a las necesidades del ser humano sea con mesas, bancos, parque infantil, canchas entre otras, con el fin de garantizar a la sociedad espacios cómodos para lograr contactarnos y fomentar el respeto con el medio ambiente.

2.2. Tipos de Actividades Recreativas

Existe una clasificación extensa de varias actividades, cada una de ellas se relaciona dependiendo al entorno en el que se encuentre y el objetivo que se quiera conseguir, dentro de ellas las más comunes son: actividades físicas, culturales, artísticas, pasatiempos hobbies, distracción, al aire libre, entre otras.

2.2.1. Recreación Deportiva

La recreación abarca diversas actividades que el ser humano puede realizarlas con el objetivo de promover el bienestar general, la salud y el desarrollo tanto físico como emocional la práctica deportiva trae consigo muchos beneficios que se debe enseñar a los estudiantes como emplear su tiempo libre de forma segura, saludable y colectiva. Es importante que los estudiantes sepan que la práctica deportiva tiene un fin recreativo, es indispensable que las personas creen estos hábitos deportivos a temprana edad para permanecer activos para toda la vida, mantener una actitud activa y participativa García, (2024)

2.2.1.1. Juegos Predeportivos

Son disciplinas muy reconocidas que implican la actividad física con el fin de conseguir diversión, momentos de relajación, estas actividades se pueden realizar individualmente o en equipos, adaptándose a diferentes niveles de habilidad y condición física, a continuación, veremos varios deportes relacionados con la recreación.

2.2.1.2. Atletismo

El atletismo tiene su historia tuvo su origen en los tiempos antiguos de Grecia y Roma es un deporte olímpico tan antiguo como el hombre, se lo considera una práctica de ejercicios corporales por medio de movimientos generales del ser humano, como la carrera, la marcha, los saltos y los lanzamientos. Siendo un deporte aeróbico que mantiene activos y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, es una disciplina completa de competición con una variedad de pruebas como la velocidad, fondo, relevos, maratón, lanzamientos jabalina o disco, en saltos existen salto largo y triple. Toledo, (2021). Explica que estas pruebas tienen reglas que se debe acatar como tiempos, intensidad, duración, tipos de movimientos que se debe cumplir. Para realizar estas actividades se

necesita ejercitación muscular, para desarrollar fuerza muscular, cuando se habla del atletismo recreativo se refiere a realizarlo de manera divertida.

2.2.1.3. Baloncesto

Es un deporte que tiene origen en Estados Unidos, esta disciplina fomenta la socialización y el trabajo en equipo, el baloncesto ayuda a desarrollar ciertas habilidades, destrezas, también ayuda al desarrollo mental y físico. Este deporte no solo ayuda a mejorar la condición física, la resistencia, la coordinación, sino que también impulsa a fomentar valores como la integración, la participación, el respeto, disciplina, trabajo colectivo. en el ámbito recreativo el baloncesto ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad y a desarrollar habilidades desde temprana edad D. C. Pérez et al., (2024).

2.2.1.4. Fútbol

El fútbol tiene su historia se originó en Inglaterra, forma parte de los juegos olímpicos, es una disciplina que se destaca por participación en equipos, fomenta la interacción social, ayudar a mejorar el estado de ánimo, tiene la capacidad de resolver conflictos, ayuda a subir la autoestima. El fútbol es considerado una actividad física ya que involucra movimientos corporales voluntarios que demandan de un gasto energético. Este deporte como actividad recreativa, promueve valores y contribuye al desarrollo integral, disminuyendo el sedentarismo y provocando un estilo de vida saludable, esta disciplina es considerada como un deporte ya que se necesita habilidades en ejercicio y actividad física y respecto a los participantes deben jugar de manera competitiva, ya que así está organizado y se debe seguir sus reglas Oliva-Lozano et al., (2024)

2.2.1.5. Voleibol

El voleibol es un deporte que nació en Massachusetts, Estados Unidos, se caracteriza por formar dos equipos para enfrentarse en cancha dividida, la práctica de voleibol requiere de movimientos explosivos saltos y desplazamientos rápidos, esto ayudará a tonificar el sistema muscular y a mejorar la coordinación motora y los reflejos. Tiene varios beneficios como mejorar la concentración y reducir niveles de fatiga, ansiedad y estrés. En Ecuador se considera una recreación popular se la practica en parques, centros deportivos, playas, entre otros; esta disciplina es inspirada en otros deportes como tenis, beisbol que tienen la característica de jugar de 6 participantes en cancha dividida y con el mismo fin de cruzar el balón González, (2022).

2.2.1.6. Natación

La natación como deporte surge en Gran Bretaña, esta disciplina es parte de los juegos olímpicos, esta actividad comenzó con un fin por necesidad de sobrevivir y buscar algún alimento bajo el agua, es considerado un deporte de bajo impacto que se recomienda a las personas con problemas articular, sobrepeso, ya que el agua actúa como lubricante y amortiguador en las articulaciones. Nadar contribuye a fortalecen el cuerpo y a tonificar los músculos, la natación genera sensación de bienestar general y a reducir niveles de cortisol. El movimiento en el agua ayuda a mejorar la flexibilidad y movilidad al aumento de energía y a incrementar niveles de energía Chicaiza et al., (2020).

2.2.2. Recreación Educativa

La Recreación Educativa es una estrategia metodológica y pedagógica, que se basa en un conjunto de actividades lúdicas, culturales, físicas, artísticas, que ayudan al desarrollo físico, mental e integral. Facilitando el aprendizaje a través de juegos, pensamiento crítico, destrezas y habilidades por medio de la diversión y participación. Este tipo de recreación tiene ciertos propósitos formativos, adaptarse a un contexto educativo, cultural y social, así mismo fomentar valores y principios. Es importante crear ambientes libres, seguros, divertidos y participativos para los adolescentes ya que el principal objetivo es promover el bienestar general, la salud y la interacción social Martínez et al., (2023).

Se tomó una clasificación funcional de actividades educativas recreativas que se basa en cómo se desarrollarán las actividades y quienes participan.

2.2.2.1. Con Elementos

Cuando se habla de elementos se refiere a actividades que se necesiten materiales o recursos para su respectivo desarrollo lo que facilitará la realización de la actividad y obtener experiencias diferentes al realizar actividades de campo y de creación artística y manual. A través de la recreación los seres humanos aprenden habilidades sociales, emocionales y cognitivas de mucha importancia A. Pérez, (2021).

Ejemplos:

- Juegos con pelotas, fichas, cuerdas, canicas, aros, libros o cartas didácticas.
- Manualidades que se necesite de materiales como goma, tijera, papel, cartulina.

- Manualidad con materiales naturales o reciclables.

2.2.2.2. Sin Elementos

Se refiere a realizar actividades educativas al aire libre sin ninguna distracción es importante que los niños/as estén en contacto con la naturaleza lo que les permite estimular sus sentidos, este tipo de espacios proporcionan una mayor sensación de relax, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad, factores esenciales para garantizar un desarrollo más equilibrado y un perfecto aprendizaje A. Pérez, (2021).

Ejemplo:

- Dinámicas de integración
- Juegos de gestos y expresiones corporales

2.2.2.3. Individual

La importancia de la recreación individualizada ayuda al ser humano a ser más activo e independiente a lograr conectar sus ideas con el exterior, aumentando confianza en sí mismo proponerse metas vencer desafíos en cualquier entorno que se encuentre le ayudará a resolver conflictos de manera correcta. Al ser humano como tal le favorece al desarrollo de la imaginación, memoria y creatividad o tener propias experiencias que el ayudarán a controlar sus emociones, a subir la autoestima y una mejor capacidad para sobrellevar situaciones complicadas Cremallet, (2018).

Ejemplos:

- Leer o recitar de manera recreativa
- Dibujar sea libre o en pintura
- Juegos didácticos como rompecabezas
- Meditación Taichí o Yoga

2.2.2.4. Colectivo o grupo

Son diversas actividades que se necesita la interacción con otras personas, fomentando la comunicación, trabajo en equipo y la socialización; es importante participar en grupo ya que desde niños se aprende a forjar vínculos con los demás a compartir y ser empáticos. Dichas actividades son fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales, motoras y la integración grupal. Tras la participación ayuda a celebrar logros, así como también aceptar nuestras derrotas Cremallet, (2018).

Ejemplos:

- Deportes o dinámicas en equipo
- Presentaciones artísticas
- Juegos dinámicos en pareja o grupo

2.2.3. Recreación al aire libre

Son momentos muy esenciales en el proceso de crecimiento y desarrollo de niños niñas y adolescentes, ya que permite que adopten estilos de vida más saludables a futuro, como forma de prevención a futuras enfermedades a lo largo de la vida y también porque ayuda en su salud física y mental, además del desarrollo cognitivo. Es importante explorar, conocer espacios que brinda la naturaleza, la recreación en la naturaleza es más segura Cujilema et al., (2023).

2.2.3.1. Excursiones

Son actividades que se realizan con el fin de relajarse o poder conectar con la naturaleza, implican dirigirse a un lugar fuera de lo habitual, pueden ser paseos, visitas a lugares específicos o incluso actividades culturales o deportivas, para llevar a cabo en los tiempos libres de una manera segura y activa, siendo una actividad de integración que permite distraerse salir de la rutina del trabajo, las excursiones también son conocidas como paseo o travesías Rivera, (2018).

2.2.3.2. Campamentos

Los campamentos son actividades recreativas planificadas se realizan en espacios naturales como bosques, montañas, ríos, lagunas etc. Los campamentos pueden ser de diferentes temáticas como deportivos, educativos, de supervivencia, religioso; orientados desde los más pequeños hasta los más grandes. Para realizar dicha actividad se necesita de colaboración y una buena organización empezando se debe realizar una planificación de las diversas actividades que se irán realizando durante todo el día, debe plantear objetivos, elegir un lugar seguro y adecuado, formar grupo de líderes quienes serán los guías de esta aventura, organizar logística y tener en cuenta todos los protocolos de bioseguridad que sean necesarios. Este tipo de actividades tiene varios beneficios como tener una mejor condición física, aprender a trabajar en equipo, liderar y fortalecer el aprendizaje y la convivencia con todos Jaya, (2025).

2.2.3.3. Gincana

La gincana es un conjunto de pruebas o desafíos que se debe cumplir en un tiempo determinado, estas pruebas pueden ser juegos mentales o físicos o pueden ser entre ambos, estas actividades pueden ser de fáciles a difíciles dependiendo de la condición de los participantes. Se lo realiza en grupos para trabajar en equipos y lograr ayudas de unos a otros de cada equipo. Existen gincanas de diversas temáticas como deportivas, educativas y recreativas las cuales pueden tener algo de temática del ejército. Estas actividades ayudan al crecimiento y desarrollo de las personas y tener una buena relación con el medio ambiente Cevallos, (2023).

2.2.3.3.1. Juegos tradicionales

Son actividades lúdicas que se han realizado desde hace tiempo atrás, se las realiza individual o colectivamente en su mayoría forman parte de tradiciones y costumbres. La práctica de estos juegos refleja la historia, cultura y valores de los pueblos, en Ecuador son considerados patrimonio cultural se practican en diferentes entornos como rurales y urbanos. Dentro de ellos tenemos los más tradicionales son: la rayuela, los encostados, el trompo etc. Estos juegos ayudan a mantener las tradiciones de generación en generación Ardila, (2022).

2.3. Violencia

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la violencia es utilizar la fuerza física o realizar amenazas de manera intencionada sea individual o en grupo lo cual puede desencadenar en algún tipo de daño físico, psicológico, lesiones o la muerte. Es de vital importancia atender cualquier tipo de violencia para prevenir y asegurar el bienestar en general y la salud; son casi 500 personas que han fallecido a causa de algún tipo de violencia interpersonal en América, también cabe destacar que el 58% de los niños han sido violentados cada año en todas las regiones de Latinoamérica. Así mismo, una de cada tres mujeres ha sido víctimas de algún tipo de violencia sea física, sexual o psicológica OPS, (2025).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) dice que la violencia es un problema a nivel mundial que tiene ciertas consecuencias para el resto de la vida como son los suicidios, embarazos no deseados, drogas, alcohol. Las cifras indican que en su mayoría son víctimas de violencia las niñas y niños en edad promedio de 5 a 11

años, tiene una mayor incidencia en zonas rurales, respecto a etnias es más propenso en afroecuatoriano, seguido de indígenas y mestizos Unicef, (2016).

