



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**El Recreo Organizado como Alternativa para el Fomento del uso Positivo en el
Tiempo Libre en la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá**

AUTOR: Alvarado Mendoza Anthony Alexander

TUTOR: Lic. Navia Macías Tony Ecuador

Manta – Manabí

Ecuador 2025

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

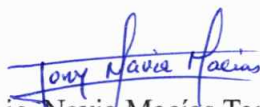
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular – “El Recreo Organizado como Alternativa para el Fomento del uso Positivo en el Tiempo Libre en la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá.”, bajo la autoría del estudiante Alvarado Mendoza Anthony Alexander, legalmente matriculado en la carrera de PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, período académico 2025-2026(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es “El Recreo Organizado como Alternativa para el Fomento del uso Positivo en el Tiempo Libre en la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, febrero de 2026.

Lo certifico,



Lic. Navia Macías Tony Ecuador

Docente Tutor

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título del Trabajo de Investigación: El Recreo Organizado como Alternativa para el Fomento del uso Positivo en el Tiempo Libre en la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá

Autor: Alvarado Mendoza Anthony Alexander

Fecha de Finalización: Enero del 2026

Descripción del Trabajo:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal analizar la influencia del recreo organizado en el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”

Declaración de Autoría:

Yo, Alvarado Mendoza Anthony Alexander, con número de identificación 1550242539 , declaro que soy el autor original y Lic. Navia Macías Tony Ecuador, con número de identificación 1305651455, declaro que soy el coautor, en calidad de tutor del trabajo de investigación: El Recreo Organizado como Alternativa para el Fomento del uso Positivo en el Tiempo Libre en la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá. Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

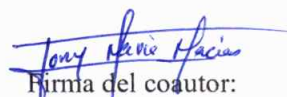
Derechos de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación está reconocido y protegido por la normativa vigente, art. 8, 10, de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que represento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.



Firma del Autor:

Alvarado Mendoza Anthony Alexander
C.I. 1550242539



Firma del coautor:

Lic. Navia Macías Tony Ecuador, Mg.
C.I. 1305651455

Manta, enero de 2026

Índice

Resumen.....	10
Abstracto.....	11
Introducción.....	12
Planteamiento del problema.....	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos.....	15
Capítulo 1: Marco teórico.....	16
1.1 Recreo organizado.....	16
1.1.1 Antecedentes del recreo organizado.....	16
1.1.2 Definición de recreo organizado según autores.....	17
1.1.3 Importancia del recreo en los estudiantes.....	18
1.1.4 Beneficios del recreo escolar en la salud mental y física en niños y adolescentes	19
1.1.5 Dimensión del recreo.....	20
1.1.6 Rol docente en el recreo.....	21
1.1.7 Tipos de recreos organizados con juegos definidos.....	23
1.1.8 Normas de convivencia para la hora del recreo.....	27
1.1.9 Desafíos sociales que se pueden manifestar durante el recreo.....	28

1.1.10	Supervisión activa.....	29
1.1.11	Fomento de la autonomía.	30
1.1.12	Recreo como espacio pedagógico.....	30
1.1.13	Espacios adecuados y seguros	30
1.2	Antecedentes del uso del tiempo libre.....	31
1.2.1	Definición del uso del tiempo libre.	32
1.2.2	¿Por qué es importante el uso del tiempo libre?	32
1.2.3	Características del tiempo libre.	32
1.2.4	Dimensiones del uso del tiempo libre.....	33
1.2.5	Las claves de la pedagogía del tiempo libre.	35
1.2.6	Situación actual del uso del tiempo libre.....	36
1.2.7	Influencia del contexto familiar y escolar en el uso del tiempo libre.....	36
1.2.8	Relación del recreo con el uso del tiempo libre.....	37
1.2.9	Beneficios de uso del tiempo libre.....	37
	Capítulo 2: MARCO METODOLÓGICO.....	40
2.1	Plan de investigación	40
2.2	Técnicas de observación.....	40
2.3	Tipo de investigación.....	40
	Exploratorio.....	40
	Descriptivo	41

Analítico	41
2.4 Fuentes de información.....	41
2.5 Técnicas de instrumentos.....	41
Observación.....	41
Encuesta	42
Población y muestra	42
Recursos	42
2.6 Procesamiento de la información.....	42
Capítulo 3: Análisis y discusión de resultados	43
3.1 Interpretación.....	43
3.2 Triangulación de la información.....	55
Conclusiones.....	57
Recomendaciones	57
Bibliografía	59

Índice de Tablas

Tabla 1 ¿Participa en las actividades que se realizan durante el recreo organizado?	44
Tabla 2 ¿Te sientes motivado/a a participar en las actividades del recreo organizado? ...	45
Tabla 3 ¿Consideras que el recreo organizado contribuye a reducir el estrés escolar?	46
Tabla 4 ¿Las actividades del recreo organizado promueven la participación de todos los estudiantes?.....	47
Tabla 5 ¿El recreo organizado te motiva a participar activamente con tus compañeros? ..	48

Tabla 6¿El recreo organizado ayuda a reducir los conflictos entre los estudiantes?	49
Tabla 7¿Utilizas tu tiempo libre para realizar actividades saludables?	50
Tabla 8¿Durante tu tiempo libre aprendes cosas nuevas o desarrollas nuevas habilidades?	51
Tabla 9¿En tu tiempo libre realizas actividades físicas o deportivas?.....	52
Tabla 10¿Socializas y compartes con tus amigos durante el tiempo libre o el recreo?	53
Tabla 11¿Organizas adecuadamente tu tiempo libre para realizar distintas actividades? .	54
Tabla 12 ¿Consideras que el uso del tiempo libre genera bienestar emocional?.....	55

Dedicatoria

Dedico este proyecto de tesis en primer lugar a Dios por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar con éxito esta importante etapa de mi formación profesional.

De manera muy especial, dedico este logro a mis padres, Verónica Mendoza y Edgar Alvarado, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida. Gracias a su amor incondicional, su sacrificio constante y su apoyo permanente, pude superar cada dificultad presentada a lo largo de este camino académico. Su confianza en mí, sus consejos y su ejemplo de esfuerzo y responsabilidad han sido una fuente de motivación para no rendirme y seguir adelante hasta alcanzar esta meta.

Asimismo, dedico este logro a mis hermanos, abuelos y tíos, por su cariño, comprensión y palabras de aliento, que fueron fundamentales a lo largo de este camino. Agradezco también a todas aquellas personas que de una u otra manera siempre estuvieron ahí brindándome apoyo, ánimo y confianza cuando más lo necesitaba. Este trabajo refleja no solo mi esfuerzo personal, sino también el respaldo y el amor de quienes me acompañaron en este importante proceso de vida.

Anthony Alexander Alvarado Mendoza

Agradecimiento

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza, la perseverancia y la sabiduría necesarias para afrontar y culminar con éxito este proceso investigativo.

A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y estímulo constante a lo largo de mi formación académica, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo y la culminación de la presente tesis.

A los docentes y tutores de la institución, por su valiosa orientación académica, acompañamiento metodológico y aportes significativos, que enriquecieron el desarrollo de esta investigación y fortalecieron mi formación profesional.

Finalmente, agradezco a todas las personas e instituciones que colaboraron directa o indirectamente en la ejecución de este trabajo, aportando con su tiempo, conocimientos y disposición para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Anthony Alexander Alvarado Mendoza

Resumen

El presente proyecto de investigación tiene como propósito analizar la influencia del recreo organizado en el uso del tiempo libre de los estudiantes, considerando su impacto en la participación, la convivencia escolar y el bienestar físico y emocional. El recreo más allá de ser un espacio de descanso constituye a una oportunidad pedagógica que favorece el desarrollo integral del alumno cuando esto es planificado de manera adecuada.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y de nivel descriptivo, la población estuvo conformado por estudiantes de la Unidad Educativa “Jesús León de Judá”, seleccionándose una muestra de 50 estudiantes, a quienes se les aplicó una encuesta estructurada con preguntas cerradas y escala tipo Likert. El instrumento permitió recopilar información relacionada con las dimensiones del recreo organizado y el uso del tiempo libre.

Los resultados obtenidos evidencian que la mayoría de los estudiantes participa activamente en las actividades del recreo organizado, manifestando altos niveles de motivación y satisfacción. Así mismo se identificó que el recreo organizado contribuye al uso positivo del tiempo libre promoviendo la actividad física, la socialización, la reducción del estrés y el bienestar emocional. El análisis del género reflejo una participación equitativa entre hombres y mujeres, lo que demuestra un enfoque inclusivo en el desarrollo de las actividades recreativas.

El recreo organizado se consolida como una estrategia pedagógica relevante dentro del contexto educativa, ya que fortalece el uso adecuado del tiempo libre y contribuye a la formación integral de los estudiantes.

Palabras claves: Recreo organizado, Tiempo libre Participación, Bienestar integral.

Abstract

The purpose of this research project is to analyze the influence of organized recess on students' use of free time, considering its impact on participation, school coexistence, and physical and emotional well-being. Recess, beyond being a time for rest, represents a pedagogical opportunity that promotes students' integral development when it is properly planned.

The research was conducted under a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design. The population consisted of students from the "Jesús León de Judá" Educational Unit, from which a sample of 50 students was selected. A structured survey with closed-ended questions and a Likert-type scale was applied. The instrument made it possible to collect information related to the dimensions of organized recess and the use of free time.

The results obtained show that the majority of students actively participate in organized recess activities, demonstrating high levels of motivation and satisfaction. Likewise, it was identified that organized recess contributes to the positive use of free time by promoting physical activity, socialization, stress reduction, and emotional well-being. Gender analysis reflected equitable participation between boys and girls, demonstrating an inclusive approach in the development of recreational activities.

Organized recess is consolidated as a relevant pedagogical strategy within the educational context, as it strengthens the appropriate use of free time and contributes to the integral formation of students.

Keywords: Organized recess, Free time, Participation, Integral well-being.

Introducción

En la actualidad el tiempo libre para los niños y adolescentes puede ser de ayuda o presentar un problema, en dependencia al uso que se le dé, es decir, las actividades que se realiza en dicho tiempo, debido a los avances tecnológicos, su prioridad en los dispositivos electrónicos. Las actividades recreativas son una alternativa a ser usadas dentro del tiempo libre de manera autónoma, es decir, sin obligación, se realiza de forma individual o colectiva, lo cual provoca un disfrute, además, permite ocupar la mente y cuerpo en cosas sanas y productivas. El aprendizaje que se tiene al disfrutar de dichas actividades en el tiempo libre es de suma importancia, ya que esto les ayuda a mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas, la expresión corporal y la comunicativa-social.

