

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a cap and robe, surrounded by various heraldic symbols including a castle, a lion, and a cross. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter. Two banners with the words "PLUS" and "ULTRA" are also visible.

**“DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN
INFANTES DE 8 A 10 AÑOS”**

SUCELLY WALESKA DUBON GONZÁLEZ

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2017

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

**“DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN
INFANTES DE 8 A 10 AÑOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

SUCELLY WALESKA DUBON GONZÁLEZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2017

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M. A. MAYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL

SECRETARIA

LICENCIADA KARLA AMPARO CARRERA VELA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA

REPRESENTANTES DE PROFESORES

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVI SEMEYÁ

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas



c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.1001-2017
CODIPs.2517-2017

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

17 de noviembre de 2017

Estudiante
Sucelly Waleska Dubon González
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEGUNDO (2º.) del Acta OCHENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (82-2017), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 17 de noviembre de 2017, que copiado literalmente dice:

SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: “**DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN INFANTES DE 8 A 10 AÑOS**”, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

Sucelly Waleska Dubon González

CARNÉ No. 201016070

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Juan Carlos Ruíz Castellanos y revisado por el M.A. Byron Ronaldo González. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
SECRETARIA



/gaby

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA: [Signature] HORA: 14:09 Registro: 1001-2017

Of. ECTAFIDE No. 251-2017

INFORME FINAL DE TESIS
Reg. 1001-2017
CODIPs. 2037-2017

Guatemala, 15 de noviembre de 2017

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Tesis, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, de la estudiante:

Nombre: Sucelly Waleska Dubon González

Carné No. 201016070

Titulado: DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN
FÍSICA EN INFANTES DE 8 A 10 AÑOS

Asesor: Lic. Juan Carlos Ruíz Castellanos
Revisor Final de Tesis: M.A. Byron Ronaldo González.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

[Signature]
Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODÓS"

REF. -ICAF- No. 148-17
Informe Final de Tesis
Guatemala, 14 de noviembre de 2017

Licenciado
Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador ICAF
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado González:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

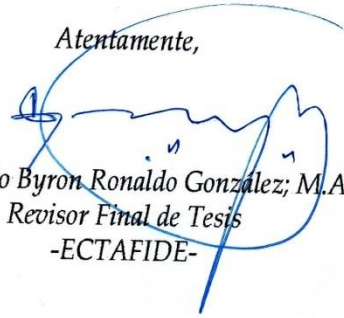
Estudiante Sucelly Waleska Dubón González

Carné 201016070

Tema "DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA
RECREACIÓN FÍSICA EN INFANTES DE 8 A 10 AÑOS"

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.*

Atentamente,


Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final de Tesis
-ECTAFIDE-



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel al sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

'ID Y ENSEÑAR A TODOS'

REF.-ICAF- No.132-17
De Informe Final de Tesis
Guatemala, 16 de octubre de 2017

Licenciado
Byron Ronaldo González; M.A.
Subcoordinador ICAF
Escuela de Ciencia y Tecnología de la |
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Su despacho

Licenciado González:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación, de la estudiante: Sucelly Waleska Dubon González, Carné 201016070, titulado: "DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN INFANTES DE 8 A 10 AÑOS", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.



Licenciado Juan Carlos Ruiz Castellanos
ASESOR



c.c. archivo
/rut



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 1001-2017
CODIPs. 2037-2017
De Aprobación de Proyecto de Investigación

29 de septiembre del 2017

Estudiante
Sucelly Waleska Dubon González
Escuela de Ciencias Psicológicas
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO TERCERO (13) del Acta SESENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (66-2017) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 29 de septiembre de 2017, que literalmente dice:

“DÉCIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN FÍSICA EN INFANTES DE 8 A 10 AÑOS”**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

Sucelly Waleska Dubon González

CARNÉ 2010-16070

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, acuerda **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor al Licenciado Juan Carlos Ruíz Castellanos”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA

/gaby



Guatemala 18 de octubre 2017

Grupo Scout 94
«El Reformador»

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador ICAF

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-

Su despacho

Licenciado González:

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus labores personales y laborales.

Por este medio me dirijo a usted, para informarle que la estudiante Sucelly Waleska Dubon González con número de carné No. 201016070, realizó su investigación de tesis, con el Grupo Scout No. 94 en el mes de septiembre del año en curso, con el tema: “DESARROLLO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN EN INFANTES DE 8 A 10 AÑOS”.

Al agradecer su atención, quedo de usted, como su deferente servidor

Atentamente

Carlos Rudolpho Altán Sac

Lic. Carlos R. Altán Sac. *Abogado y Notario*

Jefe de Grupo Scout 94 “El Reformador”

58260871

carlosaltan@hotmail.com

PADRINO DE GRADUACIÓN

CARLOS FEDERICO ÁLVAREZ ARANGO

MÉDICO Y CIRUJANO

MÉDICO DEL DEPORTE

COLEGIADO ACTIVO 3898

LICENCIADO BYRON RONALDO GONZÁLEZ; M.A.

MAGISTER ARTIUM EN EDUCACIÓN SUPERIOR

COLEGIADO ACTIVO 4,500

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

A DIOS Y A NUESTRA BUENA MADRE

Por ser mi luz, mi guía y acompañarme en cada momento de la vida.

A MIS PADRES

Silvestre Dubón y Martha González por todo su amor, paciencia, esfuerzo y enseñanzas que me han acompañado en el camino.

A MI TÍA SOFÍA DUBÓN

Por ser una segunda madre para mí, por todo su amor y compañía

A MIS HERMANOS

Iván, Hans, Wilsson y Nelson, por su apoyo incondicional, cariño, esfuerzo y todas las experiencias compartidas.

A MIS ABUELITAS

María Hernández y Natalia Dubón Por ser un gran ejemplo de amor, solidaridad, paciencia, perseverancia y alegría.

A MIS SOBRINOS

Yugary, Edmond, Javier y Jimena por ser mi fuente de alegría y por todo el cariños y los momentos especiales.

A MI FAMILIA Y AMIGOS

Por sus consejos, apoyo, cariño, experiencias y alegrías compartidas.

A HUGO RECINOS

Por ser mí ejemplo a seguir y mi guía, por todo su cariño, paciencia, apoyo, confianza y por estar a mi lado durante estos años.

A MIS CATEDRÁTICOS

Por todas sus enseñanzas, apoyo, confianza y consejo.

Tabla de contenido

Introducción	1
1. Marco Conceptual	2
1.1. Antecedentes	2
1.2. Justificación	4
1.3. Determinación del problema	5
1.4. Definición del problema	6
1.5. Alcances y limites	6
1.5.1. Ámbito geográfico	6
1.5.2. Ámbito institucional	6
1.5.3. Ámbito poblacional	6
1.5.4. Ámbito temporal	6
2. Marco metodológico	6
2.1. Objetivos	6
2.1.1. Objetivo general	6
2.1.2. Objetivo específico	7
2.2. Población	7
2.3. Trabajo de campo	7
2.4. Instrumentos de investigación	8
2.5. Hipótesis	9

2.5.1. Variables	9
2.5.1.1. Variable Independiente	9
2.5.1.2. Variable Dependiente	9
2.6. Indicadores	10
3. Marco operativo	12
3.1. Descripción	12
3.2. Técnicas de recolección de datos	13
3.2.1. Fuente de datos	13
3.2.2. Técnicas de recolección	13
3.3. Trabajo de campo	14
3.4. Sistema de la información	14
3.5. Control del proyecto	15
3.5.1. Gráfico de Gantt	16
4. Marco teórico	17
4.1. Características del infante de 8 a 10 años	17
4.2. Desarrollo emocional del infante de 8 a 10 años	18
4.2.1. Capacidad de entender y comprender las propias emociones	19
4.2.2. Capacidad de gestionar y controlar los impulsos afectivos	20
4.3. Recreación	20
4.4. Historia de la recreación	22

4.5. Clasificación de la recreación física	24
4.6. Beneficios de la recreación física	25
4.7. La recreación en Guatemala	26
4.8. Derecho a la recreación en Guatemala	29
4.9. Scout en Guatemala	30
5. Análisis e interpretación de resultados	32
6. Conclusiones	45
7. Recomendaciones	46
8. Referencias bibliográficas	47
7. Anexos	49

Introducción

La recreación es un medio por el cual se desarrollan las emociones en los infantes, ya que al verse expuestos a situaciones que generan un sentimiento, como la alegría de ganar, la tristeza de perder, el enojo o frustración por ver una injusticia o trampa durante el juego, los obliga a identificar, afrontar y manejar lo que sienten, por lo tanto, se va generando una inteligencia emocional y con esto el autoconocimiento. Este hecho es afirmado por varios especialistas en psicología.

La investigación “El desarrollo emocional a través de la recreación física en niños de 8 a 10 años”, fue elaborada con la finalidad de comprobar la importancia de la recreación en el proceso de identificación, conocimientos y control de las emociones en la tercera infancia, en la Colonia Justo Rufino de la zona 21 de la Capital de Guatemala.

La información necesaria para comprobar la hipótesis se obtuvo a través de la organización y ejecución de un festival recreativo con apoyo del grupo scout No. 94, al finalizar los juegos se aplicó la evaluación Profile of MoodStates –POMS- En español perfil del estado de ánimo, donde se identificó el estado emocional de los infantes después de la actividad recreativa, en la cual se observó cómo los sentimientos positivos predominan, durante este tipo de actividades, como los son la sensación de alegría, energía, relajación, lucha y ánimo y por otro lado se acompañan en menor grado de sentimientos no tan positivos como la ansiedad, rebeldía, inquietud, desorientación, torpeza y agotamiento.

Evidenciando con esto que la recreación física, tienen influencia en el desarrollo emocional en los infantes de 8 a 10 años de edad ya que los expone a experimentar sentimientos tanto negativos como positivos, y a pesar de verse envuelto en ellos, no se deja desbordar por estos y sigue adelante con las actividades buscando los objetivos establecidos, siendo capaces de identificar y controlar qué lo que está sintiendo, cumpliendo así con el ciclo de desarrollo emocional que comprende en sentir, identificar y controlar los sentimientos.

1. Marco Conceptual

1.1. Antecedentes

El juego ha sido estudiado desde diversos enfoques y disciplinas, dado su importancia en el desarrollo emocional de los niños y las niñas, a continuación se detallan algunas teorías descritas en las últimas décadas.

El documento *El niño y el Juego* evidencia que, en la medida en que el juego desempeña un papel fundamental en la formación de la personalidad y en el desarrollo de la inteligencia y que la función de la recreación en los procedimientos de aprendizaje es esencial (UNESCO, 1980, pág. 7).

En el Libro titulado *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño*, el autor, menciona que durante las actividades recreativas se da un Desarrollo emocional ya que los niños y niñas se vuelven más conscientes de sus emociones y aprenden a manejarlas. Pueden alegrarse por el éxito o entristecerse por el fracaso, aprenden a como se siente la aceptación y el elogio; o la crítica y el rechazo, a luchar por lo difícil, pueden experimentar la alegría del logro; al arriesgarse, el temor que acompaña el riesgo a lo desconocido. Al tratar con estas emociones en situación de juego, los niños experimentan y resuelven diferentes formas de expresar sus problemas, y aprenden a sentirse cómodos con sus reacciones y emociones (Cespedes, 1987, pág. 6).

Por otro lado en la monografía de Alfonsina Gregorio se menciona que la participación en actividades recreativas contribuye a fomentar la autoestima, a través de la mejora del autoconcepto y la autoimagen, Genera sentimientos de bienestar, La afirmación de la identidad, la percepción de libertad, reducción de estrés, incrementa el sentido de superación y de competencia con uno mismo y aprende técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales (Gregorio, 2008, pág. 19).

Entre los beneficios individuales de participar en actividades recreativas el Instituto Colombiano del Deporte describe que el niño y la niña encuentra

caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar, y de forma más específica aprenden a encontrar un balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y autorrealización, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros (COLDEPORTES, 2006, pág. 5).

En Chile en el libro titulado “El tiempo de crecer” entre las características del desarrollo emocional del infante de 6 a 10 años indica que este comprende los sentimientos y emociones de otras personas. Se puede poner en el lugar de otros, la opinión que tiene de sí mismo o sí misma, se ve afectada por lo que otras personas (adultas o no) piensan de él o ella, se identifica con las creencias y valores de los padres por sobre las de los amigos y amigas (Edwards, 2015, pág. 21).

