

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE RECREACION ARTISTICA Y EXPRESION  
CORPORAL EN LA AUTOESTIMA DE NIÑOS ESCOLARIZADOS DEL INSTITUTO  
TECNICO MARILLAC SEDE LA MILAGROSA Y EL AMPARO SANTA ROSA DE  
CABAL

JESSICA ANDREA CALLE ZAPATA  
CATALINA LÓPEZ RAMIREZ  
ANDRÉS GERARDO MORA CORTES

Trabajo de Grado para optar al título de  
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

Director  
Cristian Fernando Ramos Ríos  
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN  
PEREIRA  
2016

**NOTA DE ACEPTACIÓN:**

---

---

---

\_\_\_\_\_  
**Firma del Presidente del Jurado**

\_\_\_\_\_  
**Firma del jurado**

\_\_\_\_\_  
**Firma del jurado**

## DEDICATORIA

*Este logro quiero dedicárselo a Dios porque es quien permite que cada día pueda llegar más lejos, a mis padres y hermanos que son motores fundamentales en mi vida. A cada uno de los docentes quienes compartieron su sabiduría ayudándome a construir cada día esta profesión, haciendo que la amara y valorara lo suficiente para sentirme orgullosa de desempeñarme en este campo. A mis compañeros y colegas quienes cada día hicieron parte de este transcurso formando lazos de amistades. Y a cada una de esas personas que sin mencionar estuvieron a mi lado aportando para ser mejor persona.*

**Catalina López Ramírez.**

*Este logro quiero dedicarse a Dios quien es mi guía en este sendero llamado vida, a mi abuelo que ahora desde el cielo me protege y me acompaña, a mi familiar por educarme con valores y valentía para afrontar cada obstáculo y por el apoyo incondicional brindado en cada una de mis decisiones. A mis maestros por transmitirme su valioso conocimiento y amor hacia nuestra profesión. A mis compañeros quienes día a día me acompañaron en este grandioso proceso. Y a las personas que estuvieron a mi lado ayudándome a ser cada día mejor persona y profesional.*

**Jessica Andrea Calle Zapata**

*Este logro quiero dedicárselo a mi padre porque siempre quise que se sintiera orgulloso de mí, a mi madre porque con esto siento que todos sus esfuerzos no fueron en vano y a mi hermana que siempre me sirvió de ejemplo y referente ustedes son mis motores. A los profesores que sin reparo me brindaron sus conocimientos y me enseñaron a utilizarlos compartieron su sabiduría y ahora me corresponde trascender y escribir mi propia historia. A todas las personas que sin mencionar se sientan felices por este logro, muchas gracias.*

**Andrés Gerardo Mora Cortes**

## **AGRADECIMIENTOS**

### ***CATALINA LOPEZ RAMIREZ***

Agradezco a mis padres por ayudarme siempre, que con amor y entrega siempre me apoyaron para que este sueño fuera posible cumplir. A mi familia quienes han estado cerca preocupándose por mi bienestar y ayudando que todo se pudiera dar con facilidad. A los diferentes maestros que con su entrega por la docencia permitieron que me desarrollara en diferentes áreas reconociendo en mí las fortalezas necesarias para afrontar la vida como profesional y ejercer un buen rol. A mis amigas con las cuales pude disfrutar de la vida universitaria entre risas y sueños logramos llegar a una de las grandes metas, a mi novio y amigo que estuvo a lo largo de esta carrera llenándome de amor y motivación para mejorar cada día y finalmente al programa Ciencias del Deporte y la Recreación un segundo hogar del cual me siento orgullosa de pertenecer.

### ***JESSICA ANDREA CALLE ZAPATA***

Agradezco a mi madre, tío y abuela por el apoyo brindado, por ayudarme siempre con amor y entrega a ser mejor persona. A los diferentes maestros quienes día a día me ofrecieron las bases necesarias para mi formación profesional, en especial al Docente Cristian Fernando Ramos quien con su amor por esta profesión me guio a lo largo de este proceso y me brindo sus más grandes conocimientos, haciéndome crecer como persona y profesional. A mis amigos los cuales me demostraron un apoyo incondicional a lo largo de la carrera. A todas aquellas personas que estuvieron a mi lado y me brindaron una voz de aliento en los momentos difíciles. Finalmente al programa Ciencias del Deporte y la Recreación al cual me siento orgullosa de pertenecer.

### ***ANDRES GERARDO MORA CORTES***

Agradezco a mis padres, a mi familia por ayudarme siempre estuvieron a mi lado pendientes de mi formación como persona y como profesional, en especial quiero agradecer a mi madre que con su entrega, constancia y amor me apoyó en todo durante este proceso y esto no se hubiera logrado sin ella. Agradezco también a los profesores y al director del programa, por el sentido de pertenencia con este y la entrega dedicada en cada una de sus clases e intervenciones, lograron desarrollar un pensamiento crítico en mí y me brindaron herramientas suficientes para convertirme en un profesional capaz y eficiente dentro de todas las temáticas desarrolladas en la carrera. A mi novia quien siempre ha estado al lado ayudándome en los momentos difíciles, viviendo y disfrutando de todas las experiencias enriquecedoras que nos brindó la carrera y a todas las personas que de alguna manera aportaron a mi formación, amigos, compañeros y colegas que recordare con mucho aprecio pues me dejan muchos aprendizajes y experiencias.

## LISTA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN.....	10
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA .....	11
2. JUSTIFICACIÓN.....	13
3. OBJETIVOS.....	15
3.1 OBJETIVO GENERAL .....	15
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	15
4. MARCO REFERENCIAL.....	16
4.1 Marco contextual.....	16
4.1.1 Contexto legal .....	16
4.1.2 Contexto institucional .....	21
4.2 Marco teórico.....	23
4.2.1 Recreación.....	23
4.2.1.1 Beneficios de la recreación.....	24
4.2.2 Recreación Artística.....	25
4.2.3 Expresión Corporal.....	26
4.2.3.1 Beneficios de la expresión corporal .....	27
4.2.3.2 Características de la expresión corporal .....	28
4.2.4 Dimensiones del ser humano .....	31
4.2.5 Inteligencia emocional .....	32
4.2.6 Autoestima.....	34
4.3 MARCO ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	36
5 METODOLOGÍA .....	50
5.1 TIPO, DISEÑO E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN .....	50
5.1.1 Tipo de Investigación .....	50
5.1.2 Diseño de Investigación.....	50
5.1.3 Hipótesis .....	50
<b>5.2 POBLACIÓN</b> .....	<b>50</b>
5.3 VARIABLES.....	51

5.3.1 Variable Independiente.....	51
5.3.1.1 Programa de Recreación Artística y de Expresión Corporal.....	51
5.3.2 Variables Dependientes.....	53
5.3.2.1 Autoestima.....	53
5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	54
5.4.1 Técnicas.....	54
5.4.2 Instrumentos.....	55
5.4.2.2 Autoestima.....	55
5.5 EVALUACION BIOETICA.....	56
5.6 TALENTO HUMANO .....	56
6 RESULTADOS Y DISCUSION .....	58
6.1 TRATAMIENTO DE LOS DATOS.....	59
7. PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS .....	71
7.7.1 Productos Esperados.....	71
7.7.2. Impactos Esperados .....	72
8. CONCLUSIONES.....	73
9. RECOMENDACIONES.....	75
10. BIBLIOGRAFÍA .....	77
11. ANEXOS.....	85

## ANEXOS

Anexo 1. Programa de Recreación Artística y Expresión Corporal.....	85
Anexo 2. Test Autoestima Aroa Piñol Sanz .....	97
<b>Anexo 3. Consentimiento Informado .....</b>	<b>99</b>
Anexo 4. Cartas permiso institución .....	102
Anexo 5. Registro fotográfico .....	104

## TABLAS

Tabla 1. Antecedentes investigativos.....	36
Tabla 2. Dimensiones de la autoestima.....	54
Tabla 3. Ítems correspondientes a cada dimensión según el test aplicado.....	54
Tabla 4. Interpretación del nivel de la autoestima.....	58
Tabla 5. Dimensiones de la autoestima sede La Milagrosa .....	61
Tabla 6. Dimensiones de la autoestima sede El Amparo .....	64

## GRÁFICOS

Gráfico 1. Autoestima total grupo 1 sede La Milagrosa. Santa Rosa, 2016 .....	60
Gráfico 2. Autoestima total grupo 2 sede El Amparo. Santa Rosa, 2016.....	60
Gráfico 3. Dimensiones de la autoestima sede La Milagrosa. Santa Rosa, 2016 .....	61
Gráfico 4. Dimensiones de la autoestima sede El Amparo. Santa Rosa, 2016 .....	64

## RESUMEN

La siguiente investigación fue realizada a partir del interés en el programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, de buscar nuevas alternativas para la formación y el desarrollo integral de los niños, principalmente en los factores de la inteligencia emocional y la autoestima, tuvo como objetivo describir los efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima en niños escolarizados entre 8 y 11 años del Instituto Técnico Marillac de Santa Rosa de Cabal. Se tomó una muestra de dos grupos, el grupo uno (1) teniendo lugar en la sede La Milagrosa con 20 participantes de un estrato socio-económico entre 1 y 2 de género masculino y femenino y el grupo dos (2) de la sede El Amparo con 29 participantes de un estrato socio-económico entre 3 y 4 de género femenino, a los cuales se les aplicó el test Aroal Piñol Sanz con una metodología pre y pos estímulo el cual mide el autoestima de cada uno de los sujetos, posterior a esto se procedió a la aplicación de un programa de Recreación Artística y Expresión Corporal que constó de 13 sesiones con diversas actividades enfocadas a la mejora de la autoestima, y el desarrollo de las dimensiones personal, escolar, confianza y social.

Los resultados de la investigación revelan que el programa tuvo impactos positivos y mejoras en la autoestima total de los dos grupos intervenidos, el grupo 1 paso de tener un (3,24) a obtener un (3.38) y el grupo 2 de (3.2) a (3.55) logrando así que estos grupos se ubicaran en el nivel aceptable de la autoestima y que se obtuviera una mejora en las dimensiones evaluadas. Sin embargo solo alcanzo diferencias estadísticamente significativas en el grupo 2 (n29) sede El Amparo en donde 3 dimensiones (escolar, confianza y social) obtuvieron una  $p \leq 0,05$ . Evidenciando que el diseño de programas de recreación artística y expresión corporal para el mejoramiento de la autoestima debe tener en cuenta las condiciones socioeconómicas, psicológicas y las edades de los niños.

**Palabras claves:** Autoestima, Recreación artística, Expresión Corporal



## ABSTRACT

The following research was conducted with the need that arises in the Sports Science and Recreation program of the Technological University of Pereira, to find new alternatives for training and integral development of children, mainly in the areas of emotional intelligence and self-esteem. The research aimed at describing the effects of a program of artistic recreation and physical expression on the self-esteem of children between 8 and 11 years of the Marillac Technical Institute of Santa Rosa de Cabal. Samples from two different groups were taken, the first group were members of the institute La Milagrosa with 20 male and female participants from a socioeconomic level between 1 and 2 and a second group of the female gender were taken from the institution The Amparo with 29 participants from a socioeconomic level between 3 and 4, to which we applied the test Aroal Piñol Sanz with a methodology pre and post stimulus which mediates the self-esteem of each subject. Then, we proceeded to implement a program of Arts Recreation and Corporal Expression which consisted of 13 sessions with various activities aimed at improving self-esteem and the development of personal, school, trust and social dimensions.

The research results revealed that the program had positive impacts and improvements in overall self-esteem of the two treatment groups. Group 1 moved from having a (3.24) to obtain a (3.38) and the group 2 in the pre-test one (3.2) and a post-test (3.55) thus ensuring that these groups will be located at the acceptable level of self-esteem and succeed in obtaining improved evaluated dimensions. However, it was only possible to reach statistically significant differences in the host group 2 (n29) the Amparo where 3-dimensional (school dimension, trust and social) obtained a  $p \leq 0.05$ . Demonstrating that the design of artistic recreation and body expression programs to improve self-esteem must take into account the socio-economic and psychological conditions and the ages of the children.

## INTRODUCCIÓN

La idea de realizar esta investigación surge de la necesidad de fortalecer y mejorar los valores de las personas de nuestra sociedad colombiana en especial de los niños que serán los que determinen el futuro de nuestro país, por tal motivo se toma la iniciativa de aplicar un programa en instituciones educativas de básica primaria, con el fin de estimular la autoestima en todas sus dimensiones para obtener un impacto tanto en el ámbito personal, social y escolar.

Partiendo de la revisión bibliográfica que se hizo en temas relacionados con la autoestima, la recreación y la expresión corporal, surge la idea de realizar un trabajo a partir del cual se puedan identificar los posibles efectos y beneficios que la recreación y la expresión corporal traen para los niños, en este caso se delimito a trabajar sobre una competencia denominada autoestima, la cual hace referencia a la manera en que el sujeto se acepta por lo que es, sin estar pensando en que no vale lo suficiente para aportar cosas positivas a la sociedad en que convive, por tal razón tiene un impacto tanto en la forma personal como social, según (Prieto) La autoestima es “el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, de competencia y valía personal. Influye en cómo nos tratamos a nosotros mismos, en como tratamos a los demás” Para esto se realizó un acercamiento al Instituto Tecnico Marillac por tener dos sedes con condiciones distintas socioeconómicas y distinto género poblacional, dado a que en la Sede El Amparo solo estudian niñas y en la Sede La milagrosa niñas y niños, en los cuales se quería comprobar el efecto de la implementación de un programa de recreación artística y expresión corporal en los niveles de la autoestima de niños y niñas escolarizados.

La metodología implementada para la aplicación del programa consta de 15 sesiones de las cuales la primera y la última están estipuladas para diligenciar el test sobre la autoestima de Aroa Piñol Sanz, el cual surge de la investigación realizada por dicha autora, llamada Diseño y análisis psicométrico de un cuestionario que evalúa la autoestima, realizada en la Universidad de Zaragoza (Piñol Sanz, 2011). Las 13 sesiones restantes se enfocaron en actividades de recreación artística y expresión corporal tales como, dibujos, donde se reflejaran ellos mismo o a sus compañeros, para estimular y mejorar la percepción de sí mismo y la que se tenía hacia los demás, actividades en equipo para mejorar las relaciones interpersonales de los sujetos y actividades que fortalecieran la expresión corporal por medio de mímicas, bailes o cambios de roles. Para la investigación realizada en esta caso el test fue modificado para una población de niños escolarizados entre los 8 y 11 años de edad, las otras sesiones establecidas son utilizadas para la realización de actividades que estimulen las diferentes dimensiones de la autoestima, las cuales son personal, social, confianza y escolar, con el fin de evidenciar la existencia de diferencias estadísticamente significativas posterior a la implementación del mismo.

## 1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

El desarrollo de la percepción evolutiva en un conjunto de pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, como lo es la autoestima debería ser uno de los objetivos fundamentales del sistema educativo, las familias y la sociedad, principalmente en niños en edad escolar quienes además de ser más propensos al aprendizaje también están inmersos en la preparación básica escolar, en la cual afrontan cambios culturales, donde condiciones de abuso, matoneo, entorno familiar, estrato socioeconómico, etc. Afectan de forma directa y relevante los estados de autoestima en ellos mismos. Estas condiciones, también son motivos clásicos de intervención en las diferentes disciplinas (Martinez Ferrere, Musitu Ochoa, & Estevez Lopez, 2006). Sin embargo sigue existiendo un énfasis marcado en enseñanza y desarrollo de contenidos temáticos olvidando la formación integral, el desarrollo de la persona y la preparación para vivir en sociedad y desarrollarse plenamente.

En la etapa en la que el niño pasa de básica primaria al bachillerato, se presentan cambios no solo en el entorno social, sino también en su apariencia física; presentándose en muchos casos sentimiento de inconformidad y vergüenza frente a estos cambios y buscando un porqué de ellos. En vista del cambio en cuanto al ambiente social, las condiciones cotidianas de vida se desmejoran y el desarrollo de los niños y las niñas se afecta gravemente incidiendo en la relación del niño con el medio y su desarrollo personal (Cheuque Porras & Mardones Carrasco, 2004).

Bajos niveles de autoestima pueden llevar al niño a permitir maltrato de las personas que lo rodean o inclusive maltratarse así mismo, en los últimos tiempos un tema que ha tomado gran fuerza y ha salido a relucir al medio es “bullying escolar” o conocido popularmente como “matoneo escolar”, este no tiene género, raza o estrato social, se considera que en la gran mayoría de veces lleva a ocasionar los problemas más grandes de autoestima en los niños escolarizados, perdiendo su calidad de vida. La autoestima es un tema que a partir del estudio de la inteligencia emocional ha venido tomando fuerza haciéndose cada vez más relevante su estudio y desarrollo; existen diversas variables evaluar los niveles de autoestima, tales como las dimensiones física, afectiva, ética, social y académica.

Mantener una alta autoestima ayuda al niño escolarizado a tener un mejor ámbito social, a contar con una mejor calidad de vida, confiando en sí mismo y sin miedo a enfrentarse a su entorno, a defender sus ideales y a no dejar que ninguna persona que lo rodee le ocasione algún mal con sus comentarios o actos.

Como se mencionó anteriormente, en el ámbito escolar uno de los principales problemas que afectan la autoestima de los niños es el matoneo, el cual puede ser de manera física o verbal por otro niño, teniendo consecuencias como dejar el colegio donde se está, lo cual afecta el aprendizaje del niño, problemas psicológicos, ansiedad, depresión o en casos extremos la muerte.

Queda claro que este problema es una realidad en la población infantil, afectando al niño en todos los sentidos y factores mencionados anteriormente, se considera que al niño se le debe administrar un programa de recreación artística y de expresión corporal en la autoestima, que permitan observar factores específicos que modifican la conducta vivencial y poder analizar las variables que se dan sobre el futuro desarrollo social de la población escolarizada el Instituto Técnico Marillac el cual cuenta con dos sedes de diferente estrato socioeconómico y población, siendo la Sede La Milagrosa una escuela con población mixta y estrato socioeconómico bajo y la Sede El Amparo una institución con población femenina y estrato socioeconómico medio.

Teniendo en cuenta lo expuesto, y las características del programa a aplicar en esta población específica, se debe identificar ¿Cuáles son los efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados del Instituto Técnico Marillac Sede La Milagrosa y Sede El Amparo de Santa Rosa de Cabal? Estableciendo una comparación del efecto del mismo programa de intervención en dos poblaciones con similares condiciones de edad y género pero en contextos sociales y educativos diferentes.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El programa de recreación artística y expresión corporal aplicado para la mejora de la autoestima de la población a trabajar ofrece un conjunto de diferentes beneficios y experiencias que aportan a un normal desarrollo del individuo, generando en él un enriquecimiento de las actividades cotidianas y su crecimiento personal. El programa a brindar pretende por medio de diferentes técnicas de recreación aplicadas concisamente a la variable autoestima, ofrecer beneficios a cada individuo; la capacidad de poder llevar una vida plena formando en él bases para construir de manera autónoma un carácter que lo convierta en una persona capaz de ser responsable de sus actos, de tener confianza en sí mismo y en sus capacidades; de colaborar con los demás y sobre todo contribuir en el momento de tomar decisiones ya que estas pueden afectar positiva o negativamente su futuro, es así como por medio de actividades recreativas y artísticas que permiten la interacción del ser humano con el medio en el que se desenvuelve, la adaptación y conocimiento de diferentes culturas, integración familiar y grupos de amigos poder lograr un balance en su calidad de vida y contribuir a un óptimo desarrollo en su autoestima.

“En vista del cambio en cuanto al ambiente social, las condiciones cotidianas de vida se desmejoran y el desarrollo de los niños y las niñas se afecta gravemente incidiendo en la relación del niño con el medio y su desarrollo personal” (Cheuque Porras & Mardones Carrasco, 2004) Con base a esto, se justifica este proyecto, desde el efecto que tiene el desarrollo social sobre la evolución que tienen los niños y niñas, teniendo en cuenta que este inicia desde la concepción misma que se encuentra influenciada por las interacciones que se dan con los ambientes físicos, emocionales y sociales que los rodean dependiendo de las circunstancias y de qué manera se produzcan estas interacciones y de acuerdo a como el niño se relaciona con su mundo adquiriendo su propio desarrollo.

Partiendo desde lo anterior, se pretende con este programa de recreación artística y expresión corporal, actividades que puedan enriquecer, desarrollar e incrementar la autoestima; aproximando a los niños a una interacción con factores tanto internos como externos logrando que se desenvuelvan de manera efectiva en el medio.

Una baja autoestima puede desarrollar en los niños sentimientos como la angustia, el dolor, la indecisión, el desánimo, la pereza, la vergüenza, y otros malestares. Por este motivo, el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del crecimiento de los niños. Dentro de cada uno de nosotros, existen sentimientos ocultos que muchas veces no los percibimos.

Los malos sentimientos, como el dolor, la tristeza, el rencor, y otros, si no son remediados, acaban por convertirse y ganar formas distintas. Estos sentimientos pueden llevar a una persona no solo a sufrir depresiones continuas, como también a tener complejo de culpabilidad, cambios repentinos del humor, crisis de ansiedad, de pánico,

reacciones inexplicables, indecisiones, excesiva envidia, miedos, impotencia, hipersensibilidad y pesimismo, entre otros (niños, 2006)

La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas, cada una aporta impresiones y sentimientos dando como resultado un carácter, un estilo o forma de vida sustentado desde las experiencias recopiladas en una línea de tiempo. Durante la etapa escolar, los niveles de autoestima se ven afectados por la adquisición de habilidades y competencias, en las relaciones de amistad, en los deportes, que se manifiestan en los éxitos y los fracasos que pueden darse diariamente, a partir de esto la recreación artística como herramienta de diversión y aprendizaje permite que el niño pueda desempeñarse libremente en espacios en los cuales pueda utilizar su creatividad potenciando su autonomía y toma de decisiones, utilizando como complemento la expresión corporal que permite al individuo conocer su cuerpo y los beneficios que trae trabajar con él.

En conclusión la idea es que se tenga un gusto autentico de sí mismo, y con esto aumentar dicha calidad de vida por medio de la mejora de la autoestima, contribuyendo así al desarrollo del beneficiado, a la construcción de identidades personales y sociales y potenciar acciones educativas y reprimir los problemas de inclusión y no aceptación social, generando de tal forma participación genuina en todos los procesos recreativos que estimulen en este caso la autoestima. De esta manera se pretende diseñar e implementar un programa de recreación artística y expresión corporal que favorezcan el desarrollo de la autoestima en los niños escolarizados de ambas instituciones.

### **3. OBJETIVOS**

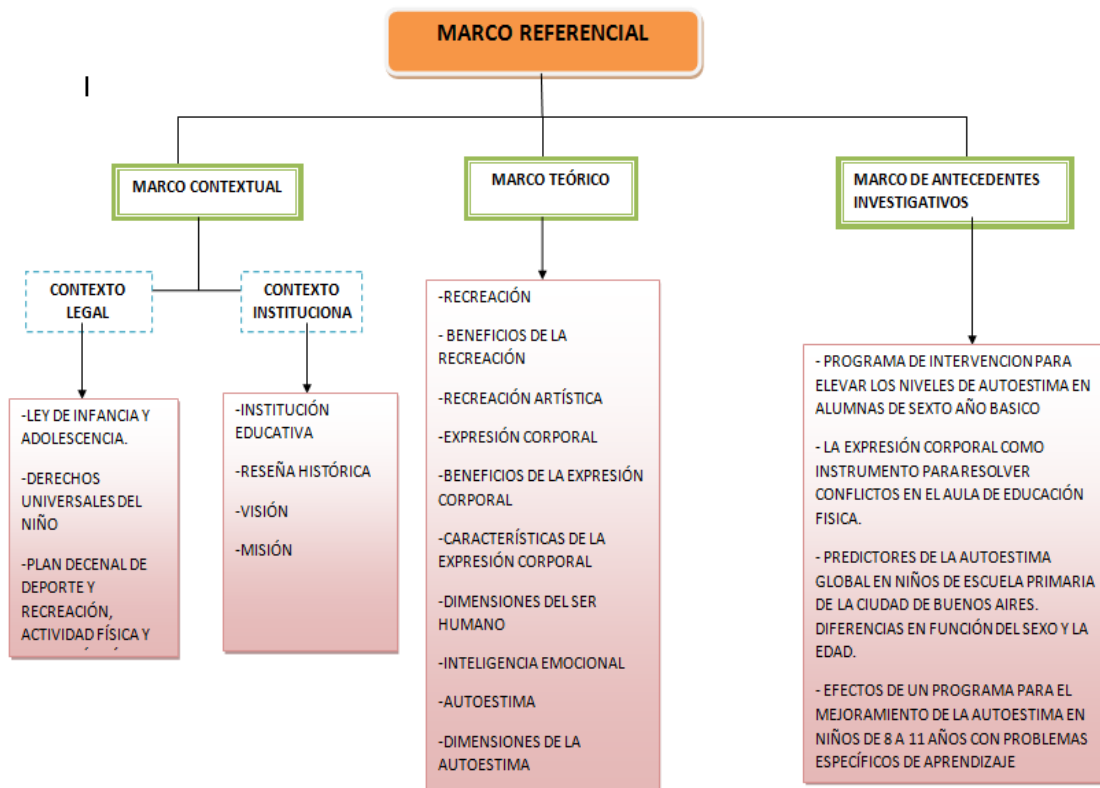
#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Establecer los efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados entre los 8 y 11 años del Instituto Técnico Marillac de Santa Rosa, Sede La Milagrosa y Sede El Amparo.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar el nivel de autoestima de los niños escolarizados del Instituto Técnico Marillac de Santa Rosa, Sede La Milagrosa y Sede El Amparo a través de test Aroa Piñol Sanz.
- Diseñar e implementar un programa de recreación artística y expresión corporal para el desarrollo de la autoestima en los niños participantes.
- Evaluar los efectos de la aplicación de dicho programa en la autoestima de los grupos intervenidos y realizar un análisis comparativo de los resultados.