De acuerdo con Unicef, (2016). se realizó un estudio, arroja unas cifras donde casi el 40% de las niñas y niños y adolescentes son violentados por parte de sus padres. El 26% por parte de sus docentes. El 60% es víctima entre compañeros de clase y 4 de cada 10 sienten inseguridad en el transporte público.

El Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) en el Ecuador informa sobre los tipos de violencia y cual es más prevalente en la actualidad, a nivel nacional existe un 65 % de violencia total, seguido de la violencia psicológica con un 57%, víctimas de violencia física un 35 %. Es importante mencionar que la quienes son víctimas de violencia total contiene todos los tipos ya sea: física, psicológica, patrimonial, sexual, economía. Dicha información ayudará a realizar un seguimientos y ver si estas cifras aumentan o disminuyen con el paso del tiempo INEC, (2019).

2.4. Violencia psicológica

Se considera violencia psicológica a cualquier acción que se reflejen actos agresivos, amenazas o intimidaciones este tipo de violencia está conformada con hechos negativos que causan daño a la víctima inmediatamente, a su núcleo familiar y a la sociedad como tal. Cuando se habla de violencia psicológica generalmente se entiende por maltrato lo que conlleva a conductas inadecuadas y situaciones que provocan un daño psíquico significativo. Se considera que la violencia emocional o psicológica es la más frecuente con un 54% a comparación del resto, cabe mencionar que se encuentra entre los tres primeros delitos a nivel general en Ecuador. La violencia psicológica está vulnerando la integridad personal como derecho institucional MINEDU, (2020)

2.5. Violencia psicológica escolar

En el ámbito educativo la violencia psicológica se refleja en la desintegración de la sociedad, afectando el bienestar físico, mental de los estudiantes, este tipo de acciones se manifiesta por medio de conductas inadecuadas como insultos, exclusión social, amenazas, humillaciones, manipulaciones y muchas más, estas acciones pueden darse entre alumnos o también con docentes o personal administrativo de la institución esto se considera acoso escolar o bullying, esta violencia suele ser monótona y no dejar marcas

físicas pero sus consecuencias pueden ser graves ya que afecta su bienestar general Ayala, (2015).

2.5.1. Violencia psicológica escolar verbal

Se refiere al uso de palabras inadecuadas u ofensivas que utiliza el agresor discriminando e intimidando a la víctima, siendo este un tipo de agresión directa o indirecta suele manifestarse frecuentemente mediante el bullying verbal que por lo general utilizan apodos ofensivos, burlas, sarcasmos incluso esto puede terminar en insultos y gritos para incomodar e intimidar a la víctima. Es fundamental prevenir estas acciones por medio de charlas o capacitaciones a los docentes para que ellos puedan guiar de una manera correcta a los estudiantes y crear entornos de unión, respeto, integración y empatía Nieto et al., (2018).

2.5.2. Violencia psicológica emocional

Es un tipo de maltrato que afecta constantemente la autoimagen de la víctima, algunas de las acciones por las cuales puede sufrir un estudiante este tipo de violencia es por medio de manipulaciones, desprecios, gestos hirientes e intimidación silenciosa llevando hasta chantajes que utiliza el agresor, buscando generar miedo, inseguridad, aislamiento, ansiedad, baja autoestima, sentimientos de culpabilidad entre otros. Esta violencia es conocida como abuso mental Tapia, (2022).

2.5.3. Violencia psicológica Exclusión Social

Cuando se habla de exclusión social suele ser causa de discriminación ya sea por sexo, etnia, edad, incluso por pobreza o falta de oportunidades, como resultado se puede generar actos negativos como frustración consigo mismo. Así mismo pueden agredir de forma intencionada mediante rechazos y casos omisos provocando dificultades para comunicarse y que su rendimiento académico cada vez vaya bajando. Es importante hablar con los docentes para que existen en el aula espacios de recreación e integración entre estudiantes y en los hogares fomentar estos valores para poder resolver conflictos escolares Galván, (2016).

2.6. Relación entre actividades recreativas ante violencia psicológica

La relación entre ambas es significativa ya que para disminuir niveles de violencia se necesita implementar más actividades recreativas, fortaleciendo el bienestar mental. Ante la prevención de la violencia es necesario promover valores y principios como el respeto,

comunicación, empatía para disminuir niveles de violencia. Navarrete, (2023) menciona que en el caso de la recuperación emocional se necesita que las personas que son víctimas tomen el control y se deshagan de cualquier emoción negativa, más bien recuperar su bienestar general y darse nuevas oportunidades. Así mismo, es esencial hablar de la autonomía personal, este aspecto ayuda a tomar propias decisiones y a recuperación el autocontrol. Por otra parte, es necesario un apoyo externo para sobrellevar los conflictos y crear un mejor entorno e interacción con todos. Algo indispensable y no menos importante son los espacios estos deben ser seguros para poder conectarnos con las actividades y el medio ambiente.

2.7. Beneficios psicosociales de la recreación ante la violencia psicológica

Son varios los beneficios psicosociales que trae consigo la recreación para un bien común tanto personal como para la sociedad, es una herramienta terapéutica que ayuda a prevenir, sanar y proteger de todo tipo de violencias. Morales Jiménez et al., (2024) Él menciona los siguientes:

- Fortalecer la autoestima, y autoconfianza, lo que le permitirá conocerse a sí mismo y descubrir habilidades.
- Mejorar las relaciones sociales, ayudara a interactuar de manera adecuada, es fundamental hacer amistades y dejar a un lado el aislamiento.
- Lograr una mayor resiliencia para enfrentar conflictos o alguna dificultad.
- Desarrollar habilidades sociales para una buena comunicación el habla y escucha.
- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental y general.
- Fomento del trabajo en equipo y la empatía

2.8. La recreación en el currículo educativo

2.8.1. Bloque Curricular Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar

Las practicas lúdicas, se refiere al disfrute mediante una enseñanza que conlleve a obtener un conocimiento mediante el juego MINEDUC, (2019). Brindar una enseñanza basada en lo lúdico propone crear un ambiente saludable, creativo con vínculos sociales los cuales se adaptan a los intereses de los estudiantes, al trabajar con juegos buscamos una participación más activa, en base a los objetivos y reglas planteadas para crear espacios armónicos y confiables para todos los pares buscando de esta forma reducir los niveles de violencia psicológica en el entorno a trabajar.

2.8.2. Bloque Curricular Practicas Gimnasticas

Las practicas gimnasticas se refiere a la ejecución de movimientos sincrónicos que generen una correcta coordinación, agilidad, velocidad MINEDUC, (2019). El hablar de este tipo de actividades las cuales ayudan en la construcción de identidad más sostenible, con autoconfianza y seguridad al momento de construir o edificar la propia imagen corporal mediante acciones motrices que generen placer y entusiasmo.

2.8.3. Bloque Curricular Practicas corporales expresivo comunicativas

Las practicas corporales expresivo comunicativas según MINEDUC, (2019). Hace referencia a como los adolescentes pueden canalizar sus emociones, estados de ánimo, pensamientos, fortaleciendo y respetando la libre expresión corporal y desarrollar un enfoque de autoexpresión sin miedos o temor del ser juzgados, sino creer que un lenguaje no verbal puede expresar mucho más que palabras, este bloque ayuda a la disminución de tenciones, estrés, ansiedad, buscando promover un ambiente saludable con vínculos más cordiales.

2.8.4. Bloque Curricular Prácticas Deportivas

Las Prácticas Deportivas según MINEDUC, (2019). Hace referencia a juegos reglamentarios y ciertos objetivos a cumplir, pero más allá de ser juegos competitivos, también brindan oportunidades para crear lazos de amistad con respeto, compañerismo, cooperación, el saber identificar y respetar los roles de cada adolescente, el practicar estos deportes mediante juegos predeportivos se busca reducir las conductas agresivas fortaleciendo la convivencia armónica y pacífica.

2.8.5. Bloque Construcción de la identidad corporal

Dentro de la identidad corporal es esencial realizar actividades recreativas ya que permiten que los estudiantes desarrollen una mayor percepción positiva y concienciar saber aceptar su cuerpo, reconociéndose como una obra de arte dejando fuera los estereotipos sean sociales como físicos MINEDUC, (2019). Al implementar este enfoque se da lugar a la integración e inclusión, el respeto, la autoconfianza en espacios donde el ser humano permita conectar y poder expresarse libremente sin temor o algún tipo de rechazo. Lo importante respecto a este bloque es lograr experiencias recreativas para convertir en oportunidades para un buen desarrollo integral fortaleciendo el respeto así mismo.

2.8.6. Bloque Relaciones entre prácticas corporales y salud

Las actividades recreativas en este contexto son muy importante y útiles ya que permiten tener una idea clara de cómo influyen y cuál es el impacto de estas prácticas en la salud, desde una perspectiva integral observar las características, las necesidades de cada persona MINEDUC, (2019). Es importante que las actividades no solo sean divertidas sino tengo un pensamiento y razonamiento crítico, al realizar diversas actividades conseguimos tener una buena condición física. Este bloque habla acerca de la importancia de conocer nuestros límites, incluso la necesidad de tomar buenas decisiones acerca del ejercicio y la salud para así obtener un bienestar general.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. Descripción del área de estudio

La presente investigación fue desarrollada en la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” de Ibarra ubicada en la Ciudadela del Chofere en las calles Alfredo Gómez Jaime 3-13 y Av. Víctor Manuel Guzmán perteneciente al Distrito Educativo 10D01, para el estudio se utilizó una muestra que consta de los Decimos años de Educación General Básica de dicha Unidad Educativa siendo un total de 64 estudiantes.

3.2. Enfoque de investigación



Ilustración 1 - Fachada exterior de U.E.F. Juan Pablo II "Fe y alegría"

El enfoque que se aplicó en la investigación es de carácter cuantitativo el cual fue utilizado para recoger, analizar e interpretar los datos en la exploración esto facilita una comprensión profunda sobre las percepciones y experiencias que los estudiantes tienen sobre esta problemática.

Los métodos que se utilizó para obtener los datos necesarios son la medición y el análisis de datos, los cuales son herramientas fundamentales para estudiar comportamientos, procesos y situaciones que ocurren en el entorno escolar. Estos métodos no solo ayudaron a recolectar datos, sino también a interpretarlos y a establecer relaciones entre las variables.

En el caso del impacto de las actividades recreativas al aire libre en la violencia psicológica, los métodos de investigación juegan un papel clave para analizar cómo la recreación puede influir en la reducción de conductas violentas y promover un ambiente más saludable. Al aplicar estos métodos como es la medición, es posible cuantificar los niveles de violencia psicológica y observar cómo cambian en respuesta a la implementación de actividades recreativas, como juegos grupales, deportes o dinámicas de integración social.

De esta manera, los métodos de investigación no solo permiten obtener datos precisos sobre la magnitud del problema, sino que también permitieron a evaluar la efectividad de las actividades recreativas como una posible estrategia para mejorar las relaciones interpersonales y reducir la violencia en el entorno escolar. Esto no solo proporciona evidencia valiosa para futuras investigaciones, sino que también abre la puerta a nuevas formas de abordar el bienestar emocional de los estudiantes, fortaleciendo la convivencia escolar.

3.3. Tipos de investigación

3.3.1. Investigación Descriptiva

La investigación descriptiva es una herramienta fundamental en el campo de la ciencia que se centra en observar y describir las características de grupos de personas, objetos o eventos Arias (2021). Con este tipo de investigación se pudo determinar las características necesarias e importantes para detallar la problemática, también permitió describir la razón de las actividades recreativas en la propuesta planteada, mismas que tienen el propósito de reducir los niveles de violencia psicológica escolar.

3.3.2. Investigación de Campo

La investigación de campo permite a los investigadores obtener información detallada y específica sobre los fenómenos que estudian, y en muchos casos, es la única forma de obtener datos precisos y relevantes Pérez-León, (2023). Este tipo de investigación ayuda a determinar el entorno en el cual se está desarrollando dicha investigación, con el fin de obtener una respuesta relevante y verídica sobre el entorno educativo.