En la Universidad de San Carlos de Guatemala por medio de la tesis titulada “Integración de los niveles emocional, recreativo y cognoscitivo en el desarrollo del adolescente”, se concluyó que en la recreación el objetivo principal es que la persona aprenda a manejar adecuadamente su tiempo libre de manera que esto le permita mantener un estado emocional equilibrado que le permita optimizar todas sus capacidades porque engloba los procesos de atención, percepción, memoria, razonamiento, imaginación, toma de decisiones, pensamiento y lenguaje. El crear un espacio recreativo en el itinerario del estudiante posibilita una mejor disposición a aprender y a participar en las actividades académicas, accedando a una vía de canalización de la energía negativa acumulada por cada persona. Se comprobó que al crear un espacio recreativo mejora el estado de ánimo y la disposición de aprender, ya que la actividad física tiene un efecto fisiológico de desintoxicación y relajación (López, 2004).

En la investigación “Los efectos de las actividades recreativas en el desarrollo psicológico de los adolescentes” de la Universidad de San Carlos de Guatemala se concluyó que una actividad recreativa tiene efectos directos en el desarrollo psicológico de los jóvenes, está regulada por el sistema límbico específicamente por el hipotálamo, que se encarga de la motivación y el sentimiento de placer en la persona. La interrelación de los aspectos motrices, cognitivos y emocionales permiten regular el metabolismo, los pensamientos negativos y las emociones de un individuo, otorgando el sentimiento de bienestar a nivel mental y físico (Salvador, 2012, pág. 70).

La evaluación psicológica sobre el perfil del estado de ánimo POMS se ha utilizado con varios grupos de deportistas, Tras sucesivos estudios realizados por los autores, los factores que aparecieron consistentemente fueron los siguientes: Tensión-Ansiedad; Depresión-Melancolía; Cólera-Hostilidad; Vigor-Actividad; Fatiga-Inercia y Confusión-Desorientación En la Psicología del deporte este es un instrumento muy utilizado. Leunes y Hayward publicaron una revisión de los trabajos realizados con el POMS en esta área e indicaron que de los 66 encontrados, existían estudios de diferentes características: estudios generales, estudios que analizaban las propiedades psicométricas del POMS y artículos que estudiaban los estados de ánimo de los deportistas de diferentes deportes y en diversas intensidades de práctica (Balaguer, 1993, pág. 40). En la actualidad en Guatemala se utiliza en los atletas federados por los expertos de CDAG, pero hasta la fecha no se ha aplicado a grupos de personas expuestas a actividades recreativas.

1.2. Justificación

La investigación sobre “Desarrollo emocional a través de la recreación física en infantes de 8 a 10 años” se realizó por que en la actualidad se observa que los niños van perdiendo los espacios para recrearse por medio de actividades físicas, por causa de la excesiva asignación de tareas y obligaciones en los establecimientos educativos y en el hogar, sumado a que

la tecnología ha aislado a los infantes del medio, perdiendo así la oportunidad de convivir y de lograr un autoconocimiento e identificar y dominar sus sentimientos, para alcanzar un desarrollo pleno.

Por lo tanto se ve la necesidad de investigar y comprobar la importancia de la recreación física para el buen desarrollo emocional de forma integral y natural, evitando así que se desarrolle de forma traumática o forzada.

Se eligieron estas edades ya que como bien lo expresa el Gobierno de Navarra en su estudio sobre “Etapas del desarrollo evolutivo en niños de 7 a 10 años”, en este periodo es en el que el niño aprende a expresar con palabras lo que siente y acentúa la identificación y control de sus emociones, por tal motivo son las mejores edades para realizar esta investigación.

Al buscar el grado profesional de Licenciatura en deporte, actividad física y recreación se tiene la obligación de comprobar y defender los factores que hacen tan importante las acciones motrices y el buen uso del tiempo libre, para que la persona alcance un desarrollo completo e integral, tanto en los aspectos físicos, sociales y psicológicos.

Por todos los aspectos antes mencionados se buscó comprobar el grado de influencia que tiene la recreación física en el desarrollo emocional durante la tercera infancia y así motivar con datos científico a padres, maestros e instituciones educativas a abrir espacios para que se lleve a cabo la recreación física en el tiempo libre de los infantes.

1.3. Determinación del problema

Durante la infancia se van desarrollando varios aspectos de la personalidad, incluyendo las emociones. Y ante la situación actual en que los niños están perdiendo los espacios de esparcimiento y recreación física esenciales para la expresión, comprensión e identificación emocional, la alta asignación de tareas y cursos tanto en el hogar como en los centros de estudio interfiere en la adquisición de la inteligencia emocional.

Por lo tanto se ve la importancia de comprobar como la recreación física influye en el desarrollo emocional para que se demuestre de forma científica los beneficios que esta promueve a la vida del ser humano y motivar a padres de familia e instituciones educativas a abrir espacios lúdicos para los infantes y así construir a una sociedad capaz de expresar y controlar sus emociones adecuadamente, facilitando una convivencia sana para las futuras generaciones.

1.4. Definición del problema

¿De qué manera influye la Recreación física Infantil en el desarrollo de Emociones de los niños y niñas de 8 a 10 años de la Colonia Justo Rufino zona 21 de la ciudad de Guatemala?

1.5. Alcances y límites

1.5.1. Ámbito geográfico

Colonia Justo Rufino, zona 21, Ciudad de Guatemala.

1.5.2. Ámbito institucional

Grupo Scout No. 94.

1.5.3. Ámbito poblacional

Niños de 8 a 10 años de la Colonia Justo Rufino zona 21.

1.5.4. Ámbito temporal

La investigación de la problemática se realizó de 7 de Julio al 30 de septiembre del 2017.

2. Marco metodológico

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

Establecer la influencia de la recreación física, en el desarrollo emocional en niños y niñas en edades comprendidas entre los 8 y los

10 años de edad de la colonia Justo Rufino de la zona 21 de la capital de Guatemala.

2.1.2. Objetivos específicos

1. Organizar actividades físico recreativas que estimulen el lado emocional de los niños y niñas de la colonia Justo Rufino de la zona 21 de la capital de Guatemala.
2. Identificar el grado de afectación y desarrollo emocional de los y las niñas después de realizar las actividades físico recreativas.

2.2. Población

La población requerida para realizar la investigación fue el grupo de niños de 8 a 10 años participantes en el grupo scout número 94.

2.3. Trabajo de campo

El sábado 2 de septiembre 2017 se realizó un acercamiento con el coordinador del grupo scout no. 94 para solicitar la autorización de realizar un festival recreativo con los niños y niñas de manada de 8 a 10 años en el parque Justo Rufino de la zona 21 de la capital de Guatemala.

El día 9 de septiembre con la autorización de realizar el festival recreativo, se motivó a los niños de manada a invitar a un amigo de su edad a participar en el grupo, para ello se indicó que quien llevara un nuevo participante ganaría la insignia “mejor amigo” que otorga la asociación scout a quienes llevan nuevos integrantes al grupo.

El 16 de septiembre se entregó la planificación del festival recreativo al coordinador y dirigentes de manada, con los objetivos y justificación de esta investigación, descripción de cada juego, tiempo y materiales a utilizar y por último la evaluación Perfil del estado de ánimo, con sus parámetros de interpretación.

El sábado 23 de septiembre se realizó el festival recreativo en el cual participaron los integrantes de Manada y sus invitados, con el apoyo de los

jóvenes de Unidad se inició el calentamiento con el canto “Un animal particular”, y luego con las dinámicas carreras de enanos, en busca de mi amigo, gigantes y enanos, quita colas, el puente de periódico, y alfombra mágica, descritos en el anexo 4. Al culminar los juegos se les solicito responder el test de Perfil de estado de ánimo resolviendo todas las dudas que surgieron.

En la semana del 24 al 29 de septiembre se analizaron los cuestionarios realizados a los niños participantes, para identificar los sentimientos que se desarrollaron por medio de la recreación física en los infantes antes mencionados.

2.4. Instrumentos de investigación

Test psicológico Perfil de Estado de ánimo, versión adaptada al español (de Balaguer, Fuentes, Meliá L, García Merita, M.L., Pérez Recio, G.) Test que comprende de 58 ítems, que se contestó mediante una escala de tipo Likert, para indicar si cada uno de los conceptos tenía mucha o poca relación con lo que sintieron los participantes después de asistir en las actividades recreativas, fue resuelto de cero a cuatro puntos siendo: cero nada, uno un poco, dos moderadamente, tres bastante y cuatro muchísimo. Los ítems antes mencionados se clasifican en seis factores, los cuales se describen a continuación:

Factor T: se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión muscular esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso, ansioso.

Factor D: parece representar un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, triste, abatido, desesperado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desanimado, torpe, solo, desdichado, deprimido, desesperanzado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

El factor A: representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso, de mal genio.

El factor V: representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado, vigoroso.

El factor F: representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo de energía. Formado por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerza y candado.

El factor C: se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

2.5. Hipótesis

La Recreación física Infantil estimula el desarrollo emocional por medio de la identificación, expresión y control de emociones, de los niños y niñas de 8 a 10 años de la Colonia Justo Rufino zona 21 de la ciudad capital de Guatemala.

2.5.1. Variables

2.5.1.1. Variable independiente

Recreación física infantil.

2.5.1.2. Variable dependiente

Desarrollo emocional por medio de la identificación, expresión y control de emociones.

2.6. Indicadores

Tabla 1. Indicadores de variable independiente

Variable independiente	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Recreación física infantil	Tiempo libre Recreación física	En las respuestas de la población estudiada predominan emociones del factor vigor ante los demás factores, después de realizar actividades físico recreativas.	Festival recreativo Cuestionario
Índice	<p>Para determinar que el factor vigor predomina ante los demás factores después de realizar actividades físico recreativas, se estableció que debe haber una diferencia de al menos 1,000 puntos entre este y el factor que le sigue en la puntuación. Para ellos se utilizó la siguiente formula:</p> $A - B = \geq 1,000$ <p>Siendo A= puntos del factor Vigor y B= puntos del factor con resultados más altos, sin incluir el factor vigor.</p>		

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Indicadores de variable dependiente

Variable dependiente	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Desarrollo de emociones	Identificación de emociones	El 90% de la población estudiada establece el grado de emoción que siente después de participar en actividades físico recreativas, enumerando de	Cuestionario

		cero a cuatro, siendo 0 nada y 4 muchísimo en la evaluación POMS.	
	Control de emociones	El 60% de la población estudiada contesta bastante y muchísimo en los ítems 5, 12, 16, 33, 45, 49 y 53 en la evaluación psicológica POMS.	
Índice	<p>Para dar respuesta a la dimensión identificación de emociones se sumó la cantidad de participantes que respondieron la evaluación POMS de forma coherente, y se multiplico por 100 dividido entre la población total, y así obtener el porcentaje de test resueltos adecamente. Para ello se utilizó la fórmula:</p> $A * 100 / B$ <p>Siendo A= Test resueltos coherentemente y B= número de participantes en el estudio.</p> <p>Para determinar el control de emociones durante las actividades físico recreativas fue necesario realizar la sumatoria de las respuestas bastante y muchísimo de los ítems 5, 12, 16, 33, 45, 49 y 53 del “Test de perfil emocional POMS”, y este dividirlo en 7, para sacar un promedio mayor o igual a 60, utilizando la siguiente formula:</p> $C \div 7 = 60$ <p>Siendo C = suma del respuestas bastante y muchísimo, de los ítem 5, 12, 16, 33, 45, 49 y 53.</p>		

Fuente: elaboración propia.

3. Marco operativo

Esta investigación se lleva a cabo por medio de la adquisición de información documental para sustentar e enriquecer el conocimiento sobre el desarrollo emocional y su relación con la recreación física, y así obtener una base científica para el trabajo de campo, el cual se llevó a cabo por medio de la ejecución de un festival recreativos con el grupo scout No. 94, en la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala, en donde se realizaron juegos físicos y se aplicó la evaluación psicológica sobre el Perfil de estado de ánimo a infantes de 8 a 10 años en busca de dar respuesta a la hipótesis de estudio.

3.1. Descripción

De campo: se realizaron estudios por medio de la aplicación de juegos e instrumentos a niños y niñas de 8 a 10 años, de la Colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala, conjunto con el grupo scout número 94. Durante el festival recreativo, se les aplicó el test psicológico Perfil de estado de ánimo POMS, a los infantes para que identificaran los sentimientos que se manifestaron durante la actividad.