## 4. MARCO REFERENCIAL



### 4.1 Marco contextual

#### 4.1.1 Contexto legal

En el marco del desarrollo de un programa de recreación que involucre la expresión corporal, el aspecto artístico en un medio escolar para afectar los niveles de autoestima de niños escolarizados, se precede una normatividad de índole mundial, nacional, departamental y municipal, lo cual permite lineamientos, directrices y parámetros por medio de los cuales se respeta y garantiza procesos que influyan de forma positiva y generen impacto dentro de la sociedad.

Como estudiantes de Ciencias del Deporte y la Recreación, reconocer, identificar y promover la normatividad que debe ser empleada en cualquier proyecto de nuestro campo de acción, es trascender sobre el cumplimiento con calidad de los deberes y derechos de un individuo incluido socialmente.



## **Ley de infancia y adolescencia**

Con el fin de dejar de considerar a los niños como un problema y por el contrario sean objeto de derechos, por medio de la ley 12 de 1991, Colombia confirmo en la constitución política los Derechos del Niño, convirtiéndose en uno de los primeros Estados en incorporarlo a su legislación. Pero a pesar de esto, no se ha adecuado su legislación de infancia y adolescencia a las directrices de la Constitución de 1991, lo convierte a nuestro país en el más atrasado en este tema. Esta situación ha originado reiteradas advertencias por parte de la Organización de las Naciones Unidas al Estado Colombiano para que se reforme de manera integral el actual Código del Menor.

El Código del menor reconoce situaciones de riesgo, mientras que la ley de infancia reconoce derechos generales y actuales que han sido regulados en tratados internacionales que el Estado ha ratificado, tales como los derechos de los niños y niñas a ser protegidos contra: toda forma de violencia, abandono, maltrato, explotación, peores formas de trabajo infantil, abuso sexual, desplazamiento forzado, reclutamiento ilícito, trata de personas, entre otros derechos. Por último, La LEY 1098 DE 2006 busca que los adolescentes que cometan delitos respondan ante procesos judiciales que respeten todas las garantías propias del debido proceso y del derecho de defensa.

Uno de los sectores más vulnerables de la población colombiana son los niños y adolescentes como lo ratifica la UNICEF, muestran una visión de la problemática que afecta a dicha población, algunas de estas cifras son:

- La violencia cobra al año la vida de 745 niños por homicidio
- se reportaron 7.564 casos de maltrato infantil, que solo representan el 5% de lo que ocurre realmente.
- El Instituto de Medicina Legal registró el año anterior 64.979 casos de violencia intrafamiliar de los cuales 10.337 fueron cometidos contra personas menores de 18 años.
- 10.808 casos de violencia sexual en donde la víctima es un menor de edad, sin embargo según proyecciones de IML esta cifra tan solo corresponde al 5% de los delitos sexuales ocurridos.
- 11.000 menores hacen parte de las filas de la guerrilla.
- El 19% de las adolescentes en las zonas urbanas entre 15 y 19 años han tenido un embarazo, porcentaje que asciende al 30% en las zonas rurales.
- 1.568.000 millones de niños se encuentran en el mercado laboral con o sin remuneración.
- La anterior cifra se aumenta a 2.300.000 millones de niños si se suma a aquellos que realizan oficios de hogar
- En los últimos 15 años han sido desplazados más de 1.000.000 de menores de 18 años.

Esto indica la necesidad de construir soluciones que aporten a los infantes y adolescentes de Colombia, desde lo político y lo legislativo y de esta forma remediar las problemáticas por las que atraviesa esta población.

Los objetivos que busca la LEY 1098 de 2006 se encargan de asegurar las condiciones para que los derechos de los niños niñas y adolescentes sean reconocidos y protegidos por la constitución política de Colombia, de esta forma ofrecer mecanismos que permitan la protección integral de dichos derechos y que estos sean respetados por la familia la sociedad y el estado.

La responsabilidad de los niños, niñas y adolescentes, es compartida por la familia, por la sociedad y por el Estado. La Constitución Política de 1991 dice que “la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos”.

Se puede afirmar que el ejercicio de la responsabilidad parte de la esfera privada en la cual los protagonistas son los padres, los demás miembros de la familia, los representantes legales y las personas a quienes se les ha asignado el cuidado y atención de los niños, niñas o adolescentes. La esfera privada se abre hacia la vida pública a través de la responsabilidad social y ésta se conduce a la participación pública a través de las instituciones del Estado para culminar el ciclo de la corresponsabilidad.

### **Derechos Universales del Niño**

Según la declaración Universal de los Derechos del Niño Aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, 20 de noviembre de 1959, los niños disfrutaran de los derechos enunciados en dicha declaración, sin diferenciar la raza, sexo, idioma, religión opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia. De igual forma será protegido por la ley y dispondrá de oportunidades y servicios para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente, en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad. Si el niño posee algún impedimento físico o vulneración social tendrá el derecho a recibir asistencia social gratuita y obligatoria sin discriminación. Adicionalmente, el niño tiene el derecho a crecer en un ambiente familiar y comprensivo, siendo una prioridad para recibir beneficios sociales, protección y socorro. (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1959)

### **Legislación en Colombia**

Debido a la población que requiere esta investigación, se hace necesario resaltar las leyes y normas que acogen a los niños en nuestro país.

Según el artículo 44 de la Constitución Política de Colombia son derechos fundamentales de los niños:

La vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de

ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores.

Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. (Congreso de la República, 1991)

Algunos de los derechos más importantes en todas las personas, y en este caso especialmente en los niños y niñas son el derecho a la vida, a una buena calidad de vida, a una educación de calidad y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente, factores principales para el desarrollo integral acorde a la dignidad humana, que aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

Otro aspecto importante es el derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes y el derecho a la salud, donde el primero incluye que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan, donde el estado debe fomentar el deporte, la recreación y las actividades de supervivencia, y facilitar los materiales y útiles necesarios para su práctica regular y continuada. El segundo se refiere al derecho a la salud integral donde ninguna institución prestadora de salud debe abstenerse de atender a un niño, niña que requiera atención en salud. Además deben atender a los que no figuren como beneficiarios en el régimen contributivo o en el régimen subsidiado tienen el mismo derecho, y el costo de estos servicios estará a cargo de la Nación.

Por otro lado, la Constitución Política de Colombia contempla en su artículo 52 el derecho a la recreación de todas las personas, modificado con la expedición del Acto Legislativo No. 1 de 2001 de la siguiente manera:

Ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Congreso de la República, 1991)

### **Plan Decenal de Deporte, Recreación, Actividad Física y Educación física**

El plan decenal de Deporte, Recreación, Actividad Física y Educación física, se crea después de un año de consultas y acuerdos nacionales con los departamentos, municipios y organismos del deporte, la recreación, la actividad física y la educación física. Todo esto a favor del desarrollo humano, la convivencia y la paz.

El plan decenal deroga los planes subsectoriales anteriores y se declara como plan sectorial que expresa la política pública en los términos establecidos en la Ley y, en el Estatuto Tributario. Como quiera que es un plan indicativo es necesario su adopción y articulación a través de los diferentes organismos públicos y privados del deporte, la recreación, la educación física, la actividad física a través de las entidades territoriales.

El numeral 12 del artículo 74 de la Ley 715 de 2001, que dicta normas orgánicas en materia de recursos y competencias, estipuló que será función de los departamentos coordinar acciones entre los municipios para desarrollar programas y actividades que permitan fomentarla práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio”.

El plan decenal tiene una visión integral que incluye y articula al Deporte, La recreación, La actividad Física y la Educación Física. Este parte del Diagnóstico sobre la situación de la Política Pública del Deporte, la recreación, la educación física y la actividad física en Colombia, del Plan Nacional de Desarrollo 2006-2010, de la evaluación a planes de desarrollo del deporte, de la recreación y de la educación física y del Deporte, la recreación, del aprovechamiento del tiempo libre en la Visión Colombia 2019 y por ultimo de un proceso de consulta, participativa y, descentralizada para la formulación del plan decenal.

Elementos del Plan decenal del Deporte, La recreación, La actividad Física y la Educación Física.

- Enfoque Estratégico.
- Fundamentación política, conceptual, legal e institucional.
- Diagnóstico sobre la situación del sector
- Lineamientos de la política pública.
- Estrategias de implementación.

Estructura del Plan decenal del Deporte, La recreación, La actividad Física y la Educación Física.

Objetivo del plan

Desarrollo Humano, Convivencia y Paz

#### LINEAMIENTO DE POLITICA 1

Reorganización del SND

- La organización y fortalecimiento institucional del sector

#### LINEAMIENTO DE POLITICA 2

Promoción y fomento

- Promoción y fomento de la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte estudiantil y social comunitario

#### LINEAMIENTO DE POLITICA 3

Posicionamiento deportivo

- Posicionamiento y liderazgo deportivo (Coldeportes, Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y la Educación Física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz., 2009)

### 4.1.2 Contexto institucional

A continuación se realiza la revisión de las instituciones educativas en las cuales se llevará a cabo el proyecto.

#### **Instituto técnico Marillac, Sede La milagrosa y El Amparo**

Colegio ubicado en la dirección carrera 13 # 7-12 barrio colinas del rosario, del municipio de Santa Rosa de Cabal, Risaralda

La instituto técnico Marillac sede La Milagrosa es de carácter público, cuenta con aproximadamente 420 estudiantes (mixto) entre los grados preescolar y undécimo, bajo la dirección de la rectora Sor Amparo Gonzales Trellez.

La sede El Amparo es de carácter privado, cuenta con aproximadamente 350 estudiantes (femenino) entre el grado preescolar y quinto de primaria.

#### **Reseña histórica**

Este establecimiento fue fundado en 1956 por decreto 0314 del 14 de marzo, como VOCACIONAL FEMENINO; su primera directora fue Fanny Robledo luego pasa a la dirección de las hijas de la caridad en 1958 en el local donde hoy funciona.

En 1965, se aprueban los estudios de PILITECNICO SUPERIOR. En 1996, se cambia de modalidad y se aprueban los estudios de Bachillerato de PROMOCION SOCIAL

En 1996 toma el nombre de INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL MARILLAC, aprobado por resolución 1015 de diciembre 9 de 1997.

En 1999 se opta por DISEÑO COMPUTARIZADO Y PATRONAJE DISEÑO INDUSTRIAL. Proyectando los estudiantes al medio laboral y a la Universidad.

A partir del diagnóstico realizado en agosto 23 de 2002 por la comunidad educativa, se adoptó la nueva especialidad quedando la institución con dos especialidades “Diseño, Patronaje Industrial Computarizado” y “Programación Básica de Computadores” aprobada según resolución No 2457 de noviembre 14 de 2002

Mediante resolución 2457 del 14 de noviembre de 2002 resuelve integrar técnica, administrativa y financieramente los siguientes establecimientos educativos “La Milagrosa, Ana Joaquina Hurtado, La Unión, La Leona, San Ramón, El Óbito y La Samaria” conformaran en adelante la institución educativa “Instituto Técnico Marillac” , jornada de la mañana, de naturaleza oficial, calendario A, de carácter mixto

En el año 2009 se graduó la última promoción de Bachilleres con especialidad en Diseño y patronaje Industrial computarizado. En el año 2010 se otorga el título de Bachiller con especialidad en “Programación Básica de Computadores”

En 2011, se otorga el título de Bachiller con énfasis en computación.

### **Visión**

En el Instituto Técnico Marillac como Institución Educativa somos formadores de discentes con valores y saberes de alta calidad. Capaces de desempeñarse en el campo laboral con competencias en computación.

### **Misión**

Preparar futuros profesionales con formación moral, intelectual y técnica, para que contribuyan al desarrollo social, económico y cultural de la región

## **4.2 Marco teórico**

Bajo la consideración de un marco teórico para el aporte argumentativo y conceptual de los términos a tratar, son de gran importancia, la sustentación de los puntos clave en recreación, recreación artística, expresión corporal, autoestima, juego cooperativo y la población de niños escolarizados.

Es entonces, un punto álgido de este documento exponer cada uno de los conceptos y argumentos científicos e históricos que componen los términos y pilares del estudio, sustentando y ampliando los medios para obtener resultados y análisis de los mismos.

### **4.2.1 Recreación**

La recreación entendida como un medio de aprendizaje experiencial, que facilita la educación aproximando al profesional de Ciencias del Deporte y la Recreación a las diferentes situaciones que debe afrontar en el quehacer de su formación, generando en este una ejecución de forma placentera, estimulando de igual manera en su concientización a través de los saberes vivenciados.

Vista como un principio fundamental, fomentar desde el valor educativo y establecerse como elemento esencial para mejorar la calidad de vida de una comunidad ha de considerarse

La recreación como un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el cobijo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social. (Hillel, 2000, pág. 121)

Ya que es una cuestión que integra los diferentes entornos en los que se progresa como individuo, permitiendo aprovechar todos los recursos que la sociedad ofrece y posibilita el afianzamiento en la constante transformación y mejora de la vida. Para contribuir en el bienestar y evolución de manera colectiva o individual de la población “La Recreación debe ser un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento” (Alcaldía de Bogotá, 1995) enriquecer y mantener eficientemente la rutina diaria de la población, prevaleciendo la necesidad de disfrutar y

aprovechar la vida, creando una identidad que fomente las condiciones cívicas y el uso adecuado del tiempo libre.

Así mismo dentro del contexto colombiano la Ley 181 de 1995, en su artículo 5 define la recreación como “un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento”

Al interior del programa Ciencias del Deporte y la Recreación se concibe la recreación como “Un proceso de construcción permanente que desde la condición humana y la visión sistémica promueve actitudes de vida y de disfrute, en escenarios participativos desde lo individual y lo social, en la búsqueda de generar experiencias creativas, educativas y saludables que promuevan la calidad de vida” (Pachon Villamil, Concepto de recreación , pág. 5). Focalizando este en un aspecto general, teniendo en cuenta que se busca ir más allá es decir con cada práctica recreativa dejar una enseñanza, promoviendo la calidad de vida para cada individuo.

#### **4.2.1.1 Beneficios de la recreación**

Las sociedades son complejas y están interrelacionadas y la recreación no puede separarse del resto de los objetivos vitales. Para lograr un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y materializar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades e interactuar positivamente con el entorno. Por lo tanto el ocio se considera un recurso para mejorar la calidad de vida.

En FUNILIBRE(2004) las categorías utilizadas en el movimiento de beneficios son:

**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, etc.

**Beneficios comunitarios:** Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con a familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, el ocio y la recreación, y 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 otras.

**Beneficios ambientales:** Provee y preserva parques y espacios abiertos mejora y 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 productivo.

#### **4.2.2 Recreación Artística.**

La recreación artística vista como medio de expresión más que como técnica de terapia para lograr beneficios, también es un medio de liberación emocional que permite un óptimo desarrollo del individuo, por medio de técnicas como el dibujo y la pintura entre otras, permite al individuo generar espacios de participación libre, que permiten el desarrollo total de su ser, y la noción básica de una situación que le permite encontrar placer, sintiéndose de esta manera cómodo y generando experiencias positivas, siendo así la recreación una actividad activa de relajación y entretenimiento, lo que diferencia de otras actividades con el mismo fin como dormir y ver televisión que son actividades pasivas. El hecho de que la recreación sea considerada como activa, permite ser partícipe a quien lo practica de beneficios tanto físicos, emocionales, psicológicos y sociales, permitiendo una interacción social, liberación de estrés y placer

Esta se entiende como como un campo de la recreación en la que se emplean las artes plásticas con un objetivo terapéutico, teniendo presente que las artes plásticas contienen diferentes campos como lo son el dibujo, la danza, el canto la pintura, etc., podemos decir entonces que la utilización de estos recursos tiene como objetivo la liberación de expresiones y sentimientos de un individuo, llevando a que sea una catarsis con beneficios y no con peligro alguno de lastimar a una persona externa o incluso a sí mismo.

En la recreación artística se han encontrado diversas herramientas útiles para algunas discapacidades, las cuales implican ciertas diferencias en el funcionamiento adecuado del cerebro, en el mundo de la recreación artística se encontraron ciertas ayudas para

mejorar o mantener las capacidades de las personas que las padecen. Como la ira, la depresión, etc., es entonces donde la función que realiza la arte terapia al poder liberar emociones ayuda de forma directa en la terapia de estos niños usando un enfoque creativo y expresivo como ayuda primordial.

Como beneficios principales la recreación artística sin duda estimula la creatividad y la imaginación, se estimulan áreas cerebrales especialmente del hemisferio central derecho, que despiertan la mente, aporta beneficios desde ayudar a descargar situaciones caóticas conflictivas, hasta permitir aumentar potenciales. La arte terapia permite armonizar y relajar a personas con graves problemas psicológicos, ayuda a poblaciones en particular como niños hiperactivos o con problemas de aprendizaje, de igual forma mejora, activa o recupera personas con problemas neurológicos, con depresión o enfermedades físicas graves como el cáncer, problemas de comunicación o problemas de vocación profesional, espiritual, entre otros.

### **4.2.3 Expresión Corporal**

Se habla de expresión, cuando se manifiestan los deseos, pensamientos y emociones de un ser humano, esta suele utilizarse para describir todo tipo de manifestación o fenómeno causado por otro. Cuando se habla de expresar algo se vincula con la forma de mostrarlo como evidente para el resto de las personas y no debe extrañar que sea una necesidad que se ha hecho presente desde los albores de la humanidad, por ejemplo, como puede encontrarse en cavernas pinturas en las paredes realizadas por los hombres primitivos que reflejaban la vida cotidiana de estos. Esta tendencia aún se mantiene presente y signa nuestras vidas.

A medida de que el tiempo va pasando esta característica innata se muestra en el arte, ya que por medio del arte se utilizan elementos los cuales estimulan los sentidos con el propósito de darse cuenta de la realidad íntima de cada ser humano. De esta manera la música se vale de los sentidos, la pintura de los diferentes colores y la literatura de la utilización de las palabras, siendo estas formas de expresión que utiliza ser humano para mostrar y reflejar lo que siente.

Al hablar de expresión corporal se contempla el significado que se refiere al ser humano con la capacidad de comunicarse y expresarse por medio de su cuerpo, utilizando cada una de las partes que lo componen para poder hacerse entender, esta característica incluye cualquier método de comunicación que se pueda utilizar para darse a entender que no sea solo verbalmente.

La danza propone usar cada parte del cuerpo, sin distinción o preocupación de no ser socialmente aceptado. La danza, acepta los errores haciéndolos parte del acto, potenciando rítmicamente cada intención corporal, armonizando tiempo, espacio y movimiento en un solo lenguaje, que por lo corporal será igualmente universal. De esta

manera se encuentra la danza como un precursor de la expresión corporal, siendo un lenguaje universal, reconoce que la población se comunica más por gestos que por lenguaje oral, siendo el gesto lo más cercano al aura emocional de cada persona.

El lenguaje no verbal es de alguna forma natural en parte imitativo y en parte aprendido. Nuestro cuerpo usualmente trabaja en equipo con la intención de emitir un único mensaje, aunque a veces es posible enviar mensajes contradictorios. Las emociones, juegan un papel muy importante en ello, ya que todo lo que emitimos, contienen altos valores emotivos relacionados con lo que manifestamos, siendo esto, protagonista de nuestras emociones de comunicación, partiendo desde este punto de vista se puede decir que el lenguaje no verbal permite la liberación del ser.

Es importante conservar la intención, se podrá encontrar la finalidad de la expresión corporal cuando se obtienen aprendizajes específicos y promueve el desarrollo experimental del niño.

Sobre los objetivos generales se rescata:

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.

Y sobre los específicos:

- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos
- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

Es así como la expresión corporal, usa el cuerpo como única herramienta creativa de aprendizaje permanente, vivencia, significancia y desarrollo afectivo, emocional y cognoscitivo en un entorno sobre estimulado que trata de involucrar elementos externos al de nuestro propio cuerpo. Teniendo presente que nuestro cuerpo tiene impreso nuestros caracteres personales, individuales y particulares, llevándonos a ser de este espacio una experiencia arrolladora, la cual nos podrá liberar de presiones personales.

#### **4.2.3.1 Beneficios de la expresión corporal**

La expresión corporal, es un recurso pedagógico de gran eficacia y una opción excelente para el desarrollo de su conducta, personalidad, capacidad física e intelectual, STOKOE(1982) Considera que la expresión corporal proporciona los siguientes beneficios al ser humano:

- Desarrollo de la capacidad de actuar

El movimiento es una virtud esencial para que el niño escolar, pueda ofrecer infinitas posibilidades en su incursión del mundo que los rodea, mediante la experimentación real, concreta y directa con su propio cuerpo.

- Estímulos individuales y colectivos

El niño elabora y expresa ideas y sentimientos según sus propias características, lo cual ayuda al desarrollo individual y personal, y al mismo tiempo favorece la conciencia grupal.

- Estímulos biológicos

La expresión corporal responde al desarrollo armónico del cuerpo en relación con la salud, al mismo tiempo con la postura, la respiración, la coordinación, el reposo y la motricidad, que favorecerá el aprendizaje de la escritura.

- Estímulos intelectuales

Se refuerza el conocimiento del esquema corporal y la respectiva diferenciación del cuerpo con los objetos que lo rodean, la adquisición de las constantes espaciales y temporales, elementos de cantidad, la toma de conciencia con la realidad, la noción de los objetos y su posición en el espacio.

- Desarrollo socioemocional

Se estimula el trabajo en grupos unificados por la expresión de una idea común, para lo cual son de gran importancia las rondas y juegos con compañeros y compañeras, donde se emplea un lenguaje diferente como medio de comunicación y el aprecio a los valores estético-musicales. De esta forma se ayuda a consolidar la autoestima, a partir del conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, para aprender a percibirlo, quererlo y respetarlo.

- Desarrollo de la sensibilidad y de la creatividad

Estos aspectos se benefician por medio de la variedad de estímulos sonoros y de la audición de obras de diferentes estilos, autores y períodos musicales. Una gama amplia permite el desarrollo del sentido estético de la creación.

#### **4.2.3.2 Características de la expresión corporal**

Siendo de suma importancia, conocer e identificar las características de la expresión corporal, citadas durante la historia por diferentes autores y representantes de teorías cercanas al juego y la corporalidad, se hace un referente en ellas, como factores independientes con el fin de resaltar cada característica de esta variable y de que la población beneficiada conozca todas las variaciones que conlleva una sesión de Expresión Corporal, siendo así más específico el trabajo de esta. La expresión corporal como variable lleva dentro de sí distintos factores que buscan objetivos diferentes por

medio de actividades que requieren diferentes métodos y estrategias de trabajo, así pues, es más efectivo y benéfico para la población involucrada el separar dichos factores o características en diferentes sesiones ya que se complementarán con los aspectos que cada uno le otorga al beneficiado con el fin de que la unión de todos ellos sean vistos como aditamento de beneficios desde diferentes puntos o aspectos que establezcan los efectos de la recreación artística y expresión corporal en la autoestima de escolares.

Autores como STOKOE(1982) citado por Bonilla(2001), consideran que la expresión corporal está conformada por la sensopercepción, la motricidad, el espacio y las cualidades del movimiento.

- La sensopercepción

Se refiere al desarrollo de los sentidos, en forma exteroceptiva (brinda información exterior de nuestro cuerpo); y propioceptiva (sensaciones de motricidad, ubicación del cuerpo y peso).