El recreo escolar constituye uno de los espacios más valorados por los estudiantes durante la jornada educativa, ya que en él se generan experiencias significativas del juego. La interacción social y la convivencia de sus pares.

El recreo organizado como alternativa para el fomento del uso positivo en el tiempo libre es de gran ayuda, porque gracias a esto los niños y adolescentes pueden mantenerse motivados a realizar cualquier actividad, ya que esto evita caer en el sedentarismo y sus enfermedades como la obesidad y estrés citando a los autores (Zambrano Moreira & Sánchez, 2021) afirman que “Por su gran impacto en la infancia, es necesario enfatizar que los juegos educativos son importante en el proceso de enseñanza, y los estudiantes pueden enfrentar mejor las dificultades académicas o deportivas para adaptarse al entorno”.

Mediante las investigaciones, autores como (Oliver Bernat, 2016) y (McLaughlin, 2015) señalan que el recreo organizado desempeña un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y social de los niños. Si bien algunos educadores argumentan que el recreo organizado puede

interrumpir el aprendizaje de los estudiantes, pero por otro lado muchos padres y expertos defienden su importancia para ayudar a los niños a recuperar energías y desarrollar habilidades esenciales para la vida. A nivel mundial, los enfoques del recreo varían considerablemente: algunos países implementan múltiples descansos cortos a lo largo del día, mientras que otros priorizan el juego al aire libre independientemente de las condiciones climáticas.

En el ámbito educativo, el recreo organizado suele recibir únicamente como un espacio de descanso dentro de la jornada escolar para los estudiantes. Sin embargo, cuando una planificación se organiza de manera ordenada las actividades adquieren un valor mucho más profundo en donde un recreo organizado no solo ofrece momento de difusión, sino que se convierte en un escenario que se estimula la participación, la creatividad y el aprendizaje activo. Esto se transforma en una herramienta pedagógica capaz de fortalecer la convivencia como potenciar las habilidades sociales, favorecer la gestión emocional y promover el desarrollo físico e intelectual del estudiante.

El uso del tiempo libre implica participar en actividades que promuevan el bienestar físico, mental y social. Esto puede incluir actividades como el ejercicio, la lectura, hobbies creativos, pasar tiempo con seres queridos, aprender nuevas habilidades, o simplemente relajarse y desconectar de la rutina. Beneficios de un uso positivo del tiempo libre.

Salud y bienestar: La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, en particular para la prevención del deterioro cognitivo y los síntomas de depresión y ansiedad, y mejora el rendimiento escolar de los niños. También puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuir al bienestar general. (OMS, 2022)

Rendimiento académico: Se ha comprobado que la actividad física regular tiene efectos positivos en la concentración, la memoria y la cognición (Ávila, Méndez, Silva, & Gómez, 2021)

.Explorar la conexión entre la actividad física, el tiempo libre y el rendimiento académico de los estudiantes podría ser valioso para idear estrategias que promuevan un mejor desempeño académico.

En resumen, investigar la relación entre la actividad física y el tiempo libre en los estudiantes es importante para mejorar su salud, bienestar, rendimiento académico y su calidad de vida en general.

El recreo escolar resulta ser uno de los escenarios preferidos durante la etapa escolar, donde estos profesores en formación dan cuenta de los significados y valoraciones que han construido en torno al juego y la interacción con sus pares. (González, Rivera , & Trigueros , 2022)

El recreo escolar constituye uno de los espacios más relevantes dentro de la jornada educativa, no solo por ser un momento de descanso físico y mental, sino por su potencial en el desarrollo de habilidades sociales, motrices y emocionales. No obstante, este tiempo suele ser desaprovechado o incluso subestimado dentro de la planificación pedagógica institucional. En muchas ocasiones, los recreos se desarrollan sin ningún tipo de orientación ni supervisión estructurada, lo que provoca conflictos interpersonales, desorganización, aislamiento de algunos estudiantes, o el uso excesivo de tecnologías que reducen la actividad física y el contacto interpersonal.

Planteamiento del problema

Problema científico:

¿Dispone la Unidad Educativa Particular Jesús León de Judá el recreo organizado como alternativa para el fomento del uso positivo del tiempo libre?

Objetivo general

Analizar la influencia del recreo organizado en el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”

De esta manera se delimita el campo de acción: Uso del tiempo libre

Objetivos específicos

Analizar el uso actual del tiempo de recreo en la institución educativa, a partir de la identificación de los comportamientos, rutinas y necesidades de los estudiantes.

Describir los niveles de participación, convivencia y motivación de los estudiantes durante el recreo organizado.

Identificar la relación entre el recreo organizado y el uso positivo del tiempo libre en los estudiantes.

Capítulo 1: Marco teórico

1.1 Recreo organizado.

1.1.1 Antecedentes del recreo organizado

En investigaciones reciente, (García Vallejo, Sánchez Alcaraz, Hellín Martínez, & Asencio, 2023), demostraron que la aplicación de programas de recreos activos en estudiantes produce mejoras significativas en la condición física y en los niveles de actividad diaria. Al convertir el recreo en un espacio organizado de movimiento, se optimiza el tiempo de descanso y se promueve la adopción de hábitos saludables dentro de la jornada escolar.

Por su parte, (Rodrigo , y otros, 2025), identifico que los recreos activos no solo mejoran los niveles de actividad física, sino también las relaciones interpersonales y la convivencia escolar, al reducir los conflictos y promover la cooperación entre los estudiantes. En la misma línea, (Hernández Martínez, Sánchez, & Moreno, 2024) , resaltaron la importancia del diseño del espacio físico, señalando que un patio de recreo bien distribuido y con zonas diferenciadas favorece la inclusión, la participación y la interacción positiva entre pares. Estas investigaciones coinciden en que el recreo organizado debe concebirse como un espacio pedagógico y no únicamente como un momento de descanso.

Las revisiones recientes sobre recreos activos (2021-2024) recomiendan que las instituciones educativas incluyan actividades planificadas, supervisión de docente formativa y materiales adecuados para garantizar un entorno seguro, dinámico y equitativo. Bajo esta perspectiva, se reconoce que el recreo puede convertirse en una oportunidad educativa para fomentar la salud física, la integración social y el desarrollo emocional del alumnado. En consecuencia, surge la necesidad de adaptar estas prácticas internacionales al contexto local de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”, implementando un modelo de recreo

organizado que responda a las características, recursos y necesidades específicas de su comunidad escolar.

1.1.2 Definición de recreo organizado según autores.

De manera general, el recreo es un espacio educativo fundamental para el desarrollo de competencias afectivas, sociales y culturales. La programación de tareas en este intervalo temporal tiene como objetivo incentivar el clima positivo y la convivencia escolar entre el alumnado. (Oliver Bernat, 2016)

El recreo organizado, considerado también como recreo estructurado, se entiende como un espacio de descanso guiado por actividades previamente planificadas por el docente, cuyo propósito es favorecer el desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo habilidades sociales, físicas y el trabajo cooperativo.

Es un enfoque intencional para el juego al aire libre que enfatiza la organización, la supervisión y la participación activa de los estudiantes, incorpora actividades planificadas, áreas de juego designadas y la supervisión de un adulto para crear un entorno más controlado y con un propósito definido. (Brains & Motion Education, 2024)

El recreo organizado puede mejorar el clima escolar, investigadores que estudian un modelo de recreo desarrollado descubrieron que las escuelas que lo utilizan reportaron menos incidentes de acoso escolar y remisiones disciplinarias. Algunas estrategias clave del modelo son: tener el equipo de juego listo para los niños cuando llegan al recreo, que los estudiantes jueguen esos juegos siguiendo reglas acordadas y enseñarles habilidades de resolución de conflictos para que puedan retomar el juego rápidamente cuando surja un desacuerdo.

En definitiva, los niños pueden desarrollar habilidades sociales, trabajo en equipo y cooperación en este entorno organizado, a la vez que se mantienen físicamente activos y se divierten. (Riser Kositsky, 2018)

En base a lo fundamentado por los autores se puede describir al recreo como un espacio educativo esencial que promueve el desarrollo afectivo, social y cultural de los estudiantes y cuando se lo practica de forma organizada, incluye actividades planificadas por docentes con el fin de fomentar la convivencia y el desarrollo integral, además garantiza una supervisión adecuada, participación activa y un ambiente controlado con propósito pedagógico.

1.1.3 Importancia del recreo en los estudiantes.

El recreo es una parte fundamental de la jornada escolar. Los programas de recreo bien organizados involucran a los estudiantes en juegos significativos y los preparan para aprender al regresar al aula. (McLaughlin, 2015)

Tener espacios para jugar, hablar, distraerse y compartir con los demás compañeros es vital para que los estudiantes tengan un buen desarrollo y mejoren su rendimiento en las instituciones educativas.

El recreo es uno de los principales espacios para los niños que, además de ayudarlos a aliviar las cargas académicas, sirve para que los estudiantes conozcan a sus compañeros, mejoren su concentración, desarrollen habilidades motrices, gasten energía que han tenido acumulada y exploten su creatividad.

La importancia de estos espacios radica en que genera vínculos sociales, posibilita el aprendizaje del trabajo en equipo y permite que se potencien valores como la solidaridad, la cooperación, el compañerismo y la empatía. Mediante estos espacios, los alumnos descansan y se

preparan para recibir nuevos conocimientos al momento de volver al aula, haciendo que las enseñanzas sean más efectivas. (Ramírez, 2022)

Los estudios revisados con anterioridad fundamentan que el recreo constituye un espacio esencial dentro de la jornada escolar, debido a que favorece el bienestar integral y el aprendizaje efectivo de los estudiantes, más aún cuando se promueve un recreo organizado en el que se promuevan juegos significativos que fortalecen la concentración y preparación, puesto que estos momentos fomentan valores como la cooperación, empatía y compañerismo, consolidando vínculos sociales positivos.

1.1.4 Beneficios del recreo escolar en la salud mental y física en niños y adolescentes

En la escuela no todo son horas de estudio, los recesos escolares ayudan al desarrollo físico y mental de los estudiantes. Los organismos oficiales muestran que estos espacios de la jornada escolar traen grandes beneficios para la salud e incluso mejoran el rendimiento académico. (National Geographic Creative Works, 2024) postula los siguientes:

- El receso contribuye a su salud física y mental: Después de estar varias horas concentrados en las actividades educativas, los estudiantes suelen practicar algún deporte que contribuye a su salud física.
- Mejora el rendimiento académico: Los recesos se han vinculado a mejores calificaciones y resultados en los exámenes, buen comportamiento, mayor asistencia a clase y mejora de la memoria y la concentración.
- El receso aumenta la creatividad: Realizar actividades al aire libre, es clave en el desarrollo de los niños y adolescentes, incentiva la capacidad de exploración, el conocimiento y el cuidado de la naturaleza.