3.3.3. Investigación Bibliográfica

La investigación Bibliográfica se basa en el proceso para buscar localizar, identificar y acceder a información ya sea de documentos, revistas, artículos o libros pertinentes para la investigación según Fiorela, (2021). Este tipo de investigación permite obtener información verídica acerca de las Actividades Recreativas al Aire libre y sobre la Violencia Psicológica en el ámbito educativo para un desarrollo actualizado con hallazgos de la actualidad

3.3.4. Investigación Propositiva

La investigación propositiva se basa en la recopilación de datos estadísticos en el entorno, se centra en el contacto directo con el sujeto a estudiar y su ambiente en cuestión Investigador, (2024). Este tipo de investigación permite comprender la situación y su entorno, en base a ella determinar un enfoque practico que permita buscar la manera en transformar o diseñar soluciones idóneas para un enriquecimiento del sujeto.

3.4. Diseño de Investigación

La investigación no experimental es aquella en la que se observan y analizan los fenómenos tal como suceden en su entorno natural. Se trata de un tipo de estudio en el que no se modifican las condiciones ni se manipulan las variables Mar & Oatley, (2008). Este tipo de diseño permitió recoger e interpretar los datos sobre los tipos de Actividades Recreativas al Aire Libre que utilizan en la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” al igual que permitió obtener un panorama amplio sobre el comportamiento de los estudiantes y junto a ello conocer sobre los niveles de Violencia Psicológica.

Es por lo que este diseño permite recolectar información relevante para poder identificar lo negativo y positivo dentro de la institución sean estas como barreras, oportunidades por medio del espacio abierto e instrumentos que cuente con la finalidad de proponer actividades recreativas al aire libre promoviendo un ambiente más recreativo, productivo, que fortalezca el aprendizaje y confiable, resultados que mediante la realidad que viven los estudiantes.

Este tipo de diseño también utiliza un corte transversal, ya que son estudios que recolectan datos en un solo momento según Solís (2019), esto permitió obtener un

segmento en un punto fijo en el tiempo para evaluar la problemática e información sobre actividades recreativas al aire libre y la violencia psicológica que se está realizando

3.5. Métodos de investigación

3.5.1. Método Deductivo

El método deductivo es un proceso lógico en el que se parte de una premisa general y se aplica la lógica para llegar a una conclusión específica, comenzando con teorías generales y luego aplica la lógica para llegar a una conclusión específica establece una premisa general o una teoría, que se acepta como verdadera. A continuación, se aplica la lógica para llegar a una conclusión específica Suárez, (2024). Este método favoreció a una interpretación o un entendimiento derivado de nuevas conclusiones a partir de premisas conocidas sobre la violencia psicológica.

3.5.2. Método analítico

El método analítico se refiere a la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos. Siendo también como un modo ordenado de proceder para llegar a un fin determinado: la verdad, el poder, la persuasión, el cuidado de sí, el nirvana, la alegría, la certeza, el placer, la validez, la salvación, la conciliación, el amor Echavarría et al., (2010), este método permitió a desglosar las actividades recreativas al aire libre las cuales practicarán y desarrollarán los estudiantes las cuales guiarán a diversos enfoques emocional y académico establecidos buscando un bienestar físico, emocional y académico.

3.5.3. Método Sintético

El método síntesis se refiere a la reducción de un proceso, como su nombre mismo lo dice en sintetizar el aspecto a estudiar y resumir lo analizado Arias, (2021). Este método busca reconstruir creando una comprensión desde sus partes, en otras palabras, indica que a partir de cada elemento desglosado anteriormente una vez analizada y comprendida se la agrupa buscando un conocimiento más concreto en base a una hipótesis

3.5.4. Método Estadístico Descriptivo

El método estadístico descriptivo permite analizar, resumir sus variables y la presentación de variables relacionados al conjunto de datos sobre la muestra o toda la población Ortega, (2021). Este método busca recopilar toda la información referente

a la investigación mediante patrones o secuencias que los datos nos arrojen, haciendo de ella un conjunto de opiniones necesarios para determinar la situación en el contexto que se está investigando.

3.6. Técnicas e instrumentos de evaluación

3.6.1. Encuestas

Esta técnica permite recopilar datos de manera eficiente y es utilizado para diversos fines, como investigación de mercado, evaluación de satisfacción del cliente o recolección de comentarios Hammond (2024). Esta técnica cuantitativa permite recopilar información necesaria sobre las actividades recreativas al aire libre y también a verificar los niveles de violencia psicológica que existen en el entorno educativo.

3.6.2. Instrumentos

Los instrumentos utilizados en esta investigación son dos, el primero con la temática de Actividades Recreativas al Aire libre el cual es de autoría propia y validado por dos profesionales con preparación y conocimientos referente a la temática, expertos que son parte de la Universidad Técnica del Norte, el Mg. Elmer Meneses siendo coordinador y docente en la carrera en Pregrado Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y la Mg Zoila Realpe Docente de las Carreras en Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, el cuestionario consta de 10 preguntas referentes a la realización y practica de Actividades Recreativas al Aire libre por medio de la enseñanza de los Docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”.

El siguiente instrumento con la Temática de Violencia Psicológica siendo un cuestionario aprobado y aplicado en Asturias España perteneciente a 18 centros de educativos con apropiadas garantías psicométricas, para ello se utilizó el CUVE3-ESO destinado para estudiantes de secundaria, cuestionario que tiene varios factores los cuales han sido elegidos aquellos campos que son netamente medibles para conocer los niveles de Violencia Psicológica como son Violencia verbal del alumnado hacia el alumnado, Violencia verbal del alumnado hacia el profesorado, exclusión social, disrupción en el aula y violencia del profesorado hacia el alumnado.

3.7. Población y Muestra

La presente investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”, Institución que consta de tres Niveles, Educación Inicial, con un Subnivel Inicial 1, Educación General Básica (EGB) con 4 subniveles, Preparatoria, Básica Elemental, Básica Media, Básica Superior, y Bachillerato General Unificado (BGU) que comprenden los subniveles de primero, segundo y tercero de Bachillerato General Unificado, la institución cuenta con 38 Docentes siendo 4 de ellos Docentes de Educación Física, la población estudiantil es de 867 estudiantes, siendo de ellos 64 estudiantes pertenecientes a los Decimos años de Educación General Superior.

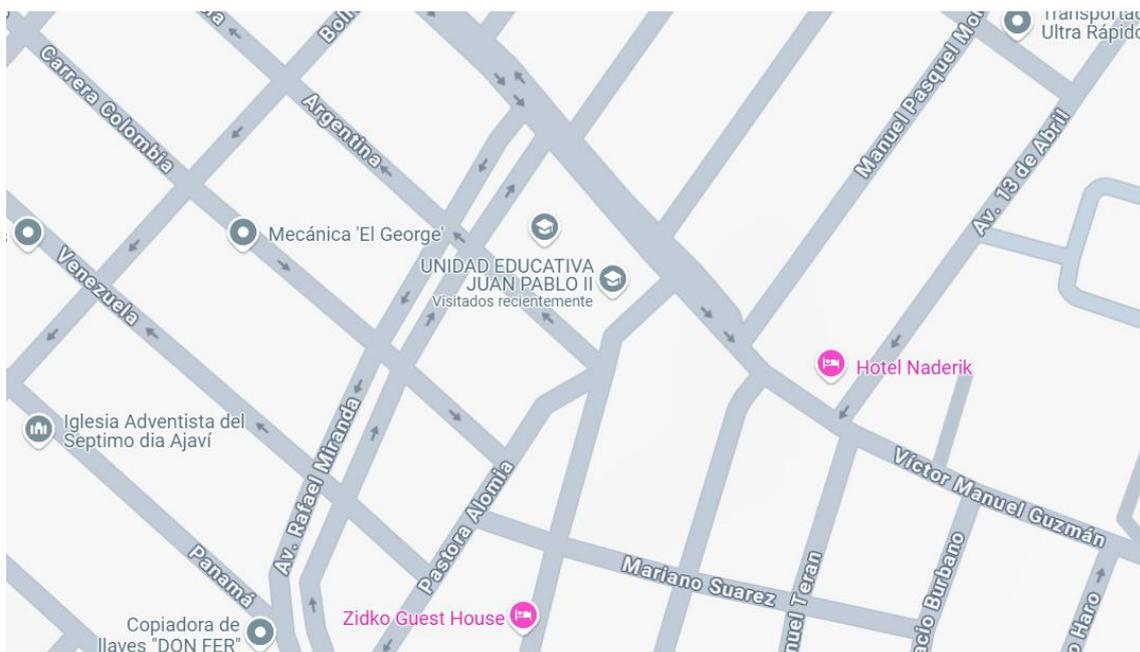


Ilustración 2 - Croquis Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II "Fe y Alegría"

3.8. Proceso de recolección de información

Para el proceso de recolección de información él investigador asistió a la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” solicitando la autorización respectiva para poder aplicar las respectivas encuestas a los estudiantes de los Decimos años de Educación General Básica Superior, antes de proceder con la encuesta se expuso la necesidad de la toma de datos juntamente con la temática y objetivos, se pidió que respondieran según su criterio personal.

3.9. Operalización de variables

Tabla 1 - Matriz de relación de variables

Matriz de relación de variables

TIPOS DE VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	MÉTODO
VI Actividades Recreativas	<p>Se define como actividades recreativas a todas aquellas acciones que un individuo realiza con el propósito de distraerse y/o relajarse de sus labores o responsabilidades diarias, haciéndolas de manera entusiasta y sin ningún tipo de obligación. Estas pueden incluir juegos, ejercicio físico, ocio y muchas más. Innova (2023)</p> <p>Cita: Innova. 2023. «Ventajas de Actividades Recreativas - Innova Schools México». Recuperado 26 de noviembre de 2024 (https://blog.innovaschools.edu.mx/el-papel-delas-actividades-recreativas-en-el-desarrollo-infantil).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades Recreativas al aire libre en las clases de Educación Física • Actividades Recreativas al aire libre durante recreos o tiempos libres • Actividades Recreativas al aire libre en Eventos Deportivos • Actividades Recreativas al aire libre fuera de la Unidad Educativa 	<p>Tipo de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigación Exploratoria • Investigación Descriptiva • Investigación de campo • Investigación Correlacional <p>Instrumentos de evaluación Encuesta autoría propia</p> <p>Diseño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuantitativo • No experimental <p>Tipo de investigación Trasversal o transaccional</p>
TIPOS DE VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	MÉTODO
VD Violencia Psicológica	<p>Según Universidad (2024) la violencia psicológica," se refiere a la manipulación emocional a la víctima con el fin de generarle miedo, ansiedad o inseguridad. Este tipo de violencia suele conllevar chantaje emocional, manipulación mental y difamación" (p. 2).</p> <p>Cita: Universidad, europea. 2024. «Violencia escolar: ¿Qué es y cuáles son sus tipos? UE Ecuador». Universidad Europea ecuador. Recuperado 25 de noviembre de 2024 (https://ecuador.universidadeuropea.com/blog/violencia-escolar/).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia verbal del alumnado hacia el alumnado. • Violencia verbal del alumnado hacia el profesorado. • Exclusión social. • Disrupción en el aula. • Violencia de profesorado hacia alumnado. 	<p>Tipo de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigación Exploratoria • Investigación Descriptiva • Investigación de campo • Investigación Correlacional <p>Instrumentos de evaluación Encuesta, Cuve3-ESO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigación explicativa <p>Diseño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuantitativo • No experimental <p>Tipo de investigación Trasversal o transaccional</p>

CAPITULO IV

4. Resultados y Discusiones

Una vez ya realizada la toma de datos y recopilado la información necesaria sobre la realización de Actividades Recreativas al Aire Libre en el entorno escolar y sobre la Violencia Psicológica, para esto se llevó a cabo dos encuestas dirigidas hacia los pares. Las dos encuestas fueron aplicadas a los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica Superior, donde se contó con información cuantitativa permitiendo un análisis estadístico.

4.1. Aplicación de encuesta sobre Actividades Recreativas al Aire Libre

Los presentes resultados que se expondrán a continuación fueron realizados a 64 estudiantes pertenecientes a los Décimos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”, encuesta diseñada por medio de características previamente planificadas para obtener información verídica y necesaria con respecto al nivel de frecuencia de actividades recreativas al aire libre que se practican o se imparten dentro de la institución.