Documental: en el desarrollo de esta investigación fue necesaria la consulta de libros de psicología infantil en busca de obtener un sustento científico y adquirir un conocimiento profundo sobre el tema a investigar. Se adquirió información sobre recreación física infantil y su relación con el desarrollo de emociones en niños y niñas en la etapa de tercera infancia, ya que en esta es donde los infantes inician a identificar sus sentimientos facilitando así el estudio de estos.

Experimental: esta investigación está basada en el desarrollo de hipótesis, la cual fue verificada por medio de la aplicación de juegos físicos y cuestionarios como lo fue la evaluación del Perfil de estado de ánimo a niños y niñas de 8 a 10 años de edad del grupo scout No. 94, en la colonia Justo Rufino de la zona 21 de la capital de Guatemala, para conocer que emociones son las que se desarrollan durante la recreación física.

Asociación de variables: se estableció el grado de asociación entre las variables, recreación física y la influencia del desarrollo emocional.

3.2. Técnicas de recolección de datos

Se realizó un proceso en el que se seleccionó a los individuos de la muestra, tomando a los infantes de la sección manada que correspondiente a niños y niñas de 8 a 10 años de edad, del grupo scout No. 94 de la colonia Justo Rufino de la zona 21 de la capital de Guatemala, infantes a los que se tuvo fácil acceso y quienes aportaron información relevante y específica para la recolección de datos.

3.2.1. Fuente de datos

100 infantes de 8 a 10 años, de la Colonia Justo Rufino de la Zona 21 de la ciudad capital de Guatemala, que participan en el grupo scout No 94, los cuales asistieron a un festival recreativo y resolvieron la evaluación sobre el Perfil de estado de ánimo, para medir las emociones que surgen durante los momentos recreativos.

Libros sobre teoría de la recreación con el fin de identificar el tipo de actividades lúdicas y elegir las más adecuadas para promover el surgimiento de emociones en los infantes de 8 a 10 años, y documentos de psicología infantil para sustentar las teorías que existen sobre el desarrollo emocional y como estas pueden surgir en la tercera infancia.

3.2.2. Técnicas de recolección

Para recabar información acerca de las emociones que surgen durante las actividades recreativas se aplicó la evaluación psicológica sobre el perfil de los estados de ánimo. La aplicación de las técnicas de recolección tuvo lugar en el parque de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala el día sábado 23 de septiembre en horas de la tarde, coincidiendo con el horario de reunión del grupo scout No. 94. Las técnicas permitieron obtener información sobre las emociones que surgen en niños y niñas de 8 a 10 años, a raíz de la participación en

actividades físico recreativas, y proporciono datos cuantitativos para responder a la hipótesis de esta investigación.

3.3. Trabajo de campo

Se realizaron acercamientos los sábados del mes de septiembre con el coordinador y los dirigentes de manada del grupo scout No. 94, para planificar un festival físico recreativo para los integrantes y niños invitados en el rango de edad de 8 a 10 años, el día 23 de septiembre se llevó a cabo las actividades programadas y la evaluación psicológica sobre el Perfil de estados de ánimo, producidos durante la participación en juegos físicos, esto en el parque de la colonia Justo Rufino Barrios de la zona 21 de la capital de Guatemala.

3.4. Sistema de la información

En esta investigación se utilizó el instrumento “Test de perfil emocional POMS” el cual está distribuido en 58 ítems que describen diferentes sentimientos, en cada uno de ellos se seleccionó de 0 a 4 puntos, siendo cero nada, uno un poco, dos moderadamente, tres bastante y cuatro muchísimo, para ser analizados estos ítems se clasifican en seis factores como lo son: Tensión- ansiedad, depresión – melancolía, cólera – hostilidad, vigor y fatiga.

En este caso al ser 100 participantes en el estudio se multiplico la cantidad de respuestas dadas por el número de puntos que indicaron en el respectivo ítem, por ejemplo: 72 participantes indicaron 4 puntos en el ítem que describía el sentimiento de alegría dando el equivalente de 296 puntos ($72 * 4 = 296$).

Para tabular esta información se ejecutó de forma manual con formatos impresos de como guía de respuestas, y al tener los resultados se ingresó en Excel para realizar las estadísticas, el análisis y la interpretación de estos en busca de dar respuesta a la hipótesis postulada.

3.5. Control del proyecto

Se llevó un estricto cumplimiento de las fechas estipuladas, para darle seguimiento al proceso de las técnicas de investigación, y recolección de datos para el análisis de la información.

Se acudió a las instancias necesarias y al coordinador del grupo scout No. 94, para organizar, realizar y acceder a la información necesaria para el desarrollo de la propuesta.

Durante el mes de Julio se reunió información documental sobre cómo se lleva a cabo el desarrollo emocional en los infantes de 8 a 10 años de edad, y se analizaron las teorías de la recreación física para sustentar e enriquecer la investigación, así como para alcanzar un conocimiento profundo sobre el tema de estudio. Esto se realizó por medio de consulta en la biblioteca Central de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la primera semana de agosto se planificó la propuesta de actividades recreativas que se realizaron durante el festival.

En la segunda semana del mes de agosto se eligió y estructuró la evaluación sobre el Perfil de estado de ánimo, como instrumento para obtener datos cuantitativos sobre las emociones que surgen en los niños y niñas durante la participación en actividades físico recreativas.

En las primeras semanas de septiembre, se hizo el acercamiento con los encargados del grupo scout No. 94 para presentar la propuesta del festival recreativo, y coordinar las fechas para su realización.

El sábado 23 de septiembre se llevó a cabo el festival recreativo y se aplicó la evaluación del Perfil de estado de ánimo a los integrantes de la sección manada correspondiente a infantes de 8 a 10 años de edad.

En la última semana del mes de septiembre se contabilizó y procesó la información de los cuestionarios aplicados, con esta información se inició el análisis e interpretación de los resultados, en busca de comprobar la hipótesis de esta investigación.

3.5.1. Gráfico de Gantt

Actividades	Julio			Agosto				Septiembre			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11
Reunir información sobre el desarrollo emocional en niños de 8 a 10 años y teoría de la recreación física.	■	■	■								
Planificación de festival recreativo				■	■						
Elaboración de cuestionarios						■	■				
Coordinación del festival recreativo con los encargados del grupo scout No. 94								■	■	■	
Ejecución de festival recreativo y aplicación de instrumentos										■	
Contabilización y procesamiento de información de los cuestionarios aplicados.											■
Análisis e interpretación de resultados											■
Comprobación de hipótesis											■

Grafica no. 1 creación propia.

4. Marco teórico

4.1. Características del infante de 8 a 10 años

Engler describe las características del niño desde los 7 años hasta la pubertad por medio de la teoría del desarrollo de Erick Edson indicando que en este momento el niño dedica la mayor parte del tiempo a aprender cómo incorporarse a su entorno de forma productiva. Es la etapa en la que el niño comienza su instrucción preescolar y escolar, y está ansioso por hacer cosas junto con otros niños, de compartir tareas, de hacer cosas o de planearlas. Es capaz, por tanto, de dominar destrezas, aprenden a comportarse en el mundo y ser productivos y útiles en la sociedad. Aprenden además reglas y procedimientos, y la manera de conseguir el éxito.

En este período de escolarización aparecen los compañeros y los grupos de iguales que tienen un papel importante ya que los niños se identifican y comparan con ellos. Se construye la personalidad en función de nuestro entorno, de nuestro medio social.

Dentro de esta etapa conviene en cuenta los conceptos de autoestima y autoconcepto:

El autoconcepto es el concepto que cada persona tiene sobre sí mismo. Cuando terminan el período escolar, los niños tienen un concepto superficial de ellos mismos. En torno a los 6-10 años describen sus propios deseos y pensamientos. Diferenciamos lo físico de lo psicológico. El 'yo' se describe en procesos más internos, es un concepto más complejo, se hace más amplio y articulado además de enriquecerse. El autoconcepto deja de estar en manos de los otros y se elabora en función a un juicio propio. Significa utilizar la evidencia (lo que sabes y eres consciente de que puedes y no puedes hacer) y la comparación grupal. Durante este tiempo tiene gran importancia la pertenencia a grupos, que influye mucho en el autoconcepto, para asimilar los diferentes roles. Las relaciones sociales favorecen la riqueza del autoconcepto. Dimensión social del rol. El rol crea autocontrol (genera

límites) o autorregulación (según soy así me comporto). Esto es posible por la mayor capacidad cognitiva y las interacciones sociales del sujeto.

Autoestima es el 'yo ideal' (lo que queremos ser) versus 'yo real' (lo que somos). Cuanto más lejos y mayor distancia haya entre ambos, nuestra autoestima será más baja. De los 7 a los 11 años se produce un aumento en la discrepancia entre el 'yo ideal' y el 'yo real', por lo que consecuentemente disminuye la autoestima. Esta disminución tendrá lugar hasta la adolescencia. Una visión realista de las capacidades y sus limitaciones conlleva un autoestima más ajustada. En la disminución de la autoestima también influye la comparación con los grupos de iguales. A partir de los 6 años ya comprenden que el sexo es un rasgo permanente, constante y estable de la personalidad. Hasta los 8 años no se define por los genitales, sino por los estereotipos (diferencias anatómicas). De los 5 a los 9 años los niños son muy sexistas y estereotipados, no toleran las discrepancias, pero a partir de los 9 años se vuelven más flexibles (Engler, 1999, pág. 143).

4.2. Desarrollo emocional del infante de 8 a 10 años

A medida que los niños crecen, están más conscientes de sus sentimientos y de los de otras personas. Pueden regular mejor sus emociones y pueden responder a la angustia emocional de los demás.

Para los siete u ocho años de edad, es típico que los niños adquieran conciencia de los sentimientos de vergüenza y orgullo, y tienen una idea más clara de la diferencia entre culpa y vergüenza. Estas emociones afectan sus opiniones de sí mismos. Los niños también comprenden sus emociones conflictivas.

Para la tercera infancia, los niños tienen conciencia de las reglas culturales que regula la expresión emocional. Saben qué les causa enojo, miedo o tristeza y cómo reaccionan otras personas ante la expresión de estas emociones (Papalia, 2009, pág. 424).

Los niños mediante el juego logran una descarga de energía y les enseña sobre el funcionamiento grupal, con los desafíos que implica, aprender a soportar la rivalidad, aprender el dominio y la integración corporal y la tolerancia entre unos y otros.

Conforme avanza esta etapa, el niño y la niña van siendo capaces de controlar su impulsividad, pueden detener la acción y esto hace que aumente la capacidad de pensar y de descubrirse a sí mismos. Se potencia la reflexión y la imaginación. Dejarán de ser tan egocéntricos y progresivamente abandonan la subjetividad que caracterizaba la etapa anterior. Esto provoca en el niño/a momentos de cierta ambivalencia y confusión. En algunos momentos quiere ser mayor y en otros su comportamiento correspondería más al de un bebé. Presenta habilidad emocional, y el paso del amor al odio se produce en cuestión de segundos.

Será en esta etapa cuando el niño/a aprenda a expresar con palabras lo que desea y siente, esto le facilita la comunicación verbal y emocional y los vínculos con los otros. Sin embargo en la última parte de este periodo, se acentúa el control de sus sentimientos y emociones, no siente la necesidad de exteriorizarlos para vivirlos (Gobierno de Navarra , 2017, pág. 7).

4.2.1. Capacidad de entender y comprender las propias emociones

El reconocimiento de las propias emociones es el alfa y el omega de la competencia emocional. Sólo cuando se aprende a percibir las señales emocionales, a categorizarlas y aceptarlas, es posible dirigir las y canalizarlas adecuadamente sin dejarse arrastrar por ellas. El conocimiento de uno mismo y de los propios sentimientos es la piedra angular de la inteligencia emocional, la base que permite progresar. La toma de conciencia emocional constituye la habilidad emocional fundamental, el cimiento sobre el que se asientan otras habilidades y pilares emocionales. La comprensión, que acompaña a la conciencia de uno mismo, tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos negativos intensos y nos proporciona la oportunidad de liberarnos de ellos.

Consecuentemente, se tiende a tener una visión positiva de la vida y a percibirse como una persona controlada y autónoma. Contrariamente, las personas atrapadas por sus emociones se ven desbordadas e incapaces de escapar de ellas (Jeta, 1998, pág. 8).