- El receso impacta positivamente en la sociedad: Estos pequeños momentos de distracción impactan directamente sobre la sociedad, debido a que, durante el receso, cada niño tiene la oportunidad de interactuar con sus amigos, ya sean del mismo grupo o de otras edades.
- Ayuda a fortalecer los valores: “El juego en el aula sirve para fortalecer los valores: honradez, lealtad, fidelidad, cooperación, solidaridad con los amigos y con el grupo, respeto por los demás y por sus ideas, tolerancia. También propicia rasgos como el dominio de sí mismos, la seguridad, la atención, la reflexión, la curiosidad, la iniciativa, la imaginación, el sentido común, y todos estos valores facilitan la incorporación a la vida ciudadana”.

Sin duda alguna, se puede sustentar el aporte teórico que menciona que el recreo brinda grandes beneficios y cumple una función esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo su bienestar físico, mental y social porque con estos espacios de descanso fortalecen la salud mediante la actividad física y mejoran el rendimiento académico al optimizar la memoria, la atención y la conducta. Además, estimulan la creatividad y el contacto con la naturaleza, promoviendo la exploración y el aprendizaje activo y mediante la interacción se potencia la convivencia entre los alumnos.

1.1.5 Dimensión del recreo.

Observar el recreo desde la cotidianidad hace descubrir en esta parte de la jornada escolar elementos que a diario pasan desapercibidos. Esto llevó a tres consideraciones: mirarlo como espacio de descanso y para satisfacer necesidades fisiológicas, visualizarlo como espacio de socialización y percibirlo desde el significado pedagógico. Una elaboración teórica del recreo debe incluir entonces tres dimensiones: la biológica, la social y la educativa.

- Finalmente, desde la dimensión pedagógica, los niños pueden aprender en este espacio-tiempo a interiorizar formas de ser del contexto escolar y disciplinar (normas, hábitos, estilos, léxico); también es un espacio-tiempo para exteriorizar desde lo individual en el medio social. (De Castro Zumeta, 2018)

En relación con lo anterior, el recreo, más allá de ser un simple descanso, integra tres dimensiones fundamentales: biológica, social y pedagógica. Desde lo biológico, satisface necesidades básicas como el descanso y la alimentación. Por otra parte, en el ámbito social, permite la interacción, el reconocimiento de diferencias y la construcción de vínculos entre los estudiantes. Finalmente, en su dimensión pedagógica, favorece la interiorización de normas, hábitos y valores propios del contexto escolar, fortaleciendo aprendizajes desde la experiencia cotidiana.

1.1.6 Rol docente en el recreo.

El docente tiene como rol el participar para ayudar, organizar e incluso participar en las diferentes propuestas, provocar la estimulación en el propio alumnado para hacerles partícipes en el diseño de actividades, de manera adecuada a las edades y necesidades. Teniendo en cuenta que, este es un espacio excepcional en tanto sus intervenciones son debidas a las actuaciones espontáneas de los niños y, por lo tanto, las suyas también lo son.

En esas interacciones espontáneas se pueden reconocer las dificultades de los niños y las niñas para conformar grupos, integrarse en alguna actividad, entre otras cosas. El conocer las dificultades permite actuar para resolverlas o intervenir para hacer alguna propuesta que logre resolver el conflicto. (López E. , 2023)

Los educadores tienen la responsabilidad de:

- Crear espacios, tiempo y proveer materiales para que los niños, las niñas y los adolescentes se recreen y se diviertan.
- Planificar actividades lúdicas o brindar el espacio para que sus alumnos y alumnas las planifiquen.
- Tomar provecho de los momentos de juego, recreación y deporte para la formación en valores y convivencia sana.
- Brindar oportunidades de juego y recreación diversas en cada estudiante para que pueda destacarse.
- Estimularles para que continúen desarrollando destrezas en estas áreas.
- Proveer espacios de conversación y reflexión acerca de dichas actividades.

En este sentido, el educador o la educadora puede contribuir con la formación integral de los niños, las niñas y los adolescentes a través del juego, la recreación y el deporte, su derecho. (Víctor & Pacheco, 2011)

A partir de lo expuesto, el docente desempeña un rol clave durante el recreo, ya que orienta y acompaña las actividades recreativas de acuerdo con la edad y las necesidades de los estudiantes. Su participación activa facilita la detección de dificultades en la integración entre pares y permite intervenir oportunamente para fortalecer la convivencia escolar. Así mismo el juego, la recreación y el deporte se consolidan como recursos pedagógicos que favorecen el desarrollo integral y la formación en valores por lo que el docente debe planificar actividades, generar espacios adecuados y promover instancias de reflexión que estimulen el aprendizaje y la socialización.

1.1.7 Tipos de recreos organizados con juegos definidos.

El recreo organizado con juegos definidos se caracteriza por la planificación previa de actividades que cuentan con normas establecidas y una estructura más compleja en comparación con los juegos espontáneos. Este tipo de juego requiere una organización intencional que permite orientar la participación de los estudiantes y favorece el cumplimiento de reglas, contribuyendo a un desarrollo recreativo más ordenado y formativo (Ramírez, 1991) citado en (Salazar Salas, 2000). Algunos de los juegos que se incluye dentro de esta categoría se distinguen por presentar características específicas, entre cuales se encuentran:

- Juegos académicos.

Busca fomentar el conocimiento de una forma lúdica y educativa. El objetivo es que el niño desarrolle sus habilidades cognitivas y sociales. Los juegos de mesa, puzzles, juegos de memoria, sopas de letras, juegos con bloques, adivinanzas o los juegos recreativos son algunos de los ejemplos más representativos. (European School Forma infancia , 2019)

- Juegos adaptados o inclusivos.

Los juegos inclusivos son aquellos que eliminan o adaptan sus características para que cualquier persona pueda participar en ellos independientemente de su discapacidad o condición física. Se trata de no apartar a nadie, de incluir a todo el que quiera incluirse en ellos y permitir que todos los niños, con y sin discapacidad, jueguen y se diviertan con las mismas oportunidades. Algunos de estos juegos son: Lego, tres en raya, cubo de Rubik, ajedrez, entre otros. (Grupo Social ONCE, s.f.)

- Juegos cooperativos.

Los juegos cooperativos son aquellos en los que prima la diversión en equipo sobre la competición. Suelen ser juegos en los que los niños se organizan en grupo o en dos equipos grandes. Lo más importante es la participación, siendo el resultado final lo de menos. Este tipo de actividades colaborativas fomentan la ayuda, la empatía, la organización, la coordinación, la resolución de conflictos, la toma de decisiones y evitan las frustraciones de la derrota. Por ejemplo: La cadena o el rescate, el globo, el paracaídas, llevando el balón, carrera de sacos, bote-bote. (Vicente Pascual, 2025)

- Juegos y actividades intergeneracionales.

Este tipo de juego intergeneracional beneficia a todos: los niños aprenden habilidades importantes como leer señales sociales, causa y efecto, compartir y cooperación, los adultos mayores construyen conexiones sociales importantes, mejoran su capacidad y comparten la alegría del momento.

La risa de los niños se mezcla con los gritos felices de los mayores, creando una sinfonía de conexión entre generaciones, estos son algunos tipos comunes: Juegos de mesa, artes y manualidades, rompecabezas, narración de historias, juegos digitales. (Plataforma educativa Play matters, 2024)

- Juegos de persecución.

Los juegos de persecución son juegos infantiles que gozan de alta popularidad entre los niños de todo el mundo, especialmente durante el recreo (tiempo de descanso entre clases). Además, ejercitan capacidades coordinadas: transformación de movimiento, ritmo, tiempo,

espacio y reacción. Igualmente involucra habilidades motoras básicas locomotoras. (Lora Espinoza, 2025)

Generalmente estos son juegos grupales, para un espacio amplio, preferiblemente en el exterior. Por ejemplo: Atrapar al zorro cazador, la red, piso caliente, profesiones secretas, el panadero, persecución con pelota, el lobo y las ovejas, congelar y descongelar, Que te atrapa el cangrejo, persecución enredada, Capturar y recuperar la bandera. (Elkan, 2017)

- Juegos de relevos.

Las carreras de relevos ofrecen numerosas ventajas para el desarrollo físico, social y cognitivo de los niños. Estas atractivas actividades ofrecen una forma divertida y estructurada de ejercitarse mientras aprenden habilidades importantes para la vida: Desarrollo físico, habilidades sociales, beneficios cognitivos, desarrollo emocional. (Giarratana, 2024)

Estas carreras de relevos han resistido el paso del tiempo y son apreciadas en todo el mundo. Algunos ejemplos son: Carrera de obstáculos con un huevo y una cuchara, Sprint de carrera de sacos, Carreras de relevos en interiores, Relevos de silla de oficina, Carreras de relevos temáticas, Relevos de cambio de vestuario, Relevos de tira y afloja, Relevos de piezas de rompecabezas, Carrera de carretillas, otros. (Alonso, 2025)

- Juegos tradicionales.

Los juegos tradicionales son una manera estupenda de fomentar las relaciones sociales, mejorar el ingenio y el intelecto, mantenerse activo y en general de crecer y desarrollarse de una manera adecuada.

La mayoría de ellos tienen reglas muy sencillas, que pueden ser fácilmente aprendidas por los niños. Algunos de ellos requieren ser jugados al aire libre, mientras que otros se realizan en casa. Por último, la mayoría de ellos están pensados para dos o más jugadores, pero algunos pueden disfrutarse en solitario.

Ejemplos de estos juegos son: El juego del pañuelo, Carreras de sacos, Juego de las sillas, Balón prisionero, Tulipán, El escondite, Saltar a la comba, La cuerda, El escondite inglés, El ratón y el gato, Juegos de mesa. (Plataforma educativa Aventura, 2024)

De acuerdo con lo planteado por el colectivo de autores presentados anteriormente, se enfatiza en que los recreos organizados con juegos definidos se estructuran mediante reglas claras que promueven el aprendizaje, la inclusión y la convivencia. Estos juegos pueden ser académicos, cooperativos, inclusivos, tradicionales, intergeneracionales, de relevos o de persecución, cada uno con fines específicos para el desarrollo físico, social y cognitivo, puesto que favorecen la participación activa, el trabajo en equipo y la empatía, fortaleciendo valores y habilidades sociales. De esta forma se defiende que implementar este tipo de juegos en el aprendizaje es fundamental porque estimulan la motivación, refuerzan conocimientos de manera lúdica y contribuyen a una formación integral donde el estudiante aprende haciendo, compartiendo y disfrutando.

