



Impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes

Impact of recreation on the integral development of students

Autores

Rosa Maribel Párraga Castro ¹
 Jenny Mariuxi Fajardo Peláez ²
 Geoconda Mota Rodríguez ¹
 Luis Israel Tacuri Andrade ³

¹ Universidad Estatal de Milagro (Ecuador)

² Unidad Educativa Fiscal Especializada Dr. Fernando López Lara (Ecuador)

³ Ministerio de Salud Pública

Autor de correspondencia:
 Rosa Maribel Párraga Castro
 rparragac@unemi.edu.ec

Cómo citar en APA

Párraga Castro, R. M., Fajardo Peláez, J. M., Mota Rodríguez, G. de los Angeles, & Tacuri Andrade, L. I. (2025). Impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes. *Retos*, 70, 1033-1044.
<https://doi.org/10.47197/retos.v70.117018>

Resumen

Introducción: La recreación escolar representa una herramienta pedagógica clave para el desarrollo integral del estudiantado. Su aplicación fortalece áreas físicas, emocionales, sociales y cognitivas.

Objetivo: El objetivo de este estudio fue analizar el impacto de las actividades recreativas en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica en instituciones fiscales del Ecuador, considerando dimensiones fundamentales del crecimiento personal.

Metodología: Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con diseño correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 128 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se aplicó un cuestionario validado por expertos y con un coeficiente de confiabilidad de $\alpha = 0.88$. El análisis de datos incluyó estadística descriptiva e inferencial.

Resultados: Los resultados indicaron una influencia positiva de la recreación en todas las dimensiones analizadas. Se observaron medias más altas en los aspectos físicos y emocionales, seguidas por las dimensiones social y cognitiva. Las correlaciones entre recreación y desarrollo integral fueron estadísticamente significativas.

Discusión: Al comparar los hallazgos con investigaciones previas, se confirmó que la recreación mejora la autoestima, la convivencia y el aprendizaje. Estos resultados coinciden con estudios realizados en contextos educativos similares en Ecuador y América Latina.

Conclusiones: Se concluyó que la recreación escolar incidió de manera positiva en el desarrollo integral de los estudiantes. Su implementación sistemática constituye una contribución efectiva hacia una educación inclusiva, humanista y centrada en el bienestar del alumnado.

Palabras clave

Aprendizaje; desarrollo integral; educación básica; recreación; rendimiento escolar.

Abstract

Introduction: School recreation represents a key pedagogical tool for the integral development of students. Its application strengthens physical, emotional, social, and cognitive areas.

Objective: The aim of this study was to analyze the impact of recreational activities on the integral development of basic education students in public institutions in Ecuador, considering fundamental dimensions of personal growth.

Methodology: A quantitative, non-experimental approach was used, with a correlational design and cross-sectional scope. The sample consisted of 128 students selected through non-probability sampling. A questionnaire validated by experts was applied, with a reliability coefficient of $\alpha = 0.88$. Data analysis included descriptive and inferential statistics.

Results: The results indicated a positive influence of recreation across all analyzed dimensions. Higher averages were observed in the physical and emotional aspects, followed by the social and cognitive dimensions. The correlations between recreation and integral development were statistically significant.

Discussion: When comparing the findings with previous research, it was confirmed that recreation enhances self-esteem, coexistence, and learning. These results are consistent with studies conducted in similar educational contexts in Ecuador and Latin America.

Conclusions: It was concluded that school recreation had a positive effect on the integral development of students. Its systematic implementation constitutes an effective contribution toward an inclusive, humanistic education focused on student well-being.

Keywords

Basic education; comprehensive development; learning; recreation; school performance.

Introducción

El desarrollo integral de los estudiantes constituye un objetivo prioritario de los sistemas educativos contemporáneos, particularmente en América Latina, donde los modelos de enseñanza-aprendizaje evolucionan hacia enfoques más holísticos. En el contexto ecuatoriano, este principio está recogido en el Currículo Nacional de Educación Básica, el cual promueve una formación que integre las dimensiones cognitivas, emocionales, físicas y sociales del ser humano (Ministerio de Educación del Ecuador, 2023). No obstante, en la práctica escolar se evidencia una marcada priorización de los logros académicos medibles, en detrimento de otros componentes esenciales del desarrollo integral. Esta situación plantea una problemática relevante: la escasa incorporación de actividades recreativas con intencionalidad pedagógica dentro del proceso formativo, lo cual limita la posibilidad de alcanzar un desarrollo armónico en la población estudiantil.

Ahora bien, la recreación, entendida como un espacio que favorece la interacción lúdica, el juego, la expresión corporal y la convivencia armónica, ha demostrado ser una herramienta pedagógica poderosa. Diversos estudios destacan su valor como mediadora en la mejora del rendimiento académico, la autorregulación emocional y el fortalecimiento de las habilidades sociales (Monar et al., 2025; Sánchez-Villegas et al., 2021). Sin embargo, en numerosos centros educativos del Ecuador, las actividades recreativas se reducen a momentos aislados, sin planificación estructurada ni vinculación con los objetivos curriculares. Esta desconexión entre el marco teórico institucional y la práctica cotidiana genera tensiones en la implementación efectiva de políticas integrales, afectando el cumplimiento de derechos fundamentales como el juego y la recreación durante la infancia, conforme lo establece la Convención sobre los Derechos del Niño (UNICEF, 2021).