- La motricidad y el tono

La primera es definida por las autoras como “movimiento corporal”. El tono lo describen como “el grado de tensión y de relajación muscular, así como también el equilibrio establecido entre ambos en momentos de acción y de reposo”.

- El espacio

Puede ser personal, parcial, total y social. El primero es aquel que rodea nuestro cuerpo: el personal es el que ocupa nuestro cuerpo y los espacios interiores del mismo, el total facilita el desplazamiento y el social permite compartir con los demás.

- Las características del movimiento

Este, logra clasificar las acciones en tres grupos: los movimientos naturales, los analíticos o técnicos y los generadores. Los naturales son aquellos que se realizan sin ninguna dificultad y en forma natural para que una persona física y mentalmente sana los pueda hacer; es decir, son los movimientos que se llevan a cabo en forma natural. Por ejemplo caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar y cuadrúpeda.

Los movimientos técnicos son los que permiten localizarse en diferentes partes del cuerpo y se dividen en rotaciones, flexiones, estiramientos, contracciones, relajamientos y ondulaciones. Los generadores se refieren a las cualidades de los movimientos, es decir, éstas pueden hacer cambiar el significado de los mismos, al tomarse en cuenta distintas variables como la lentitud, la rapidez, la suavidad, la fuerza, si los movimientos son directos o indirectos, fluidos o contenidos, por este motivo, están en relación con el tiempo al incursionar en el campo temporo-espacial.

Es importante recordar además que STOKOE(1982) consideran que la expresión corporal contiene cuatro niveles:

- La persona en relación consigo misma.
- La persona en relación con otras personas.
- La persona en relación con los seres vivos.
- La persona en relación con los objetos.

En el ser humano existe un puente entre el desarrollo de las funciones motrices y las funciones psíquicas, el cual puede ser percibido cuando se desarrollan las habilidades motrices y se aumenta la exactitud y la economía de movimientos.

Lo anterior, evidencia que proporciona control personal, seguridad en sí mismo y con otras personas así como con otros seres y con los objetos.

Según evidencias de experimentaciones de educación primaria con expresión corporal Vargas(1997) favorecen la acción de alguna parte en especial del cuerpo o en su totalidad, pero también dan importancia a la relajación y al reposo. Es importante que se interactúen actividades de mucha acción con otras que propongan descanso y calma.

Para una adecuada expresión del movimiento, es importante que los ejercicios provoquen la motivación constante de los participantes, utilizando explicaciones claras, previas a la ejecución, pero sin dar el ejemplo; más bien dejando que se involucren la iniciativa y la creatividad; para que los estudiantes resuelvan la actividad propuesta al expresarse con libertad. La persona que dirige las actividades es sólo un provocador y un orientador en el proceso, nunca debe convertirse en el ejemplo de la actividad que se va a realizar, pues limita el desarrollo creativo de los involucrados en el proceso.

Es aquí donde la expresión corporal juega un papel muy importante como área capaz de integrar y de enriquecer los contenidos de un espacio escolar, mediante actividades lúdicas. El uso adecuado de materiales auxiliares, instrumentos musicales y diversas prácticas donde se utilice el movimiento corporal, van a favorecer el logro de los objetivos propuestos de manera creativa y amena. Como consecuencia, la expresión corporal se convierte en un eje transversal que ofrece múltiples posibilidades para la educación primaria. Por este motivo es fundamental establecer la relación entre los objetivos y contenidos de las áreas específicas, con los objetivos y contenidos de cada uno de los temas del eje transversal. Esta unión permitirá enriquecer los contenidos y así convertirse en aprendizajes significativos.

En esta transformación es donde la expresión corporal contribuye a que los contenidos temáticos sean reveladores, mediante estrategias novedosas y dinámicas, que favorecen el aprendizaje; es decir, actúa como eje transversal en el proceso educativo y establece coherencia e interrelación entre los objetivos del currículo escolar y los del eje transversal; en esta dinámica participativa se trabaja en forma globalizada e interdisciplinaria.

La expresión corporal se apropia dentro de la educación artística, donde el elemento expresivo y creativo, al igual que la comunicación de sentimientos, ideas y vivencias, complementan la elaboración de un trabajo final. Al aplicar los conocimientos artísticos a las experiencias más significativas de la realidad cotidiana, se logran actividades útiles y expresivas que contribuyen al goce y al bienestar personal. Se favorece la interiorización y la expresión de sentimientos, que unidos a la belleza, a la armonía y a la relajación sirven de base para desarrollar la criticidad de los estudiantes y contribuyen en su calidad de vida.

Esta área favorece también el respeto hacia los demás, con las posibilidades y limitaciones de cada individuo, poniendo en juego la cooperación y el trabajo en equipo, la aceptación del otro y la distribución igualitaria de tareas.

La colaboración de diferentes materiales, aun los materiales reciclados, son usados en la expresión corporal para incidir a reutilizar elementos que formarán parte de una creación artística. De esta forma, la transversalidad también hace referencia a la educación ambiental permitiendo que los estudiantes valoren el objeto lúdico construido y a la vez colaboren con la naturaleza, al evitar el uso excesivo de recursos y la contaminación del medio ambiente.

Con la influencia de la música y la expresión corporal se motiva a los estudiantes y se redescubre la capacidad creativa de los alumnos y del docente; de esta forma se concibe al niño como seres completos, con sus intereses y experiencias.

#### **4.2.4 Dimensiones del ser humano**

Comúnmente al hablar de las dimensiones del ser humano se hace referencia a la dimensión ética, dimensión espiritual, dimensión cognitiva, dimensión afectiva, dimensión comunicativa, dimensión estética, dimensión corporal y socio-política, dentro del contexto es importante resaltar la relevancia que tienen cada una de estas para que el ser humano Miguelez(s.f) Expresa que las dimensiones del ser humano son concebidas como un conjunto de potencialidades con las cuales se articula su desarrollo integral. Éstas son:

**DIMENSIÓN ÉTICA:** Referida a la posibilidad que tiene el ser humano de tomar sus propias decisiones, regida por unos principios que la sustentan y otorgándole un significado a los fines que orientan la vida, los cuales provienen de su interacción con el contexto en el que se desarrolla.

**DIMENSION ESPIRITUAL:** Referida a la posibilidad que tiene el ser humano de trascender su existencia para abrirse a los valores universales y convicciones que le dan un sentido global y profundo a la existencia de la vida.

**DIMENSIÓN COGNITIVA:** Referida al conjunto de potencialidades del ser humano que le permiten entender, aprender, construir y hacer uso sobre las comprensiones que se hacen sobre la realidad, generando en el hombre una interacción consigo mismo y con el entorno, logrando así la posibilidad de transformaciones.

**DIMENSIÓN AFECTIVA:** Referida al conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano que abarca tanto la vivencia de las emociones, los sentimientos y la sexualidad, como también la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás.

**DIMENSIÓN COMUNICATIVA:** Referida al conjunto de potencialidades del sujeto que le permiten la construcción y transformación de sí mismo y del mundo a través de la representación de significados, su interpretación y la interacción con otros.

**DIMENSIÓN ESTÉTICA:** Referida al desarrollo de la capacidad del ser humano para interactuar consigo mismo y con el mundo, desde la sensibilidad, permitiéndole expresar su mundo interior, apelando a la sensación y sus efectos en un nivel diferente al de los discursos conceptuales.

**DIMENSIÓN CORPORAL:** Referida a la posibilidad que tiene el ser humano de manifestarse a sí mismo desde su cuerpo y con su cuerpo, de reconocer al otro y ser presencia “material” para éste a partir de su cuerpo; incluye también la posibilidad de generar y participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz.

**DIMENSIÓN SOCIO-POLÍTICA:** Referida a la capacidad del ser humano para vivir “entre” y “con” otros, de tal manera que puede transformarse y transformar el entorno socio cultural en el que está inmerso.

De esta manera se puede comprender la complejidad del ser humano y la importancia que tiene el trabajar de una forma enfocada cada una de estas dimensiones para tener un correcto desarrollo.

#### **4.2.5 Inteligencia emocional**

Según Goleman(2008) la inteligencia emocional se puede definir como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Según Goleman(2008), el término inteligencia emocional incluye dos tipos de inteligencias:



1. La Inteligencia Personal: está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes cuando se aplica en el trabajo:

- Conciencia en uno mismo: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de autoconfianza.
- Autorregulación o control de sí mismo: es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.
- Automotivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

2. La Inteligencia Interpersonal: al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

- Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.
- Habilidades sociales: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

“La inteligencia emocional no es sólo una cualidad individual. Las organizaciones y los grupos poseen su propio clima emocional, determinado en gran parte por la habilidad en IE de sus líderes. En el contexto escolar, los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase”(Fernández-Berrocal & Extremera, s.f, pág. 7)

#### 4.2.6 Autoestima

La autoestima es un elemento intrínseco del ser humano, complemento de la formación personal, esa que delimita los campos personales, los cuales pueden ser llenos de frutos y riquezas pero también de un gran obstáculo que puede impedir que el desarrollo personal se lubrique día a día. Se transforma entonces estos componentes en pilares de adaptación con el medio y su entorno, capaces de graduar el carácter de tal forma que se acepta o no el irrespeto, la violencia o la agresividad por la propia persona o por los demás; pero así mismo el grado de autoestima con el que cuente una persona, ayudara en las relaciones personales, sociales, entre otras.

Cada persona tiene una percepción particular de sí misma, es por esto que un individuo no se debe comparar con otro, ni esperar que actué o reaccione de forma similar, lo cual condiciona la mayoría de las acciones de cada persona en el medio; esto permite entonces que cada cual se comporte radicalmente diferente, lo cual se considera del mismo modo, una pieza significativa al momento de tratar con la belicosidad del estrés, teniendo presente que la cultura social de este entorno no se interesa por los costos o posiciones sociales, y a las personas que poseen cargos laborales más altos que otros pueden llevar a tener un estrés significativo si no se tiene definido el nivel de autoestima, teniendo claro quién es, que tiene y que quiere.

Todos necesitan de la autoestima, independientemente del sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida. La autoestima interfiere en todas las facetas de la vida. Autores como Reynold Bean manifiesta que en diversas investigaciones de tipo psicológico se indica que si no se suplen la necesidad de la autoestima y de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades más expansivas; la creatividad, los logros personales, la realización de todo el potencial. En este caso, los logros académicos influyen en que la autoestima sea equilibrada en los niños, ya que esto arraiga aceptación familiar y social, y la posibilidad de un mejor futuro para el niño, cabe resaltar que en algunos casos dicha solidez académica, puede ser vista socialmente como sinónimo de ingenioso, y en algunos casos contrario a ser aceptado es foco de maltrato (AMINAH CLARK, 1993)

La importancia de desarrollar y estimular la autoestima se crea de la necesidad de brindarle un mejor futuro a las personas, el simple hecho de no ser aceptados por lo que son, de tener que cambiar en su aspecto personal, físico y hasta social para encajar en una comunidad que día a día, limita más a sus habitantes para poder encajar en el prospectivo de persona que todos desean. La infancia es la época donde se debe trabajar para mejorar y estimular la autoestima, que ya los niños y niñas están más propensos a cambios para bien o para mal. “La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos. Si

estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones seguramente no saldremos muy bien parados; aprenderemos a desvalorizarnos” (La Autoestima en niños y adolescentes, 2004)

#### 4.2.6.1 Dimensiones de la autoestima

Desde la perspectiva que se ha adoptado, Coopersmith(1976) señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

- **Autoestima en el área personal:** consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.
- **Autoestima en el área académica:** es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo.
- **Autoestima en el área familiar:** consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.
- **Autoestima en el área social:** es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

### 4.3 MARCO ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Tabla 1. Antecedentes investigativos

TITULO	TIPO DE DISEÑO	POBLACION Y/O MUESTRAS	CONCLUSIONES/ RECOMENDACIONES	FUENTES/AUTORES
PROGRAMA DE INTERVENCION PARA ELEVAR LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN ALUMNAS DE SEXTO AÑO BASICO	Analítico-Experimental	37 niñas, cuyas edades cronológicas eran entre 11 y 12 años	En la conjugación de las 4 áreas que evalúa el Inventario de Autoestima (Escalas General, Social, Escolar y Hogar), se observa que alrededor de un 62% de las alumnas elevaron sus niveles de percepción al rango Medio y Alto. Resultados que permiten comprobar que el programa aplicado puede modificar en las menores el concepto general bajo que tienen de sí mismas, iniciando tareas con la expectativa de tener éxito y ser bien recibidas, de reflexionar sobre sí mismas, de expresar sus ideas y convicciones individualmente, capaces de discriminar sus aspectos positivos, como también sus limitaciones. Es necesario enfatizar el cambio radical que se produjo en el Nivel Bajo, en el pretest (73%), con respecto a la segunda	(Valdés G., 2001)

			<p>aplicación (37.8%), probablemente atribuible a lo señalado anteriormente.</p> <p>Se observa también un desarrollo importante en las relaciones intrafamiliares, los padres se muestran más receptivos, capaces de conectarse con las necesidades de sus hijas; han podido tomar conciencia de la relación que existe entre el sentirse aceptado y tener una buena autoestima y de lo importante que es ésta para tener éxito en la vida.</p> <p>Del porcentaje de niñas (37.8%) correspondiente a 14 estudiantes que presentaban un nivel bajo de autoestima, el 21.6% subió sus puntajes dentro del mismo nivel; sin embargo, el 16.2% de este mismo grupo bajó aún más sus niveles, siendo las áreas más afectadas las Escalas General, Social y Hogar, que probablemente están siendo afectadas por alteraciones emocionales, casos que ya han sido derivados a los profesionales correspondientes.</p> <p>En virtud de los</p>	
--	--	--	---	--

			<p>resultados encontrados se puede deducir que las alumnas presentan buen nivel de interacción grupal, dando espacio al pensamiento crítico, a la capacidad de enfrentar con éxito diferentes situaciones de la vida escolar, como rendir bien y asumir con responsabilidad las tareas de aprender y estudiar. Al mismo tiempo se observa un mejor acercamiento de relaciones interpersonales con los profesores y sus pares.</p>	
<p>LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA CINÉTICO-CORPORAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.</p>	<p>Analítico Experimental</p>	<p>145 niños y niñas de tres instituciones educativas.</p>	<p>Se comprueba un déficit en los procesos y estrategias de docentes para la intervención en niños con relación a la expresión corporal como herramienta de función.</p> <p>El 29% de la población aplica los movimientos corporales como expresión durante las actividades, y que las estrategias aplicadas por el docente les permiten desarrollar la expresión corporal, así como la motivación para expresar sus ideas y pensamientos.</p> <p>Sin embargo existe un déficit en los docentes en el conocimiento que relaciona la expresión</p>	<p>(Luzón Gómez, 2011)</p>

			corporal con el desarrollo de la inteligencia cinético-corporal en los niños.	
LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO INSTRUMENTO PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA.	Analítico Experimental	24 niños de 9 a 12 años.	El programa de intervención de Expresión Corporal ha colaborado de manera eficaz en la eliminación de complejos, inhibiciones y timideces que el alumnado mostraba en las primeras actividades colectivas del curso, lo que ha significado un aumento de sus niveles de auto concepto y autoestima. El alumnado ha comenzado a darse cuenta de lo que no sirve de nada aprender muchas cosas, si lo principal que es respetarse y aceptarse a uno mismo para aprender a respetar a los demás, no se ha interiorizado. Y es que en educación no hay fórmulas mágicas, nada sucede al azar, sino que los progresos y las mejoras en el alumnado es fruto del trabajo programado y sistematizado, así como proporcionar buenos	(Marín Regalado, 2012)

			<p>modelos a imitar.</p> <p>Han aprendido habilidades sociales para resolver conflictos, tales como el diálogo, el mostrar respeto, pedir perdón cuando se han equivocado y en caso de necesitar ayuda acudir a un adulto como mediador, han sido algunas de las múltiples habilidades adquiridas por el alumnado.</p> <p>El alumnado ha aprendido que la amistad es un compartir afectos, un sentimiento que anima a darse y a dar, a recibir y a comprender al otro, no por pura simpatía, sino por el conocimiento que se fomenta con el trato. A través de la relación con los demás, de las tareas comunes compartidas, el alumnado ha aprendido a discernir críticamente las conductas, creencias, normas y valores apreciados por el grupo al que pertenece y se compromete con el grupo en una relación de intercambio constructivo. Se ha producido un cambio sustancial en la conducta del alumnado en cuanto a la aceptación de los compañeros menos</p>	
--	--	--	---	--



			<p>hábiles para formar equipos, aceptan a los compañeros que les toque, sin tener que buscar a su grupo de amigos.</p> <p>La cohesión del grupo, así como su total integración de todas y todos los miembros del grupo y su aceptación sin ningún tipo de discriminación, ha sido otro de los objetivos que nos habíamos planteado alcanzar con la aplicación del programa de intervención y que se ha conseguido a tenor de las evidencias cualitativas y cuantitativas.</p>	
<p>PREDICTORES DE LA AUTOESTIMA GLOBAL EN NIÑOS DE ESCUELA PRIMARIA DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES. DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL SEXO Y LA EDAD.</p>	<p>Analítico Experimental</p>	<p>219 Niños de tercer a séptimo grado de una escuela privada de la Ciudad de Buenos Aires.</p>	<p>A partir de los análisis realizados se encontró que los dominios de la autopercepción estudiados tienen una importancia relativa diferente para predecir la autoestima en función de la edad y el sexo de los niños.</p> <p>De este modo, si bien los dominios que predicen la autoestima para niños y niñas fueron los mismos, para las niñas los principales predictores de la autoestima global fueron la autopercepción de aceptación social y comportamiento,</p>	<p>(Molina &amp; Raimundi, 2011)</p>

			mientras que para los niños el principal predictor de la autoestima fue la autopercepción de apariencia física.	
LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES AGRESORES Y VÍCTIMAS EN LA ESCUELA: LA PERSPECTIVA MULTIDIMENSIONAL	Analítico Experimental	965 adolescentes de ambos sexos y edades comprendidas entre los 11 y los 16 años	<p>Los adolescentes victimizados en la escuela se perciben a sí mismos más negativamente en los dominios social y emocional de la autoestima, en comparación con los agresores. Los resultados obtenidos en la presente investigación sugieren que esa imagen de las víctimas como personas tristes, deprimidas y solas es, de hecho, compartida por las propias víctimas.</p> <p>Sin embargo, las auto percepciones de las víctimas relativas a los contextos familiar y escolar, son más positivas que en el caso de ambos grupos de agresores, e incluso tan positivas como las auto percepciones de los adolescentes sin problemas de agresión o victimización en la escuela.</p>	(Estévez López, Martínez Ferrere, & Musitu Ochoa, 2006)
INVESTIGACIÓN SOBRE LA AUTOESTIMA	Correlacional	139 Estudiantes entre 18	El objetivo de esta investigación era comprobar si el cuestionario realizado	(Piñol Sanz, Aroa, 2011)

		y 29 años	es fiable y válido para medir el constructo autoestima con los factores Autoestima personal, autoestima social, confianza y autoestima en el trabajo, y poder confirmar así nuestra hipótesis. En relación al análisis de fiabilidad los resultados avalan la hipótesis propuesta, ya que el valor de alfa de ronbach es alto (0,887) y además no se han tenido que eliminar ítems. Sin embargo si nos fijamos en el análisis de validez nos damos cuenta de que la estructura factorial no es del todo correcta ya que los datos nos indican que deberíamos dividir el constructo en 6 factores y no en 4, aunque estos últimos explican el 48.27% de la varianza y por tanto podemos decir que el cuestionario es válido.	
EFFECTOS DE UN PROGRAMA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS CON PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAJE	Experimental	30 niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje	Los niños que participaron en el programa mejoraron en el área de sí mismo, el área del hogar y el área de la escuela. Estos niños presentan un mayor desarrollo en el área de los pares. Los niños que participaron en el programa presentan un mejor desarrollo en la autoestima total, lo que	(Escurra Mayaute & Pequeño Constantino, 2006)

			corroborar la efectividad del programa.	
LOS COLORES QUE HAY EN MÍ": UNA EXPERIENCIA DE ARTE-TERAPIA EN PACIENTES ONCOLÓGICOS INFANTILES Y CUIDADORES PRIMARIOS	Analítico-Experimental	15 sujetos: 5 cuidadores primarios, el hermano de un paciente oncológico infantil, 9 pacientes oncológicos infantiles	La Terapia Ocupacional y Recreativa, es un medio que ayuda a la rehabilitación e inserción del anciano a la sociedad.  La creación de un sentido de pertenencia, productividad y afectividad en el paciente geriátrico, es altamente eficaz en su recuperación.	(González Romo, Reyna Martínez, & Cano Rodríguez, 2009)
FAMILIA Y VIOLENCIA ESCOLAR: EL ROL MEDIADOR DE LA AUTOESTIMA Y LA ACTITUD HACIA LA AUTORIDAD INSTITUCIONAL	Correlacional	665 adolescentes de edades comprendidas entre 12 y 16 años	En el caso de la autoestima familiar se aprecia un efecto directo y negativo; mientras que en el caso de la autoestima académica el efecto es también negativo, pero indirecto y mediado por la actitud de rechazo a la autoridad del adolescente; una variable, esta última, que es la que tiene un mayor efecto directo en la violencia escolar de los adolescentes ( $\beta = .42, p < .001$ ).	(Cava, Murgui, & Musitu, 2006)
EL JUEGO COOPERATIVO, ESTRATEGIA PARA REDUCIR LA AGRESIÓN EN LOS		Grados preescolar, primero, segundo y	La investigación donde los juegos cooperativos se ponen en acción para reducir los niveles de agresión en la escuela arrojó	(Mejía López, 2006)

<p>ESTUDIANTES ESCOLARES.</p>		<p>tercero de primaria de las Instituciones Pichincha y Clodomiro Ramírez .</p>	<p>resultados referentes a los juegos cooperativos y su posible ejecución en los primeros niveles escolares, además de la influencia de las actitudes de los maestros, de la escasez de implementos y espacios, de la organización grupal, de la competencia y de la norma en el incremento de las conductas agresivas en los estudiantes escolares. Éstos resultados llevan a concluir que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debido a las problemáticas constantes en las familias y la sociedad, es inevitable para los maestros de Educación Física verse enfrentado a continuas situaciones agresivas de estudiantes. Esta es una realidad que obliga a las instituciones y a los maestros a preocuparse y por ende a informarse acerca de cómo asumir una posición adecuada frente a la problemática, para ofrecer a los pequeños, actitudes diferentes de las que externamente le brindan y así hacer de las instituciones educativas centros de “refugio y de esperanza de vida” para los, convertir las</li> </ul>	
-------------------------------	--	---	--	--

			<p>escuelas en lugares que sean ocupados con entusiasmo, amor e interés, que a su vez conlleven a procesos de enseñanza-aprendizaje que colmen de alegría y complacencia a toda la comunidad Educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los juegos cooperativos son un medio efectivo para reducir los niveles de agresión de los estudiantes de las escuelas, si se respeta cada uno de sus componentes (cooperación, participación, aceptación y no competencia). La consecución de este logro se convierte en un proceso de enseñanza aprendizaje que requiere de mucho tiempo y constancia. Para ésta población, el proceso debe partir con la aplicación de juegos cooperativos que generen mucho movimiento, continuando con un proceso de mejoramiento de la autoconocimiento y autocontrol; posteriormente involucrar a los niños en un proceso de inclusión, de interacción y participación, donde todos puedan disfrutar plenamente de las</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisa la necesidad de solucionar asuntos de dotación de implementos, de adecuación de espacios, de la organización grupal y de la construcción de normas, como medidas que ayuden a la ejecución de los juegos cooperativos como medios para reducir los niveles de agresión.</li> <li>• “El castigo de una conducta agresiva no se reduce con otras conductas del mismo tipo, por el contrario, ésta tiende a aumentar” 111. Los maestros continúan adoptando actitudes agresivas para tratar los comportamientos agresivos de los estudiantes, lo cual impide mejorar el ambiente escolar, desde éste aspecto.</li> </ul>	
<p>LOS JUEGOS COOPERATIVOS: UNA PROPUESTA PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PRIMER CICLO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA</p>	<p>Analítico Experimental</p>	<p>91 estudiantes de ambos géneros, distribuidos en los cuatro grados del primer ciclo.</p>	<p>Los juegos cooperativos que se pueden utilizar en las clases de Educación Física del primer ciclo son pequeños y predeportivos y que tengan relación con el contenido de la clase, en los cuales se desarrollen valores como: la solidaridad, la ayuda mutua, y la cooperación entre los</p>	<p>(Carralero Corella, 2006)</p>

			<p>compañeros de todo el grupo.</p> <p>Los juegos cooperativos deben tener como requisitos: La participación de todos los alumnos sin hacer exclusión de niños, que promuevan las actitudes de sensibilización, cooperación, solidaridad y ayuda mutua entre ellos, que predomine los objetivos colectivos dentro del juego y no los individuales.</p>	
<p>RE CREANDO VINCULOS DESDE LA INTERACCION</p>	<p>Correlacional.</p>	<p>20 niños, que se encuentran bajo la protección de Hogares Calasanz (institucionalizados), que cuenta con 45 niños distribuidos en sus 4 hogares, en paralelo con el ICBF.</p>	<p>Los niños de los Hogares Calasanz son niños que aún tienen vínculos afectivos con sus familias, sin embargo estos vínculos se encuentran distorsionados debido a que en la mayoría de los casos existe una separación temprana con sus familias, es decir, estos niños se han visto afectados por el abandono regularmente de sus padres, la ausencia de su madre debido a la necesidad que tiene de trabajar para la manutención de la familia, o simplemente crecen en espacios de hostilidad donde sus padres son drogadictos, su madre es prostituta y por consiguiente no tienen tiempo para atenderle sus</p>	<p>Juranny Salazar J., Lina Marcerla Cano R. y Paula Andrea Herrera F.</p>



			<p>necesidades básicas (materiales y afectivas) y terminan entregándolo a una institución como donde le puedan brindar la niño los elementos necesarios para sobrevivir, por tal motivo el menor se convierte en una persona rebelde, agresiva, aislada, voluntariosa y voluble.</p> <p>la realidad que viven los niños de los Hogares Calasanz es posible mencionar que se encuentra muy relacionado con la opinión que tiene los niños sobre afecto ya que para ellos el afecto simplemente está mediado por beneficios materiales que puedan recibir de otras personas como: la comida, el vestido, el techo, el alivio de una enfermedad y la protección de alguien fuerte e intimidante</p>	
--	--	--	--	--

## 5 METODOLOGÍA

### 5.1 TIPO, DISEÑO E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

#### 5.1.1 Tipo de Investigación

A partir del proceso de investigación producido desde el programa de recreación artística y de expresión corporal en la autoestima, se genera un diseño investigativo empírico-analítico, el cual se basa en la lógica empírica y en la experimentación, que junto a la observación y análisis estadísticos, es el más usado en el campo de la investigación.