¿Cómo debe ser considerado el recreo escolar?

En esencia, el recreo debe ser considerado el tiempo personal de un niño, y no debe ser retenido por razones académicas.

El procesamiento cognitivo y el rendimiento académico dependen de descansos regulares del trabajo concentrado en el aula. Esto se aplica tanto a los adolescentes como a los niños más

pequeños. Para ser eficaz, la frecuencia y la duración de las pausas deben ser suficientes para permitir al estudiante relajarse mentalmente. (Huneeus, 2013)

A partir de lo expuesto, se concibe que el recreo escolar debe entenderse como un tiempo personal e indispensable para el bienestar del niño y este espacio no debe suprimirse por motivos académicos, debido a que favorece el descanso mental y la recuperación cognitiva y las pausas regulares fortalecen el rendimiento y la concentración en el aula y de forma concisa se enfatiza que su adecuada frecuencia y duración garantizan un aprendizaje más eficaz.

1.1.8 Normas de convivencia para la hora del recreo.

La hora del recreo permite a los niños descansar, socializar y liberar energía acumulada durante las clases. Para asegurar que este tiempo sea seguro, agradable y productivo, hay que establecer y seguir normas de convivencia claras como estas:

- **Respeto mutuo:** El respeto hacia los compañeros, maestros y el personal de la escuela es fundamental. Los niños deben aprender a tratar a los demás con cortesía y consideración, evitando el uso de palabras ofensivas o gestos despectivos.
- **Cuidado del espacio y materiales:** Es importante que los niños comprendan la necesidad de cuidar el entorno escolar. Esto incluye no tirar basura al suelo y respetar las áreas verdes. También deben ser responsables con los materiales y equipos de juego.
- **Juego seguro:** Para prevenir accidentes y lesiones, es crucial que los niños sigan reglas básicas de seguridad durante los juegos. Esto implica evitar juegos bruscos o peligrosos, no empujar ni golpear a otros niños y ser conscientes del espacio personal de los demás.

- Resolución pacífica de conflictos: Durante el recreo, pueden surgir desacuerdos o conflictos. Es esencial que los niños aprendan a resolver estas situaciones de manera pacífica. Esto incluye hablar sobre los problemas, escuchar las perspectivas de los demás y buscar soluciones justas.
- Incluir a todos en los juegos: Promover la inclusión crea un ambiente de recreo positivo. Los niños deben ser alentados a invitar a todos sus compañeros a participar en los juegos, evitando la exclusión o el aislamiento de algún pequeño.
- Seguir las instrucciones de los maestros: Los supervisores de recreo o los propios profesores están presentes para garantizar la seguridad y el bienestar de todos los estudiantes. Es importante que los niños sigan sus instrucciones y acudan a ellos si necesitan ayuda o si ocurre algún problema. (Hernández Pérez, 2024)

1.1.9 Desafíos sociales que se pueden manifestar durante el recreo.

El recreo es la parte más importante del día para algunos niños. Es una oportunidad de jugar y divertirse con amigos: algo sencillo comparado con el resto del día escolar. Pero podría ser un momento complicado para los niños que tienen dificultad para socializar.

Estas son cinco formas en que los desafíos sociales se pueden manifestar durante el recreo.

- Ser excluido: Hay muchas razones por las que los niños no son invitados a jugar. Tal vez los otros niños son un grupo de amigos. Los juegos requieren seguir indicaciones, y el niño podría tener dificultad para saber qué hacer. Si el niño hace un berrinche después de perder un juego, los niños podrían dejar de invitarlo a jugar.

- Ser objeto de burlas: Algunos niños tienen problemas para entender las pautas sociales. Y cuando no captan esas señales, pueden malinterpretar a las personas o las situaciones. También podrían ser un blanco fácil para los acosadores.
- Sentirse aislado: El recreo es principalmente tiempo libre. Hay poca dirección sobre qué hacer. Los niños que no se sienten en confianza en los grupos podrían quedarse solos en lugar de arriesgarse a acercarse a otros niños.
- Estar sobre estimulado: Los niños que son hiperactivos se podrían acelerar durante el recreo debido al ruido y la acción. Puede que no hagan una pausa para calmarse.
- Evitar conversaciones con otros: Algunos niños tienen dificultad con las habilidades de lenguaje o podrían tener una baja autoestima. Ambas cosas pueden dificultar iniciar o participar en conversaciones. (Patino & Tagliareni, s.f.)

Lo anterior implica que debido a que algunos niños enfrentan desafíos sociales que afectan su interacción y bienestar. Debido a que durante el recreo pueden ser excluidos, objeto de burlas, sentirse aislados o sobre estimulados por el ambiente, como también pueden evitar conversaciones por dificultades de lenguaje o baja autoestima, se debe realizar un estudio adecuado de estas situaciones con la finalidad de implementar estrategias que fomenten inclusión, habilidades sociales y apoyo emocional en este espacio.

1.1.10 Supervisión activa.

El recreo escolar cumple diversas funciones dentro de la jornada educativa ya que además de permitir el descanso y el juego de los estudiantes, se convierte en un momento propicio para observar sus actitudes, interacciones y formas de comportamiento fuera del aula. En este contexto la supervisión activa por parte del personal docente y administrativo resulta esencial, pues permite

anticipar, prevenir y atender posibles situaciones de conflicto que puedan surgir durante el recreo, contribuyendo así a mantener un ambiente seguro y de convivencia positiva (Artavia Granados, 2014).

1.1.11 Fomento de la autonomía.

El recreo representa un momento significativo para el desarrollo de la autonomía ya que los estudiantes interactúan con sus compañeros de manera más independiente y toman decisiones sobre su comportamiento y participación, durante este espacio el acompañamiento docente resulta clave, no para limitar la libertad del estudiantes, sino para orientar y fortalecer sus habilidades sociales y emocionales, favoreciendo un desarrollo integral y una convivencia positiva (García Bullé, 2019).

1.1.12 Recreo como espacio pedagógico.

El recreo es un descanso necesario en el día para optimizar el desarrollo social, emocional, físico y cognitivo de un niño. (Huneus, 2013)

1.1.13 Espacios adecuados y seguros

Ya sea un recreo estructurado o no estructurado, este debe ser seguro y bien supervisado. Aunque las escuelas deben prohibir los juegos y las actividades que no son seguras, no deben interrumpir el recreo por completo debido a preocupaciones relacionadas con la seguridad del niño. Las condiciones ambientales, el equipo de juego bien mantenido y los supervisores bien entrenados son los componentes críticos del recreo seguro. (Huneus, 2013)

En síntesis, se entiende que la gestión actual del recreo busca equilibrar la supervisión docente con la autonomía de los estudiantes, promoviendo su desarrollo integral, incluye supervisión activa para prevenir conflictos y guiar conductas, así como fomento de la autonomía

en la interacción social, de esta forma se reconoce al recreo como un espacio pedagógico que potencia habilidades físicas, sociales y emocionales. Además, se asegura que los espacios sean adecuados y seguros, promoviendo la salud integral y el bienestar de los alumnos.

1.2 Antecedentes del uso del tiempo libre

El uso del tiempo libre en la población escolar constituye un factor determinante en la formación integral de los estudiantes, ya que influye directamente en su desarrollo físico, social y emocional. Según (Quilo Catucuamba, 2025), los adolescentes que dedican parte de su tiempo libre a la práctica de actividades físicas y recreativas manifiestan mejores niveles de bienestar, Autoestima y rendimiento académico.

El tiempo es una magnitud física con la que se mide la duración de acontecimientos, en cuales se usa dicho tiempo aprovechándose de la mejor forma posible, es decir, los minutos y/o horas que una persona tiene a disposición y dedica en beneficio del tiempo libre, ocio, estudios, trabajo, entre otras actividades que se estime conveniente (Roberto Arriagada & Fuentes Vilugron, 2023)

Progresivamente en la sociedad actual se ha ido incrementando la preocupación por la utilidad que se destina al uso del tiempo libre por parte de los adolescentes; la influencia de agentes socializantes y medios tecnológicos producto de la influencia científica en el mal llamado confort y comodidad del entorno postmodernista, ha repercutido de tal forma que la educación del tiempo libre para el desarrollo integral del ser humano, se ha ido deteriorando por actividades que no ejercen beneficios en la salud, disminuyendo la calidad de vida del ser humano (Chávez Cevallos & Sandoval Caramillo, 2014)

1.2.1 Definición del uso del tiempo libre.

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación. (Centro de Información Juvenil Murcia, 2019)

1.2.2 ¿Por qué es importante el uso del tiempo libre?

El uso del tiempo libre es esencial para el bienestar físico y mental. Ayuda a reducir el estrés, mejora la productividad y fomenta la creatividad. Además, te permite fortalecer tus relaciones sociales y personales, aprender cosas nuevas y mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Las actividades de actividad libre pueden ser un catalizador para alcanzar metas y convertir tus sueños en realidad. (López M. , 2024)

1.2.3 Características del tiempo libre.

El tiempo libre es el período en el que una persona puede realizar actividades voluntarias, placenteras y ajenas a sus obligaciones laborales, educativas o domésticas.

Es un espacio de libertad para desconectar del ritmo acelerado del día a día, desplegar la creatividad y explorar nuestros intereses. Además, está sujeto a una serie de características que lo definen:

- Es voluntario: el tiempo libre es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos, sin presiones externas ni obligaciones.

- Autonomía: en el tiempo libre, cada persona tiene la libertad de elegir las actividades que quiere realizar según sus intereses y necesidades, sin imposiciones externas.
- Placer: el tiempo libre se asocia con actividades que generan disfrute, relajación y bienestar.

Equilibrio: el tiempo libre es un componente esencial del equilibrio vital, un contrapunto a las responsabilidades diarias que nos permite recargar energías y mantener una mente sana.

- Diversidad: el universo del tiempo libre ofrece un abanico infinito de posibilidades para adaptarse a los gustos, preferencias y necesidades de cada individuo. (Graus, 2025)

1.2.4 Dimensiones del uso del tiempo libre.

- Dimensión Recreativa.

Las actividades recreativas son una alternativa a ser usadas dentro del tiempo libre de manera autónoma, es decir, sin obligación, se realiza de forma individual o colectiva, lo cual provoca un disfrute, además, permite ocupar su mente y cuerpo en cosas sanas y productivas. (Prado Chala, Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática, 2023a)

- Dimensión Cultural.

Después de una larga jornada de estudio, el descanso se convierte en una merecida recompensa para la mente y el cuerpo.