A nivel internacional, se reconoce el impacto de la recreación como catalizador del bienestar escolar. Investigaciones realizadas en España, México y Colombia evidencian que los programas recreativos implementados de forma continua dentro del horario escolar contribuyen significativamente al desarrollo emocional, a la motivación por el aprendizaje y a la reducción de conductas disruptivas (Cuadrado, 2024; El Reguillo y Rojas, 2023; Pérez y Díaz, 2025; Zamora et al., 2023). En estos contextos, la recreación no se concibe como una actividad periférica, sino como un componente estructural del currículo, integrado en proyectos de aula, actividades transversales e intervenciones socioeducativas. Las experiencias comparadas coinciden en que su implementación exitosa exige compromiso institucional, formación docente específica y condiciones adecuadas en términos de espacios y recursos.

En el caso de Ecuador, aunque las investigaciones sobre recreación en el ámbito educativo han crecido en los últimos años, su desarrollo sigue siendo incipiente. El estudio de Morales y Orellana (2024), realizado en la provincia de Azuay, reveló que el 67% de las instituciones fiscales no cuenta con un plan de recreación escolar sistemático, y que en la mayoría de los casos estas actividades dependen de la voluntad individual del profesorado. Por su parte, Rodríguez et al. (2023), en un análisis sobre estudiantes de educación básica, identifican una relación directa entre la ausencia de recreación estructurada y el incremento de conductas pasivas, bajo rendimiento académico y escasa motivación hacia el entorno escolar. Estas investigaciones nacionales coinciden en señalar la urgencia de replantear la recreación como una estrategia metodológica activa, orientada al desarrollo integral en sus dimensiones física, emocional, social y cognitiva.

Uno de los principales retos para incluir la recreación como parte del desarrollo integral en el sistema educativo ecuatoriano es su baja valoración institucional. A pesar de que el Ministerio de Educación promueve actividades extracurriculares, estas suelen organizarse de forma esporádica, durante festividades o semanas especiales, sin conexión directa con las planificaciones de aula ni con los procesos de evaluación formativa (Jiménez et al., 2025; Ministerio de Educación, 2023). Esta situación es aún más crítica en zonas urbanas populares y rurales, donde las escuelas enfrentan limitaciones estructurales como la falta de espacios recreativos, materiales adecuados o docentes capacitados en dinámicas lúdicas. En consecuencia, el acceso a experiencias recreativas de calidad se convierte en un factor de desigualdad educativa, vulnerando el derecho al juego y al tiempo libre como elementos esenciales del bienestar escolar integral.

Desde una perspectiva psicoeducativa, la recreación cumple funciones clave en la formación de la personalidad, el desarrollo del pensamiento creativo y la construcción de vínculos sociales saludables. Según Lozano y Hernández (2020), el juego y las actividades lúdicas facilitan la expresión emocional, la



resolución de conflictos y la adquisición de valores como el respeto, la solidaridad y la cooperación. Asimismo, la recreación favorece la neuroplasticidad y el equilibrio emocional, condiciones fundamentales para el aprendizaje durante las etapas escolares. En este sentido, se constituye en un factor protector ante situaciones de estrés, ansiedad o desmotivación, especialmente en contextos de vulnerabilidad como los vividos durante y después de la pandemia por COVID-19.

En la pospandemia, se ha evidenciado la necesidad de generar espacios de encuentro, expresión y contención emocional dentro del entorno escolar. La recreación se presenta entonces como una estrategia no solo para recuperar aprendizajes, sino también para reconstruir la dimensión afectiva del vínculo educativo. Al respecto, Velásquez et al. (2022) argumentan que las actividades lúdicas diseñadas con fines pedagógicos tienen el potencial de reactivar el interés estudiantil por el aprendizaje, generar confianza en el aula y mejorar los indicadores de retención escolar. En Ecuador, no obstante, este enfoque aún no se ha integrado de manera sostenida en las prácticas pedagógicas diarias.

Desde el plano teórico, el presente estudio se sustenta en la teoría del desarrollo integral propuesta por Delors et al. (1996), que plantea la necesidad de aprender a conocer, a hacer, a ser y a convivir como pilares de la educación del siglo XXI. La recreación, en este marco, representa un espacio donde confluyen estos aprendizajes, al promover experiencias que potencian la autonomía, la creatividad, el pensamiento crítico y la empatía. Asimismo, se retoman los aportes de Vigotsky sobre la zona de desarrollo próximo, destacando cómo el juego y la interacción social propician avances significativos en el desarrollo cognitivo y socioemocional del niño (Sánchez et al., 2025).