4.2.2. Capacidad de gestionar y controlar los impulsos afectivos

Las emociones básicas del ser humano forman parte de su naturaleza biológica, lo quiera o no, pero la posibilidad de manejar estas formas de comportamiento en un sentido u otro, dentro de un contexto cultural, está en sus manos. Aquí tiene una importancia capital la educación. El autocontrol puede entenderse como la capacidad de dirigir de forma autónoma la propia conducta. La autorregulación es un aspecto esencial del desarrollo humano que permite al hombre controlar la situación y no estar a merced de las demandas del entorno. Nos enseña a "esperar" cuando las cosas no pueden obtenerse inmediatamente, "variar" las estrategias cuando estas no funcionan y "evitar" comportamientos inadecuados. Emociones básicas de nuestro bagaje emocional, como el miedo, la ira, etc. son además mecanismos de supervivencia que no se pueden desconectar o evitar, pero se pueden conducir y canalizar de forma fructífera. El componente biológico primario emocional, como puede ser el deseo o la lucha, pueden ser sustituidas por formas de comportamiento aprendidas y culturalmente aceptadas, como el flirteo o la ironía. Controlar el impulso, superar la frustración, es fundamental en la competencia emocional (Jeta, 1998, pág. 10).

4.3. Recreación física

En el diccionario de la Real Academia Española se define recreación como la "acción y efecto de recrear y divertirnos como alivio del trabajo", además esto cumple el objetivo de alegrar, deleitar y pasarla bien. Estos espacios motivan la participación tanto grupal como individual y en la mayoría de los casos corresponde a actividades físicas y deportivas que permiten el juego

como estrategia para renovar fuerzas (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, 2014, pág. 5).

Jugar es la manera en que los niños desde muy pequeños aprenden, esta es una experiencia que además de ser divertida, permite desarrollarla capacidad de ser competitivos, de trabajar en equipo y de cambiar la actitud frente a la manera como se asumen los retos. Albert Einstein Dijo “Los juegos son la forma más elevada de la investigación” pues esa ahí donde se puede probar el carácter de las personas al asumir roles y desarrollar sus diferentes capacidades físicas, psicológicas y emocionales (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, 2014, pág. 6).

Dumazedier (1974) explica que el ser humano desarrolla su personalidad en su tiempo libre, saliendo de las rutinas de las actividades llevadas a cabo en sociedad y realizando actividades que satisfagan sus necesidades de esparcimiento personal y liberación autónoma.

Groos (1899) indica que el niño se recrea a través del juego, siendo el medio ideal para su educación, pues esta realidad imaginada le aporta al niño las disposiciones psíquicas para, convertirse en adulto. Por lo tanto, según esta teoría, el juego no es una vía para la descarga del exceso de energía, sino que es una preparación para el desarrollo de la personalidad y uso de los instintos. Se basa en la concepción aristotélica del cuerpo, entendiendo la recreación como un entrenamiento vida y educadora, desarrollando física y mentalmente al individuo (Benitez, 2015).

La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, Decreto 76-97, en el artículo 219, inciso III, define la recreación física como toda actividad de carácter físico que se realiza voluntariamente en el tiempo libre para el disfrute y el desarrollo individual, y que se dirige para toda clase de población, con énfasis en las zonas rurales y urbanas, en medios acuáticos o terrestres, en el hogar o en el centro de trabajo o estudio, correspondiendo a las motivaciones e intereses de los grupos poblacionales a que se dirige.

4.4. Historia de la recreación física

En la época paleolítica, no se tiene claro que hubiera una recreación como tal, pero según las pinturas rupestres se realizaban ritos de iniciación para la caza por medio de danzas y diferentes actividades humanas como el culto de la fertilidad, ritos fúnebres, danza mágica de la caza del bisonte y el reno, los cuales se podrían clasificar como las primeras actividades recreativas de la historia.

Cuando inicio la agricultura, al establecerse en lugares determinados por largos periodos de tiempo, se fueron desarrollando actividades como los rituales al son de la música, la danza, el teatro y actividades festivas, clasificadas como recreativas.

Más adelante en la cultura griega era muy importante la actividad física, practicaban concursos de golpes, luchas, lanzamientos de discos y los adolescentes practicaban con las armas, y ellos fueron los primeros en establecer la importancia del juego en los primeros años de vida para la formación humana, de donde surge la frase “El hombre es solo hombre cuando juega”.

En roma además de las actividades físicas, se integraron los mimos y las comedias como forma de recreación, en esta cultura se le dio mucha importancia a la recreación como medio de aprendizaje, promoviendo con ellos las primeras escuelas, entre las más importantes estaba la “Escuela del Ludí-magister”, que como bien se entiende en el nombre su significado y principal objetivo fue el juego y la diversión.

Ya en la Edad Media, aparece otro sentido del tiempo libre y la recreación, este está inspirado en un espíritu lúdico, es decir, consiste en la abstención al trabajo y a la dedicación plena de actividades libremente elegidas como por ejemplo, el deporte, la política, la religión etc.

La educación física en esta edad se diferencia demasiado a las épocas anteriores, ya que aquí se elevó el concepto de gimnasia artístico – educativa.

También la cultura corporal se realizó fundamentalmente por medio de los juegos y deportes.

Ya por el dominio de la iglesia, el cambio de forma de vida, las agrupaciones humanas, la recreación y el ejercicio físico sufren grandes cambios, aparecen algunos juegos con pelotas y la recreación se ubica principalmente para los señores feudales, aparecieron los recreacionistas profesionales que se conocían como : malabaristas, bailarinas, bufones y músicos que entretenían.

En la Edad Moderna decaen los ideales de diferencias sociales. Surgen los ideales de los marxistas para darle importancia al tiempo libre y la recreación como tiempo opuesto al tiempo del trabajo, ya que el desarrollo tecnológico e industrial permite el surgimiento de nuevas clases sociales.

Con la revolución industrial todo cambio, estaba vedado perder el tiempo en cosas que no fueran el trabajo y si se derrochaba algún tiempo de trabajo era considerado como falta moral y falta de honradez económica, es decir, el hombre en esta época era simplemente un objeto económico, ya que debía trabajar para garantizar la producción que brindara beneficio económico al capitalista. El tiempo destinado para ejecutar actividades recreativas o sociales ya no existía para el hombre.

En la concepción marxista, el tiempo libre y la recreación presentaban un modo muy visible ya que ellos comenzaron a interesasen por el tema.

Marx, en su obra “El Capital”, ve el tiempo libre y la recreación como una fuerte reacción ante la grave situación social creada por el capitalismo industrial. Para Marx la riqueza social ya no residía en el tiempo del trabajo sino en el tiempo libre ya que este sirve para desarrolla lo físico y lo mental de

cada individuo. Lo cual para los marxistas el tiempo libre es el tiempo en el cual el hombre se desarrolla libremente.

En la época contemporánea, se dan a conocer diferentes tipos de pedagogías, que eran unos sistemas de educación pública.

El juego ya se le establecía un carácter activo, placentero y desinteresado pero muy recreativo dirigido especialmente a los niños, pero los docentes de la época no le demostraban mucha importancia, la mayor importancia era para los deportes ya que requerían de un esfuerzo más intenso.

Entonces en esta época eran pocos los espacios que se le daban a la recreación. Pero a partir de los años 90 se puede ver que en los países desarrollados las comunidades tomaban con sus propias manos el desarrollo de actividades recreativas para satisfacer sus necesidades e intereses propios. Llegando a tal punto que la recreación constituía un 25% de los ingresos familiares que se destinaban a la recreación desde sus diferentes manifestaciones (Rincón, 2013).

4.5. Clasificación de la recreación física

Entre las propuestas de clasificación de las actividades físico recreativas se encuentra la elaborada por el doctor Jorge Sánchez, quien los divide según las características de las actividades siendo las siguientes:

Actividades deportivas-recreativas, son aquellas que se basan en una práctica, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo). Algunos ejemplos de este tipo de actividades son los festivales deportivos-recreativos. Deportes de orientación, animación recreativa, competencias por medio de juegos, deportes como el beisbol, futbol, softbol, voleibol, baloncesto, deportes extremos, etc, siempre que cumplan con el hecho de realizarse en el tiempo libre, y sin objetivos profesionales.

Actividades al aire libre, lo cual se refiere a las que tienen pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y

actividades en el aire. Como lo son el senderismo, ciclo turismo, montañismo, pasea a caballo, rutas ecológicas, escala, excursiones, ir a la playa o piscina, acampar, el campismo, campamentos recreativos, natación por hobby, natación con aletas, vela, remo, esquí acuático, buceo recreativo, orientación subacuática, fotografía subacuática, paracaidismo, aeromodelismo, ala delta, delta plano, etc.

Actividades lúdicas que son todas las formas de juego que contenga un componente físico: juegos de salón o juegos tradicionales. Como lo pueden ser el billar recreativo, bolos, tenis de mesa, bolas, trompo, dardos, zancos, aro, patineta, carriolas, yaquis, yoyo.

Actividades de creación artística y manual que pueden ser actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual. Por ejemplo el teatro, la danza, y los musicales (Sánchez, 2014).

4.6. Beneficios de la recreación física

El Ministerio De Cultura, Instituto Colombiano Del Deporte COLDEPORTES en el estudio llamado “Beneficios de la recreación por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos”, clasifica los beneficios de la recreación física en:

Beneficios individuales: Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y autoreciliencia, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros.

Beneficios comunitarios: Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las

comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, y el ocio, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros (COLDEPORTES, 2006, pág. 5).

Beneficios ambientales: Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

Beneficios económicos: Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo. Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productiva.

Medioambiente: Los servicios de ocio y recreación pueden por una parte contribuir a preservar las raíces de los pueblos y los procesos de identidad y, por otra, a preservar los recursos y el medioambiente (COLDEPORTES, 2006, pág. 6).

4.7. La recreación en Guatemala

La recreación en Guatemala está a cargo del Comité Nacional Coordinador de Recreación, como órgano intersectorial, bajo la coordinación del Ministerio de Cultura y Deportes cuya finalidad es promover las políticas, estrategias y acciones de todas aquellas actividades físicas que se realicen

voluntariamente en el tiempo libre para el disfrute y el desarrollo individual. El cual tiene como áreas de acción la Recreación Física Genérica: Dirigida a la población urbana y rural no específica, a cargo del Ministerio de Cultura y Deportes. Y la Recreación Física Específica: Dirigida a las poblaciones, industrial, laboral, grupos prioritario, tercera edad, discapacitados, de rehabilitación social y la mujer, a cargo del Comité Nacional Coordinador de Recreación (Congreso de la Republica de Guatemala, 1997).

Los programas recreativos a nivel del estado que se promueven en Guatemala son:

Programa de recreación física escolar de la Dirección General de Educación Física DIGEF, este lleva espacios recreativos a los niños y niñas de los establecimientos públicos del país, también ejecuta capacitaciones y talleres para preparar a maestros tanto de Educación Física, como de pre primaria y primaria en lo que es recreación.

Programa de eventos especiales que tiene como objetivo promocionar el deporte y la recreación como medio para la integración social, la convivencia pacífica y el reconocimiento y respeto a las diferencias culturales. Y está encargado de organizar actividades deportivas y recreativas en donde participen masivamente todos los grupos etarios, grupos étnicos y demás sectores de la población guatemalteca. Entre las cuales desarrollan domingos familiares, encuentros culturales y deportivos por la Paz, festivales del deporte y la recreación, día del desafío, festival de la independencia, juegos autóctonos y tradicionales, eventos interinstitucionales y el mundo navideño.

Programa del adulto el cual promueve la práctica de la actividad física, recreativa y cultural como medio para el desarrollo integral, la mejor calidad de vida y el bienestar individual y colectivo, que fortalezcan la actividad productiva. El programa está dirigido a personas de 18 a 49 años de edad y realiza una serie de actividades permanentes como deportes, conferencias con expertos sobre salud, recreación variada, etc. que proporcionen

alternativas de actividad para mejorar la condición física y psicológica de la población económicamente activa del país, entre las cuales se puede mencionar las cuadras del Juego, súper clase, montañismo y senderismo, campamentos recreativos, centros de aeróbicos, tae-bo y baile, recreación laboral y torneos interinstitucionales.

Programa del adulto mayor dirigido a personas mayores de 50 años, con el propósito de mejorar su calidad de vida, a través de la actividad física, recreativa y cultural. Desarrolla eventos permanentes como, centros de baile y gimnasia rítmica, centros de tai-chi, centros de arte y pintura, caminatas y senderismo, club de baile con música de marimba, excursiones, grupos de proyección folklórica, caminata amor añejo, día internacional del alzheimer, feria de abuelas y abuelos, día mundial del abrazo y el corazón.