4.2. Aplicación de encuesta sobre Violencia Psicológica

Los resultados que se expondrán a continuación sobre la violencia psicológica fueron de igual forma encuestados a los Décimos años siendo estos paralelos “A” y “B”, formados de 64 estudiantes en total, para esta encuesta se utilizó el cuestionario CUVE3-ESO, el cual detalla 5 indicadores siendo estos: violencia verbal del alumnado hacia el alumnado, violencia verbal del alumnado hacia el profesorado, exclusión social, disrupción en el aula, violencia de profesorado hacia alumnado. Información importante para el desarrollo de la investigación ya que nos indicara el nivel de violencia que existe entre el alumnado.

4.3. Encuesta sobre Actividades Recreativas al Aire Libre

Tabla 2

¿Con qué Frecuencia Practicas Actividades Recreativas al Aire Libre durante las clases de Educación Física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0%
b. Rara Vez (1 vez al mes)	18	28%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	11	17%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	26	41%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	9	14%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Los resultados obtenidos sobre las actividades recreativas al aire libre durante las clases de Educación Física (EF) indica del total de estudiantes el 41% corresponde al indicador “Frecuentemente” de 1 vez a la semana practican este tipo de actividades, seguido de un 28% indican que “Rara vez” de 1 vez al mes practican este tipo de actividades, en cuanto al indicador “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes se observa un 17%, además un 14% de “Siempre” o más de una vez a la semana realizan este tipo de actividades y por último se obtuvo 0% de estudiantes que respondieron el indicador “Nunca”.

Estas cifras indican que existe una tendencia positiva ante la incorporación de actividades recreativas al aire libre en las clases de Educación Física. Estudios recientes como el de Catota, (2017) manifiesto los beneficios de realizar este tipo de actividades mejorando así su aprendizaje y rendimiento educativo, además de concientizar a los docentes respecto a la distribución de tiempo libre por medio de las actividades extra curriculares organizar correctamente espacios de disfrute hacia los estudiantes. Como docentes es importante implementar este tipo de estrategias lúdicas que fomenten una mayor frecuencia y variedad de estas prácticas, promoviendo ambientes de aprendizaje más dinámicos, saludables e integradores, también cabe recalcar que la ausencia de respuestas en la opción “Nunca” es favorable, ya que indica que existe la participación de todos los estudiantes contribuyendo a un bienestar físico, mental y educativo.

Tabla 3

¿Con qué Frecuencia Participas en Deportes al Aire Libre durante las clases de Educación Física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	2	3%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	29	45%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	16	25%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	11	17%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	6	9%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Los resultados obtenidos en esta pregunta sobre la participación en Deportes al Aire Libre durante las clases de EF nos indican que 45% de estudiantes manifiestan que “Rara Vez” o una vez al mes participan en este tipo de actividades, seguido de 25% manifiestan que “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes realizan Deporte en las Clases de Educación Física, otro resultado con el 17% participan “Frecuentemente” siendo esto una vez por semana, seguido de un 9% dicen que “Siempre” más de una vez a la semana, y por último con el 3% respecto al indicador “Nunca” participan en Deportes al Aire Libre en clases de Educación Física.

Estos resultados nos indican que existe una baja frecuencia en la práctica de Deportes al Aire Libre en las Clases de Educación Física, información que concuerda con un estudio realizado por Guerrero, (2024), quien nos menciona que existe una baja participación en actividades físicas, incluyendo deportes al aire libre, durante las clases de Educación Física por causa de niveles altos de sedentarismo en los estudiantes con un 65,7% de estudiantes con bajos niveles de actividad física, lo que puede estar relacionada con la disponibilidad del espacio, tiempo disponible para la clase, equipamiento, o la falta de interés hacia los deportes por escasa motivación.

Por ello, es fundamental que las instituciones educativas replanteen la organización y planificación de las clases de Educación Física, con el fin de garantizar un mayor acceso y participación regular del alumnado en la práctica deportiva al aire libre, promoviendo hábitos saludables y experiencias de aprendizaje significativas.

Tabla 4

¿Con qué Frecuencia Realizas Actividades Recreativas al Aire Libre en Grupo (por ejemplo, partidos de fútbol, voleibol) durante las clases de Educación Física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	8	13%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	30	47%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	12	19%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	10	16%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	4	6%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Los resultados obtenidos indican que 47% de estudiantes “Rara Vez” practican este tipo de actividades grupales es decir 1 vez por mes, otro grupo con un 19% indican que “Ocasionalmente” o 2 o 3 vez al mes practican actividades en grupo, otro resultado con un 16% practican “Frecuentemente” una vez por semana este tipo de actividades colectivas, por otro lado con un 13% de estudiantes indicaron que “Nunca” participan en este tipo de actividades y finalmente un 6% señalaron que “Siempre” más de una vez a la semana realizan Actividades al Aire Libre en Grupo en las clases de Educación Física.

Estas cifras revelan una baja o escasa frecuencia en la práctica de actividades recreativas en grupo dentro de las Clases de Educación Física, existe un estudio realizado por (Morochó, (2023) que concuerda con dichos resultados ya que los estudiantes no aprovechan correctamente su tiempo libre e indica una baja frecuencia de participación en actividades físicas en grupo al aire libre durante las clases de Educación Física.

También mirando desde otro punto de vista este índice puede ser relacionada por una enseñanza individualizada, o por la estructura física o de implementos deportivos, pero cabe recalcar que una enseñanza grupal es más enriquecedora gracias al proceso educativo a través de prácticas colaborativas y deportivas que generan un mayor nivel de comunicación e integración.

Tabla 5

¿Con qué Frecuencia Participas en Juegos Recreativos (como carreras, juegos tradicionales, etc.) al Aire Libre Durante las clases de Educación Física?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	4	6%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	35	55%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	13	20%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	9	14%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	3	5%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

En los resultados alcanzados podemos observar que el 55% afirma que “Rara Vez”, una vez al mes participan en este tipo de actividades de juegos recreativos, seguido de 20% participan “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes, continuando con un 14% que reportan “Frecuentemente” una vez por semana, tenemos un 6% que “Nunca” participan en juegos y por último con el 5% especifican que “Siempre” más de una vez por semana realizan juegos recreativos o tradicionales en las Clases de Educación Física.

El análisis de los datos obtenidos da una tendencia baja sobre la frecuencia de la práctica de juegos tradicionales o recreativos, resultado que se relaciona con un estudio realizado por Torres, (2016) en Ecuador, quien nos dice que hay una escasa aplicación de juegos recreativos al aire libre en las clases de Educación Física y también que los estudiantes tienen dificultades para realizar actividades físicas corporales y desarrollar sus destrezas físicas mediante los juegos. La baja frecuencia observada puede indicar un posible descuido de estas prácticas en la planificación pedagógica, o una priorización de otras formas más estructuradas y formales de actividad física.

Tabla 6

¿Con qué Frecuencia Participas en Actividades Recreativas al Aire Libre durante los recreos o tiempos libres en la escuela?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	14	22%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	28	44%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	8	13%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	7	11%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	7	11%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Los resultados obtenidos acerca de la participación de estudiantes en actividades recreativas durante recreos o tiempos libres en la escuela, indican que el 44% participan “Rara Vez” es decir una vez al mes realizan dichas actividades, seguido del 22% indican que “Nunca” participan, también el 13% participan “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes, además con un 11% tenemos el indicador “Frecuentemente” una vez por semana y “Siempre” más de una vez a la semana que realizan este tipo de actividades.

El análisis de estos datos revela que existe un bajo nivel de uso de Actividades Recreativas al Aire Libre en Recreos o Tiempo Libre considerando que los estudiantes prefieren hacer otras actividades. Un estudio realizado por Fuentealba, (2023) nos menciona que existe una baja participación en actividades al aire libre durante el horario escolar, especialmente en Educación Física y recreos por el uso de dispositivos electrónicos en la institución lo que afecta al alumnado la salud física como mental, habilidades sociales e incluso los hábitos de vida a largo plazo. Cabe recalcar que autoridades como docentes tienen que incentivar a los estudiantes para aprovechar el tiempo y espacio al aire libre para moverse, jugar e interactuar con sus compañeros de forma saludable, para explorar su tiempo libre de forma constructiva, promoviendo el bienestar físico, educativo, emocional y social.

Tabla 7

¿Con qué Frecuencia Participas en Actividades Recreativas al Aire Libre con tus compañeros de clase en el Contexto Escolar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	4	6%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	39	61%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	9	14%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	7	11%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	5	8%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Los resultados conseguidos nos indican que el 61% participan “Rara Vez” una vez al mes Actividades Recreativas al Aire Libre con sus compañeros en el Contexto Escolar, también arrojó los datos con el 14% que participan “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes en estas actividades, seguido de 11% con una participación “Frecuentemente” una vez por semana, asimismo indica el 8% participan “Siempre” más de una vez por semana y finalmente tenemos un 6% informan que “Nunca” participan en estas actividades con sus compañeros.

Estos resultados muestran que existe una baja frecuencia en la práctica grupal con sus compañeros en la realización de Actividades Recreativas al Aire Libre, indicando que las oportunidades para socializar, y trabajar en equipo son reducidas, estos datos se asemejan al estudio elaborado por Calderón, (2023) nos comenta que hay baja frecuencia de actividades recreativas al aire libre con compañeros, dentro de estas predominan las actividades individuales o en aulas ya que no hay la suficiente integración de actividades grupales, reflejando un nivel bajo en el desarrollo de vínculos afectivos esto se puede dar por falta de organización del tiempo, falta de incentivos o ausencia de programas específicos que fomenten la convivencia activa y sana durante el período escolar.

Tabla 8

¿Con qué Frecuencia participas en Actividades Recreativas al Aire Libre como Deportes de Equipo durante los Recreos o Tiempos Libres?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	25	39%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	18	28%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	4	6%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	9	14%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	8	13%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

En cuanto a la participación de actividades recreativas al aire libre en equipos sea en recreos o tiempos libres, se pudo observar que el 39% de estudiantes, afirma que nunca participa en estas actividades, el 28% de estudiantes lo hace “Rara vez o 1 vez al mes, seguido del 14% que participan “Frecuentemente” 1 vez a la semana, se observa en el indicador “Siempre” un 13% de estudiantes y por último un 6% de estudiantes indicaron que “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes.

Estos resultados resaltan una participación relativamente baja en deportes de equipo durante el tiempo libre escolar, de la misma manera mencionan en un estudio ejecutado por Bogantes, (2020) dice que los estudiantes tienen una baja participación de actividades recreativas en recreos o tiempo libres porque no cuentan con espacios, materiales y tiempo para jugar, además, algunas barreras para la actividad física fueron la falta de infraestructura adecuada, poco apoyo del personal docente y normas restrictivas del centro educativo.

Participar en deportes de equipo durante el recreo es importante para desarrollar habilidades sociales, cooperación, liderazgo y espíritu de equipo, además de promover la salud física y el ocio activo. Por ello, se recomienda fomentar la práctica de estos deportes en el tiempo libre, con una supervisión adecuada y materiales disponibles, para aumentar la participación de los estudiantes.

Tabla 9

¿Con qué Frecuencia Participas en Actividades Recreativas al Aire Libre organizadas por la Escuela (eventos deportivos, concursos, etc.)?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	15	23%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	30	47%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	9	14%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	8	12%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	2	3%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Respecto a las actividades recreativas al aire libre organizadas por la escuela siendo estos diversos eventos, se puede observar que el 47% de estudiantes participan “Rara vez” es decir una vez al mes, el 23% estudiantes comentan que “Nunca” participan de dichas actividades, tenemos el 14% que participan “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes, además un 12% de estudiantes lo realizan “Frecuentemente” y finalmente sólo un 3% de la población llevan una participación indicando “Siempre”

Estos resultados indican una participación predominantemente irregular en las actividades organizadas por la escuela, datos que se asimilan con el estudio elaborado por (Herrera, 2010) menciona que la participación en actividades físico-recreativas era baja debido a la falta de concientización del departamento de profesores y la ausencia de un programa recreativo apropiado en la institución no se realizaba ningún tipo de evento recreacional o deportivo, además de baja motivación y concientización del personal docente y poco tiempo para el disfrute del alumnado.

Por ello, los centros educativos deben buscar estrategias para aumentar la oferta, difusión y fomento de la participación en estas actividades, haciéndolas más atractivas y accesibles para todo el alumnado.