A partir de este marco contextual y teórico, la presente investigación tiene como objetivo analizar el impacto de la recreación en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica de instituciones fiscales urbanas de la ciudad de Cuenca, considerando específicamente las dimensiones física, emocional, social y cognitiva del desarrollo infantil. La relevancia de este estudio radica en su contribución al diseño de estrategias pedagógicas que integren la recreación como componente estructural del currículo, no como una actividad complementaria. Se busca generar evidencia empírica que sustente decisiones institucionales y políticas públicas orientadas al bienestar y aprendizaje integral del estudiantado ecuatoriano.

En términos de alcance, esta investigación aspira a visibilizar la importancia de la recreación como una herramienta pedagógica efectiva, equitativa y transformadora, capaz de fortalecer el proceso educativo desde una perspectiva inclusiva y humanista. Del mismo modo, se espera que los resultados permitan abrir el debate sobre la necesidad de redefinir el rol de la recreación en la escuela ecuatoriana del siglo XXI, reconociéndola como un derecho, un medio de aprendizaje y un eje vertebrador del desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes del país.

Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, dado que buscó establecer relaciones entre variables a partir del análisis de datos medibles y objetivos. De acuerdo con Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo permite describir fenómenos, probar hipótesis y analizar relaciones entre variables a través de procedimientos estadísticos. Esta elección metodológica se justificó por la necesidad de identificar la existencia y magnitud del impacto de la recreación sobre las dimensiones del desarrollo integral de los estudiantes.

El tipo de investigación fue no experimental, debido a que no se manipularon intencionadamente las variables independientes ni se alteraron las condiciones naturales de los sujetos, observándose los fenómenos tal como ocurrieron en su contexto (Creswell, 2014). Dentro de esta clasificación, el diseño adoptado fue correlacional de corte transversal, ya que se recolectaron los datos en un solo momento temporal con el fin de establecer relaciones entre la frecuencia e intensidad de actividades recreativas y las distintas dimensiones del desarrollo integral (física, emocional, cognitiva y social).

En cuanto al nivel de profundidad, la investigación se consideró descriptiva-correlacional. Descriptiva, porque permitió caracterizar las condiciones en las que se desarrollan las actividades recreativas escolares, y correlacional, por cuanto examinó si existía relación entre la participación en dichas actividades y el desarrollo integral del estudiantado (Bisquerra, 2009).



Participantes

La población estuvo conformada por estudiantes de Educación General Básica Superior (de 5.º a 7.º año) de instituciones fiscales urbanas del cantón Cuenca, en la provincia del Azuay, Ecuador, matriculados durante el año lectivo 2024–2025. La elección de esta población se basó en criterios de accesibilidad, diversidad y representatividad, así como en el hecho de que en estos niveles escolares se consolidan procesos claves del desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, lo que los convierte en una etapa oportuna para analizar el impacto de la recreación escolar. Además, se optó por instituciones fiscales urbanas debido a que representan un entorno escolar mayoritario dentro del sistema educativo ecuatoriano, enfrentan condiciones estructurales y pedagógicas similares, y permiten observar con mayor claridad la presencia o ausencia de políticas de recreación implementadas desde la gestión pública.

La muestra fue seleccionada mediante muestreo probabilístico estratificado, considerando como criterios de estratificación el grado escolar y la institución educativa. Se determinó una muestra representativa de 128 estudiantes distribuidos proporcionalmente entre tres instituciones fiscales urbanas del cantón. La selección se realizó con base en el tamaño poblacional de 460 estudiantes registrados en los niveles señalados, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Tabla 1. Distribución de la muestra por institución y grado

Institución	5.º año	6.º año	7.º año	Total
Escuela A	10	12	10	32
Escuela B	14	13	13	40
Escuela C	18	20	18	56
Total	42	45	41	128

Nota. Elaboración propia.

Los criterios de inclusión fueron: estar matriculado en alguno de los grados seleccionados, asistir regularmente a la institución y contar con autorización de padres o representantes legales para participar en el estudio. Como criterios de exclusión, se establecieron: estudiantes con necesidades educativas especiales no asociadas a la variable en estudio, o con condiciones médicas que limitaran su participación en actividades recreativas.

Procedimiento

Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario estructurado tipo Likert, compuesto por 24 ítems distribuidos en cinco secciones: datos generales (4 ítems), actividades recreativas (4 ítems) y cuatro dimensiones del desarrollo integral: física, emocional, social y cognitiva (4 ítems cada una). Cada ítem de estas últimas dimensiones fue formulado con opciones de respuesta en una escala de frecuencia de cinco puntos: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).

Se presentan a continuación ejemplos representativos de los ítems por dimensión:

- Dimensión física: “Participo activamente en juegos que implican movimiento corporal”, “Siento que las actividades recreativas mejoran mi condición física.”
- Dimensión emocional: “Las actividades recreativas me ayudan a expresar mis emociones”, “Me siento más tranquilo(a) después de participar en juegos organizados.”
- Dimensión social: “Durante las actividades recreativas coopero con mis compañeros”, “Aprendo a respetar las reglas mientras juego.”
- Dimensión cognitiva: “Los juegos me ayudan a pensar con rapidez y tomar decisiones”, “Durante las actividades lúdicas aplico lo aprendido en clase.”
- Actividades recreativas (variable independiente): “En mi escuela se organizan juegos y dinámicas al menos una vez por semana”, “Las actividades recreativas son variadas y están bien organizadas.”