Programa de la niñez promueve la práctica deportiva y recreativa como medio social para el desarrollo motriz y la educación del movimiento, es dirigido a niños de hasta 12 años de edad. Se desarrollan una serie de actividades físicas, deportivas y recreativas en coordinación con otras instancias en forma permanente, en los diferentes centros de recreación, colonias, barrios, etc. Algunas de las actividad que este realiza son los centros de promoción deportiva, campeonatos de chamuscas, campamentos recreativos, ciclo paseos, concursos de gimnasia y porristas, juegos tradicionales, concursos de gateo, clubes vacacionales, día internacional del niño y la niña.

Programa para la juventud este promueve la práctica deportiva como medio para el desarrollo integral, mejorar la calidad de vida y el bienestar individual y colectivo que fortalezca la actividad productiva. Detecta, apoya y refuerza a líderes juveniles que impulsen el deporte en sus comunidades.

Además, organizar eventos deportivos y recreativos, implementar programas en coordinación y cooperación con otras instancias, dedicadas a la protección y fomento de la participación juvenil. Entre sus principales actividades podemos mencionar, Centros de promoción deportiva,

campeonatos de chamuscas, campamentos recreativos, ciclo paseos, concursos de gimnasia y porristas, juegos tradicionales, clubes vacacionales, juego de pelota maya.

Juegos autóctonos y tradicionales, tiene como propósito promover los juegos autóctonos y tradicionales en la población guatemalteca, fortalecer la identidad multiétnica nacional, proveer de recreación a la población guatemalteca, rescatar formas de juego y recreación que ya se han perdido, promover el respeto hacia la diferencia étnica y cultural, como los son las exhibiciones de juego de pelota maya a nivel nacional, talleres recreativos a niños y jóvenes sobre juegos tradicionales, competencias y concursos de juegos tradicionales, investigación sobre formas tradicionales de recreación en Guatemala y en la región de Mesoamérica (MICUDE, Ministerio de Cultura y Deporte, 2000).

Por otro lado el Instituto Nacional de la Juventud y el Deporte INJUD cuenta con un programa de recreación, que lleva de forma extraescolar actividades lúdicas a los estudiantes de los establecimientos públicos de todo el país.

4.8. Derecho a la recreación en Guatemala

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Artículo 24, dictamina que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas (Naciones Unidas, 1948). Al determinar el disfrute del tiempo libre está describiendo el derecho a la recreación para todo ser humano.

Por otro punto en la Declaración de los derechos del Niño, en el principio 7, dice que “El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas” (Organización de Naciones Unidas, 1959).

En Guatemala este derecho se describe en la Ley Nacional para el desarrollo de la Cultura Física en el Artículo 80. Derecho a su práctica, indica que Todos los habitantes del país; tienen derecho a la recreación, entendida como medio de esparcimiento, de conservación de salud, de mejoramiento de la calidad de vida y medio de uso racional y formativo del tiempo libre (Congreso de la Republica de Guatemala, 1997).

4.9. Scout en Guatemala

La fundación de los Boy Scouts en Inglaterra en 1907, fue trasplantada rápidamente a tierras americanas por su mismo fundador, Sir Robert Baden Powell, quien la dejó establecida en Chile en marzo de 1909; el año siguiente se fundó en los Estados Unidos y poco tiempo después en Argentina, Canadá y Brasil. Su aparecimiento en Guatemala fue en 1917 ya se ven entusiastas muchachos vistiendo el uniforme y practicando algunas de las normas establecidas en este gran Movimiento.

La Misión del Movimiento Scout es contribuir a la educación de los jóvenes, mediante un sistema de valores basado en la Promesa y la Ley Scout, para ayudar a construir un mundo mejor donde las personas se sientan realizadas como individuos y jueguen un papel constructivo en la sociedad.

Para ser parte de un grupo scout se debe realizar una promesa la cual conlleva:

El deber hacia Dios es reconocer los principios espirituales y la responsabilidad personal de buscar una dimensión espiritual - y vivir de acuerdo a ella - superior al ser humano. Esta dimensión espiritual no se ata a religiones ni instituciones religiosas reconocidas sino más bien es la convicción de que existe algo más grande que el ser humano, una convicción que moldea el carácter e influye en las acciones de forma positiva.

El deber hacia la patria y ayudar al prójimo en toda circunstancia tiene que ver con el respeto y con asumir responsabilidades en la comunidad en que vive. Esta comunidad puede ser tan pequeña como un vecindario o tan

grande como La Tierra. La responsabilidad implica preocuparse por el bienestar de los demás, influenciar en la sociedad y proteger el medio ambiente. Se trata de respetar, aceptar y apoyar al prójimo sin consideración de nacionalidades, culturas, religiones, sexos, aptitudes físicas y mentales, etc. Las palabras claves son ayudar a los demás y practicar la amistad internacional. Los principios del Movimiento se oponen fundamentalmente al racismo, la discriminación y la intolerancia.

Obedecer la Ley Guía/Scout implica responsabilidad hacia sí mismo con los demás - una norma de vida. Es aceptar la responsabilidad de sí mismo para asegurar la autodisciplina sobre sus propios actos y su desarrollo. Una persona tiene que aceptarse y comprenderse a sí misma para poder amar y comprender a los demás.

El movimiento scout se divide en secciones dependiendo la edad y la etapa de desarrollo del participantes; en la infancia temprana de 6 a 8 años se hacen llamar "Castores", en la infancia media o tardía de 7 a 11 años es la rama de "Lobatos y lobeznas", en la pubertad y primera adolescencia de 12 a 15 años pertenecen a la "Unidad", en la adolescencia intermedia de 16 a 18 años son "Caminantes" y en la juventud de 19 a 21 años pasan a ser "Rovers" (Scout de Guatemala, 2017).

5. Análisis e interpretación de resultados

En esta investigación se utilizó el instrumento “Test de perfil emocional POMS” el cual está distribuido en 58 ítems que describen diferentes sentimientos, en cada uno de ellos se seleccionó de 0 a 4 puntos, siendo cero nada, uno un poco, dos moderadamente, tres bastante y cuatro muchísimo, para ser analizados estos ítems se clasifican en seis factores como lo son: Tensión- ansiedad, depresión – melancolía, cólera – hostilidad, vigor y fatiga.

En este caso al ser 100 participantes en el estudio se multiplico cada respuesta dada por el número de puntos que indicaron en el respectivo ítem, por ejemplo: 72 participantes indicaron 4 puntos en el ítem que describía el sentimiento de alegría dando el equivalente de 296 puntos ($72 * 4 = 296$).

La población participante en esta investigación, fue de 56 niños y 44 niñas haciendo un total de 100 participantes, 41 de ellos con 10 años de edad, 32 con 9 y 27 con 8.

Este Test se realizó con la finalidad de comprobar el tipo de sentimientos que surgen a raíz de participar en actividad físico recreativas, y así demostrar que es un medio por el cual se desarrollan las emociones en los infantes, ya que al verse expuestos a situaciones que generan estados de ánimo, como la alegría de ganar, la tristeza de perder, el enojo por ver una injusticia o trampa durante el juego, los obliga a identificar, afrontar y manejar lo que sienten, alcanzando con ellos un desarrollo emocional.

La población de estudio respondió correctamente y sin mayor dificultad el “Test de perfil emocional POMS”. El 100% dio respuestas coherentes, evidenciado por la ausencia de contradicciones al interpretar los resultados.

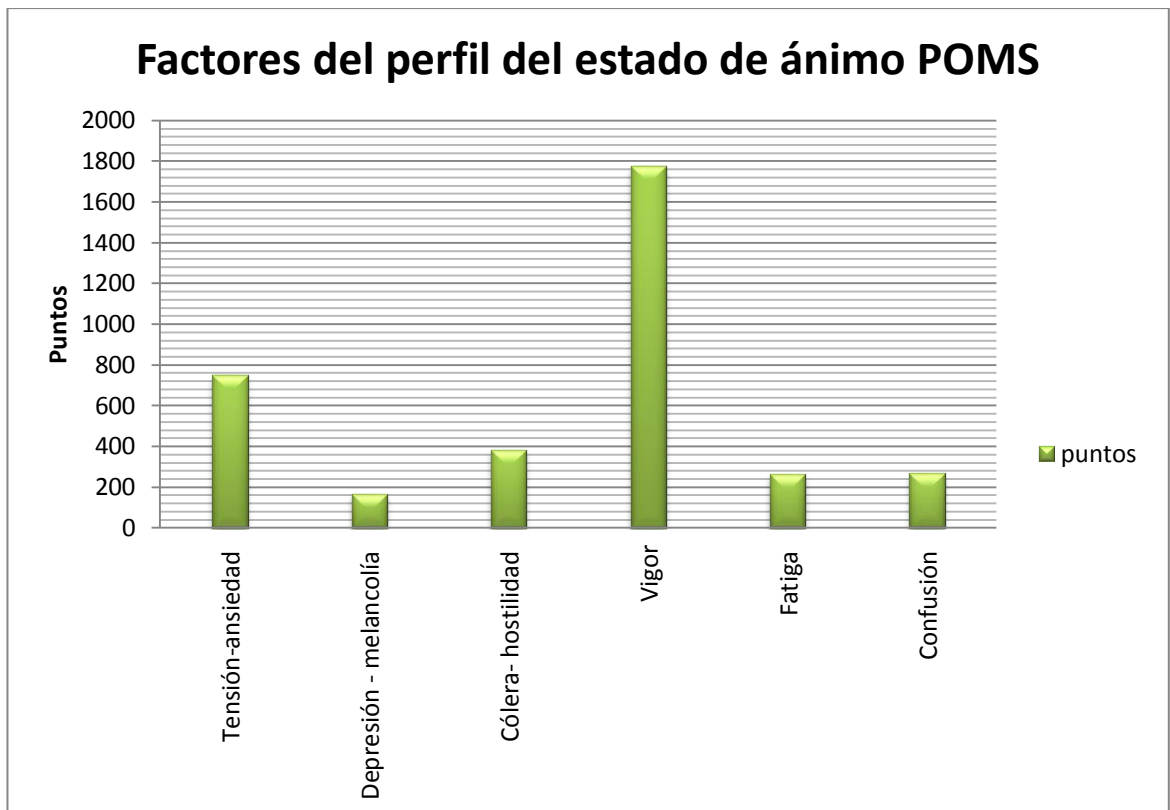
A continuación se describe y analizan los factores emocionales que se obtuvieron durante la investigación.

Tabla 3. Factores Test perfil del estado de ánimo POMS

	Factor	puntos
T	Tensión-ansiedad	748
D	Depresión - melancolía	167
A	Cólera- hostilidad	384
V	Vigor	1776
F	Fatiga	265
C	Confusión	267

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 1. Principales factores del test perfil del estado de ánimo POMS



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Con los 100 infantes evaluados el factor tensión – ansiedad alcanzo 748 puntos, el factor depresión – melancolía obtuvo 167 puntos, el factor cólera tiene

384 puntos, mientras el factor vigor llego a 1776 puntos, el factor fatiga adquirió 265 puntos y el factor confusión con 267 puntos.