#### 5.1.2 Diseño de Investigación

A partir de la investigación cuasi experimental cuantitativa intragrupos generada desde el programa de recreación artística y de expresión corporal y sus efectos en la autoestima, en ésta se miden relaciones causa-efecto debidas a una intervención denominada “variable independiente” y se mide su efecto sobre otra denominada “variable dependiente”; para este proceso investigativo específico, la “variable independiente” hace mención al programa de recreación artística y de expresión corporal, mientras que la “variable dependiente” hace referencia a la autoestima en la población implicada.

#### 5.1.3 Hipótesis

Teniendo en cuenta las variables reunidas en el proceso investigativo y el desarrollo del programa, emergen las hipótesis:

##### **Hipótesis de Investigación**

**Hi:** El programa de recreación artística y de expresión corporal tiene efectos positivos en el incremento la autoestima de niños escolarizados.

##### **Hipótesis Nula**

**Ho:** El programa de recreación artística y de expresión corporal no incrementa la autoestima de niños escolarizados.

### 5.2 POBLACIÓN

Para el desarrollo del programa de recreación artística y de expresión corporal, se aplicó a niños y niñas que cursan el grado cuarto de primaria del Instituto Técnico Marillac, Sede La Milagrosa donde se desarrolló el programa a un grupo de 20

estudiantes de género femenino y masculino, de estrato socioeconómico 1 y 2 y en la Sede El Amparo interviniendo a un grupo de 29 estudiantes de género femenino, con un estrato socioeconómico 3 y 4, de Santa Rosa de Cabal, Risaralda. Quienes decidieron participar voluntariamente y cumplieron con los parámetros de inclusión del programa.

### **Criterios de Inclusión:**

- Niños y niñas entre los 8 y 11 años
- Escolarizados en el Instituto Técnico Marillac Sede La milagrosa y Sede El Amparo
- Realizar la evaluación previa sobre nivel de autoestima.
- Participación voluntaria por parte de los niños, donde se incluirá la autorización por parte del colegio y de los acudientes de los respectivos niños.

### **Criterios de Exclusión**

- Pertenecer a otro programa relacionado con autoestima.
- No realización de evaluación inicial o final.
- No participación del 20% o más del programa.

## **5.3 VARIABLES**

### **5.3.1 Variable Independiente**

#### **5.3.1.1 Programa de Recreación Artística y de Expresión Corporal.**

Para el desarrollo del programa de recreación artística y de expresión corporal, se proponen actividades de destreza y creatividad individual y grupal, fortaleciendo las aptitudes de intervención y participación de cada uno de los integrantes; enfocando estas actividades hacia el reconocimiento de los componentes que han conllevado a presentar bajo nivel de autoestima.

La recreación artística, en primera instancia, es un espacio de contribución y despertar de la facultad de cada uno de nosotros como “seres animados” y “vivientes” para percibir y experimentar por medio de nuestros sentidos, sensaciones, impresiones, manifestaciones del medio físico, social y cultural externos e internos, que nos permite apreciar las expresiones del arte considerada como aquella actividad humana que dispone de las facultades sensoriales de los seres humanos como el sentido de lo

estético, de lo intelectual en fortalecimiento de la solidaridad y cohesión social, enriqueciendo la influencia de las condiciones imaginativas, creativas con base en nuestros valores sociales, que a su vez constituyen valores de tipo político, económico y religioso derivando una conducta social y una influencia en nuestra capacidad de producción artística.

“Segundo, las experiencias vitales y las de aprendizaje que nos dotan de habilidades son la materia prima que nutre al arte y que dentro de la recreación artística motivan a exteriorizar la gama de sentimientos y pensamientos que caracterizan nuestro intento de recrear el mundo que nos envuelve para la construcción del desarrollo del ser humano” (Sánchez Zepeda, 2009)

Por otra parte, el concepto de "expresión corporal" hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo. De esta forma, ésta (la expresión corporal) se entiende como "un conjunto de prácticas intencionadas que utilizando el cuerpo como substrato, vehículo y soporte, pretenden la liberación de energías y emociones, la representación artística, la educación, la trascendencia espiritual o el simple entretenimiento". (Parra, 1999)

Desde pequeños, antes de aprender a hablar, el ser humano se comunica con lo que le rodea, llora, ríe; y más tarde cuando aprende a hablar, el lenguaje es el medio de comunicación básico con los demás. Cuando este observa algo que le da tristeza, puede llegar a llorar, o por el contrario cuando se le da una bonita sorpresa, expresa su alegría, entonces cuando expresa sus sentimientos y emociones, y utiliza el lenguaje del cuerpo para comunicarse, es lo que llamamos expresión corporal. (Parra, 1999)

Por lo dicho anteriormente, las actividades a realizar como lo nombra el proyecto están enfocadas en la recreación artística y la expresión corporal, de esta forma se desarrollará talleres de este tipo que permitan el desarrollo e incremento de la autoestima. Para que este trabajo tenga un fin específico que conlleve a desarrollar y lograr el objetivo general, se decide dividir las sesiones en momentos que permitan el completo desarrollo del proyecto, estas serán: un momento inicial de reconocimiento que permita indicar cuáles son los niveles de autoestima en la población, cuáles son los casos en los que este problema se muestra en menor cantidad, es decir, que niños necesitan mayor incremento de la misma; esta intervención se dará por medio de talleres donde se aplicará un test que medirá dichas actitudes y que por medio de indicadores demostrarán los niveles que se presentan en la población y de los cuales hemos hablado.

El segundo momento de intervención, está basado en los resultados anteriormente obtenidos, y de allí realizar talleres que permitan incrementar los niveles de autoestima; se realizarán para esto actividades recreativas de carácter artístico y de expresión corporal, fomentando el desarrollo y aumento de dichos niveles de autoestima. Las actividades que serán tanto de recreación artística y de expresión corporal, serán talleres que en cada una de las sesiones involucren las especialidades siendo así las

sesiones intercaladas, es decir, en una sesión se trabajará recreación artística, en la siguiente expresión corporal y así se seguirá trabajando hasta finalizar el ciclo.

Los talleres estarán fundamentados en las siguientes especialidades, trabajos con plastilina, talleres de pintura dactilar y con pinceles, pintar soplando, pintar utilizando cuerdas, pintura a ciegas, pintura de la figura humana en escala real talleres de dibujo, talleres de origami, técnicas de rasgar y cortar, técnicas de rellenado con diferentes materiales, talleres de punzados, talleres de collage con imágenes, talleres de ensartados y trenzados, dibujo con materiales como algodón, aserrín, cabuya, espuma entre otros, creación de títeres, dibujo en vitrales, talleres de arcilla. Y a la par se trabajarán actividades o talleres que estimulen la expresión corporal, entre estas se debe tener en cuenta la función de la música y la creatividad, por ello se realizarán talleres de baile, muestras de talento donde los niños mostrarán sus cualidades como canto, baile, poesía, mímicas y fono mímicas, movilidad articular como principio de actividad física, rondas y juegos de rol, talleres de yoga y de conciencia corporal, Juegos guiados con música, exploración de espacios.

Por último se realizará un momento final de evaluación y retroalimentación que estará guiado por los autores del proyecto y que por medio de un test se obtendrán los resultados alcanzados después de las intervenciones ya realizadas en el momento central que permitirán concluir si el manejo de actividades de recreación artística o arte-terapia y de expresión corporal si son de ayuda para el aumento de la autoestima en los niños. (ANEXO 1)

### **5.3.2 Variables Dependientes**

#### **5.3.2.1 Autoestima**

A partir del desarrollo del programa de recreación artística y de expresión corporal (variable independiente), surgen parámetros modificables en cuanto a variables que se determinan desde la aplicación de este programa en la población específica. Desde la diversidad causal de su significado, la autoestima se entiende como un grupo de percepciones, pensamientos, tendencias de comportamiento y grado de aceptación de nosotros mismos, hacia nuestra forma de ser, nuestra conducta, nuestra personalidad, nuestros deseos y aspiraciones, y el grado de acercamiento positivo o negativo que permitimos de los demás hacia nosotros, manifestado desde diversas dimensiones del desarrollo integral de cada persona. El programa de recreación artística y de expresión corporal intentará aumentar estas características de percepción y pensamiento de los niños escolarizados, participantes en el programa.

**Tabla 2. Dimensiones de la autoestima.**

DIMENSIONES	ÍTEMS
<b>Personal</b> Hace referencia al concepto que el sujeto tiene sobre sí mismo	Sentirse atractivo/a físicamente
	Sentirse fuerte y capaz de defenderse (niños).
	Sentirse emocional mente bien
<b>Social</b> Capaz de relacionarse y sentirse perteneciente a un grupo.	Sentirse aceptado o rechazado por los iguales.
	Sentirse parte de un grupo
	Enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales:
	Sentirse solidario.
<b>Académica</b> Autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar, rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.	Sentirse inteligente.
	Sentirse creativo.
	Sentirse constante.
<b>Confianza</b> La seguridad que el sujeto deposita en sí mismo	Simpático o antipático.
	Buen o mal carácter
	Tímido o Espontáneo.
	Valiente o temeroso.
	Estable o inestable.
	Tranquilo o inquieto.

**Tabla 3. Ítems correspondientes a cada dimensión según el test aplicado**

DIMENSIONES	ÍTEMS CORRESPONDIENTES SEGÚN EL TEST APLICADO
Personal	1 – 2 – 6 – 7 – 11 – 16
Social	9 – 12 – 18 – 21 – 25 – 27
Confianza	10 – 14 – 19 – 22 – 26 – 28
Académica	4 – 8 – 15 – 17 – 20 – 24

## 5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

### 5.4.1 Técnicas

La técnica seleccionada es el cuestionario auto administrado para la medición de la autoestima de Aroa Piñol Sanz, además de registro fotográfico, firma de asistencia por sesión y evidencias sistematizadas del constructo físico del programa.

## **5.4.2 Instrumentos**

### **5.4.2.2 Autoestima**

Test sobre la autoestima de Aroa Piñol Sanz.

El Test sobre la autoestima de Aroa Piñol Sanz, surge de la investigación realizada por dicha autora, llamada Diseño y análisis psicométrico de un cuestionario que evalúa la autoestima, realizada en la Universidad de Zaragoza, Campus de Teruel en el año 2010-2011. En este estudio se analizó la fiabilidad y la validez de un cuestionario que midió el constructor de la autoestima. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 139 sujetos escogidos al azar. Según la hipótesis inicial el test se compone de cuatro factores: Autoestima personal, autoestima en la academia, autoestima social y confianza. Para el análisis de los datos se empleó el programa SPSS que confirmó la división del cuestionario en 4 factores, sujetos a modificaciones.

“El objetivo de esa investigación era comprobar si el cuestionario realizado era fiable y válido para medir el constructo autoestima con los factores autoestima personal, autoestima social, confianza y autoestima en el trabajo, y poder confirmar así una hipótesis. En relación al análisis de fiabilidad los resultados avalan la hipótesis propuesta.” (Piñol Sanz, 2011)

El test que se presenta a continuación es una adaptación al test sobre autoestima de Aroa Piñol Sanz, modificado para una población de niños escolarizados entre los 8 y 11 años, dicho test fue modificado por los autores de dicha investigación, según las sugerencias del director del proyecto Cristian Fernando Ramos y los expertos Martha Lucia Garzón y Norman Jairo Pachón docentes de la Universidad Tecnológica de Pereira. Se modificó la redacción de algunas preguntas no eran pertinentes para la edad de los evaluados, puesto que el test presentado por la autora Aroa Piñol Sanz, es para niños escolarizados entre los 15 y 17 años, dicha modificación fue consultada en el libro “La Autoestima” escrito por Norma Ivonne Gonzales Arratia, que describe algunas de las etapas por las cuales los niños de 8 a 11 años se diferencian de los adolescentes entre 15 y 17 años. En este instrumento, la persona debe indicar (auto informe) en una escala Likert de 4 puntos la evaluación de cada ítem (de 1, siempre a 5, nunca). (Piñol Sanz, Aroa, 2011)

#### **Condiciones de aplicación:**

- **Adaptación:** El test al ser aplicable a una población de niños escolarizados, utiliza una escala Likert de 4 puntos para percepción de ocurrencia del evento descrito en cada ítem
  - ✓ 5: Nunca

- ✓ 4: Casi nunca
  - ✓ 3: A veces
  - ✓ 2: Casi siempre
  - ✓ 1: Siempre
- **Contexto:** A través de autoadministración
  - **Instrucciones y tiempo:** Al ejecutar el instrumento en una población de niños, los investigadores aplicarán el test de autoestima adaptado a cada uno de los participantes durante 30 minutos aproximadamente, explicando y particularizando cada pregunta del test

## 5.5 EVALUACION BIOETICA

La presente corresponde a una “investigación con riesgo mínimo” por las siguientes razones: 1.Los test a realizar no agreden moral ni emocionalmente a los sujetos, sólo determina las deficiencias y competencias que tiene una persona en la autoestima y las dimensiones de esta 2. El aprendizaje vivencial no lesiona o agrede a ninguno de los participantes inmensos en las actividades.”; En resumen, el riesgo es mínimo y los beneficios potenciales son bastante considerables.

Se informó adecuadamente sobre todo lo relacionado con la investigación a cada uno de los sujetos, se creó un consentimiento informado que fue diligenciado por acudientes de cada uno de los participantes de ambos grupos de investigación, estos decidieron de manera individual la participación dentro de la investigación.

## 5.6 TALENTO HUMANO

### JESSICA ANDREA CALLE ZAPATA

- Aspirante Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación – Universidad Tecnológica de Pereira- X Semestre

#### Experiencias:

- Practicante profesional de la Secretaria de Desarrollo Social de Santa Rosa en el Área de Deportes

### CATALINA LOPEZ RAMIREZ

- Aspirante Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación – Universidad Tecnológica de Pereira- X Semestre



**Experiencias:**

- Practicante profesional del área de Recreación -- UTP
- Practicante profesional del Club Atletico Boca Junior

**ANDRES GERARDO MORA CORTES**

- Aspirante Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación – Universidad Tecnológica de Pereira- IX Semestre

**Experiencias:**

- Practicante profesional de AUDIFARMA
- Laboral- Duke Sport, Club deportivo Los Pumas

**CRISTIAN FERNANDO RAMOS RÍOS**

- Magister en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional- Universidad Tecnológica de Pereira
- Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación – Universidad Tecnológica de Pereira
- Docente de la Universidad Tecnológica de Pereira

## 6 RESULTADOS Y DISCUSION

El reciente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal sobre la autoestima de niños y niñas escolarizados, para lo cual se utilizó el instrumento de medición de Aroal Piñol Sanz modificado según la instrucciones de los juicios de expertos que fue adaptado para medir la autoestima en niños de 8 a 11 años.

“La autoestima nace a la par que la conciencia. Los niños son capaces de describirse con detalle a sí mismos y expresar estados emocionales hacia los ocho años, incluso antes. Esto revela la suma importancia de atender y centrar todas nuestras energías en sus necesidades” (MillanT.S, s.f). De acuerdo a lo anterior cabe resaltar la importancia de estimular el fortalecimiento de la autoestima desde edades tempranas, en este caso se implementó en el instituto Tecnico Marillac sedes La Milagrosa y El Amparo el programa de recreación artística y expresión corporal para comprobar los efectos de dicho programa.

Inicialmente se procedió a realizar contacto con los directivos de la institución para la presentación del proyecto y el fin de éste, y conseguir los permisos pertinentes para la intervención con los menores. Los grupos intervenidos fueron del Instituto Técnico Marillac, el grupo experimental 1 n: 20 con una población mixta, de un estrato socioeconómico 1 y 2 de la Sede La Milagrosa y el grupo experimental 2 n: 29 con una población femenina, de un estrato socioeconómico entre 3 y 4 de la Sede El Amparo ambos grupos entre las edades de 8 a 11 años, cada uno de los participantes conto con el consentimiento informado de sus acudientes.

Con el fin de obtener resultados de la investigación se dio inicio a las sesiones, inicialmente se procedió el diligenciamiento del pretest, se continuó con las 13 sesiones estipuladas las cuales consistían con diversas actividades de recreación artística y expresión corporal diseñadas para cada una de las dimensiones de la autoestima, al finalizar la aplicación del programa, se realizó el postest con el cual se concluyeron las 15 sesiones previstas. Luego de esto la información recolectada de los pre y pos test fue consignada en el programa estadístico SPSS para obtener los resultados frente al estímulo. Esta información fue posteriormente filtrada para obtener los perfiles independientes de ambos grupos experimentales.

Para la evaluación de las dimensiones se procedió a sacar los perfiles de cada grupo experimental y se procedió al análisis de los resultados con relación a la escala de interpretación sugerida por los autores del instrumento.

### **Tabla 4. Interpretación del nivel de la autoestima**

<b>5</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>4 – 4.9</b>	<b>BUENO</b>
<b>3 – 3.9</b>	<b>ACEPTABLE</b>
<b>2 – 2.9</b>	<b>REGULAR</b>
<b>1- 1.9</b>	<b>BAJO</b>

Una vez definidos estos cinco niveles y teniendo en cuenta que todas las preguntas debieron ser contestadas entre las opciones establecidas entre el puntaje siendo, 1 – 1.9 bajo, 2 – 2,9 regular. 3 – 3,9 aceptable, 4 – 4,9 bueno y 5 excelente.

Se cuentan con 28 preguntas planteadas por los autores originales del cuestionario, de las cuales los ítems 11, 15, 19 y 26 están invertidos y los ítems 3, 5, 13 y 23 corresponderían a los de deseabilidad social y fueron eliminados del análisis de los resultados, las preguntas restantes fueron distribuidas en las cuatros dimensiones categorizadas en el instrumento y para el análisis se sacaron las medias de las preguntas que conforman la competencias.

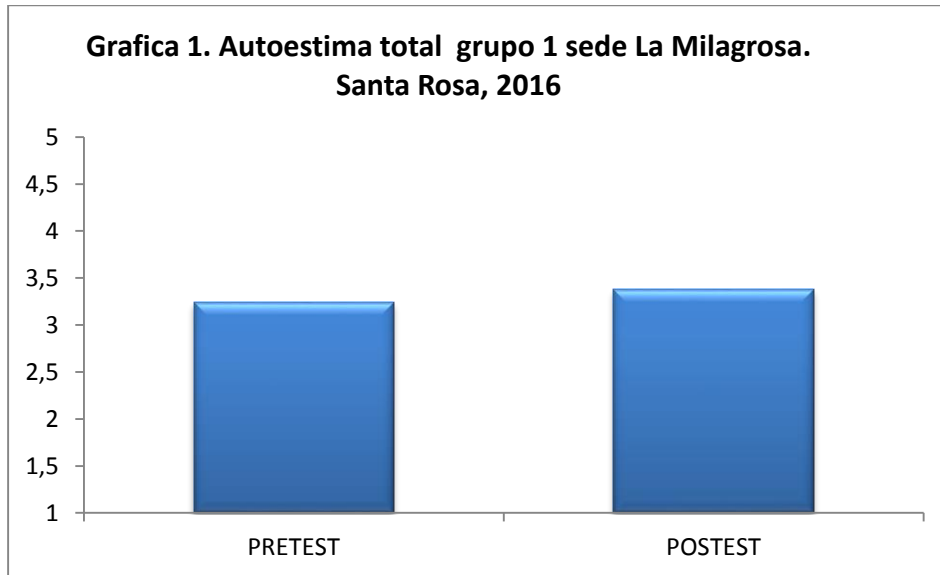
## **6.1 TRATAMIENTO DE LOS DATOS**

Tras categorizar los datos pertinentemente e introducirlos en SPSS, se procede a realizar el análisis estadístico de cada variable a través de la T de WILCOXON con un nivel de confiabilidad del 95%. Para todos los casos se consideró:

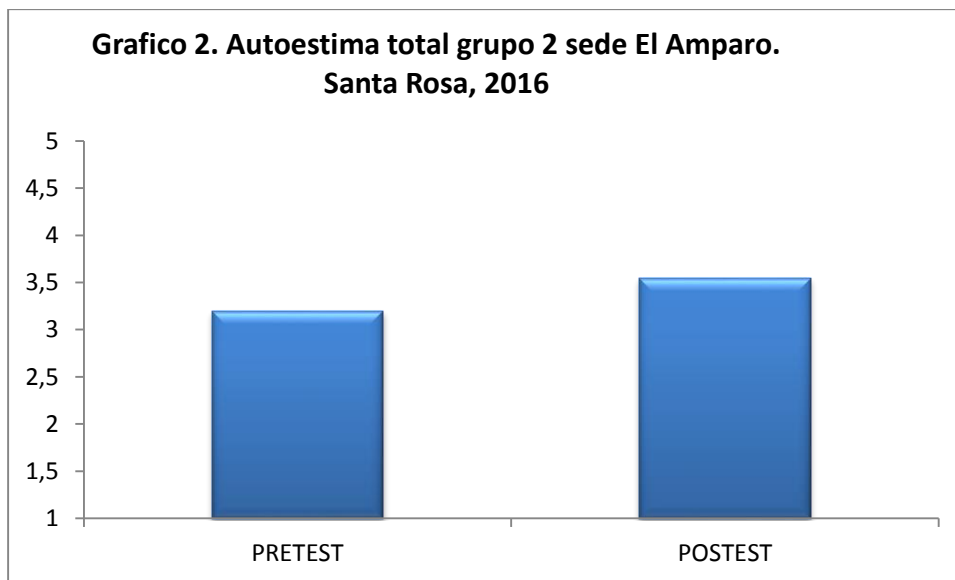
- Si  $p > 0,05$ , no se aceptan diferencias estadísticas significativas y se acepta  $H_0$
- Si  $p < 0,05$ , se aceptan diferencias significativas y se rechaza  $H_0$ .

Teniendo en cuenta el contexto y las escalas de clasificación se proceden a mostrar los resultados de cada uno de los grupos de estudio. Teniendo el grupo 1 un total de 20 participantes de género femenino y masculino, con un estrato socioeconómico entre 1 y 2 pertenecientes a la sede La Milagrosa y el grupo 2 un total de 29 participantes de género femenino, con un estrato socioeconómico entre 3 y 4 pertenecientes a la sede El Amparo.