Estos ítems permitieron medir aspectos como la frecuencia (número de veces por semana), la intensidad (nivel de participación del estudiante), la calidad (organización y disfrute percibido) y la estructura (vinculación con objetivos pedagógicos) de las actividades recreativas escolares.



El cuestionario fue validado por juicio de expertos, mediante el análisis de contenido por parte de tres especialistas en pedagogía, psicología educativa y metodología de la investigación, quienes evaluaron la pertinencia, redacción y coherencia de cada ítem. Las sugerencias emitidas fueron incorporadas antes de su aplicación definitiva. La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.88, lo cual indica una alta consistencia interna según los parámetros establecidos por Hernández et al. (2014).

La aplicación del cuestionario se realizó de forma presencial durante el mes de marzo de 2025, en el horario regular de clases, previa coordinación con los directivos de cada institución y con el consentimiento informado de padres y representantes. Los investigadores responsables guiaron la aplicación para asegurar la comprensión de los ítems por parte de los estudiantes y evitar sesgos en las respuestas.

Análisis de datos

Los datos recolectados fueron procesados mediante el software estadístico SPSS v.25, empleando análisis descriptivos y correlacionales. En primer lugar, se calcularon frecuencias, medias y desviaciones estándar para caracterizar la participación de los estudiantes en actividades recreativas y las percepciones asociadas a su desarrollo integral. Posteriormente, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para establecer el grado de relación entre la frecuencia e intensidad de la recreación escolar y las dimensiones del desarrollo integral.

Dado el carácter correlacional del estudio, este análisis permitió identificar patrones y relaciones sin establecer causalidad directa, tal como lo plantean Creswell (2014) y Bisquerra (2009). Asimismo, se realizaron pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) para garantizar la adecuación de las pruebas estadísticas utilizadas.

Los resultados fueron interpretados con base en los niveles de significancia estadística estándar ($p < .05$), respetando los principios éticos de confidencialidad, anonimato y voluntariedad en la participación.

Resultados

En esta sección se presentan los resultados derivados del análisis estadístico aplicado al instrumento administrado a los 128 estudiantes de Educación General Básica Superior en tres instituciones fiscales urbanas de Cuenca. El análisis responde a los objetivos del estudio, centrados en examinar el impacto de la recreación sobre las cuatro dimensiones del desarrollo integral: física, emocional, social y cognitiva. A través de medidas descriptivas y pruebas de correlación, se ha evidenciado la existencia de patrones significativos que confirman la relación entre la frecuencia de actividades recreativas y el desarrollo en dichas áreas.

1. Prueba de normalidad de datos

Antes de proceder al análisis correlacional, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para comprobar la distribución normal de las variables clave. Este procedimiento es necesario, ya que la aplicabilidad del coeficiente de correlación de Pearson depende de dicha condición. En la tabla 2 se detallan los resultados:

Tabla 2. Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Variable	Estadístico K-S	Sig. (p)
Actividades recreativas	0.072	0.200
Desarrollo físico	0.066	0.200
Desarrollo emocional	0.077	0.182
Desarrollo social	0.084	0.156
Desarrollo cognitivo	0.081	0.173

Nota. Elaboración propia.

Los valores de significancia son mayores a 0.05 en todas las variables, lo que indica una distribución normal, cumpliendo así los supuestos para la aplicación de pruebas paramétricas como Pearson.



2. Resultados descriptivos por ítems del cuestionario

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por ítem, según las cinco secciones del cuestionario. Las respuestas se valoraron en una escala tipo Likert de cinco puntos: 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (A veces), 4 (Casi siempre), y 5 (Siempre). Se presentan las medias y desviaciones estándar para cada ítem, seguidas de una interpretación de los resultados.

2.1. Actividades recreativas escolares

Esta sección evalúa la frecuencia, calidad y organización de las actividades recreativas implementadas en la institución educativa. La tabla 3 detalla los resultados:

Tabla 3. Resultados descriptivos: Actividades recreativas

Ítem	Media	Desv. Est.
1. Participo en actividades recreativas organizadas por mi escuela.	3.94	0.81
2. Las actividades recreativas me resultan divertidas y motivadoras.	4.10	0.76
3. En mi escuela se realizan juegos o dinámicas físicas con frecuencia.	3.72	0.89
4. Las actividades recreativas se relacionan con lo que aprendo en clase.	3.66	0.93

Nota. Elaboración propia.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes reconoce una participación activa y regular en actividades recreativas ($\bar{x} = 3.94$), lo que evidencia que la oferta institucional en este ámbito es consistente. La media más alta corresponde al ítem sobre la percepción de motivación y diversión ($\bar{x} = 4.10$), lo que sugiere que las actividades no solo cumplen una función recreativa sino también emocional, incentivando la disposición positiva hacia el entorno escolar. Sin embargo, el ítem con menor puntuación es el relacionado con la integración curricular de la recreación ($\bar{x} = 3.66$), indicando que aún existe margen de mejora en la planificación pedagógica para conectar estas actividades con los contenidos de aprendizaje formal.