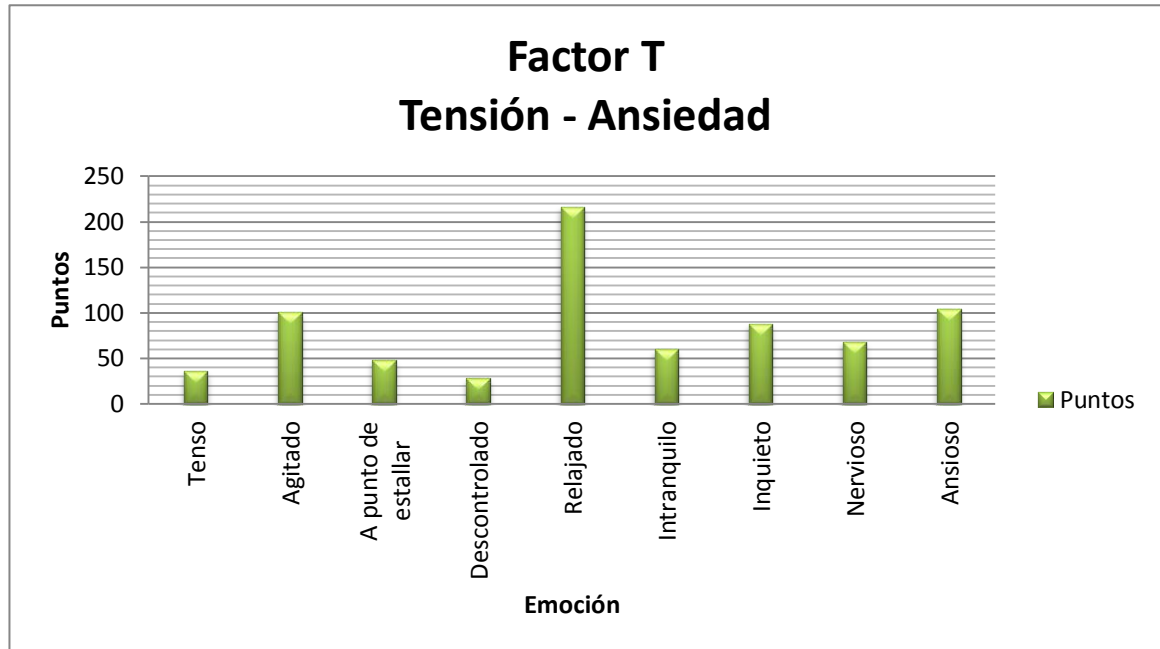
En la tabla tres y figura uno, se evidencia como los infantes alcanzaron más sentimientos del factor vigor durante las actividades físico recreativas, en comparación con otras emociones por más de mil puntos de diferencia con la que le sigue, que es el factor tensión – ansiedad, mientras los estados de ánimo de los factores cólera, fatiga y confusión tiene un nivel medio bajo durante dichas actividades y el factor depresión – melancolía es el que menos genera efecto en los espacios de juego motriz. Esto demuestra como la recreación física impacta de manera positiva en las psique de los infantes.

Tabla 4. Factor T tensión - ansiedad

TENSION – ANSIEDAD		
ítem	Emoción	Puntos
1	Tenso	36
8	Agitado	100
13	A punto de estallar	48
17	Descontrolado	28
19	Relajado	216
22	Intranquilo	60
23	Inquieto	88
29	Nervioso	68
36	Ansioso	104
Total		748

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 2. Factor T tensión – ansiedad



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 4 y figura 2, se observa los estados de ánimo del factor T tensión – ansiedad generados en las actividades físico recreativas por los 100 infantes estudiados, los cuales asignaron las siguientes puntuaciones: tensión 36 puntos, agitado 100, a punto de estallar 48, descontrol 28, relajamiento 216, intranquilidad 60, inquietud 88, nerviosismos 68 y ansiedad 104 puntos.

Los resultados indican claramente que el sentimiento con mayor efecto en el factor tensión – ansiedad, durante las actividades físico recreativas es el relajamiento, el cual es un estado de ánimo positivo, seguido por la ansiedad y el agitación, en término medio la inquietud y el nerviosismo y en un nivel mínimo la tensión y el descontrol. Llama la atención como la ansiedad se presenta en cierto grado al mismo tiempo que el relajamiento, demostrando así que la recreación provoca afrontar no solo sentimientos positivos si no también negativos, pero al mismo tiempo motiva al control de los mismos, por la

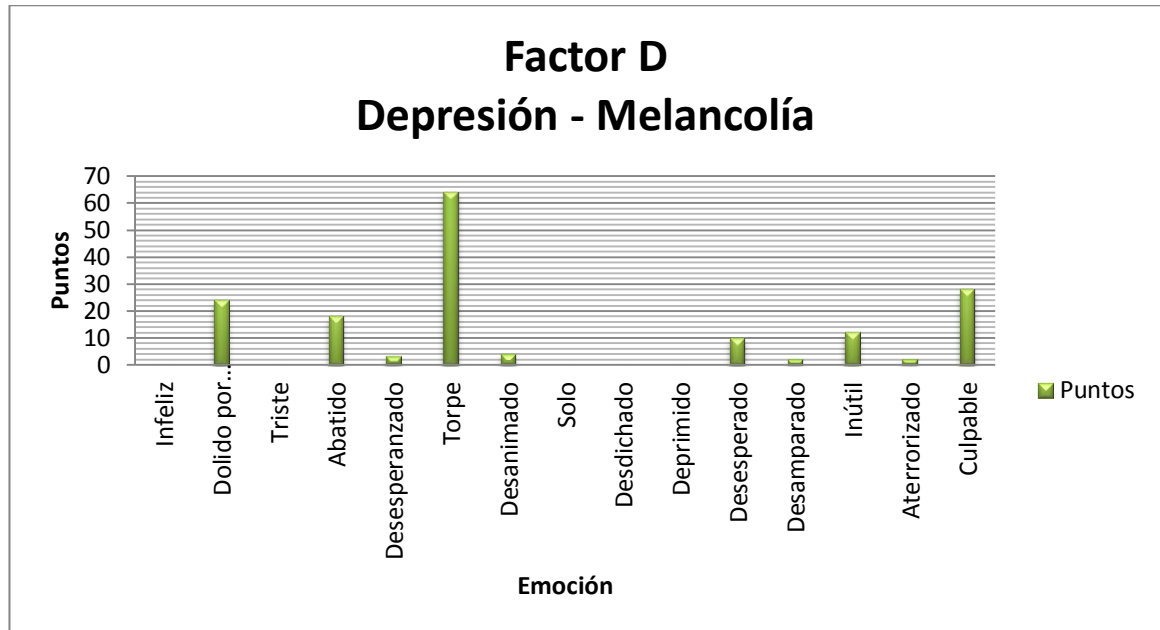
búsqueda de alcanzar el objetivo de cada juego y así lograr ganar a los demás equipos.

Tabla 5. Factor D depresión – melancolía

DEPRESIÓN – MELANCOLÍA		
Ítem	Emoción	Puntos
4	Infeliz	0
7	Dolido por actos pasado	24
11	Triste	0
15	Abatido	18
18	Desesperanzado	3
20	Torpe	64
27	Desanimado	4
30	Solo	0
31	Desdichado	0
38	Deprimido	0
39	Desesperado	10
42	Desamparado	2
51	Inútil	12
54	Aterrorizado	2
55	Culpable	28
Total		167

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 3. Factor D depresión – melancolía



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 5 y figura 3 se observan los sentimientos alcanzados por la población de estudio durante las actividades físico recreativas sobre el factor de depresión – melancolía, cada emoción fue puntuada como a continuación se describe: torpeza con 64 puntos, culpabilidad con 28, dolido por actos pasados 24, abatimiento 18, inutilidad 12, desesperación 10, desanimo 4, desesperanza 3, desamparo y terror 2 cada uno e infelicidad, tristeza, soledad, desdicha, depresión, con 0 puntos.

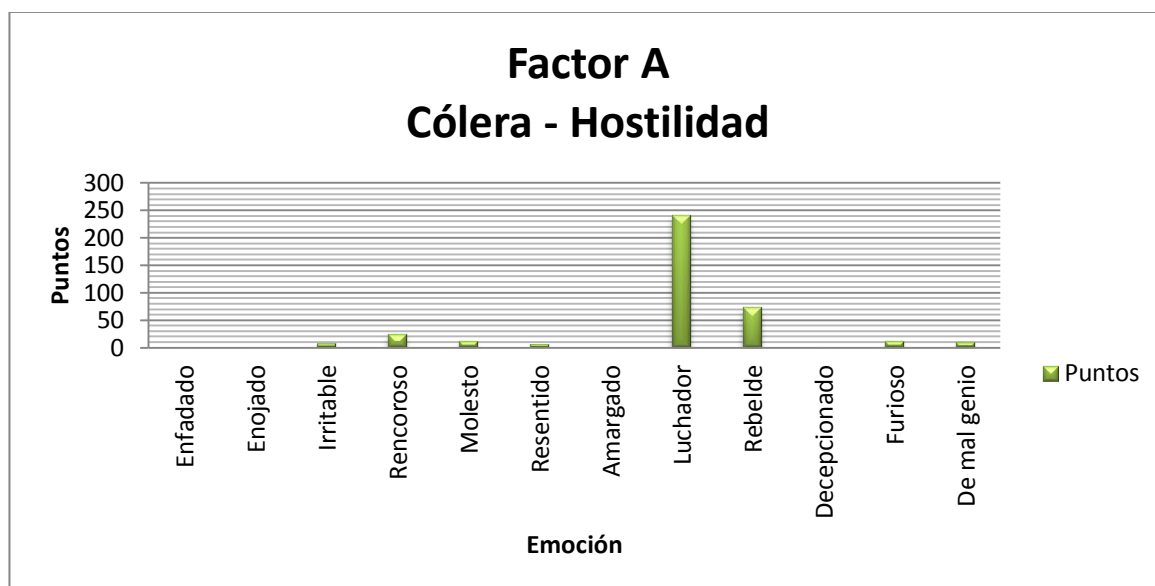
El factor depresión – melancolía es el que menos afecta a los infantes durante las actividades físico recreativas, siendo el más alto la torpeza con solo 64 puntos, la culpabilidad, el abatimiento y el dolor por hechos pasados se presentan en un grado mínimo, mientras la inutilidad, desesperación, desanimo, desesperanza, desamparo y el terror surgen en dos, tres infantes y la infelicidad, tristeza, soledad, desdicha, depresión son emociones que no se presentan durante este tipo de actividades.

Tabla 6. Factor A cólera – hostilidad

COLERA – HOSTILIDAD		
Ítem	Emoción	Puntos
2	Enfadado	0
10	Enojado	0
14	Irritable	7
21	Rencoroso	24
26	Molesto	12
28	Resentido	6
34	Amargado	0
37	Luchador	240
41	Rebelde	72
46	Decepcionado	1
47	Furioso	12
50	De mal genio	10
Total		384

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 4. Factor A cólera – hostilidad



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 6 y figura 4 se observan las emociones del factor cólera – hostilidad que surgieron durante el festival recreativo en la población de estudio, la cual asigno los siguientes puntos en cada ítem: sentimiento de lucha 240, rebeldía 72, rencor 24, furia y molestia con 12 puntos, irritabilidad 7, resentimiento 6, decepción 1, enfado, enojo y amargura 0 puntos.

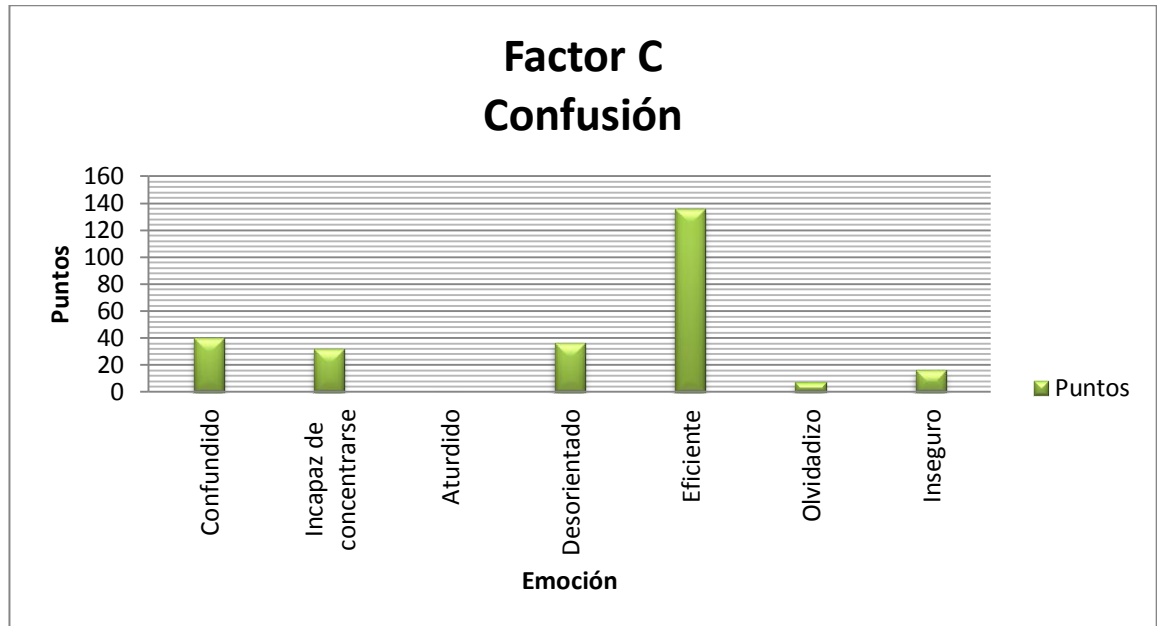
En el factor A cólera y hostilidad se observa cómo predomina el sentimiento de lucha en los infantes durante actividades físico lúdicas, seguido por un poco de rebeldía, y en menor afectación los estados emocionales como el rencor, furia, molestia, irritabilidad, resentimiento y decepción, en esta área no se presentaron los sentimientos de enfado, enojo y amargura.