**Gráfico 1. Autoestima total grupo 1 sede La Milagrosa. Santa Rosa, 2016**



**Gráfico 2. Autoestima total grupo 2 sede El Amparo. Santa Rosa, 2016**



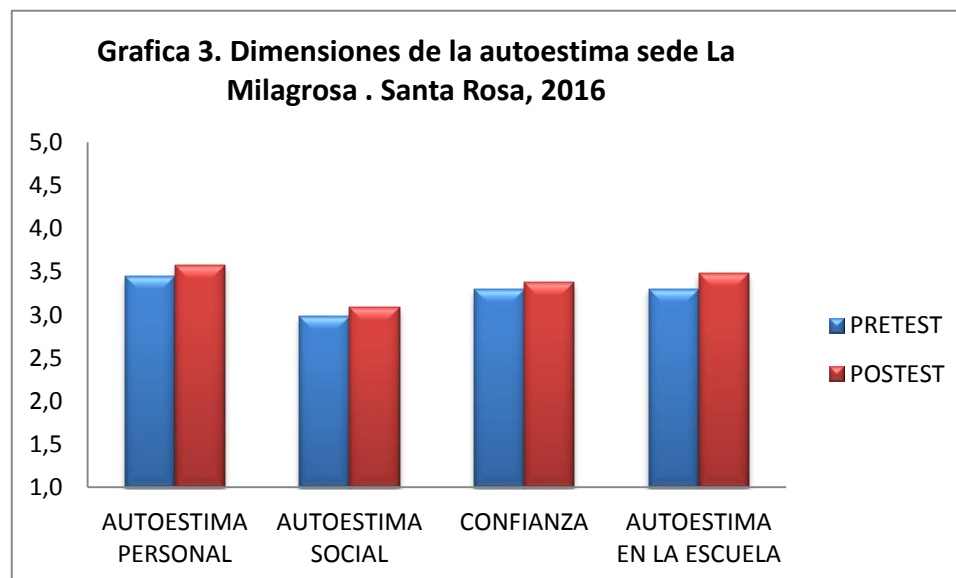
Según los datos recolectados en los dos grupos, teniendo el grupo uno (1) la participación 20 sujetos y el grupo dos (2) 29 sujetos, se puede observar que la autoestima aumento ligeramente al finalizar la aplicación de las sesiones, obteniendo en el grupo uno (1) en el pretest un promedio de 3,24 y en el posttest un promedio de 3,38 y en el grupo dos (2) en el pretest 3,2 y en el posttest 3,55. La posible razón por la cual se presentó un aumento en los niveles de la autoestima fue por el enfoque que se

le dio a cada sesión del programa, las cuales estaban basadas en estimular las diferentes dimensiones que la conforman, siendo guiadas básicamente por la recreación y la expresión corporal, para que los niños y niñas se sintieran más atraídos a participar y desempeñarse de la mejor manera, logrando así que cada sujeto mejorara su autoestima de una forma indirecta, llevando a los dos grupos a clasificarse en un nivel de autoestima aceptable, ya que se encuentran en el rango de 3 a 3,9. “La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. Su carácter social y desarrollador la proveen de una extraordinaria significación para la educación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos” (Padron, 2004), con referencia a lo anterior cabe resaltar la importancia de que los seres humanos desarrollen adecuadamente las habilidades sociales y todas las dimensiones que conforman la autoestima en el transcurso de la vida, teniendo mayor valor en la etapa escolar puesto que en esta edades el ser humano se encuentra en la etapa de desarrollo y crecimiento, siendo más propenso a los estímulos externos los cuales influyen en la formación de su personalidad y su carácter.

**Tabla 5. Dimensiones de la autoestima sede La Milagrosa**

DIEMENSION	N	PRETEST	POSTEST	Sig. asintót. (bilateral)
AUTOESTIMA PERSONAL	20	3,44	3,57	0,407
AUTOESTIMA SOCIAL	20	2,98	3,08	0,420
CONFIANZA	20	3,29	3,37	0,586
AUTOESTIMA EN LA ESCUELA	20	3,30	3,47	0,208

**Gráfico 3. Dimensiones de la autoestima sede La Milagrosa. Santa Rosa, 2016**



El programa aplicado para el desarrollo de las dimensiones de la autoestima en niños escolarizados en la sede La Milagrosa mostro tener un impacto positivo, ya que permite revelar aumentos en todas las dimensiones entre los resultados del pretest y postest, sin embargo no existen diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones evaluadas correspondientes a la autoestima (4), dado que en ninguna dimensión  $P$  es  $\leq$  a 0,05. Entendiendo que las dimensiones de la autoestima valoran por separado cada ámbito del ser humano, en este caso el factor personal, social, confianza y escolar de los niños y niñas pertenecientes al programa. Como dice Lantaño(s.f) “El efecto de la autoestima, positiva o negativa, es considerable en el estado de ánimo de los niños y niñas, en el estilo de la vida que escogen, en la creatividad y en su capacidad de aceptar riesgos” demostrando así la importancia de fortalecer cada dimensión de la autoestima en los niños y niñas para que puedan llegar a tener una valoración acerca de si mismos. De manera general se pudo notar que las cuatro dimensiones evaluadas se encuentran en la escala de interpretación de los niveles de la autoestima en tres (3) tanto en el postest como en el pretest lo cual indica que los sujetos presentan una autoestima aceptable, observando una excepción en una de las dimensiones la cual paso de un nivel regular a aceptable.

A continuación se presentan los resultados de las 4 dimensiones evaluadas:

**Autoestima personal:** La cual hace referencia al concepto que una persona tiene sobre sí mismo, en el pretest esta dimensión se encontraba en un nivel de (3,44) al terminar las sesiones y aplicar el postest se encontró en un nivel de (3,57) alcanzando una  $P$  de (0,407) no encontrando una diferencia estadísticamente significativa, mas sin embargo si se encontró un aumento positivo de esta. Según los niveles de interpretación de la autoestima esta dimensión se encontró en un rango aceptable lo cual permite evidenciar que los niños y niñas aún tienen algunas falencias en la capacidad de tener el mejor concepto sobre sí mismo, lo cual indica que les falta mejorar la seguridad sobre sí mismos, en los aspectos de personalidad, aspecto físico y su capacidad intelectual. Durante las primeras sesiones aplicadas del programa era común escuchar de los niños que se sentían mal con su aspecto físico, algunos consideraban que no eran buenos estudiantes por el hecho de que en algunas materias no les iba bien, otros creían que debían cambiar algunas cosas de su personalidad que no los hacían ensamblar de la mejor manera en el grupo, con el paso de las sesiones y el trabajo de esta dimensión, se logró que los sujetos comprendieran que antes de querer agradar o hacer sentir bien a los demás debía sentirse bien consigo mismo, alcanzado que los niños y niñas mejoran el aspecto que tenían de si, para de esta manera se reflejaran mejor hacia los demás.

**Autoestima social:** Para los niños esta dimensión es la de mayor significación para sentirse felices o por el contrario, poco queridos: Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por sus compañeros y el sentimiento de pertenencia; es decir, el sentirse parte de un grupo. Además, se relaciona con el hecho de ser capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones, como por ejemplo, tomar la iniciativa para relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. (Todo es Salud , 2015). Los resultados encontrados entre el postest y pretest

no destacaron diferencias estadísticamente significativas, dando como resultado un pretest de (2,98) y aumento de (3,08) para el postest obteniendo una P igual al (0,420). Lo cual indica en la escala de interpretación de los niveles de autoestima un aumento del rango regular desde el pretest a un rango aceptable en el postest. Estos datos demuestran la falta de seguridad que tienen los niños de sí mismo la cual se ve refleja al momento de socializar con sus compañeros, evidenciando la poca comunicación que se prestaba entre el grupo al comienzo de las sesiones, situación que fue cambiando con el pasar del tiempo, hasta lograr que se escucharan entre si y se apoyaran en las decisiones que se tomaban las cuales los afectaba a todos.

**Confianza:** Esta dimensión presento un avance positivo desde el comienzo hasta el final del programa, mas no alcanza una diferencia significativa, dando como resultado un pretest de (3,29) y un postest de (3,37) alcanzado una P igual a (0,586). Arrogando un rango en la escala de interpretación de aceptable, lo cual se demostró en el transcurso del programa donde se evidencio como los niños y niñas fueron sintiéndose más seguros de sí mismo, teniendo la capacidad de afrontar a sus compañeros de la mejor manera expresándole sus pensamientos sin temor a ser juzgado, de igual manera recibiendo las críticas positivas que los demás compañeros les hacían sin sentirse mal sino tomándolo de un amanaera positiva he intentado mejorar sus debilidades. Teniendo en cuenta que esta dimensión manifiesta la seguridad que el niño deposita en sí mismo, llevándolo a tomar decisiones personales, a tener el valor de conocer a nuevas personas sin pensar en que no lo van a aceptar por lo que es, siendo sincero con los demás al momento de decir lo que piensa sin miedo a ser juzgado, pero aceptando de buena manera las críticas que pueda tener sin sentirse con menor valor a alguien.

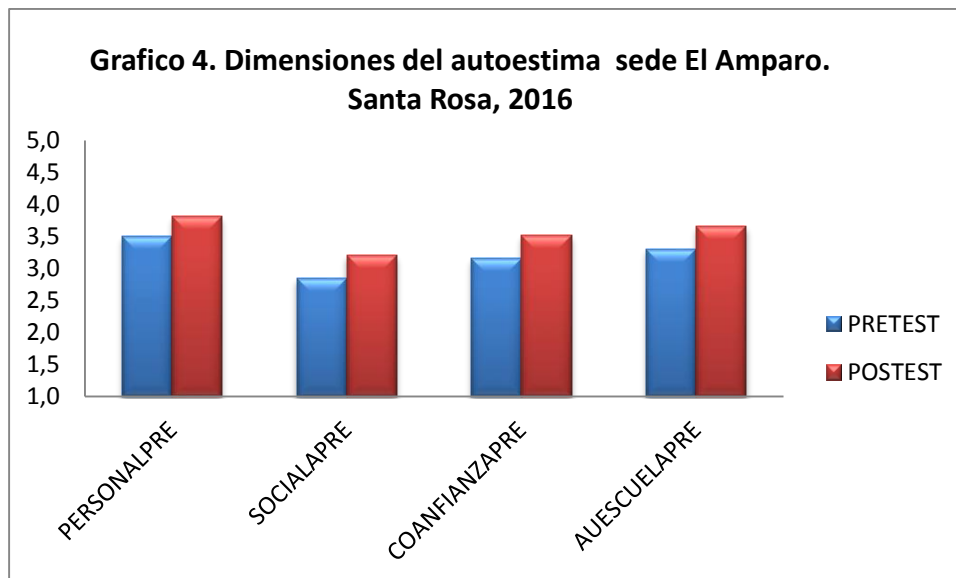
**Autoestima en la escuela:** “Se basa en cómo se percibe el niño en el ámbito escolar, si se cree capaz de rendir académicamente lo que desde el centro escolar se le demanda. Si se considera buen o mal estudiante en relación con su capacidad cognitiva, si es capaz de superar los fracasos” (Concejalía de Educación, s.f). Esta dimensión alcanza un valor de P igual a (0,208), obteniendo un pre de (3,30) y un post de (3,47) lo cual manifiesta no haber alcanzado una diferencia estadísticamente significativa, más si una diferencia positiva entre el pre y postest, comprobando un rango aceptable en la interpretación de los niveles de la autoestima. El hecho de que los niños en muchas ocasiones no valoren el trabajo académico que hacen y de igual forma no sea valorado por las personas a su alrededor lleva a que considere que su esfuerzo no tiene valor, que sus ideas no tiene ningún sentido y por este motivo ninguna tarea que realiza se considere importante, logra que razone que lo que hace no es bueno y piense cosas negativas. Lo cual se manifiesta al interior del aula de clase durante las sesiones donde los sujetos creen que las tareas realizadas no van a tener un valor importante, ni van a ser vistas de buena manera por los demás, con el pasar de las sesiones se pudo lograr en gran parte que los niños y niñas entendieran que cada trabajo realizado con esmero y dedicación iba a reflejar resultados positivos y que en los que no les fuera tan bien se encontraría la forma de mejorar. Con las sesiones

realizadas se buscó que los niños aprendieran de una forma recreativa, la cual era de agrado para ellos y como lo expresan, se encontraban aprendiendo de una forma agradable.

**Tabla 6. Dimensiones de la autoestima sede El Amparo**

DIMENSION	N	PRETEST	POSTEST	Sig. asintót. (bilateral)
AUTOESTIMA PERSONAL	29	3,50	3,89	,067
AUTOESTIMA SOCIAL	29	2,84	3,20	,026
COANFIANZA	29	3,16	3,51	,012
AUTOESTIMA EN LA AUESCUELA	29	3,30	3,65	,019

**Gráfico 4. Dimensiones de la autoestima sede El Amparo. Santa Rosa, 2016**



En los resultados se puede observar que se presentaron diferencias estadísticamente significativas  $P < 0,05$  en tres de las cuatro dimensiones que fueron evaluadas la dimensión social, confianza y escolar, según los datos arrojados entre el pre test y el post test, después de haber sido aplicadas las sesiones con actividades de recreación artística y expresión corporal de acuerdo a esto es bueno recalcar que el programa tuvo un impacto muy positivo entre las participantes que fueron intervenidas ya que la autoestima mejoro a nivel general. Se puede decir que esto se atribuye al enfoque que tuvo cada una de las intervenciones recreativas, en donde las sesiones se enfocaron en el desarrollo de cada una de las dimensiones a través de un escenario lúdico y agradable que propicio el aprendizaje y desarrollo personal de las niñas.

A continuación se muestran los resultados de las cuatro dimensiones evaluadas:



**Dimensión Social:** Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, en la que interioriza la cultura y comparte con otros en un mismo entorno, por ser el hombre un ser sociable por naturaleza, donde interactúan con un mismo lenguaje con intereses semejantes, de hecho, muchas de las necesidades humanas precisan de la interacción con otros para ser cubiertas, donde se interioriza la cultura de la sociedad en la que se nace o en la que se vive a través de los procesos de socialización, que la última instancia, favorecen la construcción del sentido del yo y de la pertenencia a un determinado grupo. Celis(2013) afirma que la interacción con el medio a lo largo de la vida estimula sentimientos de confianza y conocimiento en sí mismo y con el entorno de cada uno de los participantes fortaleciendo en cada uno de ellos sus relaciones interpersonales. Esta dimensión paso de (2.84) en el pretest a (3.20) posttest con una diferencia significativa de ( $p=,026$ ), esto indica que el PROGRAMA DE RECREACIÓN ARTISTICA Y EXPRESIÓN CORPORAL logró mejorar el nivel social de las participantes que hicieron parte de las actividades de recreación artística y expresión corporal, permitiendo afianzar sus relaciones interpersonales mejorando el clima grupal en el aula de clases, generando en las estudiantes valor por sus opiniones y aceptándose unas a las otras, situaciones que antes de la implementación del programa no estaba mal pero que se reflejó una mejora al finalizar ya que el grupo se unió más para trabajar en equipo.

**Confianza:** La confianza permite que el individuo sea seguro de sí mismo aceptándose tal y como es, conociendo sus fortalezas y debilidades para lograr un desarrollo adecuado de su personalidad que lo lleve a un estado de tranquilidad con sus emociones, gustos y pensamientos. El grupo presento una diferencia significativa, en el pretest obtuvo un valor de (3,16) y en el posttest de (3,51) con una ( $p=0,012$ ), lo que indica que la dimensión mostró una respuesta positiva a las actividades que fueron desarrolladas siendo así la dimensión con mayor mejoría dentro de la investigación, pues al finalizar las sesiones muchas de las participantes opinaban libremente y con seguridad de cualquier tema, cada una de ellas se sentía más segura al expresarse frente a sus compañeras sin temor de ser señaladas por sus pensamientos, la mejora de esta dimensión puede generar en el individuo comportamientos adecuados a la edad y al entorno en el que se desenvuelve e interactúa.

**Dimensión personal:** En esta dimensión a pesar de que existió un aumento entre valores no logra ser significativo, en el pretest se da un (3,50) y en el posttest (3.81) alcanzando una ( $p=,067$ ), sin embargo esto no limita las posibilidades de alcanzar mayores niveles de desarrollo por medio de las actividades que fueron planteadas en el programa, para esto será necesario dar un enfoque más marcado en las intervenciones que están relacionadas con esta dimensión. En este punto el autoconcepto ayuda a desarrollar la imagen que se tiene de sí mismo, va intrínsecamente relacionado con sentirse a gusto con lo que se es física y mentalmente, encaminando a que el sujeto manifieste en su comportamiento una actitud proactiva en donde ve oportunidades en vez de amenazas, tiene expectativas positivas sobre los demás y una visión positiva del futuro. A medida que se fue llevando a cabo las sesiones en la cuales debían dibujarse así mismas donde se reflejaran como se veían y se sentían frente a un espejo todas las participantes se dibujaban de la mejor manera, con la mejor actitud, con lo mejor que

tenían reflejando en cada trazo el amor y seguridad que se tienen a cada una, es de resaltar que esta dimensión es la que presenta mayores niveles de desarrollo.

**Dimensión escolar:** Todo ser humano posee diversas potencialidades cognitivas que le posibilitan crear, innovar, inventar y construir nuevas realidades, mundo posibles, afrontar y resolver diversos problemas y situaciones que la vida y el entorno le deparan. Estas facultades intelectuales llevan a descubrir y comprender la realidad, nuevos saberes, visiones y perspectivas de la realidad; es decir el conocimiento como proceso lógico de aprehensión y validación del entorno. Celis(2013) Dice que "En el momento en el que el sujeto asume las diferentes responsabilidades de la vida, en la infancia el niño debe desarrollar tener la capacidad de resolver problemas, tener iniciativa para enfrentar situaciones de la vida escolar que en algún momento serán más complejas". En esta dimensión se observó en el pretest un valor de (3.30) y en el postest (3.65) reflejando una diferencia significativa de ( $p=,019$ ) posicionándose como una de las dimensiones con mejoría.

Con algunos referentes teóricos e investigativos que se encuentran en el contexto acerca del tema y con lo observado en la investigación realizada se desea correlacionar estos dos aspectos. Para dar inicio a los temas tratados se habla sobre la recreación artística y expresión corporal entendiendo que

Las prácticas de recreación en nuestro contexto son asumidas por la población en general como elementos de divertimento o entretenimiento importantes en la ocupación del tiempo libre, a la vez, pocas personas y especialmente, pocos son los profesionales en áreas sociales y de la salud que utilizan esta herramienta en sus procesos de conservación, mantenimiento y promoción de su salud y la calidad de vida de las personas con las que trabajan (Villamil, La recreación desde un enfoque saludable , 2012).

Referente a lo anterior se entiende que la recreación no es asumida de una forma completamente seria, ya que es vista como medio principal de entretenimiento, por tal razón la intención principal de esta investigación fue realizar un protocolo en el cual la recreación y la expresión corporal tuvieran un enfoque educativo con un desarrollo personal y de la salud, con el fin de demostrar el impacto que estas dos herramientas pueden generar en la autoestima de los niños escolarizados, la investigación se fundamentó en estimular cuatro (4) dimensiones de esta, las cuales son, dimensión personal, dimensión social, confianza y dimensión escolar. Los resultados pueden evidenciar que los procesos de recreación y expresión corporal con un enfoque bien definido permiten generar impactos positivos en las poblaciones. En las poblaciones trabajadas se pudo evidenciar que el enfoque dado a cada sesión por medio de la recreación si tuvo una buena acogida por parte de los sujetos, reflejando el interés de estos a cada actividad realizada sin necesidad de forzarlos a que fueran parte del programa.

Cabe resaltar que la intervención se realizó con dos grupos con diferencias de estrato socioeconómico y género, puesto que el grupo 1 n: 20 era mixto y de un estrato bajo (1 y 2) a diferencia del grupo 2 n: 29 el cual era femenino con un nivel socioeconómico medio (3 y 4), aclarando que los dos grupos pertenecen a una misma institución educativa en diferentes sedes. Lo cual dio como resultado que en el grupo 2 en tres de las cuatro dimensiones obtuviera diferencias estadísticamente significativas y el grupo 1 no tuviera dichas diferencias al final del programa considerando que las posibles causas por las cuales el programa no tuvo el efecto esperado, es por los diferentes factores que pueden influir en los niños tales como psicológicos, ambientales, socioeconómicos entre otros, como lo afirman Bermúdez, y otros(2006) “factores adicionales que influyen pueden ser psicológicos o emocionales como la ansiedad, depresión o autoestima, manifestados como nerviosismo, falta o exceso de sueño, incapacidad para concentrarse, apatía y, en casos extremos, depresión profunda y la afectación de otros factores no cognitivos”. Lo cual es una razón para considerar que el programa tuviera mayores beneficios en el grupo 2.

El otro enfoque ya mencionado fue la expresión corporal la cual se entiende como todas las manifestaciones, deseos, pensamientos y emociones que manifiesta el ser humano a través de su cuerpo y sus movimientos, así como lo manifiesta Castañer (2000) “toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo sea estática (postura) o dinámica (gesto) se puede considerar como forma de expresión”. A raíz de esto se muestra la importancia que tiene el ser humano de desarrollar la capacidad de expresarse adecuadamente no solo a través del habla sino también por medio de sus acciones y gestos. Para que el adulto posea una buena expresión corporal es necesario que esta sea correctamente estimulada desde la infancia para que este pueda tener una mayor seguridad al momento de desenvolverse en su entorno. La expresión corporal se convierte en una herramienta de desarrollo de la comunicación y a la vez de la autoestima porque le permite al niño a través de su cuerpo y el contacto con los demás el desarrollo de las dimensiones las cuales fueron tratadas en el programa, se manejó este aspecto por medio de técnicas de dibujos las cuales se basaron en plasmarse a sí mismo o alguno de sus amigos, utilizando diferentes materiales que le permitiera a los sujetos explorar y expresarse de diversas formas, el baile, la mímica y el teatro fueron otros métodos utilizados.

El programa tuvo como línea temática principal la autoestima en niños escolarizados, encontrando teóricamente que la autoestima se define como “la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal y que, además, se construye desde la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, principalmente los padres” (OMS, 2003). Dando a entender esto la importancia de que el ser humano adquiera una excelente autoestima a lo largo de la vida, para garantizar

así el correcto desarrollo de sus relaciones inter e intrapersonales, desde este punto de vista se debe conocer la relevancia que tiene trabajar desde la infancia en la autoestima, específicamente en la parte escolar, dado que el mayor tiempo de la etapa infantil se vive en las escuela rodeado de compañeros y de vivencias que fortalecen o debilitan las cualidades de su personalidad, lo cual tendrá consecuencias positivas o negativas a largo plazo, desde este punto se comprende que la autoestima escolar puede ser “Que el éxito o el fracaso académico llevan consigo un sin número de valoraciones de miedo. Ser "buen estudiante" es muchas veces tornado como sinónimo de "ser bueno", valioso, competente. La comunidad educativa en general y los propios alumnos miden el valor del estudiante por los resultados académicos” (Luis, 2010). Lo cual podría entrar en tema de discusión, debido a que desde siglos pasados es considerado que los estudiantes son juzgados como buenos o malos con base a sus notas académicas, dándole menos importancia a las demás cualidades que pueda tener este como persona, logrando que la autoestima de los sujetos disminuya llegando al punto de sentirse mal si no sacan las mejores calificaciones. Este se encuentra como un factor muy influyente en los sujetos puesto que son señalados delante de sus compañeros como malos estudiantes siendo expuesto a burlas por parte de ellos, lo que dará como resultados si sucede de forma repetitiva a que la autoestima del sujeto sea baja. Lo que se considera erróneo debido a que la persona no solo debería ser valorada por sus buenas o malas notas sino que también ser apreciada por sus valores, cualidades físicas, sentimientos, espiritualidad y aptitudes que lo identifican, dándole a conocer como realmente es. En relación a la investigación se buscó que los sujetos estimularan la autoestima escolar en cada sesión sin darle mayor importancia a la nota que sacaran, sino que se enfocaran más en el aprendizaje por medio de la experiencia.

La investigación consto de 15 sesiones fundamentadas en cuatro (4) dimensiones de la autoestima, las cuales en los tests fueron evaluadas por medio de preguntas y en las sesiones se trabajaron por medio de actividades recreativas artísticas y de expresión corporal. Encontrando que la dimensión personal “consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo” (Bases teóricas de la Investigación, 2011). Haciendo esto referencia al concepto que el niño tiene sobre sí mismo, lo que el niño deduce de si, teniendo en cuenta experiencias y aprendizajes personales, para el desarrollo de esta dimensión se hicieron actividades tales como dibujos de sí mismo donde reflejaran que les gustaba y que no les gustaba de su cuerpo, que identificaran sus cualidades y defectos realizando una auto descripción. Dando como resultado que los dibujos de las primeras sesiones tuvieran más críticas negativas y que demostraran estar más inconformes con lo que eran pero con el pasar de estas los niños y niñas demostraron una mayor aceptación de sí mismo y se dibujaban de mejor manera.