2.2. Desarrollo físico

Esta dimensión analiza la autopercepción de los estudiantes respecto a mejoras en su condición física y motricidad como resultado de la recreación. La tabla 4 detalla los resultados:

Tabla 4. Resultados descriptivos: Desarrollo físico

Ítem	Media	Desv. Est.
5. Las actividades recreativas me ayudan a sentirme más activo.	4.05	0.78
6. Mejoro mi coordinación física gracias a los juegos escolares.	3.89	0.83
7. Me siento más fuerte o con mejor condición física.	3.87	0.80
8. Las actividades recreativas me permiten liberar energía.	3.86	0.82

Nota. Elaboración propia.

Las medias reflejan un impacto físico positivo de la recreación. El ítem con mayor puntuación ($\bar{x} = 4.05$) se refiere al aumento en la activación corporal, lo que indica que la mayoría de los estudiantes percibe sentirse más enérgico tras participar en estas actividades. Las demás puntuaciones (entre 3.86 y 3.89) revelan una percepción favorable en aspectos como coordinación, fuerza y bienestar físico general, lo cual es coherente con los beneficios esperados de las dinámicas que involucran movimiento corporal. Estos resultados sugieren que la recreación cumple una función reguladora del estado físico, aunque podría optimizarse si se diversificaran los tipos de actividades físicas implementadas.

2.3. Desarrollo emocional

Esta sección evalúa la influencia de la recreación sobre la expresión emocional, la autoestima y la autorregulación. La tabla 5 detalla los resultados:

Tabla 5. Resultados descriptivos: Desarrollo emocional

Ítem	Media	Desv. Est.
9. Me siento más alegre cuando participo en actividades recreativas.	4.12	0.74
10. El juego escolar me ayuda a expresar lo que siento.	3.91	0.78
11. Las dinámicas recreativas me ayudan a sentirme más seguro/a.	3.86	0.83
12. Me ayudan a manejar mejor mis emociones (enojo, tristeza, etc).	3.65	0.89



Nota. Elaboración propia.

El ítem mejor valorado corresponde a la alegría generada por la participación recreativa ($\bar{x} = 4.12$), lo que reafirma su papel en la generación de bienestar emocional. Asimismo, la expresión emocional ($\bar{x} = 3.91$) y el fortalecimiento de la seguridad personal ($\bar{x} = 3.86$) obtienen puntuaciones elevadas, reflejando que estas experiencias contribuyen al desarrollo socioafectivo. Sin embargo, la autorregulación emocional ($\bar{x} = 3.65$) presenta la media más baja de la dimensión, lo cual implica que no todas las dinámicas están diseñadas explícitamente para trabajar habilidades como el manejo del enojo o la tristeza. Esto representa un área de oportunidad para incorporar actividades más intencionadas que favorezcan el aprendizaje emocional autorreflexivo.

2.4. Desarrollo social

Esta dimensión aborda la percepción del estudiante sobre su capacidad para interactuar, cooperar y resolver conflictos con otros. La tabla 6 detalla los resultados:

Tabla 6. Resultados descriptivos: Desarrollo social

Ítem	Media	Desv. Est.
13. Aprendo a trabajar en equipo durante las actividades recreativas.	4.05	0.80
14. Durante el juego aprendo a respetar normas y a mis compañeros.	3.95	0.77
15. Las dinámicas lúdicas me enseñan a resolver conflictos.	3.72	0.85
16. Me siento más unido a mis compañeros cuando jugamos juntos.	3.85	0.82

Nota. Elaboración propia.

Las respuestas reflejan que la recreación fortalece significativamente las relaciones sociales entre los estudiantes. El trabajo en equipo ($\bar{x} = 4.05$) se posiciona como la competencia más fortalecida, lo cual es coherente con la estructura colaborativa de muchas actividades lúdicas. El respeto a las normas y a los compañeros ($\bar{x} = 3.95$), junto al sentido de pertenencia grupal ($\bar{x} = 3.85$), también muestran buenos niveles. No obstante, la resolución de conflictos ($\bar{x} = 3.72$) se ubica en un rango más bajo, sugiriendo que si bien las actividades fomentan la interacción, no siempre generan espacios efectivos para abordar de forma reflexiva los desacuerdos entre pares.

2.5. Desarrollo cognitivo

Esta dimensión explora la relación entre la recreación y el desarrollo de habilidades como la atención, creatividad, pensamiento lógico y memoria. La tabla 7 detalla los resultados:

Tabla 7. Resultados descriptivos: Desarrollo cognitivo

Ítem	Media	Desv. Est.
17. Me concentro mejor después de participar en actividades recreativas.	3.68	0.88
18. Siento que desarrollo mi imaginación con juegos creativos.	3.82	0.79
19. Resuelvo mejor problemas en clase cuando he jugado antes.	3.74	0.84
20. Las dinámicas lúdicas me ayudan a recordar mejor lo aprendido.	3.85	0.80

Nota. Elaboración propia.