Tabla 10

¿Con qué Frecuencia Realizas Actividades Recreativas al Aire Libre Fuera del Horario Escolar (por ejemplo, fines de semana)?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	20	31%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	13	20%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	8	13%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	7	11%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	16	25%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

En los resultados que se obtuvo sobre las actividades recreativas al aire libre fuera del horario escolar se puede observar que el 31% de estudiantes afirma que nunca realiza estas actividades fuera de la escuela, luego se obtuvo un grupo significativo de 25% que corresponde a “Siempre” más de una vez a la semana, seguido de un 20% “Rara Vez” una vez al mes, en cuanto al indicador “Ocasionalmente” tenemos un 13% de estudiantes y finalmente con un 11% “Frecuentemente” 1 vez a la semana que realizan estas actividades.

Estos resultados indican que, si bien una parte considerable de los estudiantes (31%) no realiza actividades recreativas al aire libre fuera del ámbito escolar. Estos datos son similares que un estudio que se ejecutó por Herrera, (2010), menciona que la participación en actividades recreativas es insuficiente debido a la falta de concientización del personal encargado y la ausencia de un programa recreativo adecuado ya que no consideran importante la realización de actividades físicas entre turnos de clases o en algún momento del día.

Es importante resaltar que la práctica regular de actividades recreativas fuera del horario escolar es fundamental para promover la salud física y mental, además de contribuir al desarrollo social y al bienestar general de los estudiantes.

Tabla 11

¿Con qué Frecuencia Realizas Actividades Recreativas al Aire Libre como caminatas, senderismo o ejercicios al aire libre Fuera del Horario Escolar?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	17	27%
b. Rara Vez (Una vez al mes)	25	39%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)	11	17%
d. Frecuentemente (1 vez a la semana)	5	8%
e. Siempre (más de una vez a la semana)	6	9%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

A continuación, se presenta los resultados sobre las actividades recreativas al aire libre fuera del horario escolar, en donde se pudo evidenciar que el 39% de estudiantes indican que lo realizan “Rara vez” una vez al mes, también un 27% de estudiantes afirma que “Nunca” realizan estas actividades, seguido de 17% de la población participa “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces al mes, en cuanto al indicador “Siempre” más de una vez a la semana se obtuvo un 9% y como último con un 8% es la opción de “Frecuentemente” de una vez a la semana.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen una baja frecuencia (nunca o rara vez) de participación en estas actividades específicas al aire libre fuera del horario escolar. Esta información se relaciona con un estudio que se realizó en España por Guerrero, (2019) muestran los resultados de las actividades recreativas fuera del horario escolar revelan una baja frecuencia en la práctica de deportes fuera del entorno escolar a causa de falta de tiempo por tareas recargadas o porque no hay motivación deportiva. Dichas actividades no son comunes en las rutinas de la mayoría de los estudiantes. Para esto es necesario que faciliten la participación de los jóvenes en estas actividades, promoviendo un estilo de vida más activo y conectado con el medio ambiente.

4.4. Encuesta sobre Violencia Psicológica

Tabla 12

Violencia verbal del alumnado hacia el alumnado Preguntas: 1. 2. 3. 4.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	5	8%
b. Rara Vez (Una vez a la semana)	9.5	15%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)	9	14%
d. Frecuentemente (1 vez al día)	11.5	18%
e. Siempre (más de una vez al día)	29	45%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Una vez recopilados los datos, el ítem sobre la violencia verbal entre el alumnado, se obtuvo como resultados que el 45% del alumnado indicando que “Siempre” se genera este tipo de violencia, seguido del 18% que corresponde a “Frecuentemente” 1 vez al día, en cuanto al 15% se indica que esto sucede “Rara vez” una vez a la semana, después un 14% mencionan que esto sucede “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces a la semana y finalmente se obtuvo el indicador “Nunca” con un 8% de alumnado quienes dicen que no hay dicha violencia verbal.

Estas cifras concuerdan con una investigación realizada por la UNICEF, (2017) sobre la violencia verbal y psicológica entre pares, la cual nos dice que 3 de cada 5 estudiantes sufren este tipo de violencia en general, es así que un 38% de estudiantes han recibido insultos y apodos, seguido de un 28% que han sido víctimas de rumores, el 27% han sido afectados por robos, y un 10% han sufrido de golpes o acosos. Este tipo de violencia ocurre con frecuencia dentro y fuera del aula y muchas veces no es comunicado a los docentes. Lo más conveniente es implementar programas de convivencia escolar auténtica y segura.

Tabla 13

Violencia verbal del alumnado hacia el profesorado. Preguntas: 5. 6. 7.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	37,33	58,3%
b. Rara Vez (Una vez a la semana)	22,33	35%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)	2	3,13%
d. Frecuentemente (1 vez al día)	2,33	3,65%
e. Siempre (más de una vez al día)	0	0%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Respecto al siguiente ítem sobre la violencia verbal del alumnado hacia los profesores, se pudo evidenciar como resultados que el 58,3% indicaron que “Nunca” sucede este tipo de violencia hacia los profesores, un 35% nos menciona que “Rara vez” una vez a la semana suele suceder, seguido de un 3,65% que corresponde a “Frecuentemente” 1 vez al día, así mismo un 3,13% que indica “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces a la semana y por último el indicador “Siempre” con un 0% este sería un dato significativo en cuanto dicha violencia.

Los datos presentados en la tabla sobre la violencia verbal del alumnado hacia el profesorado son parecidas al estudio realizado por Reyes, (2025) nos menciona que un 18% de estudiantes está de acuerdo en haber participado en actos de violencia verbal hacia sus docentes, también la falta de respeto que es demasiado común, obteniendo una incidencia menor en comparación de una violencia entre pares que de estudiantes a docentes. Esto afecta el entorno escolar y una disminución de autoridad por parte del docente. Por eso es fundamental realizar reglas y normas hacia los estudiantes así mismo, fortalecer la formación de los estudiantes en valores y principios y sobre todo una buena convivencia.

Tabla 14

Exclusión social. Preguntas: 8. 9. 10. 11.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	33,25	52%
b. Rara Vez (Una vez a la semana)	15,75	24,6%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)	7	10,9%
d. Frecuentemente (1 vez al día)	3	4,69%
e. Siempre (más de una vez al día)	5	7,81%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

En cuanto al siguiente ítem sobre la exclusión social se pudo obtener como resultados que un 52% corresponde al indicador “Nunca” es decir que más del 50% entre el alumnado indica que no hay exclusión social, un 24,6% indicaron que “Rara vez” una vez a la semana, seguido de un 10,9% señala que “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces a la semana, después tenemos con un 7,81% nos dice que “Siempre” más de una vez al día y como dato final está un 4,69% indicando que “Frecuentemente” una vez al día sucede este tipo de discriminación entre el alumnado.

Los resultados que se obtuvo con el ítem de exclusión social se asemejan al estudio realizado en Ibarra por Gudiño, (2019) nos dice que hay un número significativo de estudiantes que han pasado o presenciado por situaciones de violencia entre compañeros, siendo así las más comunes la violencia verbal y psicológica, además de insultos, burlas y como último la exclusión social, afectando negativamente el entorno escolar y el desarrollo integral de los estudiantes. Es fundamental implementar programas preventivos y de intervención para abordar esta problemática.

Tabla 15

Disrupción en el aula. Preguntas: 12. 13. 14.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	7,67	11,98%
b. Rara Vez (Una vez a la semana)	22	34,38%
c. Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)	14	21,88%
d. Frecuentemente (1 vez al día)	9,67	15,1%
e. Siempre (más de una vez al día)	10,67	16,67%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

En los resultados que se obtuvo mediante el ítem acerca de la disrupción en el aula entre compañeros se obtuvo como resultado un 34,38% correspondiente al indicador de “Rara vez” una vez a la semana, después con un 21,88% indicaron que esto sucede “Ocasionalmente”, a continuación, con un 16,67% señalo que “Siempre” más de una vez al día, seguido de un 15,1% nos dice “Frecuentemente” una vez al día y finalmente con un 11,98% indican la opción “Nunca” lo que quiere decir que no hay porcentajes altos de molestias o dificultad en cuanto al nivel de enseñanza del profesor al alumnado.

Los respectivos resultados que se obtuvo tienen similitud con un estudio elaborado en España por Carrasco, (2020) nos menciona que se detectaron conductas disruptivas, con una frecuencia baja, teniendo en cuenta que no es un problema general de toda el aula ya que tras de esto influía diversos factores como aspectos familiares y también competencias entre alumnado. Es recomendable en la institución tener presente este tipo de conductas disruptivas con los estudiantes como indicadores de necesidad de mejoras en el entorno durante los procesos de enseñanza y aprendizaje del docente hacia el alumnado.

Tabla 16

Violencia de profesorado hacia alumnado. Preguntas: 15. 16. 17. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Nunca	16,7	26,1%
b) Rara Vez (Una vez a la semana)	20,4	31,9%
c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)	9,8	15,3%
d) Frecuentemente (1 vez al día)	8,4	13,1%
e) Siempre (más de una vez al día)	8,7	13,6%
TOTAL	64	100%

Análisis y Discusión.

Los resultados obtenidos respecto al último ítem que corresponde a la violencia de profesorado hacia los alumnos, en el que se pudo evidenciar que el 31,9% indican que “Rara vez” una vez a la semana, después tenemos un 26,1% de “Nunca”, seguido de un 15,3% nos dicen que esto pasa “Ocasionalmente” de 2 a 3 veces a la semana, un 13,6% indica que esto sucede “Siempre” y para concluir tenemos un 13,1% señala que dicha violencia se da “Frecuentemente” es decir una vez al día.

En los resultados que se obtuvo se pudo evidenciar que la Violencia de profesorado hacia el alumnado suele ocurrir “Rara Vez” datos que concuerdan con un estudio ejecutado en Ecuador por Longo, (2024) nos comenta que de todos los estudiantes en su mayoría concuerdan de que no existe por completo la preferencia de estudiantes, respecto a castigos injustos que casi nunca sucede, en cuanto a la percepción de que el profesorado ignora a ciertos estudiantes, más del 70% respondió que casi nunca sucede. Pero existió un pequeño porcentaje de 1,5% que mencionaron que el profesorado insulta o ridiculiza a los estudiantes.

CAPITULO V

5. Propuesta

5.1. Introducción

La presente propuesta que consta de varias actividades recreativas al aire libre las cuales están orientadas al trabajo en equipo y la resolución de problemas destinadas para los estudiantes de los décimos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Pablo II “Fe y Alegría” con el fin de crear ambientes saludables y seguros para cada uno de los estudiantes que cursan este año lectivo, esta propuesta está fundamentada bajo conceptos teórico prácticos con modelos pedagógicos y didácticos en busca de una enseñanza aprendizaje sin barreras e inclusiva.

Por otra parte, está alternativa detalla una propuesta de aplicación sobre actividades recreativas dirigidas para la reducción de niveles de violencia verbal, psicológica en los estudiantes de los décimos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Juan Pablo II “Fe y Alegría”.

De igual forma esta alternativa se basa en la solución a una enseñanza aprendizaje mediante nuevos enfoques como la gamificación, resolución a problemas, lo lúdico, etc. Actividades que ayudan a fortalecer las habilidades cognitivas, sociales y emocionales de cada uno de los estudiantes

Así mismo estas actividades se orientan a la construcción de un conocimiento mediante el trabajo en equipo y también mediante un aprendizaje significativo teniendo en cuenta que uno de los canales de aprendizaje es por medio de la práctica o canal kinestésico, generando prácticas nuevas en busca de conocimientos por experiencias.

La necesidad de crear esta alternativa se basa en brindar elementos que permitirán contribuir a la disminución de los niveles de violencia psicológica creando un ambiente educativo armónico, fortaleciendo las relaciones entre los pares con valores y virtudes ejemplares.

5.2. Justificación

Mediante los resultados obtenidos a través de las encuestas realizadas a los estudiantes de los Decimos años de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” se pudo evidenciar que resalta más el rara vez realizan actividades recreativas al aire libre ya sea por infraestructura, por actividades escolares, por falta de implementos o por una enseñanza más individualizada, se ha podido obtener esta información sobre la poca o escasa frecuencia de este tipo de actividades, y de la misma forma se ha podido evidenciar de que en la institución existe ciertos niveles de violencia psicológica, especialmente de forma verbal entre alumnado, disrupción en el aula y una baja respuesta en rara vez violencia verbal entre Docentes hacia alumnado. Estos resultados reflejan un ambiente escolar neutro, pero no preocupante ya que son cifras no alarmantes, pero ante esto se busca una solución alternativa que genere una sana convivencia, bienestar emocional y un correcto proceso de enseñanza aprendizaje.