Sin embargo, es importante recordar que el tiempo libre es una valiosa oportunidad que tienes para seguir creciendo en diversos aspectos de la vida, explorar nuevas pasiones, así como promover tu bienestar físico y emocional.

Por ello, se presenta algunas actividades para aprovechar el tiempo libre al máximo: Emprendimiento y creatividad, Practicar algún deporte, Aprender un nuevo idioma, Cultiva tu lado artístico, Realizar voluntariado, Cursos y talleres, Meditar y practicar la atención plena, Crear un proyecto personal. (Marti, 2023)

- Dimensión Social.

El ocio compartido y las actividades recreativas mejoran el bienestar físico y mental de todos los miembros de la familia y amigos. El ejercicio regular, la creatividad y el simple disfrute del tiempo juntos contribuyen a una vida más equilibrada y saludable. (Dev, 2025)

- Dimensión Personal

A nivel personal y emocional, introducir un ocio saludable ayuda a minimizar los síntomas de cualquier patología o trastorno, aumentando la autoestima, disminuyendo el aislamiento, fortaleciendo simultáneamente las habilidades sociales y mejorando así su calidad de vida. (Grupo Mentalis, 2020)

- Dimensión digital o tecnológica

El uso de la tecnología también puede formar parte de un estilo de vida saludable para los adolescentes. Sólo necesitan saber cómo equilibrar el tiempo que pasan frente a la pantalla con otras actividades propicias para su desarrollo. La actividad física, los proyectos personales, la socialización y el sueño son algunas de ellas. (Ganzalés, 2021)

En esencia, la idea central es que el uso del tiempo libre se comprende en diversas dimensiones que promueven el desarrollo integral del individuo; la dimensión recreativa permite disfrutar de actividades autónomas que ocupan mente y cuerpo de manera productiva; la dimensión cultural, social y personal fomenta el aprendizaje, la creatividad, la interacción y el bienestar emocional. Finalmente, la dimensión digital destaca la importancia de equilibrar el uso de la tecnología con otras actividades saludables para un desarrollo completo.

1.2.5 Las claves de la pedagogía del tiempo libre.

La pedagogía del tiempo libre convierte las horas disponibles en una ocasión excelente para favorecer:

- El correcto desarrollo moral. Se ahonda en la coherencia entre las acciones y el pensamiento.
- La mejora personal con el autoconocimiento como base.
- La confianza en quien aprende y en los demás.
- La puesta en práctica de la escucha activa y de la capacidad para reconocer y gestionar las emociones.
- Los hábitos saludables orientados a la mejora de la higiene personal y de la dieta. Se añade la práctica deportiva como complemento.
- Un apropiado análisis de la realidad relacionado con la correcta toma de decisiones. Además, se anima a hallar soluciones y a adaptarse a los riesgos.
- La aceptación y comprensión del grupo social que rodea al estudiante.

- La valoración de los prejuicios como creencias limitantes. Observar un hecho desde distintas perspectivas resulta positivo y enriquecedor.
- La adquisición de las habilidades pertinentes para resolver conflictos.

1.2.6 Situación actual del uso del tiempo libre.

En la actualidad el tiempo libre puede ser de ayuda o presentar un problema, en dependencia al uso que se le dé, es decir, las actividades que se realiza en dicho tiempo. Debido a los avances tecnológicos, su prioridad está en los dispositivos electrónicos, provocando un sedentarismo, como dice Hernández Martín, Hernández Induráin y Moral (2021) “El sedentarismo es lo opuesto al ejercicio físico y puede conllevar la aparición de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad.”

Para evitar aquello, se debe tener diferentes enfoques y hábitos que fomenten dejar el sedentarismo como la actividad física-recreativa que hasta incluso ayuda a la socialización, ejemplo: jugar en los espacios libres, caminar, correr, compartir entre sus pares fuera y dentro de la institución.

Al realizar actividades recreativas, conlleva mucho aporte hacia todas las edades, pero en la presente investigación se va a centrar en los adolescentes. El aprendizaje que se tiene al disfrutar de dichas actividades en el tiempo libre es de suma importancia, ya que nos ayuda a mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas, la expresión corporal y la comunicativa-social. (Prado Chala, 2023b)

1.2.7 Influencia del contexto familiar y escolar en el uso del tiempo libre.

Constantemente se ha estudiado a los estudiantes y sus relaciones en la escuela, incluyendo las relaciones familiares y sus influencias en el desarrollo socializador, incluyendo las estrategias

que como la actividad física especializada pudiera influir en los comportamientos sociales, las experiencias relacionadas con los estilos de vida, aficiones, consumo, motivaciones y la práctica especializada de actividades físicas y deportivas.

Conforme a lo mencionado, se especifica que en los últimos años ha sido objeto de estudio la importancia del contexto familiar en la formación ciudadana, incluyendo la organización del tiempo libre y la toma de decisiones individuales, analizando al niño durante su relación personal a través de los medios de comunicación. (Talavera Morales, Ortega Sisa, Romero Frómeta, & Otros, 2018)

1.2.8 Relación del recreo con el uso del tiempo libre.

La recreación favorece en cada sujeto diversos espacios que le permitan usar de manera consecuente el tiempo libre. De esto, surge la necesidad de generar espacios de convivencia social debidamente planeados y con una meta adecuadamente establecida. Por tal motivo se debe dar más importancia a programas de capacitación de jóvenes para el servicio de recreación, a fin de mejorar el aprovechamiento del uso del tiempo libre de ellos, donde son producto de los beneficios que la recreación y la actividad física pueden hacer para el crecimiento integral de cada persona. (De la Oradilla, 2025)

1.2.9 Beneficios de uso del tiempo libre

- Desarrollo de habilidades sociales y relaciones interpersonales

Las actividades planificadas durante el tiempo libre facilitan la exploración de intereses, la interacción con otros jóvenes y el fortalecimiento de relaciones sociales. Esto favorece la inclusión, la participación activa y la construcción de capital social entre adolescentes (Noroña Nieto, 2025)

- Mejora del desarrollo personal, emocional y cognitivo

El uso productivo del tiempo libre permite el desarrollo de habilidades como la creatividad, la autonomía, la autoestima y el aprendizaje informal, aportando a la formación integral del sujeto educativo (Rodríguez, Serrano, & Villarreal, 2023)

- Oportunidad para el aprendizaje y desarrollo en contextos no formales

El ocio bien orientado y el uso consciente del tiempo libre permiten espacios de aprendizaje no tradicionales: refuerzan el aprendizaje autónomo, la cultura, la expresión y el desarrollo humano (Martínez García & Caballo Villar, 2022)

Operacionalización de variables: Variable Independiente y Variable Dependiente

Variable	Tipo	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Recreo organizado Uso del tiempo libre	Independiente	Tipo de actividades recreativas Frecuencia de participación Participación e inclusión Actividades recreativas saludables	Juegos cooperativos, bailoterapia, dinámicas recreativas Cantidad de recreos organizados desarrollados semanalmente Nivel de integración y participación de los estudiantes Participación en actividades física o culturales	Cuestionarios, observación
	Dependiente	Autonomía y toma de decisiones Interacción social y bienestar emocional	Elección voluntaria de actividades saludables Estado de ánimo, relaciones positivas, convivencia	Cuestionarios, observación

Fuente elaboración propia

Capítulo 2: MARCO METODOLÓGICO

2.1 Plan de investigación

El estudio busca evaluar el impacto del recreo organizado en actividades para el mejoramiento de desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes de la Unidad Educativa “Particular Jesús León de Judá”, mediante esta investigación se pretende conocer como influyen las actividades recreativas estructuradas en la participación, convivencia, integración, y bienestar emocional de los estudiantes que fortalezcan el desarrollo integral del estudiantes y así puedan promover un ambiente escolar más activo, inclusivo y cooperativo mediante el recreo organizado.

2.2 Técnicas de observación

La técnica de observación fue un recurso esencial para comprender de manera directa el desarrollo del recreo organizado y su impacto en el uso positivo del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”. El propósito de esta guía fue evaluar las condiciones del recreo en su contexto natural, identificando los niveles de participación, convivencia y aprovechamiento del tiempo disponible. Este proceso permitió conocer y obtener datos reales sobre el comportamiento de los estudiantes durante los momentos de descanso, registrando su interacción, motivación y respuesta ante actividades recreativas propuestas.

2.3 Tipo de investigación

Exploratorio

El método de investigación exploratorio permitió un primer acercamiento al análisis de la relación entre el recreo organizado y el uso del tiempo libre en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”.

Descriptivo

Permitirá detallar las características de participación y comportamiento de los estudiantes mediante el recreo organizado y como lo usan en su tiempo libre.

Analítico

Permitirá interpretar los resultados obtenidos mediante el instrumento aplicado, permitiendo establecer la relación entre el recreo organizado y el uso positivo del tiempo libre para así poder identificar posibles mejoras pedagógicas.

2.4 Fuentes de información

Fuentes primarias:

- Observación directa
- Encuestas aplicadas a los estudiantes

Fuentes secundarias:

- Revisión bibliográfica en libros, revistas científicas y artículos actualizados sobre el recreo organizado y el uso positivo del tiempo libre

2.5 Técnicas de instrumentos

Observación

Registro de asistencia, el nivel de participación, interacción social y comportamiento emocional de los estudiantes durante el recreo, identificando su grado de interés en las actividades recreativas organizadas.

Encuesta

Aplicada presencialmente a los estudiantes. Se incluyó preguntas cerradas sobre el recreo organizado, el uso positivo del tiempo libre y los beneficios que se puede obtener durante ese espacio.

Población y muestra

La población está conformada por los estudiantes de Educación General Básica Media y superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”, cuya matrícula es aproximada a los 200 estudiantes, la cual se contó con una muestra de un total de 50 estudiantes, esta selección permitirá obtener los resultados para la propuesta del proyecto.

Recursos

Humanos :

Investigador responsable.

Materiales:

Computadora, encuestas impresas.

2.6 Procesamiento de la información

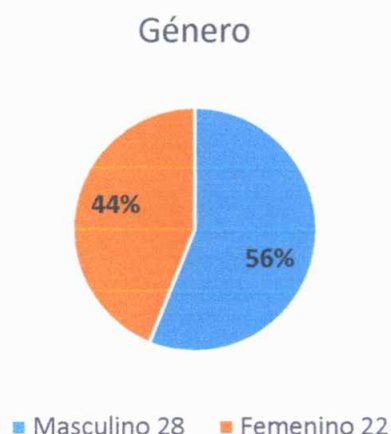
El manejo de la información fue recolectado a través de los instrumentos aplicados en esta investigación de forma ordenada y sistemática. El proceso inició con la transcripción de los datos obtenidos mediante la observación directa y la encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”, finalmente los resultados se integraron para analizar la influencia del recreo organizado y el uso positivo del tiempo libre para así poder formular las conclusiones.