En la dimensión social se observan las relaciones interpersonales del niño, como se comporta en su entorno y la capacidad que tiene para interactuar con los demás, haciendo esta referencia a “si el niño se siente querido por parte del resto de los menores y adultos con los que se relaciona. Incluye el sentimiento de pertenencia a un grupo social y lo habilidoso que se considere el menor para hacer frente a las diferentes demandas sociales del medio, como relacionarse con otros niños o solucionar los problemas” (Equipo Psicopedagógico Municipal, s.f). Al dar inicio al programa se pudo evidenciar que el trabajo en equipo no se encontraba bien desarrollado, ya que no se entendían ni se escuchaban entre sí, por lo contrario en cada actividad se reflejaban disgustos y malos tratos, las actividades que más se aplicaron a esta dimensión fueron aquellas donde ellos debieron interactuar con sus compañeros en trabajos en grupo, utilizándose también el dibujo, la música, el canto y las críticas positivas, de esta manera al finalizar el programa se notó la mejora en las relaciones interpersonales de los sujetos.

La teoría señala que “El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad” (Branden, Desarrollo de la autoestima, s.f). De esta manera describe la dimensión confianza como la seguridad que el niño tenga de su valor como persona y su capacidad de influenciar en la vida de otros ya sea positiva o negativamente, para el desarrollo de esta dimensión las actividades se enfocaron en que un sujeto en específico liderara alguna actividad confiado en que lo estaban haciendo bien, dando sus opiniones, proponiendo ideas y realizando confrontación en el grupo expresando sus sentimientos, asimismo se consiguió que los sujetos más tímidos y desconfiados interactuaran con el grupo y se dieran cuenta que tenían el mismo valor que sus compañeros.

Por último la dimensión escolar la cual “Se refiere a la apreciación que los niños y las niñas hacen de sus capacidades intelectuales y de rendimiento escolar, de sus habilidades para aprender y de su capacidad para conseguir logros en esta área. Incluye la percepción que los niños y las niñas puedan tener de su capacidad de concentración y de hacer esfuerzos sostenidos en el trabajo académico” (Dimensión académica de la autoestima, 2011). La cual dará información sobre cómo se observa el sujeto dentro de la escuela, impactando en su rendimiento académico y en el concepto que él tiene de buen o mal estudiante. Durante el programa se buscó que los sujetos valoraran su trabajo académico, haciéndoles ver que eran capaz de lograr lo que se propusieran y de esta manera mejorar sus calificaciones, la respuesta que los niños y niñas transmitieron a los métodos utilizados para la enseñanza durante el programa fueron muy buenas ya que expresaban que estaban aprendiendo de una manera lúdica y divertida. Las actividades que se realizaron para trabajar esta dimensión fueron las construcciones de historias, juegos con operaciones matemáticas y talleres con

materiales de diferentes texturas para estimular la motricidad fina y gruesa. Se logró que los sujetos mejoraran su atención en clase, que se interesarán más por las actividades o trabajos propuestos por las docentes lo cual evidencio una mejora en sus calificaciones y en el comportamiento dentro del aula de clase.

Por ejemplo como lo encontró Mejía López(2006) en la investigación El juego cooperativo, estrategia para reducir la agresión en los estudiantes escolares, “los juegos cooperativos que son recreación se ponen en acción para reducir los niveles de agresión en la escuela, los resultados que arrojó la investigación llevan a concluir que los juegos cooperativos son un medio efectivo para reducir los niveles de agresión de los estudiantes de las escuelas, si se respeta cada uno de sus componentes (cooperación, participación, aceptación y no competencia)”. La consecución de este logro se convierte en un proceso de enseñanza aprendizaje que requiere de mucho tiempo y constancia. Para ésta población, el proceso debe partir con la aplicación de juegos cooperativos que generen mucho movimiento, continuando con un proceso de mejoramiento de la autoconocimiento y autocontrol; posteriormente involucrar a los niños en un proceso de inclusión, de interacción y participación, donde todos puedan disfrutar plenamente de las actividades. Otra investigación realizada acerca de este método educativo fue la realizada por (Carralero Corella , 2006) denominada Los juegos cooperativos: una propuesta para la clase de educación física en el primer ciclo de la enseñanza primaria, la cual afirma que “Los juegos cooperativos que se pueden utilizar en las clases de Educación Física del primer ciclo son pequeños y predeportivos y que tengan relación con el contenido de la clase, en los cuales se desarrollen valores como: la solidaridad, la ayuda mutua, y la cooperación entre los compañeros de todo el grupo”. Lo que demuestran estas investigaciones son la importancia de los métodos recreativos para solucionar conflictos y dar nuevos énfasis a la enseñanza, consiguiendo así de esta manera una formación más completa para los estudiantes, que no solo se base en la parte académica sino también en la formación de los sujetos como personas integrales.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.(Recreación Educativa "Un Arte para Enseñar", 2011).

Con esta investigación se quiso demostrar la importancia que tiene desarrollar recreación educativa utilizando el arte y la expresión corporal como herramientas, con una intencionalidad y objetivos claros la cual en este caso permitió la estimulación de la autoestima además de otras habilidades sociales o para la vida importantes para los niños y para las personas. Es necesario reconocer el valor que tiene la recreación y su

impacto positivo en el desarrollo de las personas tanto en su vida escolar como en su diario vivir. “El reconocimiento de la importancia de la recreación en la escuela toma fuerza en el Siglo XX a partir de numerosos estudios particularmente de la Psicología Evolutiva, el Constructivismo y el Psicoanálisis que ponen en evidencia el papel del juego y la creatividad en el desarrollo humano” (Sanchez, 2004). Lo que evidencia que desde años atrás se busca la manera de implementar la recreación como método de enseñanza, ya que se ha demostrado que los niños y niñas muestran mayor interés con estas prácticas y aprenden de una manera más profunda a diferencia de los métodos antiguos los cuales ya no tienen mayor impacto porque no les permiten a los sujetos mostrar sus habilidades y por lo contrario los limita solo a lo que la academia desea que aprendan. Según la investigación La expresión corporal como estrategia metodológica para desarrollar la inteligencia cinético-corporal en los niños y niñas de primer año de educación básica, en la actualidad “Se comprueba un déficit en los procesos y estrategias de docentes para la intervención en niños con relación a la expresión corporal como herramienta de función.” (Luzón Gómez, 2011). Entonces a partir de esto es necesario que los docentes se interesen por explorar más el área de la recreación y la expresión corporal en el ámbito escolar para así brindarles a los estudiantes mejores maneras de aprendizaje y que estos demuestren el interés adecuado en cada clase.

## 7. PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

### 7.7.1 Productos Esperados

PRODUCTO	INDICADOR	BENEFICIARIOS
Trabajo de grado acerca de los efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en niños escolarizados entre los 8 y 11 años.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo aprobado y socializado.</li> <li>• Documento que reposa en Biblioteca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidades científicas y académicas</li> <li>• Autores del proyecto</li> <li>• Universidad Tecnológica de Pereira, Programa de Ciencias del Deporte y la Recreación.</li> <li>• Comunidad intervenida</li> </ul>

### 7.7.2. Impactos Esperados

IMPACTO	PLAZO	INDICADOR	SUPUESTOS
Mejoramiento de la calidad de vida de niños escolarizados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corto plazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de un programa de Recreación Artística y Expresión Corporal para ser aplicado en comunidades con bajos niveles de autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificación, apropiación y aprobación de resultados.</li> </ul>
Concientización al sector público y privado sobre realidad de la población intervenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media no y largo Plazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento intervenciones en comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyectos realizados en la comunidad</li> <li>• Actas de visitas.</li> </ul>



## 8. CONCLUSIONES

- El programa de recreación artística y expresión corporal diseñado específicamente para los grupos intervenidos mostró tener un impacto positivo en la autoestima de los sujetos participantes del estudio. Sin embargo solo alcanzo diferencias estadísticamente significativas en el grupo 2 (n29) sede El Amparo en donde 3 dimensiones (dimensión escolar, confianza y social) obtuvieron una  $p \leq 0,05$ . Evidenciando que el diseño de programas de recreación artística y expresión corporal para el mejoramiento de la autoestima debe tener en cuenta las condiciones socioeconómicas, psicológicas y las edades de los niños.
- Los grupos evaluados obtuvieron niveles de autoestima total similares, el grupo 1 (n20) tiene un nivel de autoestima (3,38) y el grupo 2 (n29) una autoestima (3,5) lo cual los ubica en un rango de autoestima aceptable. Sobresale la dimensión personal como la de mayor desarrollo y la social como la de valores inferiores.
- El programa diseñado de recreación artística y expresión corporal mostró ser efectivo y tener buena recepción por parte de los niños y niñas que fueron intervenidos, ya que las actividades aplicadas estimularon las 4 dimensiones que se deseaban, además los sujetos se identificaron con estas y participaron de todas con la mejor actitud.
- El programa mostro ser más efectivo en sujetos de género femenino de estrato socioeconómico 3-4 con condiciones sociales más estables, lo cual se pudo evidenciar en los resultados estadísticos, dado que 3 de las 4 dimensiones estimuladas tuvieron diferencias importantes, lo cual permite inferir que el entorno social tiene incidencia en el desarrollo de la autoestima de los niños.
- Es necesario reconocer el valor que tiene la recreación y la expresión corporal y su impacto evidente y positivo, y que además es posible desarrollar la autoestima si se tienen en cuenta las metodologías adecuadas y se realiza una buena lectura del entorno y la población a intervenir.
- Las nuevas metodologías de aprendizaje basadas en recreación, motivan a los sujetos a aprender más y de una manera agradable para ellos, demostrando así su interés por las clases sin necesidad de ser obligados a estar en ellas.
- Se dio un impacto positivo por parte de los niños y niñas con los facilitadores, al ver que ofrecían metodologías y estrategias innovadoras de aprendizaje, en las

cuales no existía la nota como motivación sino su propio desarrollo y aprendizaje.

- El rol del facilitador influye en la recepción que los sujetos tengan frente a cada actividad, el conocimiento teórico, el bagaje técnico, la adecuada expresión verbal y corporal, el manejo de la sesión y del grupo son fundamentales para obtener buenos resultados con la aplicación del programa.
- La capacidad de innovación el facilitador es primordial para el buen desarrollo de las sesiones, dado que en ocasiones las actividades planteadas no tenían la mejor acogida por los niños y niñas o no se entendían de la mejor manera, lo cual llevaba a que el facilitador tuviese que dinamizar de formas diferentes la sesión.
- La presencia de la docente al momento de realizar las sesiones del programa pudo afectar, ya que la figura autoritaria que esta representaba en algunas ocasiones condicionaba la libre expresión de los niños y niñas.

## **9. RECOMENDACIONES**

### **Desde la metodología**

- Las diferencias socioeconómicas deben ser tomadas en cuenta a la hora de diseñar cualquier programa para el desarrollo de la autoestima, porque el nivel de vida y el entorno en el que el niño se desenvuelve influyen directamente en sus habilidades sociales, en el desarrollo de su personalidad y la seguridad que refleje en todas sus dimensiones, dando esto como resultado el tener una buena o mala aceptación y disposición ante las sesiones ofrecidas.
- Las actividades requieren de una constante intervención del facilitador, por eso para una mejor efectividad del programa, los grupos no debería exceder una cantidad de 20 sujetos, así el facilitador podrá guiar, motivar, liderar de mejor manera las actividades y se generara un ambiente más ameno y cómodo para la intervención y el aprendizaje.
- Realizar las sesiones tres veces a la semana esto permitiría que los contenidos desarrollados no queden aislados uno de otros y por el contrario se presente una continuidad en las temáticas generando un aprendizaje más efectivo
- Realizar las actividades en otros lugares del colegio, no solo en el salón de clase sino también en el patio, en el aula máxima, o zonas verdes que hagan de la sesión un lugar mágico que estimule la imaginación de los niños, esto generara mayor empatía entre los niños y los hará sentirse más libres y en confianza para expresar sus emociones y sus pensamientos sin limitaciones.

### **Al programa ciencias del deporte y la recreación**

- Aumentar la intensidad horaria de las materias involucradas a la recreación ofreciendo una formación más completa en donde se reciban aportes teórico-prácticos a los estudiantes profundizando en los tipos de recreación existentes, para de esta manera intervenir de una forma acertada en diferentes poblaciones y que futuros profesionales tengan mayores habilidades en este ámbito y su intervención en la sociedad sea más significativa.

### **PARA LA INSTITUCION**

- Tener en cuenta el desarrollo de las habilidades sociales de los niños y niñas, desde el momento en el que ingresan a la institución, utilizando la lúdica, la recreación y el juego como medio educativo para que interactúen con otros, se reconozcan y acepten como es.
- Diseñar estrategias y actividades para la buena utilización del tiempo libre dentro de la institución, puesto que estos son espacios en los cuales se presentan peleas o bullying por parte de algunos estudiantes, generando en muchas ocasiones problemas de autoestima, espacios que por el contrario podrían ser usados para fortalecer las habilidades sociales de los niños.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Abad Carlés, A. (s.f.). En A. A. Carlés, *Historia del Ballet y de la Danza Moderna*. Alianza.
- Abarca Castillo, M. M. (2003). *Educación Emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*.
- Alcaldía de Bogotá. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de 1995 Nivel Nacional*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>
- Alcaldía de Bogotá. (18 de Enero de 1995). *Ley general del Deporte*. Obtenido de Artículo 5°: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>
- Alles, M. A. (2006). *Desarrollo del Talento Humano Basado en Competencias*. Buenos Aires, Argentina: Granica S.A. Recuperado el 29 de Junio de 2013, de Google Academico: <http://books.google.es/books?id=FYxjjgmXValC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Alvarado, S. M. (2008). *Training Outdoor-Indoor*. Obtenido de <http://organizaciontalentohumano.blogspot.com/2008/08/training-outdoor-indoor.html>
- AMINAH CLARK, H. C. (1993). *Como desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Madrid: DEBATES.
- Arco, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Períodos Electrónicos em Psicología*.
- Area Recreación UTP. (2005). *MARCO LEGAL DE LA RECREACIÓN*. Recuperado el 6 de Abril de 2013, de Pagina Institucional, Universidad Tecnologica de Pereira : <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/category/modalidad-recreativa-i/>
- Arnold Goldstein; Colaboradores. (1980). Capítulo 5. Aprendizaje estructurado de habilidades para adolescentes. En A. G. colaboradores, *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia* (pág. 74). Martinez Roca.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1959). *Declaración Universal de los Derechos de los Niños*.
- ASSENS, J. (2002). Outdoor Training: Fiasco o Revolución. *Capital Humano*, (153), 44-52.
- Azcoaga, J. (1977). *Ontogenia del lenguaje: los retardos del lenguaje en el niño*. Buenos Airesq: Paidos.
- Bases teóricas de la Investigación*. (2011). Obtenido de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/bases%20teoricas%20de%20la%20investigacion.html>

- Berger Stassen, K. (2007). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid: Panamericana.
- Bermúdez, S., Durán, M., Escobar, C., Morales, A., Monroy, S., Ramírez, A., . . . y, G. S. (2006). *Evaluación de la relación académico y estrés en estudiantes de Medicina* . Obtenido de <http://caribdis.anab.edu.co>
- Bernascon, D., & Bernascon, V. (2003). *Kinesiología: equilibrio sus energías*. Barcelona: Paidotribo.
- BOYATZIS, R.E., GOLEMAN, D. (2001). *Emotional Competence Inventory, Edition University*. Recuperado el Septiembre de 2013, de <http://www.hayresourcesdirect.haygroup.com>
- Branden, N. (1995). *Desarrollo de la Autoestima*. Recuperado el Julio de 2013, de <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Obtenido de <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Branden, N. (s.f). *Desarrollo de la autoestima*. Obtenido de Los seis pilares de la autoestima: <http://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Buol, P. (2009). *Google Academico*. Recuperado el 2014, de Liderazgo y emociones. Gestión del cambio.: [http://www.pablobuol.com/inteligencia\\_emocional/liderazgo\\_emociones.htm](http://www.pablobuol.com/inteligencia_emocional/liderazgo_emociones.htm)
- Carralero Corella , K. d. (2006). Los juegos cooperativos: una propuesta para la clase de Educación Física en el primer ciclo de la Enseñanza Primaria. *Digital de Buneos Aires*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd99/coop.htm>
- CARRASCO SANTOS, M. J., REINOSO FERNÁNDEZ-CAPARRÓS, M., & MOLINA GÓMEZ, J. (s.f.). *Desarrollo de Competencias Emocionales en los Directivos de una Organización a través del "Outdoor training"*. Recuperado el 15 de MARZO de 2013, de Dialnet Plus: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3888047>
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza* . Barcelona .
- Cautela, J. (1971). *Covert Extinction*. Behavior Therapy.
- Celis, L. E. (2013). *El hombre ser multidimensional*. Obtenido de El hombre ser multidimensional: <http://es.calameo.com/read/000044129d3b681380746>
- Cheuque Porras, & Mardones Carrasco. (2004). *Represión Política y salud mental en niños, niñas y* [.org/documents/PTSDfinal1.pdf](http://www.gitanos.org/documents/PTSDfinal1.pdf)
- COLDEPORTES. (2004). *Plan Nacional De Recreación*. Recuperado el 12 de 04 de 2013, de FUNLIBRE: <http://www.redcreacion.org/documentos/PNR2004/PNR3.html>
- Congreso de la República. (1991). *Constitución política de Colombia, Artículo 44*.

Congreso de la República. (1991). *Constitución política de Colombia, Artículo 44.*

Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia, artículo 52.*

Congreso de la República. (1991). *Constitución política de Colombia, Artículo 67.*

Congreso de la República. (1 de Octubre de 2006). *Código de la infancia y la adolescencia.* Bogotá D.C.: Diario Oficial. Obtenido de Ley 1098 de 2006:  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley\\_1098\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2006/ley_1098_2006.html)

Congreso de la República. (2006). *Código de la Infancia y la Adolescencia, ley 1098 de 2006.*

Congreso de la República de Colombia. (5 de Julio de 1994). *Ley general de educación.* Bogotá D.C. Recuperado el 10 de Marzo de 2012, de Ley115 de Febrero 8 de 1994:  
[http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Congreso de la República de Colombia. (18 de Enero de 1995). *Ley 181 de 1995.* Obtenido de Red Nacional de Recreación: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

Congreso de la República de Colombia. (2006). *Codigo de infancia y adolescencia.* Bogotá: Diario Oficial.

Congreso de la Republica. Colombia. (2013). *Ley No 1616, 21 de Enero de 2013.* Recuperado el 09 de Octubre de 2013, de  
<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>

CONSTITUCION. (1991).

Constitucion Politica de Colombia. (1995). *LEY 181 DE 1995.* Recuperado el 23 de Marzo de 2012, de Google Academico: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

Constitución Política de Colombia. (1 de Septiembre de 2004). *Constitución Política de Colombia.* Recuperado el 6 de Octubre de 2014, de Alcaldia de Aguachica, Cesar: [http://aguachica-cesar.gov.co/apc-aa-files/32383531393461666631363463366666/CONSTITUCION\\_POLIITICA\\_ACTUALIZADA.pdf](http://aguachica-cesar.gov.co/apc-aa-files/32383531393461666631363463366666/CONSTITUCION_POLIITICA_ACTUALIZADA.pdf)

Coopersmith. (1976). *The Antecedents of Self- Esteem.* Obtenido de Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educacion superior:  
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Coopersmith, S. (1967). *Inventario de autoestima (S.E.I).* Estados Unidos.  
[ntos/diplomacyam/PropuestaDeEducacionParaLaRecreacion.pdf](http://www.diplomacyam.com/PropuestaDeEducacionParaLaRecreacion.pdf)

De León Valladares, Y. M. (Octubre de 2008). *IMPORTANCIA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL Y RECREATIVA EN EL PACIENTE GERIÁTRICO.* Recuperado el Mayo de 2013, de  
[http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_2651.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2651.pdf)

- Definición Juegos Cooperativos.* (s.f.). Recuperado el 2013, de <http://www.eumed.net/diccionario/definicion.php?dic=1452&>
- Definición Juegos Cooperativos.* (s.f.). Recuperado el 2013, de <http://www.eumed.net/diccionario/definicion.php?dic=1452&>
- Dimensión académica de la autoestima.* (2011). Obtenido de Todo es salud : <http://todo-en-salud.com/2011/11/dimension-academica-de-la-autoestima>
- Equipo Psicopedagógico Municipal.* (s.f). Obtenido de QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y DIMENSIONES: [http://www.trescantos.es/portal/uploads/vivir/paginas/que\\_es\\_la\\_autoestimaysus\\_dimensione](http://www.trescantos.es/portal/uploads/vivir/paginas/que_es_la_autoestimaysus_dimensione)
- Estévez López, E., Martínez Ferrere, B., & Musitu Ochoa, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Intervención Psicosocial*.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (15 de Febrero de 2009). Revista electronica de investigación educativa.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (s.f). La inteligencia emocional como una habilidad. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*, 7.
- Fritz, P. R. (2009). *Educación Chile*. Obtenido de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001%5CFile%5CTEORIA%20HUMANISTA.pdf>
- FUNLIBRE. (2004). *Fundamentos de la Recreación*. Obtenido de Módulo 3 Formación de líderes comunitarios en recreación: <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>
- FUNLIBRE. (20-22 de octubre de 2005). *Esperanza Osorio* . Obtenido de I Congreso de Recreación de la Orinoquia Colombiana.
- Funlibre. (2012). *Beneficios de la Recreación*.
- Funlibre. (s.f.). *Beneficios de la recreación*. Obtenido de Funlibre:
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Obtenido de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>
- GOLEMAN, D. (1998). *Hay group Herramientas de evaluación y desarrollo* . Recuperado el 2015, de [http://www.haygroup.com/downloads/co/misc/brochure\\_evaluacion\\_y\\_desarrollo\\_final.pdf](http://www.haygroup.com/downloads/co/misc/brochure_evaluacion_y_desarrollo_final.pdf)
- Goleman, D. (2008). Obtenido de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=inteligencia+emocional&ots=5c7Q1TwvrK&sig=dVks5tsBESLpDzcl6YesaQ4yKLo#v=onepage&q=i>
- Goleman, D. (2008). *Google Académico*. Recuperado el 2014, de Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Recuperado el 23 de Marzo de



- 2013<http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=inteligencia+emocional&ots=5c7Q1TwwrK&sig=dVks5tsBESLpDzcl6YesaQ4yKLo#v=onepage&q=i>
- GOLEMAN, D., y BOYATZIS, R.E. (2001). *Emotional Competence Inventory, Edition University*. Recuperado el Octubre de 2012, de [http://www.haygroup.com/leadershipandtalentondemand/ourproducts/item\\_details.aspx?itemi](http://www.haygroup.com/leadershipandtalentondemand/ourproducts/item_details.aspx?itemi)
- Guzmán, M. A. (s.f). *Habilidades para la vida y su importancia para la salud*.
- Guzman, P. C. (Noviembre de 2000). *FUNLIBRE*. Obtenido de Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio: <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/papelrecreador.html>
- HARRIS CLEMES, R. B. (1993). *Como desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: version castellana, Debates, S.A. O'Donnell, 19.
- Hartup, Goldstein, & Morgan. (1992- 2002). *La escuela en un contexto educativo y social*.
- Hillel, R. (2000). ¿Como puede la educación del ocio contribuir al desarrollo humano? En R. Hillel. Bilbao,
- IMBERNON, F. (2002). *La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado*. Barcelona: Grao. p. 31.
- infantil, G. (s.f.). *Guía infantil*. Recuperado el 01 de 09 de 2014, de Guía infantil : <http://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/baja.htm>
- Jaramillo, J. F. (Abril de 2002). *Abordaje de la educación experiencial*.
- Jones, S., Thornton, J., & Andrews, H. (2011). Efficacy of EFT in Reducing Public Speaking Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Energy Psychology: Theory, Research & Treatment*, 3(1), 33-42. Obtenido de [http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8951](http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=8951)
- La Autoestima en niños y adolescentes*. (12 de Enero de 2004).
- Lampis, A. (30 de Agosto de 2010). *Pobreza y Riesgo Medioambiental: un problema de vulnerabilidad y desarrollo*. Recuperado el 26 de Septiembre de 2014, de google: [http://www.desenredando.org/public/varios/2010/2010-08-30\\_Lampis\\_2010\\_Pobreza\\_y\\_Riesgo\\_Medio\\_Ambiental\\_Un\\_Problema\\_de\\_Desarrollo.pdf](http://www.desenredando.org/public/varios/2010/2010-08-30_Lampis_2010_Pobreza_y_Riesgo_Medio_Ambiental_Un_Problema_de_Desarrollo.pdf)
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical Art Therapy a Comprehensive Guide*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Langevin, H. M., & Yandow, J. (2002). Relationship of acupuncture points and meridians to connective tissue planes. *The Anatomical Record*, 257-265.
- Lantaño, G. A. (s.f). *Dimensiones de la autoestima*. Recuperado el 18 de Mayo de 2016, de <https://sites.google.com/site/psicopedagogiaentodos/dimensiones-de-la-autoestima>

<http://lacompetenciaemocional.blogspot.com/2011/10/conciencia-emocional.html>

Luis, J. (2010). *La autoestima en el ambito escolar*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/45112990/La-Autoestima-en-El-Ambito-Escolar>

Luzón Gómez, G. P. (2011). *LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA CINÉTICO-CORPORAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA*. Recuperado el Julio de 2013, de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1201/1/T-UTMACH-FCS-672.pdf>

Marín Regalado, M. N. (2012). *LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO INSTRUMENTO PARA RESOLVER*. *EmásF, Revista Digital de Educación Física.*, 122-141.