Esta es la dimensión con medias ligeramente más bajas en comparación con las anteriores, aunque todas están por encima de 3.65, lo cual revela una percepción positiva. La mayor puntuación se relaciona con la capacidad de retención de información ($\bar{x} = 3.85$), indicando que las actividades recreativas favorecen el recuerdo de aprendizajes previos. La creatividad ($\bar{x} = 3.82$) también se ve beneficiada, reflejando el potencial de las dinámicas lúdicas para fomentar procesos divergentes. En cambio, la concentración ($\bar{x} = 3.68$) y la resolución de problemas ($\bar{x} = 3.74$) muestran valores moderadamente positivos, lo que podría atribuirse a que no todas las actividades están orientadas a estimular el pensamiento lógico o metacognitivo, lo cual representa una línea de acción futura para integrar recreación y cognición de forma más estratégica.

3. Análisis correlacional entre la recreación y las dimensiones del desarrollo integral



Para responder al objetivo principal del estudio, se aplicó la prueba de correlación de Pearson entre la variable independiente (actividades recreativas) y las variables dependientes (las cuatro dimensiones del desarrollo integral). La tabla 8 detalla los resultados:

Tabla 8. Correlaciones entre actividades recreativas y desarrollo integral

Dimensión del desarrollo	r de Pearson	Sig. (p)	Interpretación
Físico	0.714	0.000	Correlación positiva alta
Emocional	0.685	0.000	Correlación positiva alta
Social	0.663	0.000	Correlación positiva moderada-alta
Cognitivo	0.627	0.000	Correlación positiva moderada

Nota. Elaboración propia.

Todas las correlaciones son positivas y estadísticamente significativas ($p < .01$), lo que confirma que a mayor frecuencia e intensidad de actividades recreativas, mayor desarrollo integral de los estudiantes. La dimensión con mayor fuerza de correlación fue la física ($r = 0.714$), lo cual puede explicarse por la naturaleza activa y corporal de muchas actividades recreativas escolares. Asimismo, la dimensión emocional reflejó una correlación alta ($r = 0.685$), lo que refuerza la evidencia de que las dinámicas lúdicas mejoran el estado de ánimo, la expresión emocional y la autoestima.

El desarrollo social también presenta una relación fuerte ($r = 0.663$), atribuible al componente cooperativo de muchas dinámicas que promueven la interacción entre pares, el respeto a normas y la comunicación asertiva. Por su parte, la dimensión cognitiva muestra una correlación significativa aunque ligeramente menor ($r = 0.627$), lo que sugiere que, si bien la recreación contribuye al pensamiento creativo y la resolución de problemas, su impacto puede estar mediado por el tipo específico de actividades que se implementen y su integración con contenidos académicos.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que la recreación, cuando es planificada e intencionada, tiene un impacto positivo y significativo en el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica en Ecuador. El análisis de los datos, tanto a nivel descriptivo por ítem como en las correlaciones estadísticas, permite afirmar con claridad que los espacios recreativos no son actividades complementarias ni accesorios del proceso educativo, sino componentes estratégicos que inciden directamente en la formación física, emocional, social y cognitiva del alumnado.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados. En primer lugar, la información fue recolectada mediante cuestionarios de autoinforme, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social o percepciones subjetivas no verificables. En segundo lugar, el diseño es de tipo transversal, por lo que no es posible establecer relaciones causales entre las variables, sino únicamente asociaciones. Finalmente, el estudio se llevó a cabo en instituciones fiscales urbanas de la ciudad de Cuenca, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras regiones del país o a contextos rurales y privados. A futuro, se recomienda desarrollar investigaciones longitudinales y comparativas que incluyan una muestra más diversa y métodos mixtos de recolección de datos.

En primer lugar, la dimensión física refleja con claridad que las actividades recreativas escolares estimulan la activación corporal, el bienestar físico general y la mejora de la coordinación. Los estudiantes expresan sentirse más activos, con mayor capacidad de movimiento y mejor condición física como consecuencia de su participación en dinámicas lúdicas, lo cual se refleja en medias altas en todos los ítems de esta dimensión, especialmente en lo relacionado con el aumento de la energía física. Esta percepción coincide con lo evidenciado por Rodríguez et al. (2023), quienes concluyen que la práctica regular de actividad física en la escuela no solo mejora la salud, sino también el rendimiento académico de los estudiantes. En este estudio, la fuerte correlación entre la recreación y el desarrollo físico ($r = 0.714$) confirma empíricamente esta relación, consolidando la recreación como un eje fundamental para alcanzar los objetivos de desarrollo educativo planteados en el currículo nacional ecuatoriano.