Capítulo 3: Análisis y discusión de resultados

Este capítulo tiene como objetivo analizar e interpretar los resultados obtenidos, considerando como el recreo organizado (variable independiente) influye en el uso positivo del tiempo libre (variable dependiente) en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”.

3.1 Interpretación

Resultados de la encuesta aplicada presencialmente a los estudiantes de estudiantes Educación General Básica Media y superior de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”, con preguntas cerradas que exploran los siguientes aspectos: participan en las actividades del recreo organizado y cuanto disfrutan dicha actividad, utilizan su tiempo libre para realizar actividad física o para algo positivo.



Fuente: Elaboración propia

La población total de estudio estuvo conformada por 50 estudiantes de la Unidad Educativa Particular “Jesús León de Judá”. En cuanto a la distribución por género, se evidencia que el 44%

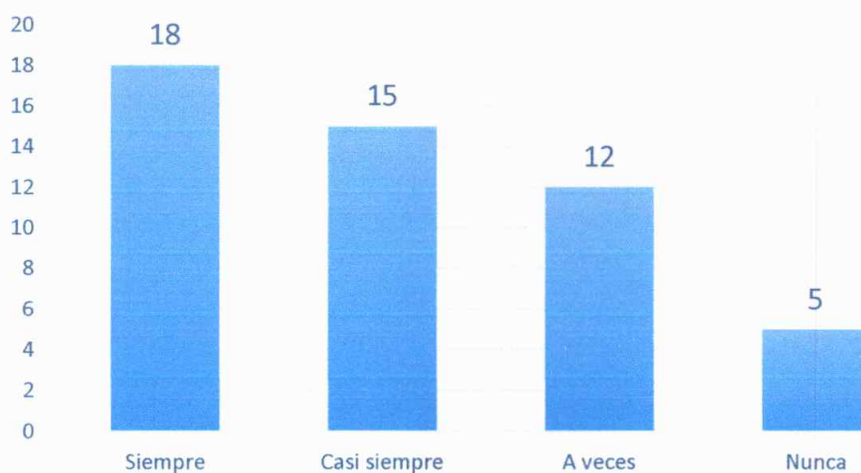
corresponde al género femenino, lo que equivale a 22 estudiantes, mientras que el 56% pertenece al género masculino, representado por 28 estudiantes.

Tabla 1 ¿Participa en las actividades que se realizan durante el recreo organizado?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	18	36%
Casi siempre	15	30%
A veces	12	24%
Nunca	5	10%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia

¿Participa en las actividades que se realizan durante el recreo organizado?



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes participa activamente en las actividades del recreo organizado. El 36% manifiesta que siempre participa y el 30% casi siempre. Lo que indica un alto nivel de involucramiento. Si embargo, un 24% señala que participa a veces y un 10% nunca, lo que sugiere la necesidad de fortalecer estrategias inclusivas que motive a todos los estudiantes a integrarse plenamente en estas actividades recreativas.

Tabla 2 ¿Te sientes motivado/a a participar en las actividades del recreo organizado?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	24	48%
Casi siempre	16	32%
A veces	10	20%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



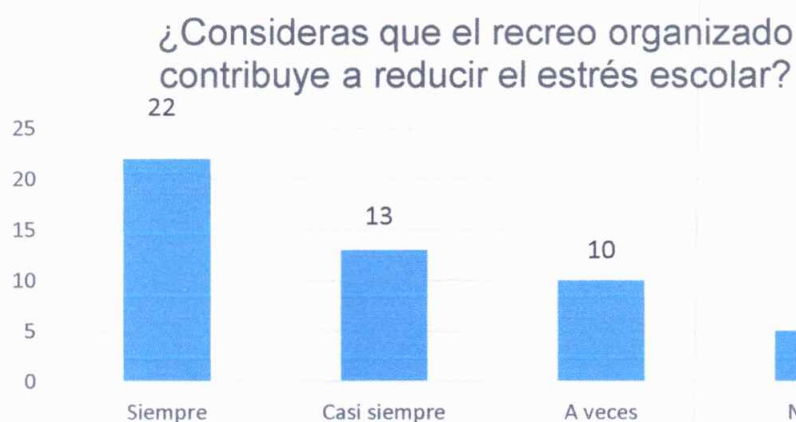
Fuente: Elaboración propia

Se observa en la gráfica que el recreo organizado genera un alto nivel de motivación en los estudiantes, ya que el 48% afirma sentirse siempre motivado y el 32% casi siempre. Esto demuestra que las actividades propuestas resultan atractivas y significativas. No obstante, el 20% que respondió a veces refleja que aún existen estudiantes que quieren mayor estímulo para lograr una motivación constante.

Tabla 3 ¿Consideras que el recreo organizado contribuye a reducir el estrés escolar?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	22	44%
Casi siempre	13	26%
A veces	10	20%
Nunca	5	10%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



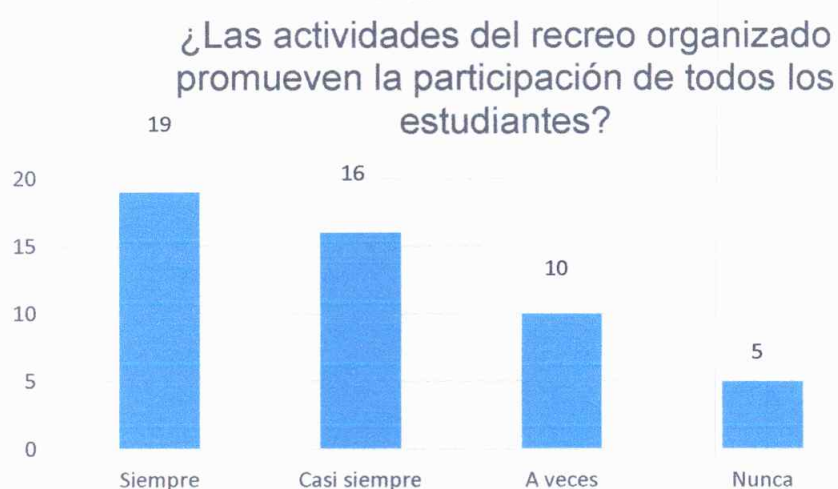
Fuente: Elaboración propia

Los datos reflejan que el recreo organizado contribuye de manera positiva a la reducción del estrés escolar. El 44% de los estudiantes considera que siempre ayuda y el 26% casi siempre. A pesar de estos resultados favorables, un 20% indica que solo a veces se reduce el estrés y un 10% nunca, lo que evidencia la importancia de adaptar las actividades a las necesidades emocionales de todos los estudiantes.

Tabla 4 ¿Las actividades del recreo organizado promueven la participación de todos los estudiantes?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	19	38%
Casi siempre	16	32%
A veces	10	20%
Nunca	5	10%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran que el recreo organizado promueve la participación estudiantil, ya que el 38% señala que siempre se fomenta la participación y el 32% casi siempre. Sin embargo, la presencia de un 20% en la categoría a veces y un 10% en nunca indica que no todos los estudiantes se sienten igualmente incluidos, por lo que se recomienda diversificar las actividades recreativas.

Tabla 5 ¿El recreo organizado te motiva a participar activamente con tus compañeros?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	25	50%
Casi siempre	15	30%
A veces	10	20%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia

¿El recreo organizado te motiva a participar activamente con tus compañeros?



Fuente: Elaboración propia

Se evidencia un impacto positivo del recreo organizado en la interacción social, puesto que el 50% de los estudiantes afirma que siempre se siente motivado a participar con sus compañeros y el 30% casi siempre. Estos resultados destacan el valor del recreo como espacio de integración y convivencia, aunque el 20% que responde a veces señala la necesidad de reforzar el trabajo colaborativo.

Tabla 6 ¿El recreo organizado ayuda a reducir los conflictos entre los estudiantes?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	20	40%
Casi siempre	18	36%
A veces	12	24%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Los estudiantes indican que el recreo organizado contribuye significativamente a la disminución de conflictos escolares. El 40% de los estudiantes considera que siempre ayuda y el 36% casi siempre. No obstante, el 24% que responde a veces demuestra que aún persisten situaciones conflictivas, lo que sugiere implementar actividades orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales.

Tabla 7 ¿Utilizas tu tiempo libre para realizar actividades saludables?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	18	36%
Casi siempre	17	34%
A veces	15	30%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



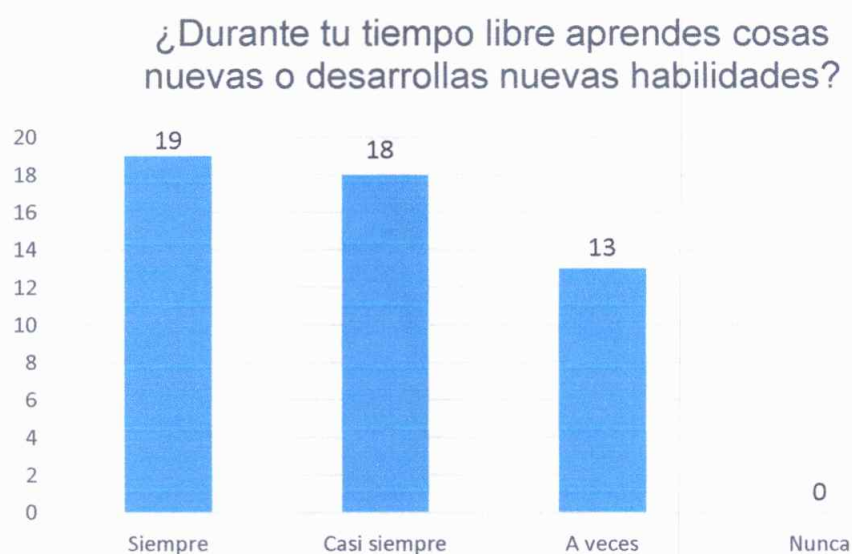
Fuente: Elaboración propia

La totalidad de los estudiantes manifiesta que utiliza su tiempo libre para realizar actividades saludables en distintos niveles de frecuencia. El 36% lo hace siempre y el 34% casi siempre, lo que refleja una tendencia positiva hacia hábitos de vida saludable. Sin embargo, el 30% que responde a veces evidencia la necesidad de reforzar la educación sobre el uso adecuado del tiempo libre.

Tabla 8 ¿Durante tu tiempo libre aprendes cosas nuevas o desarrollas nuevas habilidades?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	19	38%
Casi siempre	18	36%
A veces	13	26%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran que el tiempo libre es aprovechado como un espacio de aprendizaje, ya que el 38% de los estudiantes señala que siempre aprende cosas nuevas y el 36% casi siempre. A pesar de ello, un 26% que solo a veces desarrolla nuevas habilidades, lo que resalta la importancia de orientar el tiempo libre hacia actividades formativas.