Tabla 7. Factor C confusión

CONFUSIÓN		
ítem	Emoción	Puntos
6	Confundido	40
24	Incapaz de concentrarse	32
32	Aturdido	0
44	Desorientado	36
48	Eficiente	136
52	Olvidadizo	7
57	Inseguro	16
Total		267

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 5. Factor C confusión



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 7 y figura 5 se indican los resultados obtenidos de la población participante de esta investigación, la cual asignó la siguiente puntuación en las emociones de factor C confusión, surgidas durante las actividades físico recreativas: eficiencia 136 puntos, confusión 40, desorientación 36, incapacidad de concentrarse 32, inseguridad 16, olvidadizo 7, aturdimiento 0.

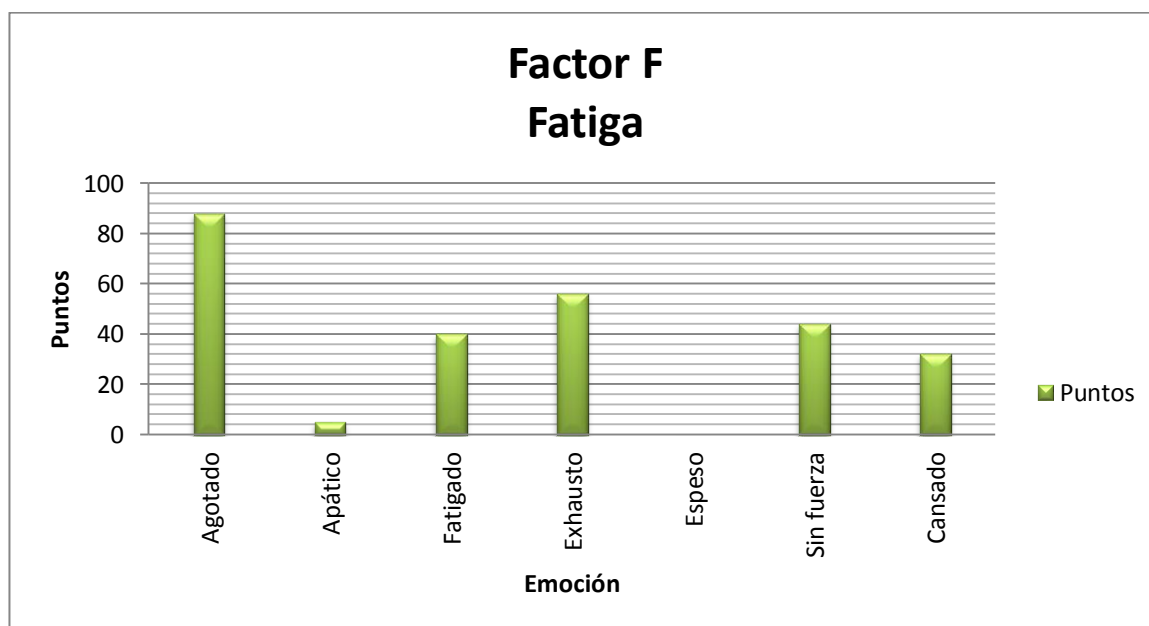
El sentimiento predominante para la población estudiada, sobre el factor confusión es el de eficiencia, evidenciando seguridad en sus actos, se observa cierto grado de confusión y desorientación acompañada de la incapacidad de concentrarse, en algunos casos se presenta la inseguridad, en menor medida la sensación de sentirse olvidadizo y en ningún momento se presenta el aturdimiento.

Tabla 8. Factor F fatiga.

FATIGA		
Ítem	Emoción	Puntos
3	Agotado	88
9	Apático	5
25	Fatigado	40
35	Exhausto	56
40	Espeso	0
43	Sin fuerza	44
58	Cansado	32
Total		265

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 6. Factor F fatiga



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 8 y figura 6 se establecen las puntuaciones asignadas por la población investigada sobre los estados emocionales del factor fatiga, correspondiendo a cada uno lo siguiente: agotamiento 88, exhausto obtuvo 56 puntos, sin fuerzas 44, fatiga 40, cansancio 32, apático 5 y espesura 0.

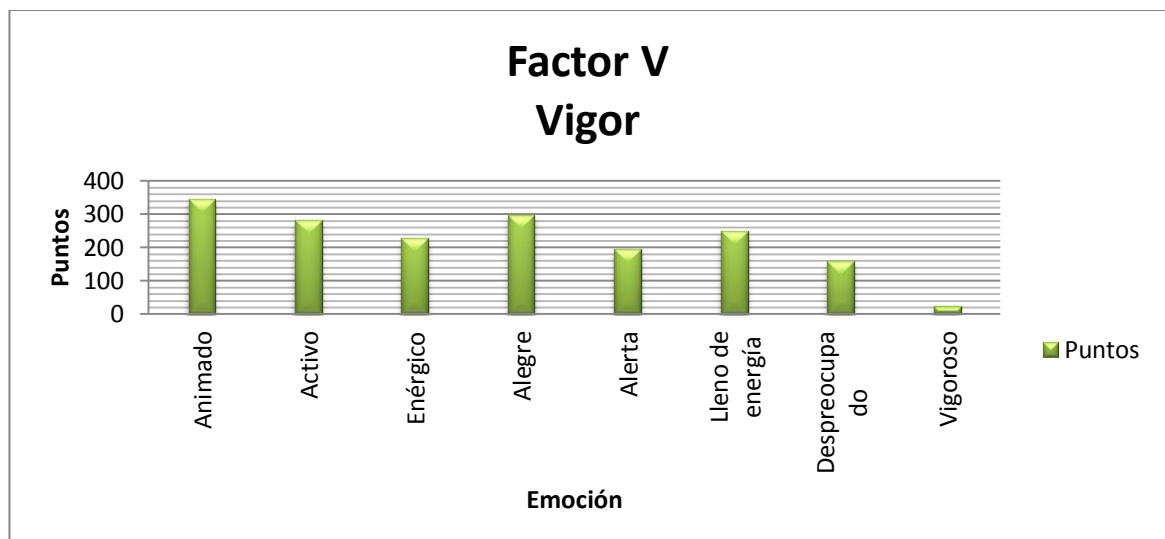
En el factor fatiga se describen un estado de laxitud, inercia y bajo de energía, sentimientos comunes después de realizar actividades físicas, en este caso recreativas, dando como resultado un nivel medio de agotamiento, un ligero sentimiento de estar exhaustos, fatigados, cansados y sin fuerzas, en dos participantes llegó la sensación de apatía y en este caso nadie sintió espesura.

Tabla 9. Factor V vigor

VIGOR		
Ítem	Emoción	Puntos
5	Animado	344
12	Activo	280
16	Enérgico	228
33	Alegre	296
45	Alerta	196
49	Lleno de energía	248
53	Despreocupado	160
56	Vigoroso	24
Total		1776

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 7. Factor V vigor



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 9 y figura 7 se puede observar como la puntuación promedio asignada por los infantes estudiados aumenta en el factor vigor, en el estado emocional animado indican 344 puntos, 296 en alegría, activos 280, llenos de energía con 248, enérgicos 228, alertas 196, despreocupados 160 y vigorosos 24 puntos.

Es determinante que las emociones enumeradas en el factor vigor son las que predominan durante las actividades físico recreativas, ya que describe sentimientos de bienestar y plenitud, produciendo especialmente la sensación de estar animado, alegre, activo, lleno de energía y enérgicos, con una puntuación medio alta se produce el estado de ánimo de alerta y la despreocupación y ligeramente la vigorosidad.

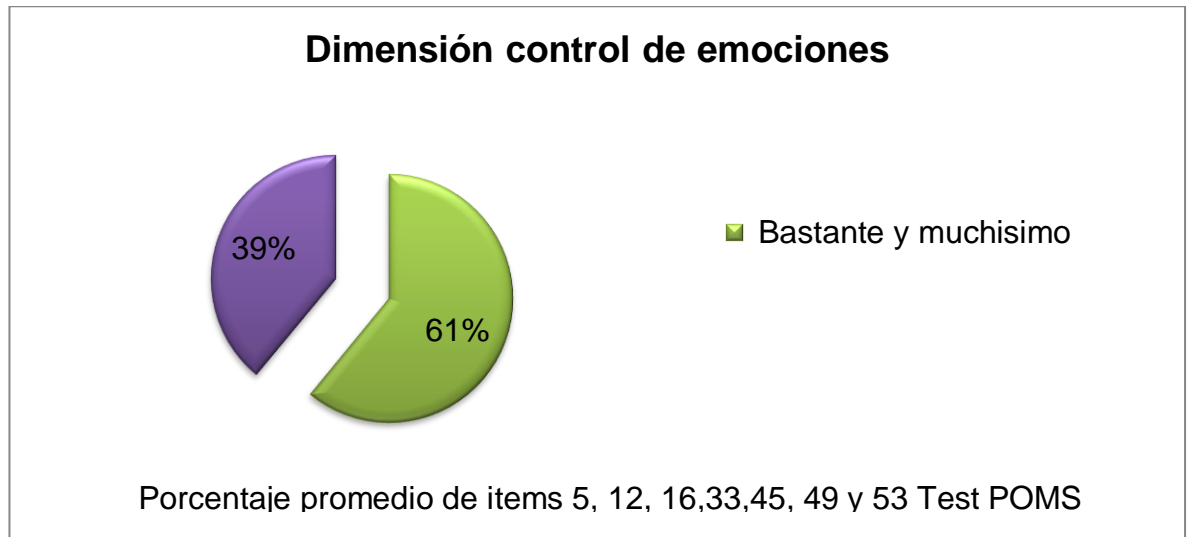
Al ser este factor el más alto se observa la motivación de los infantes a participar en actividades de esta índole, ya que se ven atraído por los sentimientos positivos y los beneficios que estos traen para su autoestima.

Tabla 10. Dimensión control de emociones

Dimensión control de emociones			
ítem	Emoción	Bastante y muchísimo	Nada, un poco y moderadamente
5	Animado	84%	16%
12	Activo	68%	32%
16	Enérgico	56%	44%
33	Alegre	72%	28%
45	Alerta	48%	52%
49	Lleno de energía	60%	40%
53	Despreocupado	40%	60%
	Promedio	61%	39%

Fuente: datos alcanzados en la investigación a 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

Figura 8. Dimensión control de emociones



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 100 infantes de 8 a 10 años de la colonia Justo Rufino zona 21 de la capital de Guatemala.

En la tabla 10 y figura 8 se observan los porcentajes de los participantes que indicaron por un lado bastante y muchísimo en los ítems del factor vigor y por el otro los que indicaron nada, un poco y moderadamente, y por último el porcentaje promedio de participantes que establecieron una u otra respuesta, de los 7 ítems establecidos para comprobar la dimensión control de emociones el 61% de la población los clasifico entre bastante y muchísimo y el 39% les asigno las opciones nada, un poco y moderadamente.

El 61% de la población estudiada contesto bastante y muchísimo en los ítems 5, 12, 16, 33, 45 y 53 de la evaluación POMS, clasificados como un indicador, en busca de determinar que durante las actividades recreativas se da el control emocional. Al predominar las sensaciones de bienestar, se establece el dominio de las emociones negativas, a pesar de las dificultades presentadas durante el tiempo físico lúdico, como lo es el hecho de perder, no encontrar una solución efectiva, quedar en el grupo más débil, etc. Y a pesar de todo esto no presentar un desborde emocional y seguir adelante con los retos solicitados con una buena actitud.

6. Conclusiones

La recreación física, tienen influencia en el desarrollo emocional en los infantes de 8 a 10 años de edad ya que los expone a experimentar sentimientos tanto negativos como positivos, y a pesar de verse envuelto en ellos, no se deja desbordar por estos y sigue adelante con las actividades buscando los objetivos establecidos, siendo capaces de identificar y controlar qué es lo que está sintiendo, cumpliendo así con el ciclo de desarrollo emocional que comprende en sentir, identificar y controlar los sentimientos.

Las actividades recreativas seleccionadas para esta investigación alcanzaron el objetivo de estimular el lado emocional de los niños y niñas, ya que fueron capaces de responder la evaluación POMS, estableciendo el grado de emoción que sintieron después de dicho espacio lúdico, enumerando de 0 a 4 puntos cada ítem.