Ante este panorama se plantea una solución alternativa basada en actividades recreativas al aire libre como una estrategia viable y preventiva, orientada a promover espacios de inclusión, de respeto entre los estudiantes, o también entre la comunidad educativa. Estas actividades planteadas contribuyen al desarrollo de cada uno de los estudiantes, no solo en lo físico sino también en lo intelectual, emocional, habilidades sociales, aportando a la comunicación, fomentando empatía.

Por lo tanto, esta alternativa responde a la necesidad de intervenir creando ambientes de confianza, positivos y seguros, utilizando lo lúdico como una herramienta pedagógica, didáctica que genere ambientes saludables y con esto disminuir los niveles de violencia psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo General

Diseñar una solución alternativa de intervención basada en actividades recreativas al aire libre con el fin de disminuir los niveles de violencia psicológica en estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”, promoviendo el respeto y fortaleciendo lazos de amistad.

5.3.2. Objetivos Específicos

- Fomentar la inclusión y la comunicación asertiva mediante actividades recreativas en grupo las cuales favorezcan a la convivencia escolar entre los estudiantes.
- Generar espacios seguros mediante juegos cooperativos los cuales brinden confianza y reflexión en los estudiantes para un correcto desarrollo de las actividades mediante actividades de recreación y no competitivos.
- Fortalecer las habilidades socioemocionales en los estudiantes dentro del establecimiento para generar un ambiente de tolerancia, respeto, compañerismo y resolución de problemas de forma pacífica.



Facultad de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE POSGRADO

**SOLUCIÓN ALTERNATIVA BASADA EN ACTIVIDADES RECREATIVAS AL
AIRE LIBRE PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN
LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
FISCOMISIONAL JUAN PABLO II “FE Y ALEGRÍA”.**



Actividad 1

El Nudo Humano**Objetivo:**

Fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación para poder crear estrategia que logren superar el desafío.



Materiales: Espacio abierto y silbato.

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Para esta actividad vamos a dividir al grupo en 2 o 3 grupos dependiendo del número de estudiantes donde van a formar un círculo con vista entre ellos, van a extender las manos sujetando las manos de sus compañeros sin repetirse y sin ser el compañero que está a su lado, para el desarrollo del juego tienen que irse desatando sin tener que soltar las manos

Reglas:

- No deben soltarse de las manos en ningún momento

Actividad 2

Juego de la Pizza**Objetivo:**

Fomentar la participación inclusiva de todos los estudiantes mediante estrategias individualizadas generando disfrute.

Materiales: Espacio abierto y delimitado, Plato de entrenamiento, silbato.

Duración: 20 minutos

**Desarrollo:**

Esta actividad es un juego recreativo al aire libre muy divertido y educativo en este deporte, antes de iniciar se debe limitar su entorno, el juego consiste en que cada estudiante debe tener un plato de entrenamiento en la palma de una de sus manos sin sostenerlo o apretarlo, solo debe reposar en su palma y yemas de los dedos, la instrucción es que deben derribar con la otra mano el plato de su compañero mientras cuidan que no les derriben el objeto

Reglas:

- No deben sujetar el plato
- No deben empujar a los compañeros
- No deben golpear a sus compañeros

Actividad 3

La Telaraña**Objetivo:**

Fomentar la comunicación, el respeto, la cooperación y la resolución de conflictos mediante estrategias socio comunicativas.

Materiales: Espacio abierto, rollo de lana

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Para esta actividad se necesita que los estudiantes formen un círculo donde pueden estar parados o sentados en el cual van a comenzar a contar algún dato curioso o responder a una pregunta que haga el docente, al acabar va a lanzar la pelota de lana hacia algún compañero sin soltar el extremo, conforme vayan pasando la pelota de lana van a comenzar a crear la imagen de una telaraña, al acabar y participar con todo el alumnado, van a comenzar a desenredar la telaraña teniendo en cuenta de quien recibieron la pelota, al ir regresando pueden ir dando otro dato curioso o responder a una nueva pregunta

Reglas:

- No deben soltar el extremo
- No deben romper la cuerda
- No deben decir groserías
- Deben respetar la opinión del compañero.



Actividad 4

Juego de la Bandera**Objetivo:**

Fomentar una participación inclusiva en los estudiantes de los décimos años con juegos cooperativos desarrollando capacidades de agilidad, reacción y velocidad.



Materiales: Espacio abierto y delimitado, bandera, balón de futbol, conos, platos de entrenamiento, silbato, estaca

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Para este juego se realizará con los conos dos líneas en forma de L en la cual se ubicará los conos y los platos con una distancia considerable para realizar varios ejercicios como es ir en Zigzag, saltar por encima de los conos a un pie o dos pies, mientras se llega al otro lado y se captura la bandera, para eso se realizará dos equipos y el equipo que más veces logre capturar la bandera es el ganador

Reglas:

- Respetar la directriz del juego
- No saltarse la secuencia establecida
- No empujar a los compañeros

Actividad 5

Juego Globo al Aire**Objetivo:**

Fomentar el compañerismo mediante la comunicación y cooperación desarrollando la coordinación óculo-manual.

Materiales: Espacio abierto y delimitado, globo, balón de voleibol, silbato

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Este juego consiste en no dejar caer el globo al suelo, para eso necesitamos un balón, cada estudiante tiene una oportunidad para empujar el globo hacia arriba, una vez topado el globo tiene que hacer un pase al compañero que elija o vea que este más cerca del globo, para eso se va a subdividir el curso en grupos de 4 o 5 estudiantes donde el equipo que logre tener el globo más tiempo en el aire es el vendedor

Reglas:

- No dar doble golpe al globo
- No lanzar duro el balón hacia el compañero



Actividad 6

El Tesoro Perdido

Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo para la resolución de problemas, mediante la observación y la creatividad.

Materiales: Mapa, pistas de las estaciones, u objeto a encontrar

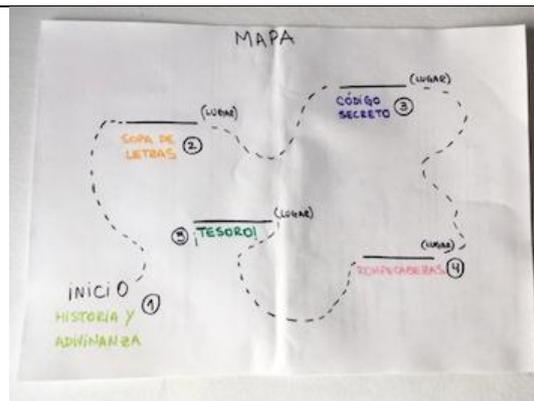
Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Dividir al salón en 3 grupos los cuales tendrán varias pistas, llevándolos a un nuevo lugar donde obtendrán otra pista para así cumplir algunos retos los cuales los llevarán al tesoro escondido, el primer equipo en lograr encontrar el objeto perdido gana.

Reglas:

- No deben dividirse
- No deben excluir a los compañeros
- Respeto y entendimiento.



Actividad 7

El Puente Saltarín**Objetivo:**

Fomentar la participación inclusiva en los estudiantes mediante juegos cooperativos desarrollando capacidades de agilidad, reacción y velocidad.

**Materiales:**

Espacio abierto, conos y silbato

Duración:

20 minutos

Desarrollo:

Para este juego recreacional se debe de hacer grupos de tres personas en el cual dos de ellos van a sujetarse de las muñecas, se ubican en la línea de salida dada por los conos, se comienza haciendo que los estudiantes que están sujetos de las muñecas tienen que agacharse para que su compañero salte por encima de ellas, luego el alumno que salto tiene que agacharse y los que tienen entrelazados las manos tienen que pasar por encima del compañero y así hasta llegar al final, gana el equipo que llegue primero al otro lado.

Reglas:

- No deben pasar por los lados
- No soltar las manos los estudiantes que están entrelazados

Actividad 8

El Gusano**Objetivo:**

Fomentar el trabajo en grupo y la comunicación mediante la capacidad física de velocidad, fuerza y resistencia.

Materiales:

Espacio abierto y delimitado, Cono y silbato.

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Para esta dinámica se utilizará dos conos por cada grupo, se realizará 3 o 4 equipos dependiendo del número de estudiantes en el cual los estudiantes tendrán que correr de un cono al otro, ida y vuelta, al regresar tendrán que tomar la mano del compañero y salir corriendo con él hasta que todos hayan salido corriendo, una vez que estén todos comenzaran de igual manera a quedarse uno por uno, comenzando por el que primero salió.

Reglas:

- Deben dar la vuelta tras el cono, el grupo que no pase tras el cono deberá repetir
- No deben soltarse de las manos



Actividad 9

Juego del Hula**Objetivo:**

Fomentar la participación inclusiva mediante juegos recreativos para mejorar la atención, la concentración y el control corporal.

**Materiales:**

Espacio abierto, hulas, parlante, música.

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Esta dinámica es la variación del juego de la silla, consiste en ubicar en un círculo hulas, los estudiantes tendrán que ir bailando al ritmo de la música y realizando las indicaciones que se sumen por parte del docente (cambio de dirección, hacia abajo, saltando, en un pie etc.) al momento de detener la música los estudiantes tendrán que ingresar al hula más cercano, el estudiante que no logre ingresar al hula comenzara a salir.

Reglas:

- No deben empujar a los compañeros
- Respetar el hula del compañero
- Entrar al hula antes de que dejara de sonar la música
- No respetar las indicaciones del docente

Actividad 10

Juego del corre ¡corre!**Objetivo:**

Mejorar la atención, el control corporal y la concentración. Al igual que las capacidades físicas como son coordinación, agilidad, velocidad.

Materiales:

Espacio abierto, Balón, llanta, conos o platos de entrenamiento, silbato.

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Para este juego se dividirá el grupo en 3 o 4 grupos dependiendo del número de estudiantes y de los implementos, se comenzará con una carrera uno por uno llevando un balón en sus manos por las espaldas de sus compañeros, cuando de la vuelta entera le pasará el balón al compañero siguiente y el tendrá que repetir lo que hizo su compañero, cuando ya esté en el último, él tendrá que dar la vuelta a sus compañeros y depositar el balón dentro de la llanta.

Reglas:

- No deben cruzarse por medio del circulo
- No deben lanzar el balón hacia el compañero



Actividad 11

Carreras de sacos (Encostalados)**Objetivo:**

Fomentar la coordinación, equilibrio y espíritu competitivo saludable.

Materiales: Sacos o costales, conos, silbato



Línea de salida y llegada

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Los estudiantes deben de estar en la zona de salida marcada con una línea o con conos, al momento que el docente de la indicación el estudiante tendrá que meterse en el costal y comenzar a saltar hasta el otro extremo señalado o indicado, hacer este procedimiento con el resto de los participantes de cada grupo

Reglas:

- En la salida debe tener el costal en el suelo
- No pueden salirse del costal y salir corriendo
- Al que se le sale el costal debe regresar y repetir desde la línea de salida

Actividad 12

Juego Atrapa al compañero**Objetivo:**

Mediante una dinámica de persecución fomentar las capacidades de agilidad, concentración, velocidad y resistencia.

Materiales:

Espacio abierto, Balón de baloncesto, aros, silbato.

Duración: 20 minutos

Desarrollo:

Para este juego consiste en realizar una circunferencia ya sea con conos o platos de entrenamiento, se ubicarán alrededor 4 o 5 estudiantes en el cual estarán separados por la misma distancia, al comenzar el juego todos saldrán corriendo hacia el lado derecho tratando de alcanzar al compañero que tiene al frente, cuando logre alcanzar se cambian de jugadores y se queda el que gana, una variación de este juego es que cada vez que el docente utilice el silbato deben cambiar de dirección.

Reglas:

- No pueden cruzarse por la mitad del círculo
- No deben empujar o rasguñar al compañero



CONCLUSIONES

Se evidenció que la institución presenta una limitada planificación y aplicación sistemática de actividades recreativas al aire libre, lo cual repercute negativamente en la gestión emocional y conductual del estudiantado. La ausencia de estas dinámicas limita la canalización adecuada de tensiones, lo que puede incidir en el incremento de conductas asociadas a la violencia psicológica.