En el ámbito emocional, los resultados revelan que las actividades recreativas generan un alto nivel de bienestar subjetivo. Los estudiantes manifiestan sentirse más alegres, seguros de sí mismos y con mayor

facilidad para expresar lo que sienten después de participar en juegos y dinámicas. Esta dimensión alcanza una de las medias más elevadas del estudio, lo que reafirma el papel de la recreación como espacio privilegiado para la educación emocional. Pérez y Díaz (2025) insisten en que la emoción es un componente esencial del proceso formativo, y que la gestión emocional solo puede desarrollarse en contextos reales de interacción y expresión. La recreación, al promover experiencias placenteras y libres de presión evaluativa, facilita la exploración emocional, el reconocimiento del estado de ánimo y el fortalecimiento de la autoestima. La alta correlación entre recreación y desarrollo emocional ($r = 0.685$) respalda esta afirmación, y está en línea con lo expuesto por Cuadrado (2024), quien plantea que las prácticas pedagógicas deben incorporar intencionalmente herramientas emocionales para mejorar el clima escolar y la calidad de los aprendizajes.

Asimismo, estos hallazgos reflejan los principios propuestos por Delors et al. (1996), quienes subrayan que la educación del siglo XXI debe articular el “aprender a ser” con el “aprender a convivir”. Los resultados muestran que la recreación contribuye de forma directa al desarrollo de una identidad emocional equilibrada, aspecto que forma parte esencial de la construcción integral del sujeto. El hecho de que los estudiantes valoren positivamente la recreación como espacio de alegría, seguridad y autoexpresión confirma que esta práctica no solo estimula lo corporal, sino que actúa como mediadora del bienestar emocional.

En cuanto a la dimensión social, los datos muestran que los estudiantes consideran las actividades recreativas como un espacio efectivo para aprender a trabajar en equipo, respetar normas y fortalecer los vínculos con sus compañeros. Las medias obtenidas por ítem en esta categoría refuerzan esta percepción, y reflejan que el juego escolar promueve de manera sistemática la cooperación, la empatía y la convivencia. Este resultado coincide con lo señalado por El Reguillo y Rojas (2023), quienes afirman que las dinámicas lúdicas bien estructuradas son herramientas pedagógicas efectivas para mejorar la convivencia escolar y prevenir conflictos. La correlación entre recreación y desarrollo social ($r = 0.663$) confirma que las actividades recreativas no solo tienen valor en sí mismas, sino que también generan aprendizajes interpersonales duraderos.

Morales y Orellana (2024), en su estudio sobre estrategias de arte y recreación en contextos inclusivos, concluyen que el juego permite desarrollar habilidades sociales incluso en poblaciones con necesidades educativas especiales. En ese sentido, los resultados obtenidos en el presente estudio fortalecen la idea de que la recreación es una plataforma democrática de aprendizaje que potencia la inclusión y el respeto mutuo. A su vez, esta visión está alineada con lo planteado por Velázquez et al. (2022), quienes destacan la función resiliente de la escuela cuando esta integra actividades lúdicas y expresivas que permitan a los estudiantes construir relaciones saludables, especialmente tras el impacto de situaciones críticas como la pandemia.

La dimensión cognitiva, si bien presenta medias generales ligeramente inferiores a las demás, revela aportes importantes en términos de atención, memoria, creatividad y resolución de problemas. Los ítems que destacan en esta categoría permiten inferir que la recreación estimula procesos mentales complejos y refuerza aprendizajes previos, especialmente cuando las dinámicas se conectan con contenidos curriculares. La correlación entre recreación y desarrollo cognitivo ($r = 0.627$) confirma esta relación positiva, aunque más moderada. Este resultado puede interpretarse a la luz de lo señalado por Sánchez et al. (2025), quienes concluyen que el juego es una estrategia de enseñanza eficaz siempre que esté alineado con objetivos de aprendizaje específicos.

La diferencia relativa en esta dimensión también guarda relación con los hallazgos de Jiménez et al. (2025), quienes sostienen que uno de los desafíos del sistema educativo ecuatoriano es la integración efectiva del juego con las áreas del conocimiento, ya que muchas veces las actividades recreativas se ejecutan sin objetivos pedagógicos claros. En este sentido, el resultado del ítem “Me concentro mejor después de jugar” ($\bar{x} = 3.68$), aunque positivo, refleja que no todas las dinámicas recreativas están diseñadas con un enfoque cognitivo explícito, lo que limita su potencial como estrategia de enseñanza. Para superar esta brecha, se requieren propuestas pedagógicas concretas que articulen la recreación con los objetivos curriculares, como el aprendizaje basado en proyectos, el uso de metodologías activas (ABP, aula invertida, gamificación) o el desarrollo de secuencias didácticas que integren actividades lúdicas con contenidos de asignaturas específicas. Estas estrategias pueden facilitar una conexión más sólida entre el juego y el aprendizaje, permitiendo que la recreación sea un recurso significativo dentro del aula.



Finalmente, desde una perspectiva de sostenibilidad educativa, los resultados evidencian que la recreación, más allá de su valor lúdico, representa un recurso estratégico para promover aprendizajes significativos, generar bienestar y formar estudiantes integrales. Esto coincide con lo propuesto por Jiménez Espinosa et al. (2025), quienes abogan por una educación para el desarrollo sostenible que integre lo físico, lo emocional, lo social y lo cognitivo. Asimismo, Zamora et al. (2023) destacan la necesidad de superar modelos tradicionales y avanzar hacia propuestas pedagógicas que respeten el ritmo, la emocionalidad y la creatividad de los estudiantes, lo cual es viable a través de la recreación estructurada.