Se identificó el grado de afectación emocional de los infantes después de realizar las actividades físico recreativas por medio de la evaluación del estado de ánimo POMS, en la cual se observó cómo los sentimientos positivos predominan, durante este tipo de actividades, como los son la sensación de alegría, energía, relajación, lucha y ánimo y por otro lado se acompañan en menor grado de sentimientos no tan positivos como la ansiedad, rebeldía, inquietud, desorientación, torpeza y agotamiento.

En las actividades físicas recreativas se ve la predominancia en la selección de las emociones establecidas en el factor Vigor de la evaluación POMS, determinando así que en este tipo de dinámicas se da el control emocional, ya que se ve un mayor grado de influencia de sensaciones de bienestar, indicando con ello el dominio de las emociones negativas a pesar de las dificultades que se presentaron a los participantes, ya que no se observó ninguna actitud anti social o de tristeza durante el festival lúdico.

7. Recomendaciones

Dar a conocer por medio de talleres en los establecimientos educativos sobre los beneficios de la recreación tanto a padres de familia como a los encargados de la educación, y así motivarlos a abrir más espacios físico lúdicos para los infantes, en busca de que desarrollen una madures emocional de una forma dinámica y divertida.

Motivar en los curso de recreación a los estudiantes de La Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE- a elaborar proyectos sobre recreación física, ejecutables tanto en los establecimientos educativos donde trabajan o en sus colonias, para lograr un efecto multiplicador de los beneficios que esto contrae y una salud mental en las futuras generaciones.

Organizar talleres para padres de familia en busca de orientarlos en la diversidad de sentimientos que existen y como estos puede ser entendidos y superados de una forma adecuada, por medio de actividades lúdicas, en las cuales no se necesitan grandes espacios físicos, sino con el simple hecho de organizar dinámicas de esta índole, en familia.

8. Referencias bibliográficas

- Balaguer, F. M.-M. (1993). *El perfil de los estados de ánimo POMS, baremos para estudiantes Valencianos y su aplicación en el contexto deportivo*. España : Universidad de Valencia.
- Benitez, E. a. (2015). Evolución del concepto recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones . *Revista Heducasport* , 49-62.
- Cespedes, E. (1987). *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño*. Costa Rica : Universidad Estatal a Distancia San José.
- COLDEPORTES. (2006). *Beneficios de la recreación* . Colombia .
- Edwards, M. (2015). *Tiempo de Crecer* . Chile : Andros Impresores .
- Engler, B. (1999). *Introducción a las teorías de la personalidad*. México: McGraw Hill.
- Gregorio, A. (2008). *Conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños* . Argentina : Universidad Nacional de Mar de Plata.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. (2014). *Ocio, Recreación y Tiempo Libre*. Colombia.
- Jeta, P. M. (1998). *El desarrollo emocional Infantil* . España.
- López, G. (2004). *Integración de los niveles emocional, recreativo y cognitivo en el desarrollo del adolescente* . Guatemala : USAC.
- MICUDE, Ministerio de Cultura y Deporte. (2000). *Bienvenidos a Guatemala, el país de la eterna primavera*. Guatemala: Sistemas Nacionales de Cultura OEI.
- Moreno, J. &. (Sin fecha). *El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil* . España : Universidad de Murcia .
- Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Francia.

Organización de Naciones Unidas. (1959). *Declaración de los Derechos del Niño*. Francia .

Papalia, O. &. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-hill.

Salvador, A. (2012). *Los efectos de las actividades recreativas en el desarrollo psicológico de los adolescentes*. Guatemala : USAC.

UNESCO. (1980). *El niño y el juego, planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas* . Francia : Talleres UNESCO.

Leyes

Congreso de la Republica de Guatemala. (1997). *Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, Decreto 76-97*. Guatemala.

E-Grafías

Gobierno de Navarra . (5 de Junio de 2017). *Etapas del desarrollo evolutivo de 7 a 10 años*. Obtenido de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%28710+A%C3%91OS%29.pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23>

Rincón, E. (24 de Mayo de 2013). *Blogspot*. Obtenido de Atom : <http://historiadelarecreacion.blogspot.com/>

Sánchez, J. (Septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Ef deportes, revista digital* , 1-1. Obtenido de Ef deportes .

Scout de Guatemala. (10 de Octubre de 2017). *Scout Guatemala*. Obtenido de Scout Guatemala: <http://scouts.net.gt/aws/>

7. Anexo

Anexo 1

Test perfil de emocional POMS

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-

POMS

Edad: _____ Género: Masculino _____ Femenino _____

Instrucciones: más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tienen las personas, por favor, lee cada una cuidadosamente, después marca con una **X** uno de los números que hay al lado, marca el que mejor describa **como te has sentido durante las actividades recreativas**.

Los números significan:

0	Nada
1	Un poco
2	Moderadamente
3	Bastante
4	Muchísimo

		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo			Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1	Tenso	0	1	2	3	4	30	Solo	0	1	2	3	4
2	Enfadado	0	1	2	3	4	31	Desdichado	0	1	2	3	4
3	Agotado	0	1	2	3	4	32	Aturdido	0	1	2	3	4
4	Infeliz	0	1	2	3	4	33	Alegre	0	1	2	3	4
5	Animado	0	1	2	3	4	34	Amargado	0	1	2	3	4
6	Confundido	0	1	2	3	4	35	Exhausto	0	1	2	3	4
7	Dolido por actos pasados	0	1	2	3	4	36	Ansioso	0	1	2	3	4
8	Agitado	0	1	2	3	4	37	Luchador	0	1	2	3	4
9	Apático	0	1	2	3	4	38	Deprimido	0	1	2	3	4
10	Enojado	0	1	2	3	4	39	Desesperado	0	1	2	3	4
11	Triste	0	1	2	3	4	40	Espeso	0	1	2	3	4

12	Activo	0	1	2	3	4	41	Rebelde	0	1	2	3	4
13	A punto de estallar	0	1	2	3	4	42	Desamparado	0	1	2	3	4
14	Irritable	0	1	2	3	4	43	Sin fuerzas	0	1	2	3	4
15	Abatido	0	1	2	3	4	44	Desorientado	0	1	2	3	4
16	Enérgico	0	1	2	3	4	45	Alerta	0	1	2	3	4
17	Descontrolado	0	1	2	3	4	46	Decepcionado	0	1	2	3	4
18	Desesperanzado	0	1	2	3	4	47	Furioso	0	1	2	3	4
19	Relajado	0	1	2	3	4	48	Eficiente	0	1	2	3	4
20	Torpe	0	1	2	3	4	49	Lleno de energía	0	1	2	3	4
21	Rencorosos	0	1	2	3	4	50	De mal genio	0	1	2	3	4
22	Intranquilo	0	1	2	3	4	51	Inútil	0	1	2	3	4
23	Inquieto	0	1	2	3	4	52	Olvidadizo	0	1	2	3	4
24	Incapaz de concretarse	0	1	2	3	4	53	Despreocupado	0	1	2	3	4
25	Fatigado	0	1	2	3	4	54	Aterrorizado	0	1	2	3	4
26	Molesto	0	1	2	3	4	55	Culpable	0	1	2	3	4
27	Desanimado	0	1	2	3	4	56	Vigoroso	0	1	2	3	4
28	Resentido	0	1	2	3	4	57	Inseguro	0	1	2	3	4
29	nervioso	0	1	2	3	4	58	Cansado	0	1	2	3	4

Anexo 2.

Descripción de los factores originales

Factor T: se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión musculo esqueleto: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso, ansioso.

Factor D: parece representar un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, triste, abatido, desesperado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desanimado, torpe, solo, desdichado, deprimido, desesperanzado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

El factor A: representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso, de mal genio.

El factor V: representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado, vigoroso.

El factor F: representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo de energía. Formado por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerza y candado.

El factor c: se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

Anexo 3.

Ítem por factor POMS

TENSIÓN – ANSIEDAD		
ítem	Emoción	Puntos
1	Tenso	
8	Agitado	
13	A punto de estallar	
17	Descontrolado	
19	Relajado	
22	Intranquilo	
23	Inquieto	
29	Nervioso	
36	Ansioso	
Total		

42	Desamparado	
51	Inútil	
54	Aterrorizado	
55	Culpable	
Total		

DEPRESION – MELANCOLIA		
ítem	Emoción	Puntos
4	Infeliz	
7	Dolido por actos pasado	
11	Triste	
15	Abatido	
18	Desesperanzado	
20	Torpe	
27	Desanimado	
30	Solo	
31	Desdichado	
38	Deprimido	
39	Desesperado	

COLERA – HOSTILIDAD		
ítem	Emoción	Puntos
2	Enfadado	
10	Enojado	
14	Irritable	
21	Rencoroso	
26	Molesto	
28	Resentido	
34	Amargado	
37	Luchador	
41	Rebelde	
46	Decepcionado	
47	Furioso	
50	De mal genio	
Total		

VIGOR		
ítem	Emoción	Puntos
5	Animado	
12	Activo	

16	Enérgico	
33	Alegre	
45	Alerta	
49	Lleno de energía	
53	Despreocupado	
56	Vigoroso	
Total		

43	Sin fuerza	
58	Cansado	
Total		

FATIGA		
ítem	Emoción	Puntos
3	Agotado	
9	Apático	
25	Fatigado	
35	Exhausto	
40	Espeso	

CONFUSION		
ítem	Emoción	Puntos
6	Confundido	
24	Incapaz de concentrarse	
32	Aturdido	
44	Desorientado	
48	Eficiente	
52	Olvidadizo	
57	Inseguro	
Total		

Anexo 4

Plan festival recreativo

Canto un animal particular: En la selva me encontré un animal particular, con la mano así, con la otra asa y hacia cui cuicui, y hacia cuacuacua y repite incluyendo más partes del cuerpo.

Carrera de enanos: se dividieron en cuatro grupos, cada participante sujeto los tobillos a los compañeros de los lados y caminaron hasta la meta sin soltarse. IV

En busca de mi amigo: se enumeraron uno y dos, los numero uno se colocaron en un círculo y los numero dos en otro circulo alrededor del primero, los participantes observaron a quien tienen al frente el cual era su amigo en el juego, al sonar el silbato los uno corrieron hacia la derecha y los dos hacia la izquierda a la señal se buscaban y se sentaban de espaldas, la última pareja en sentarse fue saliendo del juego hasta que quedo solo una pareja.

Gigantes y enanos: se dividieron en cuatro grupos y se colocaron en hileras cada equipo en una esquina, al indicar gigantes todos los integrantes se colocaron de pie con las piernas abiertas y el último paso por debajo de ellos con el objetivo de llegar primero a tomar el pañuelo del centro, al indicar enanos todos se agachaban y el ultimo pasaba por arriba en busca de tomar el pañuelo.

Quita colas: se formaron 4 hileras en la cual se tomaron de la cintura del compañero de adelante y se colocaron un pañuelo que era la cola, a la señal cada equipo sin soltarse busco quitarle la cola a los otros grupos, con la regla que solo el primero de la formación podía quitarlo, gano el equipo que obtuvo más colas.

El puente de periódico: en cuatro grupos, se le dio una hoja de periódico a cada integrante del grupo, y lo colocaron en el suelo formando un puente, los grupos tenían que pasar por las hojas sin tocar el piso y alargar el puente hasta llegar a la meta.

La alfombra mágica: en 8 grupos, se dio un pliego de papel manila a cada grupo, estos se colocaron alrededor del papel en círculo, a la señal corrieron alrededor de este y a la segunda señal se subieron todos al papel sin tocar el suelo, los integrantes que lo tocaban fueron saliendo del juego, en la siguiente ronda el pliego de papel se dobló a la mitad y se repitió la dinámica y se fue doblando cada vez más el papel sucesivamente.

Anexo 5



La recreación física, tienen influencia en el desarrollo emocional en los infantes de 8 a 10 años de edad ya que los expone a experimentar sentimientos tanto negativos como positivos, y a pesar de verse envuelto en ellos, no se deja desbordar por estos y sigue adelante con las actividades buscando los objetivos establecidos, siendo capaces de identificar y controlar qué es lo que están sintiendo, cumpliendo así con el ciclo de desarrollo emocional que comprende en sentir, identificar y controlar los sentimientos.

Licenciado Juan Carlos Ruíz Castellanos

Asesor

M.A. Byron Ronaldo González

Revisor Final



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

-ECTAFIDE-