Martinez Ferrere, B., Musitu Ochoa, G., & Estevez Lopez, E. (2006). *La autoestima en adolescentes agresores y victimas en la escuela, la perspectiva multidimensional*. *Intervención Psicosocial*.

Martínez, N. (1996). *La terapia artística como una nueva enseñanza*. *Arte, Individuo y Sociedad, N° 8*, 21-25.

Miguélez, M. M. (s.f). *Dimensiones Basicas de un Desarrollo Humano Integral*. *Revista de Universidad Bolivariana, Volumen 8 N° 23*, 119-138.

MillanT.S, R. (s.f). *Autoestima relacionada con el desempeño escolar*. Recuperado el 05 de 03 de 2016, de [http://servicios.encb.ipn.mx/tutorias/formatos/TESINAS/Autoestima%20relacionado%20con%20el%20desempe%C3%B1o%20escolar\\_RiosM.D.yMillanT.S.pdf](http://servicios.encb.ipn.mx/tutorias/formatos/TESINAS/Autoestima%20relacionado%20con%20el%20desempe%C3%B1o%20escolar_RiosM.D.yMillanT.S.pdf)

MILLAZO, L., & SANTAMARÍA, S. (s.f.). *Expresion Corporal*. Recuperado el 2 de Abril de 2013, de <http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml>

niños, L. b. (2006). *Guía infantil*. Obtenido de <http://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/baja.htm>

OMS. (2003). *Diario Cordoba* . Obtenido de El trastorno mental más frecuente, según la OMS: [http://www.diariocordoba.com/noticias/temadia/trastorno-mental-mas-frecuente-oms\\_75685.html](http://www.diariocordoba.com/noticias/temadia/trastorno-mental-mas-frecuente-oms_75685.html)

Organizacion Mundial de la Salud. (Enero de 2014). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Centro de prensa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/>

Organización Panamericana de Salud. (2001). Obtenido de <http://www.paho.org/hq/>

Organización Panamericana de Salud. (2 de Noviembre de 2006). Obtenido de <http://www.paho.org/hq/>

Pachon Villamil, N. J. (s.f.). *Concepto de recreación* .

Pachon Villamil, N. J., & Ramos Rios, C. F. (21 de Julio de 2012). *Universidad Tecnologica de Pereria, Programa Ciencias del Deporte y la Recreación, Blog de Recreación* . Obtenido de "Campamento

- de Estrategias de Educación Experiencial y Ecoaventura Tolú":  
<http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/category/modalidad-recreativa-ii-2/>
- padres, & padres, G. p. (1980). Guía para padres. Biblioteca Salvat de grandes temas. *Barcelona, .España. Salvat Editores*, (vol. 2, pp. 122-132).
- Padron, D. R. (2004). La autoestima en la educacion . *REVISTA LÍMITE N° 11*, 82-95.
- Parra, P. (1999). *¿Qué es la Expresión Corporal?* Recuperado el Mayo de 2013, de [http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1137/html/2\\_qu\\_es\\_la\\_expresin\\_corporal.html](http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1137/html/2_qu_es_la_expresin_corporal.html)
- Perez Oliveras, E. (1998). *Juegos cooperativos, juegos para el encuentro*. Recuperado el Diciembre de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd9/jue9.htm>
- Pérez Oliveras, E. (1998). *JUEGOS COOPERATIVOS: JUEGOS PARA EL ENCUENTRO*. Recuperado el Diciembre de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd9/jue9.htm>
- Piñol Sanz, A. (2011). *INVESTIGACIÓN SOBRE LA AUTOESTIMA*. Recuperado el Mayo de 2013, de [http://www.unizar.es/abarrasa/tea/201011\\_25906/pinol2011.pdf](http://www.unizar.es/abarrasa/tea/201011_25906/pinol2011.pdf)
- Piñol Sanz, Aroa. (2011). *INVESTIGACIÓN SOBRE LA AUTOESTIMA*. Recuperado el Mayo de 2013, de [http://www.unizar.es/abarrasa/tea/201011\\_25906/pinol2011.pdf](http://www.unizar.es/abarrasa/tea/201011_25906/pinol2011.pdf)
- Plan de Acción Tutoriales: Gades. (2010). Habilidades Sociales.
- Prieto, G. B. (s.f.). *Autoestima y Salud*. Obtenido de <http://www.cop.es/colegiados/m-13106/images/Art%C3%ADculoAutoestima.pdf>
- Quintero Reina, M., & Montoya Pachón, Á. G. (2012). *la neurorecreación ambientes lúdicos, medios recreativos para el procesos de aprendizaje*. Obtenido de [http://funlibre.org/memorias/2012\\_CALI/ponencias/maximiliano\\_quintero\\_reina.html](http://funlibre.org/memorias/2012_CALI/ponencias/maximiliano_quintero_reina.html)
- Recreación Educativa "Un Arte para Enseñar"*. (17 de Septiembre de 2011). Obtenido de <http://recreaci.blogspot.com.co/>.
- Rogers. (s.f.). *La autoestima según las distintas escuelas de la psicología*. Obtenido de La escuela humanista de la psicología: <http://www.monografias.com/trabajos98/autoestima-segun-distintas-escuelas-psicologia/autoestima-segun-distintas-escuelas-psicologia.shtml>
- Rojas, E. (2001). *¿Quién Eres? De la Personalidad a la autoestima*. Temas de Hoy.
- ROMERO MORALES, G. (2010). Análisis de necesidades e intereses recreativos de las personas adultas
- Sánchez Zepeda, A. K. (2009). *La Recreación Artística desde la política Social: Un Nuevo Enfoque al Desarrollo Humano*. Obtenido de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/congresos/reg/slets/slets-017-076.pdf>

- SÁNCHEZ ZEPEDA, A. K. (s.f.). *La Recreación Artística desde la política Social: Un Nuevo Enfoque al Desarrollo*. Recuperado el Mayo de 2013, de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/congresos/reg/slets/slets-017-076.pdf>
- Sanchez, H. M. (29 de Mayo de 2004). *La recreación en el ámbito escolar*. Obtenido de [http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/HManzano.html#\\_ftn3](http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/HManzano.html#_ftn3)
- STOKOE, P. (1982). *“La expresión corporal y el niño”*. . Buenos Aires. : Ricordi.
- Stone, B., Leyen, L., & Fellow S, B. (2010). Energy Psychology Treatment for Orphan Heads of Households in Rwanda: An Observational Study. *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment*, 2(2). Obtenido de <http://energypsychologyjournal.org/barbara-stone-lori-leyden-bert-fellows/>
- Suanes, M. N. (2009). *Temas para la educación*. Recuperado el 2014, de Autoconocimiento y Autoestima: <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
- Todo es Salud* . (2015). Recuperado el 8 de mayo de 2016, de <http://todo-en-salud.com/2011/11/dimension-social-de-la-autoestima>
- Valdés G., L. (2001). PROGRAMA DE INTERVENCION PARA ELEVAR LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN ALUMNAS DE SEXTO AÑO BASICO. *Estudios Pedagógicos*, 65-73.
- Vargas, A. I. (1997). *Técnicas para el Desarrollo de la Expresión y el Movimiento en la Escuela Primaria o Básica primaria*. Panama: UNESCO.
- Velasco, C. G. (Juegos de Expresión I y II. MEC, Madrid-1994). VVAA. . Obtenido de EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN. : <https://docs.google.com/document/d/1Cl5zhXss0A8y-BGdcGNuBK5Nt-TC5D1YilbC6sioaA/edit>
- Venner, A.-M. (1991). *40 jeux pour l'expression corporelle à l'école*. París, : Éditions Retz.
- Verduzco Alvarez-Icaza, M. A., Lucio Gómez-Maqueo, E., & Durán Patiño, C. (2004). LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS Y EL AFRONTAMIENTO EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR. *Salud Mental*, 18-25.
- Villafañe, A., Milanesio, M., Marcellino, C., & Amodei, C. (Julio de 2003). *La Evaluación Del Trastorno Por Estrés Postraumático: Aproximación A Las Propiedades Psicométricas De La Escala De Trauma De Davidson*. Recuperado el Mayo de 2013, de [www.revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/download/608/577](http://www.revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/download/608/577)
- Villamil, N. J. (Octubre de 2008). Ensayo: A propósito del objeto de estudio y los objetivos del programa Ciencias del Deporte y la Recreación. Pereira.
- Villamil, N. J. (julio de 2012). La recreación desde un enfoque saludable . *La recreación desde un enfoque saludable*. Pereira .

## 11. ANEXOS

### Anexo 1. Programa de Recreación Artística y Expresión Corporal

<b>Sesión Número 1.</b>
<b>Objetivo:</b> Presentar (enseñar) el concepto de autoestima en la población y su importancia en el desarrollo integral, y realizar un test de autoestima que permita reconocer parámetros modificables en la población para determinar el nivel de esta.
<b>Recursos:</b> Test impresos para cada uno de los 30 niños.
<b>Dimensión:</b> Generalizada
<b>Ambientación:</b> Espacio cerrado, aula de clase.
<b>Descripción:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de historia “La Bella y la Bestia” como mecanismo de enseñanza del concepto ‘autoestima’</li> <li>• A cada uno de los integrantes de la comunidad se le realizará un test de autoestima ya validado para medir los niveles de esta en la población y así aplicar un programa de recreación artística y expresión corporal que mejore dicha cualidad en los niños</li> </ul>
<b>Rol del facilitador:</b> Aplicar el test a cada uno de los niños, formar un clima de motivación y optimismo realista, observar y escuchar al grupo, de manera activa y empática para comprender: dinámicas, estado anímico y necesidades, y proyectar calidez, compasión, asertividad y confianza en sí mismo y en el potencial del grupo

<b>Sesión Número 2. Expresión Corporal</b>	
<b>Objetivo:</b> Lograr el reconocimiento y el respeto hacia su cuerpo física y emocionalmente, adquiriendo posturas adecuadas y mejoramiento de la percepción corporal	
<b>Dimensión:</b> Física	<b>Duración:</b> 2 horas.
<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel</li> <li>- Pinturas</li> <li>- Lápices y Colores</li> <li>- Periódico</li> <li>- Grabadora y música</li> </ul>	<b>Ambientación:</b> Espacio cerrado, aula de clase.
<b>Descripción:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comienzos Creativos: a partir de materiales como arcilla, plastilina o cualquier objeto que pueda permitir un entorno fácil de transformar puede impulsar la creatividad y ofrecer un espacio a una zona libre para explorar, manipular y convertir materiales en lo que ellos quieran.</li> <li>2. Periódico doblado: Los participantes deberán bailar en una hoja de periódico sin salirse de los bordes de esta, cada una de las canciones que el facilitador pondrá, a medida que pasan las canciones, el periódico se irá doblando de tal forma que disminuya el área de baile, el último en quedar dentro de este y no salirse de sus bordes será el ganador.</li> </ol>	

3. Yo: En un pliego de papel, por parejas los participantes deberán dibujarse el uno al otro, y después en cada silueta deberán resaltar las partes del cuerpo que más les gusta de igual forma que las que más les disgusta.
4. Estatuas: Mientras los participantes van caminando y bailando el facilitador pondrá música y en un momento inesperado, la apagará y todos deberán quedarse en estatuas, el que se mueva deberá cambiar de rol en el juego, como un elemento distractor.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, mostrar los movimientos, y reconocer, prevenir, neutralizar y reenfocar las conductas distractoras y disfuncionales en el grupo

**Cierre:** Se realiza una retroalimentación en mesa redonda, donde los participantes responderán preguntas orientadas por el facilitador donde expresen su agrado o su inconformidad con la actividad realizada.

### Sesión Número 3. Recreación Artística

**Objetivo:** Lograr el reconocimiento y el respeto hacia su cuerpo física y emocionalmente, adquiriendo posturas adecuadas y un tono muscular acorde de igual forma sintiéndose atractivo, fuerte y capaz.

**Dimensión:** Física

**Duración:** 2 horas

**Recursos materiales:**

- Papel
- Pintura
- Cartulina
- Escarcha
- Colores
- Marcadores
- Papel seda
- Revistas

**Ambientación:** Espacio cerrado, aula de clase o salón social.

**Descripción:**

1. Manos pintadas: Con diferentes platos llenos de pintura, cada participante deberá pintarse las manos de distintos colores, después realizar un teatro improvisado y hacer pequeñas representaciones.
2. Mascaras: Cada participante realizará una máscara con diferentes materiales donde expresarán sus gustos.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, gestionar procesos de construcción colectiva mediante una participación activa, inclusiva y enfocada.

**Cierre:** Se realiza una retroalimentación en mesa redonda, donde los participantes comentarán que tal les pareció la actividad y que enseñanza les dejó esta, orientados por el facilitador.

### Sesión Número 4. Expresión Corporal.

**Objetivo:** Lograr el reconocimiento y el respeto hacia su cuerpo física y emocionalmente, adquiriendo posturas adecuadas y un tono muscular acorde de igual forma sintiéndose atractivo, fuerte y capaz.

<b>Dimensión: Física</b>	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Recursos materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel</li> <li>- Grabadora y música</li> <li>- Bolsas llenas de arena</li> <li>- Cinta</li> <li>- Pelotas</li> </ul>	<b>Ambientación:</b> Espacio al aire libre, zona verde o cancha múltiple
<b>Descripción:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mímica individual: El facilitador tiene una serie de papeles con acciones y situaciones de cambios de rol. A partir de la formación de grupos, cada grupo escogerá un papelito y escenificarán delante de los demás grupos lo que hay escrito, los demás deberán acertar que hace.</li> <li>2. Que equilibrio: con bolsas llenas de arena se realizará una carrera donde los participantes deberán llevar dichas bolsas en diferentes partes de su cuerpo sin dejarlas caer.</li> <li>3. En una ronda y solo utilizando una mano, los participantes deberán dar golpecitos a un globo para intentar que este no caiga la suelo, el mismo niño no le puede dar dos veces seguidas, para ello deberá contar con un gran trabajo de equipo permitiendo no solo el mejoramiento de las relaciones, si no también, la integración como pares.</li> <li>4. Cuatro Cuadrados Cooperativos: Este juego está lleno de cuatros, juegan cuatro jugadores en cuatro cuadrados adyacentes de 1m, de lado, los cuadrados se marcan en el suelo dibujando un gran cuadrado de 2m de largo y dividiéndolo en cuatro. Un niño se pone de pie dentro de cada cuadrado, cada niño bota una pelota hacia el otro cuadrado según el orden determinado o al azar. La pelota debe ser empujada o lanzada a un nuevo cuadrado en cada bote, siendo tocada por un jugador diferente cada vez. El objetivo es ver cuánto tiempo puede mantener el grupo las pelotas en juego.</li> <li>5. Juegos con Montones de Pelotas: Hay dos equipos avanzando en direcciones opuestas, pero a causa de la avalancha de actividad continua es prácticamente imposible controlar la puntuación, se juega con las reglas del hockey normales, excepto en que se colocan dos redes en cada lado, cuatro redes en total. En cada equipo hay unos diez jugadores y se ponen en juego entre seis y siete pelotas a la vez. Una regla de no contacto mantiene a los jugadores atentos para evitar a los otros.</li> <li>6. La Máquina: Los participantes dispersos por la sala intentarán representar las acciones que corresponden al proceso de producción de algún objeto desde el inicio. El facilitador dice el concepto del producto elaborado, esto permitirá un provecho máximo y potenciado de la creatividad de cada participante, explorando y masificando sus habilidades corporales.</li> </ol>	
<b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad, propiciar las sinergias y los procesos co-evolutivos necesarios para cumplir los objetivos.	
<b>Cierre:</b> Se realizará retroalimentación escrita, es decir cada participante escribirá las enseñanzas dejadas con la actividad, de igual forma el facilitador dará una charla corta acerca de la dimensión física del cuerpo y de la importancia que tiene	

el respeto y aceptación individual y colectiva de este.

### Sesión Número 5. Recreación Artística.

**Objetivo:** Enfrentar con éxito las diversas situaciones sociales a las que se enfrenta, sintiéndose aceptado, respetado, siendo parte de un grupo y sintiéndose solidario.

**Dimensión:** Social

**Duración:** 2 horas

**Recursos materiales:**

- Papel
- Pintura
- Cartulina
- Escarcha
- Colores
- Marcadores
- Papel seda
- Revistas
- Caja de cartón

**Ambientación:** Espacio cerrado, aula de clase o salón social.

**Descripción:**

1. Mejor amigo: Dibujar a su mejor amigo o a la persona con quien más compatibilidad se tenga y resaltar sus cualidades físicas y emocionales.
2. La caja mágica: Con una caja de cartón y por grupos, los participantes deberán utilizar su imaginación para realizar un juego con esta caja.
3. Bomba en mano o ciento volando: Los niños se enumeran del uno al tres o del uno al cinco según la cantidad de niños, a una señal todo el grupo infla una bomba y alguien grita un número, todas las personas con este número corren bajo las bombas al lado opuesto mientras éstas bajan lentamente. El trabajo del grupo consiste en mantener el paracaídas en el aire hasta que todos hayan llegado a salvo al otro lado.
4. Caja de Pandora: Por grupos irán pasando frente a una caja, allí (sin observar), cada participante sacará un objeto y comenzará a contar una historia, luego pasa otro participante, y con otro objeto deberá dar continuidad a esta historia.
5. Rompecabezas: Con materiales y objetos que posea en el instante cada participante, por grupos deberán formar una imagen o figura con los materiales aportados por cada participante.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad y reconocer las fuerzas y habilidades de los miembros del grupo y ayuda a que se sientan cómodos en compartir sus esperanzas, preocupaciones e ideas.

**Cierre:** Se realiza una retroalimentación en mesa redonda, donde los participantes comentarán que tal les pareció la actividad y que enseñanza les dejó esta, orientados por el facilitador.

### Sesión Número 6. Expresión Corporal.

**Objetivo:** Enfrentar con éxito las diversas situaciones sociales a las que se enfrenta, sintiéndose aceptado, respetado, siendo parte de un grupo y sintiéndose



solidario.	
<b>Dimensión: Social</b>	<b>Duración: 2 horas</b>
<b>Recursos materiales:</b> - Ninguno	<b>Ambientación:</b> Espacio al aire libre, zona verde o cancha múltiple
<b>Descripción:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cadena de Gestos: En un círculo uno de los alumnos empieza haciendo un gesto y el resto del grupo por orden lo repetirá, realizando un gesto nuevo también, y así sucesivamente cada uno de los participantes realizará el gesto que le corresponde después de repetir los anteriores.</li> <li>2. Bola energética: En el círculo, los participantes se pasarán una bola energética que pesa mucho pero es imaginaria, se deben hacer gestos y sonidos como si la bola pesara demasiado.</li> <li>3. Silla incomoda: Todos los participantes deberán ir caminado por el espacio, a medida que pasa el tiempo el facilitador dará unos comandos y los participantes deberán realizarlos, los comandos son: cuando el facilitador diga "silla incomoda" deberán buscar una pareja y realizar la simulación de una silla, cuando el facilitador grite "sofá incomodo" deberán hacerse en tríos y simular un sofá y por ultimo cuando el facilitador diga "cama incomoda" en grupos de 4 simularán una cama.</li> <li>4. Payasos de barro: Por parejas uno se convierte en un montón de barro al cual su compañero deberá moldear a su gusto.</li> <li>5. Caballo de Troya: es importante el trabajo en equipo, pero de igual forma, es indispensable contar con núcleos en la labor, en esta actividad, se contara con un participante que deberá ir en el centro con las piernas ligeramente separadas, y cuatro compañeros más que lo rodeen en posiciones de los lados, adelante y atrás, de esta forma deberán desplazarse rápidamente y cumplir los objetivos planteados por el facilitador.</li> <li>6. La Orquesta: Todos los participantes unidos en un grupo, con un director de orquesta. Los alumnos permanecen juntos en el espacio cambiado frecuentemente de dirección cuando el líder así lo hace. Cualquiera puede iniciar el cambio, y los compañeros seguirán lo más rápido posible.</li> </ol>	
<b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad, mostrar los movimientos, proyectar calidez, compasión, asertividad y confianza en sí mismo y en el potencial del grupo	
<b>Cierre:</b> se realiza una retroalimentación por medio de la técnica de helicóptero, para socializar de forma creativa lo realizado en la sesión.	

<b>Sesión Número 7. Recreación Artística.</b>	
<b>Objetivo:</b> Enfrentar con éxito las diversas situaciones sociales a las que se enfrenta, sintiéndose aceptado, respetado, siendo parte de un grupo y sintiéndose solidario.	
<b>Dimensión: Social</b>	<b>Duración: 2 horas</b>
<b>Recursos materiales:</b> - Pintura - Papel - Vendas para ojos	<b>Ambientación:</b> Espacio cerrado, aula de clase o salón social.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algodón</li> <li>- Cabuya</li> <li>- Aserrín</li> <li>- Espuma</li> <li>- Plantas</li> <li>- Telas</li> <li>- Escarcha</li> <li>- Papel reciclado con anterioridad</li> <li>- Palos y cuerdas</li> </ul>	
<p><b>Descripción:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taller de dibujo con materiales: con diferentes materiales como algodón, diferentes papeles, cabuya, aserrín, espuma, platas, telas entre otros deberán dibujarse a sí mismos.</li> <li>2. Cometas de Papel: Los niños hacen sus propias cometas con bolsas de papel, un proyecto que introduce el concepto de reciclar papel de una forma divertida, solo hay que rasgar el fondo de las bolsas para abrirlas y pegar palos y cuerdas como siempre. Volar cometas proporciona una buena ocasión para hablar y debatir sobre demasiadas cosas.</li> </ol>	
<p><b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad, estimular compromisos individuales y grupales, propiciar las sinergias y los procesos co-evolutivos necesarios para cumplir los objetivos.</p>	
<p><b>Cierre:</b> Se realizará retroalimentación escrita, es decir cada participante escribirá las enseñanzas dejadas con la actividad, de igual forma el facilitador dará una charla corta acerca de la dimensión social del cuerpo y de la importancia que tiene el trabajo en equipo y la interacción física y social.</p>	

<b>Sesión Número 8. Expresión Corporal.</b>	
<p><b>Objetivo:</b> Sentirse inteligente, creativo y constante académicamente.</p>	
<b>Dimensión:</b> Académica.	<b>Duración:</b> 2 horas
<p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grabadora con música</li> <li>- Sillas</li> <li>- Baldes</li> <li>- Vasos desechables</li> </ul>	<p><b>Ambientación:</b> Espacio cerrado, aula de clase o salón social.</p>
<p><b>Descripción:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aro Musical: Todos los participantes forman un círculo tomados de las manos. Sin soltarse y bailando, deberán pasarse un aro entre todos, al tiempo que suena una canción.</li> <li>2. Equipo con Cubo: para este juego se coloca un balde grande lleno de agua en punto central del campo, grupos de cinco personas forman filas que se extienden alrededor del balde como si fueran los radios de una rueda. Cada grupo tiene un vaso de plástico que la persona del centro llena y que se pasa por debajo de la fila de persona a persona hasta que</li> </ol>	

llega a la última, esta echa el agua en una lata vacía y manda de vuelta el recipiente vacío. Durante cinco minutos, por último se mide con un palo la cantidad de agua.