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de instrumentos diagnósticos reflejan que un porcentaje considerable de estudiantes experimenta situaciones recurrentes de violencia psicológica, tales como el aislamiento social, la burla y el uso de lenguaje ofensivo. Estos hallazgos permiten confirmar la existencia de un ambiente escolar que, en ciertos contextos, favorece la reproducción de prácticas agresivas de tipo verbal y emocional.

Se diseñó una propuesta metodológica compuesta por actividades recreativas al aire libre que fomentan el trabajo colaborativo, la empatía y la comunicación asertiva. Esta guía busca convertirse en una herramienta práctica para docentes y autoridades educativas, al promover entornos de convivencia saludables, inclusivos y con enfoque preventivo frente a las manifestaciones de violencia psicológica.

RECOMENDACIONES

Incorporar de manera transversal actividades recreativas al aire libre en la planificación curricular institucional, priorizando objetivos que promuevan la inteligencia emocional, la resolución pacífica de conflictos y la cohesión grupal.

Capacitar al personal docente y administrativo sobre estrategias lúdicas y recreativas orientadas a la prevención de la violencia, fortaleciendo sus competencias pedagógicas y su capacidad para generar entornos escolares seguros y protectores.

Monitorear periódicamente los indicadores de violencia psicológica mediante instrumentos validados, a fin de identificar cambios en el clima escolar e implementar medidas correctivas o de refuerzo con base en la evidencia empírica.

BIBLIOGRAFÍA

- Anangonó, S. B. (2019). La violencia entre pares de décimos años de educación general básica de la unidad educativa “Yahuarcocha”, provincia de Imbabura, en el año lectivo 2018-2019 [bachelorThesis].
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10017>
- Ardila, J. N. (2022). Juegos tradicionales: Aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2152>
- Arias, E. R. (2021a, febrero 5). Investigación descriptiva: Qué es, tipos y ejemplos. *Economipedia*. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-descriptiva.html>
- Arias, E. R. (2021b, mayo 8). ¿Qué es el método sintético? Características y ejemplos. *Economipedia*. <https://economipedia.com/definiciones/metodo-sintetico.html>
- Ayala, M. del R. (2015). Violencia escolar: Un problema complejo. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*, 11(4), 493-509.
- Bogantes, C. Á. (2020). Nivel de actividad física en el entorno escolar: Observación basada en el Sistema de Observación del Juego y Tiempo Libre (SOPLAY). *Revista Educación*, 158-171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37142>
- Calderón Villa, Y., Valdés Labrador, Y., Paredes Jiménez, E., Calderón Villa, Y., Valdés Labrador, Y., & Paredes Jiménez, E. (2023). Juegos tradicionales para las diferentes partes de las clases de Educación Física. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 224-239. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no2.006>
- Carrasco, Á. L., & Domínguez, M. D. J. (2020). Conductas disruptivas en Educación Secundaria Obligatoria: Análisis de factores intervinientes. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 25, Article 25.
<https://doi.org/10.18172/con.3827>
- Catota, C., & Andrés, W. (2017). Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de Décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.
<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25841>
- Cevallos, P. A. E. (2023). Recreación y juego en la educación preescolar. *Revista Tecnopedagogía e Innovación*, 2(2), 65-80.
<https://doi.org/10.62465/rti.v2n2.2023.57>

- Chalarca, A. (2020). Actividades recreativas que contribuyen a disminuir el comportamiento agresivo en los estudiantes en edades de 10 a 12 años. <https://hdl.handle.net/20.500.12516/1293>
- Chicaiza, J. del R. C., Chicaiza, M. G. C., Jácome, M. A. A., & Caza, F. M. M. (2020). La natación en el deporte escolar y extracurricular ecuatoriana: Una revisión sistemática. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), Article 3. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1412>
- Cremallet, J. (2018). Beneficios del juego en equipo. Blogs Quirónsalud. <https://www.quironsalud.com/blogs/es/medicina-deporte/beneficios-juego-equipo>
- Cujilema, Y. M., Toapanta, D. L. P., & Suintaxi, C. M. N. (2023). Implementación de las actividades recreativas al aire libre para el aprovechamiento de los recursos naturales turísticos de la parroquia de Lloa-Ecuador. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.24133/recihys.v1i2.3264>
- Echavarria, J. D. L., Gómez, C. A. R., Aristazábal, M. U. Z., & Vanegas, J. O. (2010). El Método Analítico Como Método Natural. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 25(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18112179017>
- Figuerola Buenaventura, A. M., & Ávila Zambrano, J. L. (2022). Espacios recreativos y el rendimiento en el proceso de la enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de Educación Inicial de la escuela Francisco Pacheco del Cantón Portoviejo periodo 2021 – 2022. *Educare*, 26(Extra 1), 303-326.
- Fiorela. (2021, 23). El Método Bibliográfico | PDF | Información | Bibliografía. Scribd. <https://es.scribd.com/presentation/521264285/EL-METODO-BIBLIOGRAFICO>
- Fuentealba, S. (2023, octubre 25). El 68% de escolares no cumple con actividad física recomendada. UNAB - Noticias. <https://noticias.unab.cl/poblacion-escolar-de-san-pedro-de-la-paz-no-cumple-con-actividad-fisica-recomendada-2/>
- Galván, G. P. (2016). Puntos de articulación entre violencia social, exclusión y violencia escolar. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XLVI(2), 123-144.
- García, F. H. D. (2024). Recreación y deporte como estrategia para mejorar la convivencia escolar: Recreation and sport as a strategy to improve school

- coexistence. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), Article 4. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2520>
- González, E. S. G. (2022). El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en estudiantes universitarios. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2670>
- Gudiño, E. A. (2019). La violencia entre pares de décimos años de educación general básica de la unidad educativa “ciudad de Ibarra”, provincia de Imbabura, en el año lectivo 2018-2019 [bachelorThesis].
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10081>
- Guerrero, D. F. A. (2024). Actividad Física y sedentarismo en estudiantes del sistema escolarizado. *Polo del Conocimiento*, 9(2), Article 2.
<https://doi.org/10.23857/pc.v9i2.6618>
- Guerrero, M. F., Ramírez, M. S., Molina, S. F., & Muñoz, Á. S. (2019). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(136), 36-48.
- Hammond. (2024, diciembre 4). Top 21 herramientas para crear encuestas online.
<https://blog.hubspot.es/service/software-encuestas-gratis>
- Herrera, L. (2010). Análisis del comportamiento de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de secundaria básica.
<https://www.efdeportes.com/efd147/actividades-fisico-recreativas-en-el-tiempo-libre-de-los-estudiantes.htm>
- Herrera, O. (2010). Análisis del comportamiento de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de secundaria básica.
https://www.efdeportes.com/efd147/actividades-fisico-recreativas-en-el-tiempo-libre-de-los-estudiantes.htm?utm_source=chatgpt.com
- INEC, I. N. de E. y. (2019). Violencia de Género. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/violencia-de-genero/>
- Investigador, E. expertO. (2024, febrero 13). ¿Qué es una investigación de campo propositiva? <https://investigaciondecampo.com/que-es-una-investigacion-de-campo-propositiva/>
- Jaya, D. (2025). La recreación al aire libre: Campamentos. prezi.com.
https://prezi.com/p/_ynso4sald2/la-recreacion-al-aire-libre-campamentos/
- Longo, K. (2024). (PDF) Percepción de la violencia entre el profesor y el estudiante de Bachillerato, Ecuador. ResearchGate. <https://doi.org/10.38186/difcie.58.08>

- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). Investigación no experimental—Qué es, tipos y ejemplos. <https://concepto.de/>. <https://concepto.de/investigacion-no-experimental/>
- Mariño, S. K. M. (2019). La actividad física como alternativa de formación para disminuir la agresividad escolar: Un estudio comparativo. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 56, 141-160.
- Martínez, J. I. Q., Coronado, A. P., & Arenas, F. A. D. L. E. (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), Article 6. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i6.321>
- Méndez, I. (2019). Impact of the Physical Activity on Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01520>
- MINEDU. (2020, 10). Rutas y protocolos – Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/rutas-y-protocolos/>
- MINEDUC. (2019). Educación General Básica Superior – Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/curriculo-superior/>
- Morales Jiménez, M. Á., Lóriga Socorro, J. J., Navarro Soto, G. de la C., Alejandro Madrigal, M. C., Morales Jiménez, M. Á., Lóriga Socorro, J. J., Navarro Soto, G. de la C., & Alejandro Madrigal, M. C. (2024). Evaluación de los beneficios sociales de las actividades recreativas. *Conrado*, 20(98), 40-47.
- Morocho Vicente, E. R. (2023). Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/28237>
- Navarrete, T. (2023). Las actividades deportivas pueden prevenir la violencia, la delincuencia y el consumo de drogas entre jóvenes: Día Internacional del Deporte. Naciones Unidas : Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito en México. https://www.unodc.org/lpomex/es/noticias/abril-2023/las-actividades-deportivas-pueden-prevenir-la-violencia--la-delincuencia-y-el-consumo-de-drogas-entre-jovenes_-dia-internacional-del-deporte.html
- Nieto, B., Portela Pino, I., López Pérez, M. E., & Domínguez Rodríguez, V. (2018). Violencia verbal en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(1), 5-14.
- Oliva-Lozano, J. M., Chiampas, G. T., Cost, R., Sullivan, J., & Lobelo, F. (2024). Elevating recreational soccer to improve population health in the United States:

- The time is now. *Frontiers in Public Health*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406878>
- OPS, O. (2025, abril 30). Prevención de la violencia—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>
- Ortega, C. (2021, mayo 18). Estadística descriptiva: Qué es, objetivo, tipos y ejemplos. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/estadistica-descriptiva/>
- Peña, R. de L. (2018). Talleres Psicoeducativos Para Reducir Los Niveles De Violencia Psicológica En Estudiantes Adolescentes De 3° A 5° De Secundaria De La I.E. HERMANOS AYAR DE PARURO – Cusco. Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/33318>
- Pérez, A. (2021, julio 1). La importancia del juego para mejorar el desarrollo de nuestros niños. UEES - Universidad Espíritu Santo. <https://uees.edu.ec/la-importancia-del-juego-para-mejorar-el-desarrollo-de-nuestros-ninos/>
- Pérez, D. C., Fernández, J. M. P., Porozo, C. H. A., & Ruiz, S. J. (2024). Estrategia recreativa en baloncesto para la enseñanza del lanzamiento en niños de 10 años. *Ciencia y Educación*, 700-713. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14553629>
- Pérez-León, G. (2023, abril 18). INVESTIGACIÓN DE CAMPO: Qué es y ejemplos. GPL Research. <https://gplresearch.com/investigacion-de-campo/>
- Píriz, R. (2020). JUEGO Y EDUCACIÓN: Reflexiones sobre historia de la recreación en el Uruguay. *Revista Exitus*, 10.
<https://www.redalyc.org/journal/5531/553171468024/html/>
- PND. (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 – Secretaría Nacional de Planificación. <https://www.planificacion.gob.ec/plan-de-creacion-de-opportunidades-2021-2025/>
- Quintero Martínez, J. I. (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 1-26.
- Reyes, G. (2025). (PDF) Percepción de la violencia verbal en estudiantes de educación secundaria. ResearchGate. <https://doi.org/10.35197/rx.20.02.2024.04.gr>
- Rivera, M. (2018). Boletín de la Asociación Española de Geografía. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, 77, Article 77.
<https://doi.org/10.21138/bage.2548>
- Rodríguez, T. J. (2020). Violencia psicológica y su influencia en el comportamiento de un adolescente [bachelorThesis, Babahoyo: UTB, 2020].
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7751>