Tabla 9 ¿En tu tiempo libre realizas actividades físicas o deportivas?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	21	42%
Casi siempre	17	34%
A veces	12	24%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Se evidencia una alta participación en actividades físicas durante el tiempo libre, pues el 42% de los estudiantes afirma que siempre las realiza y el 34% casi siempre. Estos resultados reflejan una actitud favorable hacia la práctica deportiva; sin embargo, el 24% que responde a veces indica la necesidad de fortalecer la motivación hacia la actividad física regular.

Tabla 10 ¿Socializas y compartes con tus amigos durante el tiempo libre o el recreo?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	24	48%
Casi siempre	16	32%
A veces	10	20%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

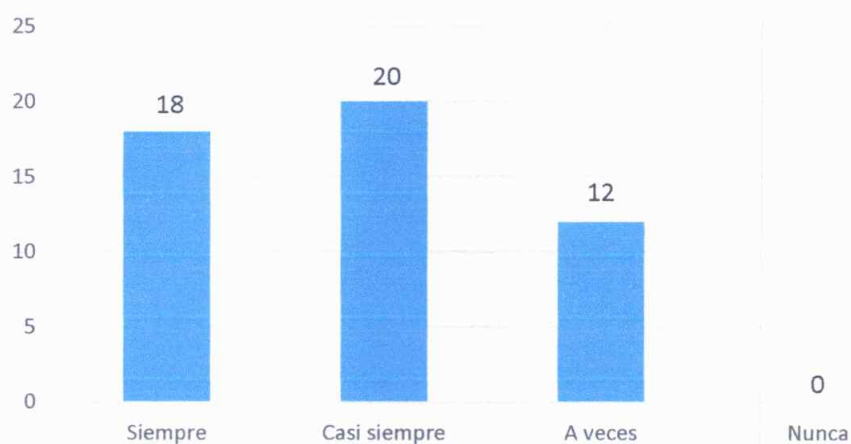
Los datos muestran que el tiempo libre y el recreo son espacios fundamentales para la socialización, ya que el 48% de los estudiantes siempre comparte con sus amigos y el 32% casi siempre. Esto evidencia que el recreo organizado favorece la interacción social y el fortalecimiento de vínculos entre compañeros.

Tabla 11 ¿Organizas adecuadamente tu tiempo libre para realizar distintas actividades?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	18	36%
Casi siempre	20	40%
A veces	12	24%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia

¿Organizas adecuadamente tu tiempo libre para realizar distintas actividades?



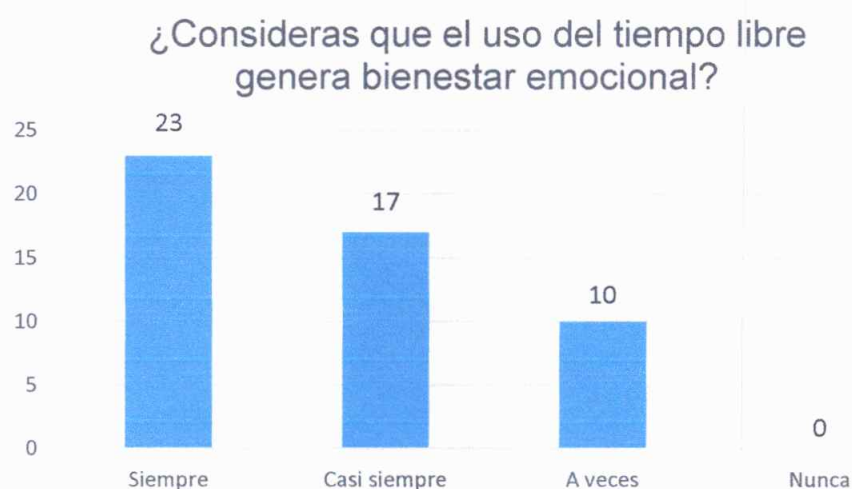
Fuente: Elaboración propia

Los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes organiza adecuadamente su tiempo libre, dado que el 40% lo hace casi siempre y el 36% siempre. No obstante, el 24% que responde a veces indica que algunos estudiantes presentan dificultades en la planificación de su tiempo, lo que hace orientar estrategias educativas para su mejor aprovechamiento.

Tabla 12 ¿Consideras que el uso del tiempo libre genera bienestar emocional?

Respuestas	Frecuencia	%
Siempre	23	46%
Casi siempre	17	34%
A veces	10	20%
Nunca	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidencian que el uso del tiempo libre contribuye significativamente al bienestar emocional de los estudiantes. El 46% considera que siempre genera bienestar y el 34% casi siempre, lo que confirma la importancia del recreo organizado y del tiempo libre como espacios para el equilibrio emocional y la salud.

3.2 Triangulación de la información

Los resultados obtenidos a través de la observación directa permiten complementar y contrastar la información recopilada mediante la encuesta aplicada a los estudiantes. Durante los periodos de recreo organizado se evidenció una participación activa de la mayoría de los estudiantes, así como una interacción positiva entre pares, caracterizada por el respeto de normas,

la cooperación y el trabajo en equipo, a la misma vez se observó una disminución de comportamientos sedentarios y de conflictos interpersonales, lo cual coincide con los altos niveles de motivación y participación reflejados en los resultados de la encuesta.

Al triangular estos hallazgos con la literatura científica se confirma lo expuesto por autores como (Oliver Bernat, 2016) y (McLaughlin, 2015), quien señalan el recreo organizado constituyente un espacio pedagógico que favorece el desarrollo emocional, social y cognitivo de los estudiantes. De igual manera los resultados se relacionan con los planteamientos de (Zambrano Moreira & Sánchez, 2021), quienes destacan que las actividades recreativas planificadas contribuyen al bienestar integral, la convivencia escolar y el uso positivo del tiempo libre.

En este sentido la integración de los datos obtenidos mediante la encuesta, la observación directa y el sustento teórico permite afirmar que el recreo organizado influye de manera positiva en el uso del tiempo libre de los estudiantes, fortaleciendo hábitos saludables, la socialización y el bienestar emocional dentro del contexto educativo.

Conclusiones

- El recreo organizado se valora como una estrategia pedagógica fundamental dentro del contexto educativo, ya que favorece el uso adecuado del tiempo libre y contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, donde la implementación planificada permite fortalecer habilidades sociales, emocionales y física mejorando la convivencia educativa.
- Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes presentan altos niveles de participación y a la vez de motivación durante las actividades del recreo organizado lo que demuestra un impacto positivo en el bienestar físico emocional y social. Estos espacios se convierten en actividades significativos que promueven la interacción, el respeto y el trabajo en equipo.
- El uso del tiempo libre se ve influenciado positivamente por el recreo organizado, ya que orienta a los estudiantes hacia la adopción de hábitos saludables, fomenta la práctica de actividades físicas y recreativas y fortalece la socialización e integración de sus compañeros. Así mismo el recreo organizado contribuye de manera significativa a la reducción del estrés permitiendo que los estudiantes liberen tensiones propias de la jornada educativa y mejoren su bienestar emocional.

Recomendaciones

- Se recomienda fortalecer planificaciones del recreo organizado mediante actividades variadas, inclusivas y adaptadas a los intereses de los estudiantes, considerando la diversidad de género y contextos socioculturales.
- Fomentar la participación equitativa de hombres y mujeres en todas las actividades recreativas, evitando estereotipos y promoviendo valores de respeto e inclusión.

- Implementar programas institucionales que orienten a los estudiantes hacia un uso responsables y saludable del tiempo libre, tanto dentro como fuera del contexto educativo.

Bibliografía

- Alonso, G. (14 de enero de 2025). *¡Que empiece el juego! 21 juegos de carreras de relevos que encantarán a tus equipos*. Obtenido de <https://www.surfoffice.com/es/blog/relay-race-games#:~:text=11.,intentarlo%20con%20los%20ojos%20vendados>.
- Artavia Granados, J. M. (30 de junio de 2014). *Revista educación* , Vol. 30(Nº 2), pp. 19-36. doi:<http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v38i2.15259>
- Ávila , F., Méndez, J. C., Silva, J. M., & Gómez , O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). Recuperado el 21 de 10 de 2025, de <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1030/3219>
- Brains & Motion Education. (2024). *Cómo el recreo estructurado puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes*. Obtenido de <https://www.brains-and-motion.com/es/blogs/news/how-structured-recess-can-improve-academic-performance-in-students#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20pueden%20desarrollar%20habilidades%20sociales%2C%20trabajo,e%20intereses%2C%20fomentando%20as%C3%AD%20un%20sentid>
- Centro de Información Juvenil Murcia. (2019). *Definiciones del Ocio y Tiempo Libre*. Obtenido de https://www.informajoven.org/info/tiempolibre/E_1_1.asp
- Chávez Cevallos, E., & Sandoval Caramillo, L. (2014). Estudio del tiempo libre de los adolescentes ecuatorianos del Colegio Nacional Juan de Salinas de Sangolquí. *Efdeportes*. Recuperado el 24 de 01 de 2026, de <https://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm>

De Castro Zumeta, M. (Enero- Junio de 2018). El recreo como espacio-tiempo de valores. *Revista Educación en Valores, Vol. I* (N° 29), pp. 53-61.

De la Oradilla, C. (26 de mayo de 2025). *La recreación y sus múltiples beneficios*. Obtenido de <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20favorece%20en%20cada,con%20una%20meta%20adecuadamente%20establecida>.

Dev, D. (2025). *Tiempo de calidad y ocio en familia: claves para fortalecer los vínculos familiares y crear recuerdos duraderos*. Obtenido de Plataforma educativa Ékora: <https://ekora.com.co/tiempo-de-calidad-y-ocio-en-familia-claves-para-fortalecer-los-vinculos-familiares-y-crear-recuerdos-duraderos/#:~:text=Bienestar%20general:%20El%20ocio%20compartido%20y%20las,a%20una%20vida%20m%C3%A1s%20equilibrada%20y%20saludable>.

Elkan, M. (16 de junio de 2017). *Juegos de perseguir y ser perseguido*. Obtenido de <https://penitenciasyretos.blogspot.com/2017/06/juegos-de-perseguir-y-ser-perseguido.html>

European School Forma infancia . (3 de octubre de 2019). *Juego didáctico: cómo aprender jugando*. Obtenido de <https://formainfancia.com/juego-didactico-beneficios-ejemplos/#:~:text=Los%20juguetes%20did%C3%A1cticos%20se%20suelen,los%20problemas%20que%20puedan%20encontrarse>.