3. Sillas Musicales Cooperativas: El grupo se divide en dos equipos. Cada participante tendrá una silla en la cual se va a sentar. Los equipos se forman en fila, (cada participante parado sobre su silla) y habrá una silla vacía en el primer lugar. Cuando inicie la música el primer participante de cada equipo pasará a la silla que esta vacía, el de atrás ocupara la segunda silla, y así sucesivamente sin tocar el suelo. Una vez todos los participantes hayan pasado a la silla del frente, la última silla (que estará vacía) pasara de mano en mano hasta llegar al primer lugar y repetir la acción hasta cumplir un recorrido determinado o hasta que se acabe la canción.
4. Cuerpo geométrico: El Objetivo es la Identificación formal con una figura geométrica en el espacio, por pareja y dispersos por la sala. El facilitador nombrará una figura, y los alumnos deberán colocarse en el espacio (individual o grupal) de manera que esta quede formada: triangulo, cuadrado, círculo, rectángulo.
5. Redactando: En grupos y dispersos por la sala, los alumnos buscarán posibilidades de formación de palabras con los cuerpos de los compañeros, usando la técnica de siempre dos nunca tres.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, gestionar procesos de construcción colectiva mediante una participación activa, inclusiva y enfocada.

**Cierre:** Se realizará retroalimentación por medio de la mano dibujada, donde los participantes expresaran y socializaran lo consignado durante la jornada.

### Sesión Número 9. Recreación Artística.

**Objetivo:** Sentirse inteligente, creativo y constante académicamente.

**Dimensión:** Académica

**Duración:** 2 horas

- **Recursos materiales:**

- Papel
- Tijeras
- Revistas
- Papel seda
- Imágenes
- Pegamento
- Papel reciclaje
- Pinturas
- Papel craf

**Ambientación:** Espacio cerrado, aula de clase o salón social

**Descripción:**

1. Taller de papel: Se realizaran actividades que incluyan el papel, tales como talleres de origami, técnicas de rasgar y cortar, técnicas de rellenado con diferentes materiales, talleres de collage con imágenes de manera individual

<p>y grupal.</p> <p>2. Torre de Objetos: En grupo, deberán construir una torre según las indicaciones del facilitador, únicamente con objetos propios de cada participante.</p>
<p><b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad, conducir procesos participativos contribuyendo así en el desarrollo fluido, alentando la comunicación entre los miembros.</p>
<p><b>Cierre:</b> Se realizará retroalimentación por medio de la elaboración de un mural creativo, usando pinturas y papel de reciclaje</p>

<b>Sesión Número 10. Expresión Corporal.</b>	
<b>Objetivo:</b> Sentirse inteligente, creativo y constante académicamente.	
<b>Dimensión:</b> Académica	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Recursos materiales:</b> Papel, marcadores	<b>Ambientación:</b> Espacio al aire libre, zona verde o cancha múltiple
<p><b>Descripción:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Palabra sin fin: Durante un tiempo determinado cada equipo debe escribir una palabra que comience por la última letra de la palabra anterior, gana el equipo que escriba mas palabras sin repetir. Estas palabras, deberán pertenecer al contexto de los valores y cualidades de los seres humanos</li> <li>2. Numero humano: por equipos, el facilitador les dará una operación matemática que deberán resolver y con su cuerpo realizar el número o resultado que se obtiene.</li> <li>3. Max-Min: el objetivo es relacionar tipo de apoyo con tipo de desplazamiento. Agrupados por grupos de 4 individuos, se deben desplazar por el espacio con el mínimo de apoyos posible/ con el máximo de apoyos posible.</li> </ol>	
<p><b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad, propiciar reflexiones sobre los contenidos y las experiencias</p>	
<p><b>Cierre:</b> Se realizará retroalimentación por medio de los papeles de colores, donde en un friso rojo, expresaran las dificultades o incomodidades, en un friso amarillo, expresaran lo que mejorarían de la actividad y en un friso verde, escribirán sobre lo que más les gusto, apasiono y divirtió durante la jornada.</p>	

<b>Sesión Número 11. Recreación Artística.</b>	
<b>Objetivo:</b> Lograr una estabilidad que lo haga una persona asertiva, simpática, con buen carácter, valiente y tranquilo.	
<b>Dimensión:</b> Afectiva	<b>Duración:</b> 2 horas
<p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pintura</li> <li>- Papel</li> <li>- Vendas para ojos</li> <li>- Algodón</li> <li>- Cabuya</li> </ul>	<b>Ambientación:</b> Espacio cerrado, aula de clase o salón social

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aserrín</li> <li>- Espuma</li> <li>- Plantas</li> <li>- Telas</li> <li>- Escarcha</li> </ul>	
---	--

**Descripción:**

1. Lata de Sardinias: El grupo se divide en dos equipos. Ambos equipos se acuestan boca abajo. El participante que esta de último comienza a rodar sobre sus compañeros hasta quedar de primero, y así sucesivamente hasta que hayan completado el recorrido determinado por el facilitador.
2. Taller elaboración del monumento. Los participantes, acorde a una frase que se debe a los valores y cualidades de las personas, deberán expresarlo por medio de una escultura o monumento creativo y abstracto, el cual, posteriormente será socializado para los demás grupos.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, ser muy observador, propositivo y crítico

**Cierre:** Retroalimentación en mesa redonda, donde el participante que quiera exponga lo aprendido en clase y la enseñanza que esta le de.

**Sesión Número 12. Expresión Corporal.**

**Objetivo:** Lograr una estabilidad que lo haga una persona asertiva, simpática, con buen carácter, valiente y tranquilo.

**Dimensión:** Afectiva

**Duración:** 2 horas

**Recursos materiales:**

- Grabadora con música
- Tabla con la lista de actividades a realizar
- Cronometro

**Ambientación:** Espacio al aire libre, zona verde o cancha múltiple.

**Descripción:**  
 Tablero electrónico: por medio de una actividad de separación de grupos, se formaran 2 o mas grupos. El facilitador tiene una hoja con diferentes números pueden ser del 1 al 30, los cuales corresponden a las actividades a realizar, estas oscilan entre preguntas, respuestas, retos, cantos y baile (Todo esto enfocado en expresión corporal y recreación artística). Cada equipo dará un número y este tendrá una prueba correspondiente la cual deberán realizar, cada actividad aprobada obtendrá puntos.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, estimular compromisos individuales y grupales.

**Cierre:** Retroalimentación en mesa redonda, donde el participante que quiera exponga lo aprendido en clase y la enseñanza que esta le de.

**Sesión Número 13. Expresión Corporal**

**Objetivo:** Lograr una estabilidad que lo haga una persona asertiva, simpática, con buen carácter, valiente y tranquilo.

**Dimensión:** Afectiva.

**Duración:** 2 horas

**Recursos materiales:**

**Ambientación:** Espacio cerrado, aula de

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora (música)</li> <li>• Cartulinas</li> <li>• Pañuelo</li> <li>• Pimpones o papeles pequeños.</li> </ul>	clase o salón social
---	----------------------

**Descripción:**

1. El círculo sentado: Uno detrás de otro en un círculo, lo más juntos posible, colocando las manos en la cintura del que está delante. La idea es flexionar las piernas, hasta quedar sentados sobre las rodillas del compañero de detrás y tratar de avanzar.
2. Islas Corazón: Se necesitan cuatro grandes corazones de cartulina roja y música, se colocan los corazones en el suelo, y la música se enciende, los niños y niñas deben saltar por la habitación. Cuando la música se detiene cada niño trata de poner un dedo del pie en una de las islas, cada vez que la música vuelve a sonar se quita un corazón, hasta que los niños de la clase intenten meter sus dedos en el mismo corazón. Este juego permite alcanzar la naturalidad del actuar de los niños, los cuales pueden cooperar entre si y dar opciones para mejorar el juego o cumplir el objetivo.
3. Pañuelo musical: Dos filas de igual número de alumnos cada una, dispuestas una frente a otra, el facilitador en el centro y un pañuelo en el suelo equidistante de ambas filas. A cada participante de los grupos se les asignará un número, al oírlo deberán salir corriendo para intentar alcanzar el pañuelo que hay en el suelo o en su defecto perseguir hasta tocar el contrario que se lo ha arrebatado. Mientras el facilitador dice el número, los participantes deberán bailar al ritmo de la música.
4. La cadena: Los miembros del grupo se colocan en una fila enfrentados de dos en dos. El compañero de delante es sobrepasado tirando de él con la mano derecha, mientras que el siguiente lo es, tirando con la mano izquierda.
5. El huracán: Cada participante tendrá un pimpón o papel pequeño donde escribirá un “deseo”. Este objeto lo deberá soplar hasta un lugar indicado por el facilitador, simulando como cada participante ‘persigue’ sus sueños.

**Rol del facilitador:** Dirigir la actividad, liderar con el ejemplo mediante actitudes, enfoque y acciones.

**Cierre:**

**El ovillo:** se sienta todo el grupo en un círculo, el facilitador comienza lanzando una bola de lana a alguien sin soltar la cuerda, al tiempo que esta se lanza se deberá decir una cualidad positiva de la persona a la que se le lanzo la bola de lana y así con cada participante.

**Sesión Número 14. Expresión Corporal.**

**Objetivo:** Interiorizar normas y valores que lo haga una persona buena y confiable, que se sienta responsable y que cuestione su identidad cuando se sienta mal.

<b>Dimensión: Ética</b>	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Recursos materiales:</b> - <b>Ninguno.</b>	<b>Ambientación:</b> Espacio al aire libre, zona verde o cancha múltiple.
<b>Descripción:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos a una: Agrupados por grupos de 4 participantes, sosteniendo cada uno de ellos el pie de un compañero, sentados. Cuando todo el grupo este unido intentarán moverse en el suelo, sin soltar el pie (u otra parte del cuerpo) del compañero.</li> <li>2. Toma y dame: Dos equipos alineados frente a frente, con la señal de salida comienza una carrera de vestirse y desvestirse con relevos, el primer miembro del cada equipo se tiene que poner la prenda que encuentra al otro lado de la pista y dejara una de sus prendas allí para que el participante siguiente se la ponga y de igual forma deje otra allí y de tal forma sucesivamente.</li> <li>3. Toca azul: Todos por el espacio caminado y estando atentos al comando de voz del facilitador, si este dice “toca azul” los participantes deberán buscar un compañero que lleve en sus prendas de vestir algo de dicho color y todos deberán tocar la prenda. El facilitador dirá diferentes colores.</li> <li>4. El Espejo: En parejas, uno de los participantes comenzará a moverse y gesticular de manera particular, su compañero deberá imitar todos los movimientos de su “espejo”.</li> <li>5. Pintar la Sombra: Es una actividad de parejas. Primero cada pareja hace una gran hoja de papel con periódicos pegándolos entre sí con cinta adhesiva o pegamento, luego cuelgan la hoja en la pared en el muro o en donde quieran, uno de los compañeros se coloca en la posición que quiera pero teniendo cuidado de que su sombra caiga dentro del papel, su compañero traza la silueta y luego entre los dos dibujan los detalles.</li> <li>6. La postal: En dos grupos, los participantes de uno de los dos grupos deberá reproducir corporalmente un espacio o lugar; los niños del otro grupo deberán colocarse en este espacio adoptando un papel determinado en la “foto”. El resto del grupo deberá adivinar de que postal se trata</li> </ol>	
<b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad y conducir procesos participativos contribuyendo así en el desarrollo fluido, alentando la comunicación entre los miembros.	
<b>Cierre:</b> Retroalimentación en mesa redonda, donde el participante que quiera exponga lo aprendido en clase y la enseñanza que esta le dejo.	

<b>Sesión Número 15. Expresión Corporal.</b>	
<b>Objetivo:</b> Interiorizar normas y valores que lo haga una persona buena y confiable, que se sienta responsable y que cuestione su identidad cuando se sienta mal.	
<b>Dimensión: Ética</b>	<b>Duración:</b> 2 horas
<b>Recursos materiales:</b> - Madera - Papel - Lápiz	<b>Ambientación:</b> Espacio al aire libre, zona verde o cancha múltiple.

- Cartulinas o colchonetas	
<p><b>Descripción:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puentes, estrellas, nudos y soles: se formaran los participantes para que en un espacio delimitado empiecen a camina, los participantes deberán estar muy atentos a comandos dados por el facilitador, al escuchar el comando de voz “ puentes” deberán formar parejas lo más rápido posible con la persona más cercana y formar el puente ,más creativo, deberán seguir caminado y al comando de voz “estrellas” deberán formarse en grupos de 3 personas y realizar una estrella, con los otros 2 comandos que son nudos y soles se formaran en grupos de 4 y 6 respectivamente y realizar el comando dado.</li> <li>2. Gente a gente: Se formaran en parejas una frente a otra, se escoge un tema para hablar, (como argentino, llorando, riéndose, en cámara lenta, entre otros) y cada pareja se contará que hizo el fin de semana realizando dichos comandos de voz.</li> <li>3. Tortugas: En posición de gateo y con una colchoneta o cartulina sobre sus espaldas, cada participante deberá desplazarse en esta posición sin dejar caer el objeto que lleva sobre su espalda (caparazón) e intentará expresar (sin hablar) algún suceso significativo que haya vivenciado en los últimos días.</li> <li>4. La Conga: El grupo se dividirá en dos equipos, y se parará uno frente al otro. Uno por uno, cada equipo deberá cantar “Conga, Conga que buena la milonga (bis)” al tiempo que todos realizan el mismo gesto o movimiento corporal. La actividad termina cuando los integrantes de algún equipo no realicen todos el mismo movimiento o gesto.</li> </ol>	
<p><b>Rol del facilitador:</b> Dirigir la actividad, evaluar los aprendizajes y otros resultados e impactos, propiciar reflexiones sobre los contenidos y las experiencias, generar auto-conciencia y autoestima individual y grupal</p>	
<p><b>Cierre:</b> La Hoguera: Cada niño participante escribirá en un papel los sentimientos y acciones que logró mejorar gracias y a través del programa de recreación artística y expresión corporal, y quemará este papel en una fogata.</p>	



## Anexo 2. Test Autoestima Aroa Piñol Sanz

**TEST SOBRE LA AUTOESTIMA DE AROA PIÑOL SANZ MODIFICADO EN POBLACIÓN INFANTIL**  
**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**

Este cuestionario hace parte del proyecto de investigación “EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL Y RECREACIÓN ARTÍSTICA EN LA AUTOESTIMA DE NIÑOS ESCOLARIZADOS DEL INSTITUTO TECNICO MARILLAC, DE SANTA ROSA DE CABAL Y DEL COLEGIO CALASANZ DE PEREIRA, RISARALDA, 2015” La información recolectada es confidencial y se divulgaran solo los resultados generales.

Gracias por la atención y el tiempo prestado

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

Marca con una X en la casilla que corresponda

ITEM	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1-Soy una persona poco alegre y aburrida					
2- Pienso que soy poco inteligente					
3- No siento ninguna envidia si a mis amigos les va mejor en el colegio que a mi					
4- Creo que no soy capaz de realizar una tarea importante					
5- No me cuesta nada compartir el dinero cuando alguien me pide					
6- Cambiaría muchas cosas de mi personalidad					
7- Hablo poco y soy tímido					
8-Cuando hacemos trabajos en grupo en mi colegio, siento que mis ideas no se tienen en cuenta					
9-Me da pena hablar en público					

10-Me da miedo tomar decisiones por mí mismo					
11-Me veo físicamente atractivo					
12-Me da pena cuando cometo un error					
13-Ayudo a los demás					
14-Cuando conozco a alguien creo que no le voy a caer bien					
15-Tengo sueños en mi vida					
16-Me siento mal cuando me miro al espejo					
17- Muchas veces pienso que mi trabajo no tiene valor					
18-Me cuesta trabajo hacer amigos					
19-Siempre digo lo que pienso					
20-Estoy de acuerdo cuando alguien me corrige y pienso que tiene la razón					
21-No demuestro mis verdaderos sentimientos hacia los demás					
22-Si alguien me critica me siento mal					
23-Me sacrifico por los demás y siempre les hago favores					
24-Pienso que no he logrado nada interesante en mi vida					
25-Evito jugar y compartir con mis compañeros					
26-Mis amigos confían en mí					
27-No me acerco a la persona que me gusta					
28-Siento que los demás son mejores que yo					

### **Anexo 3. Consentimiento Informado**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN**

EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN ARTÍSTICA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN LA AUTOESTIMA DE ESCOLARES DEL COLEGIO CALASANZ DE PEREIRA Y DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERILLAC DE SANTA ROSA DE CABAL, 2015.

El consentimiento informado es la declaración que usted da por escrito de su **libre voluntad** de participar en la investigación luego de comprender en qué consiste, tal como se presenta enseguida.

#### **Objetivo de la Investigación**

Establecer los efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de escolares del colegio Calasanz y de la Institución Educativa Marillac.

#### **Justificación de la Investigación**

Se pretende brindar un programa de recreación artística y expresión corporal, para incrementar los niveles de autoestima en niños escolarizados del grado quinto de primaria del colegio Calasanz

El programa de recreación artística y expresión corporal aplicado para la mejora de la autoestima de la población a trabajar ofrece un conjunto de diferentes beneficios y experiencias que aportan a un normal desarrollo del individuo, generando en él un enriquecimiento de las actividades cotidianas y su crecimiento personal. El programa a brindar permite que por medio de diferentes técnicas de recreación aplicadas concisamente a la variable autoestima, ofrecer beneficios a cada individuo; la capacidad de poder llevar una vida plena formando en él bases para construir de manera autónoma un carácter que lo convierta en una persona capaz de ser responsable de sus actos, de tener confianza en sí mismo y en sus capacidades; de colaborar con los demás y sobre todo contribuir en el momento de tomar decisiones ya que estas pueden afectar positiva o negativamente su futuro, es así como por medio de actividades recreativas y artísticas que permiten la interacción del ser humano con el medio en el que se desenvuelve, la adaptación y conocimiento de diferentes culturas, integración familiar y grupos de amigos poder lograr un balance en su calidad de vida y contribuir a un óptimo desarrollo en su autoestima.

Por lo anterior, la recreación artística y de expresión corporal, supone un mecanismo para el desarrollo y mejoramiento en la percepción de la autoestima en los niños integrados al programa, favoreciendo su proceso de crecimiento integral e inclusión social.

**Procedimientos:** Para efectos del protocolo, se aplicara el instrumento “Test de autoestima de Aroa Piñol Sanz” a los dos grupos de estudiantes pertenecientes a grado 5º de cada institución respectivamente. Posteriormente a cada grupo se le aplicara y desarrollara el programa de recreación artística y expresión corporal (15 sesiones) diseñado para mejorar la autoestima. Al finalizar el mismo, se aplicara un pos test a ambos grupos para evaluar y analizar los resultados.

**Molestias y riesgos esperados:** El programa de intervención ha sido validado por expertos y se cuenta con el apoyo y asesoría de los docentes del área de recreación del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, no obstante, los investigadores suspenderán la investigación si se genera algún riesgo o daño para la salud en las personas participantes de la investigación. Por tal motivo el desarrollo de esta investigación a través del programa de recreación artística y de expresión corporal presenta un nivel de riesgo mínimo,

**Beneficios:** En primer lugar, se estima como beneficio el determinar los niveles de autoestima en de los escolares participantes, generando un diagnóstico de base para la implementación de programas y estrategias en pro de su mejoramiento. Se espera además, un desarrollo y crecimiento personal mediante la autoconfianza; independencia; competencia; seguridad de sí mismo; mejoramiento académico y del desempeño cognitivo; autonomía e independencia; sentido de control sobre la propia vida; liderazgo; aumento de la capacidad estética; aumento de la creatividad; tolerancia; prevención de problemas en jóvenes en riesgo y aceptación de las propias responsabilidades.

Se aclara que los participantes en el proceso de investigación a través del programa de recreación artística y de expresión corporal (niños, padres o acudientes, institución) no recibirán dinero por estar en la investigación.

**Garantía de respuesta a inquietudes:** Los participantes y sus padres recibirán respuesta a cualquier pregunta que les surja acerca de la investigación.

**Garantía de libertad:** Los participantes podrán retirarse de la investigación en el momento que lo deseen, sin ningún tipo de represalia.

**Confidencialidad:** Los nombres y toda información personal serán manejados en forma privada, sólo se divulgará la información global de la investigación.

**Garantía de información:** Los participantes recibirán toda información significativa que se vaya obteniendo durante el estudio.

**Inversión:** Los gastos que existan durante el desarrollo de la investigación, serán costeados con el presupuesto de la misma.

Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en participar en la investigación. Se firma a los \_\_\_\_ días, del mes \_\_\_\_\_, del año \_\_\_\_\_.

Nombre de la institución	NIT
Nombre y apellidos del representante legal de la institución	Cédula de ciudadanía

\_\_\_\_\_  
Firma del representante legal de la institución

\_\_\_\_\_  
Nombre y apellidos del niño participante

\_\_\_\_\_  
Tarjeta de identidad

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Nombre y apellidos del acudiente

\_\_\_\_\_  
Cédula de ciudadanía

\_\_\_\_\_  
Firma del acudiente

\_\_\_\_\_  
Relación con sujeto investigado

## Anexo 4. Cartas permiso institución



Pereira 02 de febrero de 2016


Sor  
AMPARO GONZALEZ TÉLLEZ  
Rectora  
Instituto Técnico Marillac

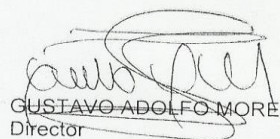
Cordial saludo.

Conocedores de su espíritu de colaboración y compromiso con la comunidad educativa, nos permitimos solicitar de manera formal que se nos permita realizar dentro de su institución el proyecto "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN ARTÍSTICA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN LA AUTOESTIMA DE NIÑOS ESCOLARIZADOS". Proyecto de investigación desarrollado en el Programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, por la estudiante de X semestre Jessica Andrea Calle Zapata con código 1093223404, quien cuenta con la dirección y asesoría del docente Cristian Fernando Ramos.

Realizamos esta solicitud debido al reconocimiento que tiene su institución en el medio, además de contar con la población indicada y el clima laboral que necesitamos para tener un equipo de trabajo óptimo y terminar con éxito este proyecto, alcanzando excelentes resultados y beneficiando a la comunidad educativa del plantel.

Agradeciendo la atención y colaboración.

  
CRISTIAN FERNANDO RAMOS RÍOS  
Director Proyecto de Investigación  
Cel. 310 3905295

  
VoBo GUSTAVO ADOLFO MORENO BAÑOL  
Director  
Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

*Mg. Clara Marcela Sánchez Gallego*  
COORDINADORA  
I.T.M. MARILLAC

Recibí *Jalara Arcobalanda Jarama G.*  
Febrero 19/16

*Alba L. González Catano*  
Esp. Leticia Isabel González Catano  
COORDINADORA  
I.T.M. MARILLAC

*Sor Amparo González J.*  
Rectora 18-02-16



Pereira 18 de febrero de 2016

Religiosa  
SOR AMPARO GONZALES TELLEZ  
Instituto Técnico Marillac  
Santa Rosa de Cabal

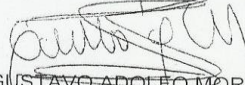
Cordial saludo.

Concedores de su espíritu de colaboración y compromiso con la comunidad educativa, nos permitimos solicitar de manera formal que se nos permita realizar dentro de su institución el proyecto "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN ARTÍSTICA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN LA AUTOESTIMA DE NIÑOS ESCOLARIZADOS". Proyecto de investigación desarrollado en el programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira, por los estudiantes Catalina López Ramírez con código 1088311398 y Andrés Gerardo Mora con código 1088302536, estudiantes de decimo semestre quienes cuentan con la dirección y asesoría del docente Cristian Fernando Ramos.

Realizamos esta solicitud debido al reconocimiento que tiene su institución en el medio, además de contar con la población indicada y el clima laboral que necesitamos para tener un equipo de trabajo óptimo y terminar con éxito este proyecto, alcanzando excelentes resultados y beneficiando a la comunidad educativa del plantel.

Agradeciendo la atención y colaboración.

  
CRISTIAN FERNANDO RAMOS RÍOS  
Director Proyecto de Investigación  
Cel. 310 3905295

  
VoBo GUSTAVO ADOLFO MORENO BAÑOL  
Director  
Programa Ciencias del Deporte y la Recreación  
Tel. 3137128

*Mg. Clara Marcela Sánchez Gallego*  
COORDINADORA  
I.T.M. MARILLAC

*Recibi: Clara Marcela Sánchez Gallego*  
Febrero 19/16

*Amparo Gonzales Catalina*  
*Exp. Lilia Isabel González Catalina*  
COORDINADORA  
I.T.M. MARILLAC

*Sor Amparo González Tellez*  
19-02-2016 *Rectora*

Anexo 5. Registro fotográfico