- Rusillo, A. (2024). Influence and Relationship of Physical Activity before, during and after the School Day on Bullying and Cyberbullying in Young People: A Systematic Review. *Education Sciences*, 14(10), Article 10.
<https://doi.org/10.3390/educsci14101094>
- Sánchez, M. (2014). Las actividades recreativas: Sus características, clasificación y beneficios. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Solís, L. D. M. (2019, julio 30). Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental. *Investigalia*.
<https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>
- Suárez, E. (2024, febrero 9). Método inductivo y deductivo: Definición, características y ejemplos. <https://expertouniversitario.es/blog/metodo-inductivo-y-deductivo/>
- Tapia, N. (2022). Violencia escolar: Impacto emocional en las víctimas, agresores y testigos - ADIPA México. <https://adipa.mx/>. <https://adipa.mx/noticias/violencia-escolar-impacto-emocional-en-las-victimas-agresores-y-testigos/>
- Toledo, M. (2021). Efectividad del entrenamiento de atletismo en las capacidades físicas condicionales de los niños y adolescentes | *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/338>
- Torres, M. J. (2016). Juegos recreativos al aire libre y su incidencia en el desarrollo de destrezas físicas de los niños y niñas del primer año de educación general básica de la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada de la ciudad de Otavalo, provincia Imbabura en el año lectivo 2015—2016 [bachelorThesis].
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5763>
- Trajković, N., Pajek, M., Sporiš, G., Petrinović, L., & Bogataj, Š. (2020). Reducing Aggression and Improving Physical Fitness in Adolescents Through an After-School Volleyball Program. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02081>
- Unicef. (2016). Violencia, el principal desafío para la infancia en Ecuador.
<https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/violencia-el-principal-desaf%C3%ADo-para-la-infancia-en-ecuador>
- UNICEF. (2017a, 17). 1 de cada 5 estudiantes ha sufrido de acoso escolar en el Ecuador.
<https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/1-de-cada-5-estudiantes-ha-sufrido-de-acoso-escolar-en-el-ecuador>

- UNICEF. (2017b). Violencia entre pares en el sistema educativo: Una mirada en profundidad al acoso escolar en el Ecuador.
https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/violencia-entre-pares-en-el-sistema-educativo-una-mirada-en-profundidad-al-acoso?utm_source
- Yumbla, M. (2015). MALTRATO PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA, DEL COLEGIO “FRANCO CANADIENSE” DE GUAYAQUIL. Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas.
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6497>

ANEXOS

Anexo1 Formato de encuesta sobre Actividades Recreativas al Aire Libre



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13
INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE

Estimado(a) estudiante:

La presente encuesta tiene como objetivo conocer con que frecuencia realizan actividades recreativas al aire libre como parte de su desarrollo personal, social y educativo.

Su sinceridad ayudará para diseñar propuestas alternativas con actividades recreativas al aire libre buscando una mejor convivencia en su entorno social y educativo. Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Por favor seleccione una sola respuesta para cada pregunta encerrando con un círculo la opción según crea conveniente.

1. **¿Con qué frecuencia practicas actividades recreativas al aire libre durante las clases de educación física?**
 - a. Nunca
 - b. Rara Vez (Una vez al mes)
 - c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d. Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e. Siempre (más de una vez a la semana)

2. **¿Con qué frecuencia participas en deportes al aire libre durante las clases de educación física?**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)

3. **¿Con qué frecuencia realizas actividades recreativas al aire libre en grupo (por ejemplo, partidos de fútbol, voleibol) durante las clases de educación física?**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)

4. **¿Con qué frecuencia participas en juegos recreativos (como carreras, juegos tradicionales, etc.) al aire libre durante las clases de educación física?**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)

5. **¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre durante los recreos o tiempos libres en la escuela?**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)

- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)
6. **¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre con tus compañeros de clase en el contexto escolar?**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)
7. **¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como deportes de equipo durante los recreos o tiempos libres?**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)
8. **¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre organizadas por la escuela (eventos deportivos, concursos, etc.)?**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)
9. **¿Con qué frecuencia realizas actividades recreativas al aire libre fuera del horario escolar (por ejemplo, fines de semana)?**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez al mes)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d) Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e) Siempre (más de una vez a la semana)
10. **¿Con qué frecuencia realizas actividades recreativas al aire libre como caminatas, senderismo o ejercicios al aire libre fuera del horario escolar?**
- a. Nunca
 - b. Rara Vez (Una vez al mes)
 - c. Ocasionalmente (2 – 3 veces al mes)
 - d. Frecuentemente (1 vez a la semana)
 - e. Siempre (más de una vez a la semana)

Anexo 2 Formato de encuesta sobre Violencia Psicológica



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13
INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

CUESTIONARIO DE VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Estimado(a) estudiante:

El *CUVE3-ESO* es un cuestionario diseñado para analizar la frecuencia con la que el alumnado considera que aparecen diferentes tipos de violencia psicológica, protagonizada por los estudiantes o el profesorado de su clase.

Su sinceridad ayudará para buscar una mejor convivencia en su entorno educativo y social. Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Por favor seleccione una sola respuesta para cada pregunta encerrando con un círculo la opción según crea conveniente.

1. **Hay estudiantes que extienden rumores negativos acerca de compañeros y compañeras.**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)

2. **Los estudiantes hablan mal unos de otros.**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)

3. **El alumnado pone sobrenombres molestos a sus compañeros o compañeras.**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)

4. **El alumnado insulta a sus compañeros o compañeras.**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)

5. **El alumnado habla con malos modales al profesorado.**
 - a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)

MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

- d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)
- 6. El alumnado falta al respeto a su profesorado en el aula.**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)
- 7. Los estudiantes insultan a profesores o profesoras**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)
- 8. Hay estudiantes que son discriminados por compañeros por diferencias culturales, étnicas o religiosas.**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)
- 9. Algunos estudiantes son discriminados por sus compañeros o compañeras por su nacionalidad.**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)
- 10. Determinados estudiantes son discriminados por sus compañeros o compañeras por sus bajas notas.**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)
- 11. Algunos estudiantes son discriminados por sus compañeros/as por sus buenos resultados académicos**
- a) Nunca
 - b) Rara Vez (Una vez a la semana)
 - c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
 - d) Frecuentemente (1 vez al día)
 - e) Siempre (más de una vez al día)

12. El alumnado dificulta las explicaciones del profesorado hablando durante la clase.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

13. El alumnado dificulta las explicaciones del profesor/a con su comportamiento durante la clase.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

14. Hay alumnado que ni trabaja ni deja trabajar al resto.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

15. El profesorado tiene manía a algunos alumnos o alumnas.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

16. El profesorado tiene preferencias por ciertos alumnos o alumnas.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

17. El profesorado castiga injustamente.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

18. El profesorado ignora a ciertos alumnos o alumnas.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

19. El profesorado ridiculiza al alumnado.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

20. El profesorado no escucha a su alumnado.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

21. Hay profesores y profesoras que insultan al alumnado.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

22. El profesorado baja la nota a algún alumno o alumna como castigo.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

23. Ciertos profesores o profesoras intimidan o atemorizan a algún alumno o alumna.

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

24. El profesorado amenaza a algún alumno o alumna

- a) Nunca
- b) Rara Vez (Una vez a la semana)
- c) Ocasionalmente (2 – 3 veces a la semana)
- d) Frecuentemente (1 vez al día)
- e) Siempre (más de una vez al día)

Anexo 3 Validación de Encuesta Actividades Recreativas al Aire Libre

Instituto de
Posgrado**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13
INSTITUTO DE POSGRADO**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.****DATOS DEL/A VALIDADOR/A**

NOMBRES Y APELLIDOS: ELMER OSWALDO MENESES SALAZAR

CÉDULA DE IDENTIDAD: 0400754073

TÍTULO: PhD En Ciencias Pedagógicas

CAMPO DE ESPECIALIZACIÓN: Docencia de la Cultura Física

TELÉFONOS:

CELULAR: 0959603613

TRABAJO: _____

INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA: UTN

FUNCIÓN: Coordinador carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ELMER
OSWALDO
MENESES
SALAZAR

Firmado
digitalmente por
ELMER OSWALDO
MENESES SALAZAR
Fecha: 2025.05.07
17:45:22 -05'00'

FIRMA



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEACES-2013-13
INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: ENCUESTA AL ESTUDIANTE

	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Coherencia de las preguntas del instrumento con el objetivo de investigación.	X			
Comprensión de las preguntas elaboradas en el instrumento.	X			
Claridad en la formulación de las preguntas del instrumento.	X			
Uso de un lenguaje comprensible para la población u objeto de estudio en la formulación de las preguntas.	X			
Importancia y utilidad de las preguntas elaboradas para la investigación.	X			

Fecha de validación: 07/05/2025

Observaciones generales: -

- Incluir instrucciones claras para el encuestado al inicio del cuestionario.
- Asegurar que los encuestados comprendan que pueden marcar solo una opción por pregunta.

FIRMA DEL/LA VALIDADOR/A

ELMER
OSWALDO
MENESES
SALAZAR

Firmado
digitalmente por
ELMER OSWALDO
MENESES SALAZAR
Fecha: 2025.05.07
17:45:36 -05'00'



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13
INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.

DATOS DEL/A VALIDADOR/A

NOMBRES Y APELLIDOS: ZOILA ESTHER REALPE ZAMBRANO

CÉDULA DE IDENTIDAD: 100177647-3

TÍTULO: MSc. Docencia de la Educación Física

CAMPO DE ESPECIALIZACIÓN: Docencia De La Educación Física

TELÉFONOS:

CELULAR: 098 937 2226

TRABAJO: _____

INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA: Universidad Técnica Del Norte

FUNCIÓN: Docente de las Carreras en Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



FIRMA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: ENCUESTA AL ESTUDIANTE

	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Coherencia de las preguntas del instrumento con el objetivo de investigación.	X			
Comprensión de las preguntas elaboradas en el instrumento.	X			
Claridad en la formulación de las preguntas del instrumento.	X			
Uso de un lenguaje comprensible para la población u objeto de estudio en la formulación de las preguntas.	X			
Importancia y utilidad de las preguntas elaboradas para la investigación.	X			

Fecha de validación: 07 – mayo – 2025

Observaciones generales:

FIRMA DEL/LA VALIDADOR/A

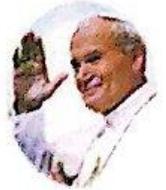


Anexo 4 Aceptación de proyecto de grado



**UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL
"JUAN PABLO II"**

Calle. Alfredo Gómez Jaime 3-13 y Av. Victor Manuel Guzmán
ue.juanpabloibarra@feyalegria.org.ec
Telefax. (06) 2 952-337
IBARRA - ECUADOR



Oficio 299- UEJPII
15 de mayo del 2025

ASUNTO: Aceptación de proyecto de grado

Doctora
Lucía Yépez
**DECANA DE LA FACULTAD DE POSGRADO DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**
Presente

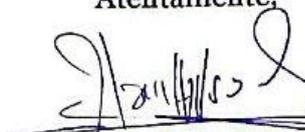
De mi consideración:

Reciba un afectuoso saludo a nombre de quienes integramos la Unidad Educativa Juan Pablo II de Fe y Alegría.

Dando contestación al oficio Nro. UTN-DP-PSP-2025-0063-O del 15 de mayo del 2025, debo manifestar que se acepta al estudiante Jefferson Andrés Pérez Portilla para que realice el proyecto de grado en la institución que me honro en dirigir.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Msc. Luis Lema
RECTOR



**U.E.
FISCOMISIONAL
"JUAN PABLO II"
RECTORADO**

Anexo 6 Evidencia de la aplicación de encuestas

Instrucciones para la realización de la Encuesta



Fuente: Estudiantes de Décimos años de U. E. Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría”

Realización de encuesta



Fuente: Inducción a estudiantes sobre el contenido de encuesta

Anexo 7: Certificación del Abstract

Ibarra, 31 de mayo de 2025

CONSTANCIA DE CERTIFICACIÓN DEL ABSTRACT

Quien suscribe, Lic. Guerrero Piarpuezán Jorge Andrés con cédula de identidad N° 0401922018 de profesión docente, con grado de tercer nivel, en Idiomas, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la “UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI”.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Abstract, a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “**Impacto de las Actividades Recreativas al Aire Libre ante la Violencia Psicológica en los estudiantes de los décimos años de la Unidad Educativa Fiscomisional Juan Pablo II “Fe y Alegría” de Ibarra.**”.

Atentamente



Lic. Jorge Andrés Guerrero Piarpuezán

0959648934

31 de mayo de 2025

Jefferson Pérez

Tesis

 Universidad Tecnica del Norte

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::21463:463474310

Fecha de entrega
30 may 2025, 9:10 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
30 may 2025, 9:43 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
Trabajo_de_titulación[1].docx

Tamaño de archivo
3.6 MB

92 Páginas

18.672 Palabras

105.487 Caracteres

9% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- 90 Excluded Sources
- 108 Excluded Matches

Top Sources

- 7%  Internet sources
- 2%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**
1207 suspect characters on 15 pages
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.