Ganzalés, A. (20 de abril de 2021). *Cómo hacer uso adecuado de la tecnología en la adolescencia*. Obtenido de <https://blog.up.edu.mx/prepaup/como-hacer-uso-adecuado-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

García Bullé, S. (23 de mayo de 2019). *En el descanso también se aprende, ¿por qué el recreo es tan importante como las clases?* Obtenido de Instituto para el futuro de la Educación: <https://observatorio.tec.mx/beneficios-de-la-hora-del-recreo-educacion/#:~:text=En%20el%20sal%C3%B3n%20de%20clases,y%20autor%20principal%20del%20estudio.&text=Massey%20destaca%20la%20necesidad%20de,desarrollen%20en%20sus%20propios%20t%C3%A9rminos.>

García Vallejo, A., Sánchez Alcaraz, B. J., Hellín Martínez, M., & Asencio, M. A. (2023). Influencia de un programa de recreos activos en la condición física de estudiantes de Educación Primaria. *Retos*(48), 645-652. Recuperado el 26 de 10 de 2025, de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeUnProgramaDeRecreosActivosEnLaCondicio-8776857%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeUnProgramaDeRecreosActivosEnLaCondicio-8776857%20(1).pdf)

Giarratana, A. (9 de octubre de 2024). *20 ideas divertidas de carreras de relevos para niños: Fomenta el trabajo en equipo y las habilidades mediante el juego activo.* Obtenido de <https://www.wondernoggin.com/blog/relay-race-ideas/#:~:text=y%20la%20colaboraci%C3%B3n.-,Carrera%20de%20huevos%20y%20cucharas,el%20ritmo%20de%20la%20carrera.>

González, L. I., Rivera , E., & Trigueros , C. (2022). El recreo escolar un espacio de juego, comunicación y transmisión cultural. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. Recuperado el 21 de 10 de 2025, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/76321/91871-Texto%20del%20art%C3%ADculo.pdf?sequence=1>

Graus. (21 de febrero de 2025). *Tiempo libre*. Obtenido de Equipo de Enciclopedia Significados:

[https://www.significados.com/tiempo-](https://www.significados.com/tiempo-libre/#:~:text=El%20tiempo%20libre%20es%20el,y%20necesidades%20de%20cada%20individuo.)

[libre/#:~:text=El%20tiempo%20libre%20es%20el,y%20necesidades%20de%20cada%20individuo.](https://www.significados.com/tiempo-libre/#:~:text=El%20tiempo%20libre%20es%20el,y%20necesidades%20de%20cada%20individuo.)

Grupo Mentalis. (2020). *¿EL TIEMPO LIBRE AFECTA (O AYUDA) A LA SALUD MENTAL?*

Obtenido de [https://grupomentalis.es/el-tiempo-libre-afecta-o-ayuda-a-la-salud-](https://grupomentalis.es/el-tiempo-libre-afecta-o-ayuda-a-la-salud-mental/#:~:text=%E2%80%9CA%20nivel%20emocional%2C%20introducir%20un,as%C3%AD%20su%20calidad%20de%20vida.)

[mental/#:~:text=%E2%80%9CA%20nivel%20emocional%2C%20introducir%20un,as%C3%AD%20su%20calidad%20de%20vida.](https://grupomentalis.es/el-tiempo-libre-afecta-o-ayuda-a-la-salud-mental/#:~:text=%E2%80%9CA%20nivel%20emocional%2C%20introducir%20un,as%C3%AD%20su%20calidad%20de%20vida.)

Grupo Social ONCE. (s.f.). *Juegos inclusivos: fomentando la diversidad y la inclusión*. Obtenido

de [https://gruposocialonce.com/b/juegos-](https://gruposocialonce.com/b/juegos-inclusivos/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20juegos%20inclusivos,el%20juego%20como%20uno%20m%C3%A1s.)

[inclusivos/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20juegos%20inclusivos,el%20juego%20como%20uno%20m%C3%A1s.](https://gruposocialonce.com/b/juegos-inclusivos/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20juegos%20inclusivos,el%20juego%20como%20uno%20m%C3%A1s.)

Hernández Martínez, A., Sánchez, Y., & Moreno, R. (2024). El patio de recreo: hacia un espacio

nuevo basado en las percepciones del alumnado de tercero de infantil. *Ágora para la*

Educación Física y el deporte(26), 168-187. Recuperado el 26 de 10 de 2025, de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9904500>

Hernández Pérez, F. (23 de julio de 2024). *Normas de convivencia para la hora del recreo en el*

colegio de tu hijo. Obtenido de Guía Infantil:

<https://www.guiainfantil.com/educacion/escuela-colegio/normas-de-convivencia-para-la-hora-del-recreo-en-el-colegio-de-tu-hijo/>

Huneus, M. (Enero de 2013). *La American Academy of Pediatrics propone las siguientes*

recomendaciones. Obtenido de <https://patiovivo.cl/beneficios-del->

- Martínez García, R., & Caballo Villar, M. (2022). Educar el ocio en la sociedad apresurada: El Ocio Valioso como horizonte. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 10(2), 159-169. doi:<https://doi.org/10.26423/rcpi.v10i2.448>
- McLaughlin, M. (11 de febrero de 2015). *El recreo escolar ofrece beneficios para el bienestar de los estudiantes*. Obtenido de Stanford University: <https://news.stanford.edu/stories/2015/02/recess-benefits-school-021115#:~:text=Un%20programa%20de%20recreo%20de,estudiante%20de%20posgrado%20de%20Stanford>.
- Moreno, C., Rivera, F., Sánchez, I., Ramos, P., Jiménez, A., García, I., . . . Morgan, A. (2025). La adolescencia española analizada desde el Estudio HBSC-2022: estilos de vida, contextos de desarrollo y bienestar emocional. *Ministerio de Sanidad de España*. Recuperado el 26 de 10 de 2025, de https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/estudioHBSC/2022/docs/HBSC2022_DivulgativoEstudio.pdf
- National Geographic Creative Works. (1 de julio de 2024). *Los 5 beneficios del recreo escolar en la salud mental y física en niños y adolescentes*. Obtenido de <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/06/los-5-beneficios-del-recreo-escolar-en-la-salud-mental-y-fisica-en-ninos-y-adolescentes>
- Noroña Nieto, V. I. (2025). Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Revisión sistemática. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 10(2). Recuperado el 26 de 10 de 2025, de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3271/3227>

- Oliver Bernat, M. F. (25 de octubre de 2016). El recreo como espacio educativo y de aprendizaje. *Publicaciones Didácticas*(Nº 76), 874-876. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/235858474.pdf
- OMS. (2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 21 de 10 de 2025, de file:///C:/Users/HP/Downloads/9789240067813-spa.pdf
- Patino, E., & Tagliareni, L. (s.f.). *Cómo las dificultades para socializar se pueden manifestar en el recreo*. Obtenido de <https://www.understood.org/es-mx/people/laura-tagliareni>
- Plataforma educativa Aventura. (10 de marzo de 2024). *Juegos tradicionales y populares para niños*. Obtenido de <https://aventurama.es/juegos-tradicionales-populares-para-ninos/>
- Plataforma educativa Play matters. (2 de julio de 2024). *Los beneficios del juego intergeneracional: unir generaciones mediante la diversión y el aprendizaje*. Obtenido de <https://playmatters.org.au/blog/the-benefits-of-intergenerational-play-bridging-generations-through-fun-and-learning>
- Prado Chala, R. D. (Marzo de 2023a). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática. *Revista Científica*, 118-140.
- Prado Chala, R. D. (Marzo de 2023b). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática. pp. 118-140.

- Quilo Catucuamba, A. (2025). La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática. *Revista Mentor*, 4(11). Recuperado el 26 de 10 de 2025, de <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9381/8413>
- Ramírez, E. (29 de septiembre de 2022). *La importancia del recreo en los estudiantes*. Obtenido de Grupo Geard: <https://grupogear.com/blog/importancia-recreo-estudiantes/>
- Riser Kositsky, M. (30 de agosto de 2018). *7 cosas que debes saber sobre el recreo escolar*. Obtenido de <https://www.edweek.org/leadership/7-things-to-know-about-school-recess/2018/07#:~:text=%C2%B0%202:%20El%20recreo%20estructurado,r%C3%A1pidamente%20cuando%20surja%20un%20desacuerdo>.
- Roberto Arriagada, C., & Fuentes Vilugron, G. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. *Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*(48). Recuperado el 24 de 01 de 2026, de <file:///C:/Users/HP/Downloads/96793-Textodelarticulo-357702-1-10-20230131.pdf>
- Rodrigo , Y., Fresard, P., Alvarado, F., Hinojosa, C., Zavala, J., Cortés, G., . . . Reyes, T. (2025). Efectos de un programa de recreos activos en la convivencia escolar enestudiantes de enseñanza básica. *Retos*(72). Recuperado el 26 de 10 de 2025, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10355256>
- Rodriguez, L., Serrano, J., & Villarreal, S. (2023). LA IMPORTANCIA DEL USO DEL TIEMPO LIBRE Y EL IMPACTO EN EL SUJETO EDUCATIVO. *Sifored*. Recuperado el 26 de 10 de 2025, de https://revistas.uan.edu.co/index.php/sifored/article/view/1758?utm_source=chatgpt.com

Salazar Salas, C. G. (2000). Juegos: Tipos y características. *Revista Educación, Vol. 24*(Nº 2), pp. 165-174.

Talavera Morales, Á. D., Ortega Sisa, E. A., Romero Frómeta, E., & Otros. (Diciembre de 2018). Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, Vol. 27*(Nº 4).

Vicente Pascual, V. (27 de agosto de 2025). *8 divertidos juegos cooperativos para trabajar en equipo con los niños*. Obtenido de Guía Infantil: <https://www.guiainfantil.com/jugar-y-aprender/adivinanzas/juegos-y-juguetes/9-divertidos-juegos-cooperativos-con-ninos-para-trabajar-en-equipo/#:~:text=Los%20juegos%20cooperativos%20con%20ni%C3%B1os,en%20equipo%20con%20los%20ni%C3%B1os>.

Víctor, A., & Pacheco, B. (2011). *Recreos divertidos*. Obtenido de Instituto para el desarrollo y la innovación educativa: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://oei.int/wp-content/uploads/2011/03/publicacion-recreos-divertidos.pdf](https://oei.int/wp-content/uploads/2011/03/publicacion-recreos-divertidos.pdf)

Zambrano Moreira, F., & Sánchez, J. L. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia. *Dominio de la ciencias, 7*(4). doi: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>