En síntesis, los hallazgos de esta investigación reafirman que la recreación escolar tiene un impacto positivo comprobado en el desarrollo integral del estudiantado. Su implementación sistemática, con criterios pedagógicos claros y con conexión curricular, permite formar ciudadanos activos, empáticos, resilientes y críticos. Esta evidencia empírica aporta valor tanto al diseño de políticas educativas como a la planificación docente, y ofrece nuevas perspectivas para fortalecer el rol de la recreación como herramienta pedagógica en el sistema educativo ecuatoriano.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos mediante técnicas cuantitativas, se concluyó que la recreación ejerció una influencia positiva y estadísticamente significativa en las dimensiones física, emocional, social y cognitiva del desarrollo estudiantil.

En la dimensión física, se constató que los estudiantes percibieron mejoras en su coordinación, energía y condición corporal como resultado de su participación en dinámicas recreativas escolares. Esta conclusión respondió directamente al análisis estadístico, donde se evidenció una correlación alta entre recreación y desarrollo físico, y demostró que la práctica lúdica planificada favoreció el bienestar corporal y la activación motriz, contribuyendo al cumplimiento del objetivo específico relacionado con esta dimensión.

En el plano emocional, se concluyó que las actividades recreativas posibilitaron la expresión de emociones, el fortalecimiento de la autoestima y el incremento de la seguridad personal. La evidencia empírica reflejó altos niveles de satisfacción emocional entre los estudiantes, lo que permitió confirmar que la recreación operó como un recurso efectivo para potenciar la educación emocional en el aula, aspecto alineado con los objetivos formativos contemporáneos.

La dimensión social también presentó resultados sólidos, al demostrar que los espacios recreativos promovieron el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la mejora en la convivencia escolar. Esta conclusión se fundamentó tanto en los altos promedios alcanzados por los ítems relacionados con la interacción social como en la correlación significativa observada entre la recreación y el desarrollo social. Se confirmó, por tanto, que la recreación fortaleció el tejido relacional dentro del entorno escolar, consolidando su papel como estrategia pedagógica para la formación ciudadana.

En cuanto al desarrollo cognitivo, se concluyó que, aunque los niveles de impacto fueron moderadamente inferiores a los observados en otras dimensiones, las actividades recreativas contribuyeron al fortalecimiento de la atención, la memoria, la creatividad y la resolución de problemas. Esta dimensión evidenció un área de oportunidad para una integración más intencional entre las dinámicas lúdicas y los contenidos curriculares, lo que permitió reconocer el potencial de la recreación como complemento de las estrategias didácticas convencionales.

Este estudio contribuyó a reforzar la visión de que la recreación no debe limitarse a una función recreativa o compensatoria dentro del horario escolar, sino que constituye una herramienta pedagógica transversal, capaz de mejorar el rendimiento académico, la salud emocional, la integración social y la autonomía cognitiva de los estudiantes. En ese sentido, el trabajo propuso una base sólida para el diseño de políticas escolares que incorporen la recreación como componente estructural de la planificación institucional.

Finalmente, y en consideración a las limitaciones del presente estudio —como el uso de datos autoinformados, el diseño transversal que impide establecer relaciones causales, y el enfoque geográfico circunscrito a una zona específica del Ecuador— se sugiere que futuras investigaciones amplíen este abor-

daje mediante estudios longitudinales o intervenciones experimentales. Estas podrían evaluar con mayor precisión el efecto de distintos tipos de actividades recreativas según nivel escolar, contexto socio-cultural o enfoque metodológico. Asimismo, sería pertinente explorar el rol del docente como mediador de la recreación y el impacto de estas prácticas en poblaciones con necesidades educativas específicas. Este camino de indagación permitirá consolidar un enfoque educativo integral, humanista y contextualizado, como el que demanda la realidad ecuatoriana actual.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *Métodos de investigación educativa*. Barcelona: Ceac.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cuadrado Iguarán, H. (2024). Educación emocional como una herramienta para mejorar el proceso educativo en Colombia: una revisión documental. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 5(10), 173-181.
- Delors, J., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., ... & Nanzhao, Z. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Fondo de Cultura Económica.
- El Reguillo Charris, K. y Rojas Zambrano, P. (2023). Actividades lúdicas en la convivencia escolar. *Imaginaria*, 18(2), 404 – 425.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Jiménez Espinosa, R., Heras Calle, N., Cambisaca Cajamarca, C., Guaraca Paucar, C. y Palacios Zumba, E. (2025). Educación para el desarrollo sostenible en Ecuador: Integración curricular en la educación general básica. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10). <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/8918/7623>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Currículo de la Educación General Básica*. Quito: Dirección Nacional de Currículo. <https://educacion.gob.ec>
- Monar Miranda, P., Moreno del Pozo, G. y Monar Miranda, M. (2025). Importancia del juego en el desarrollo social y emocional en niños de educación inicial. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*, 8(15), 463 – 483. <https://doi.org/10.46296/rc.v8i15.0337>
- Morales Zumba, J. y Orellana Rodas, S. (2024). *Estrategias de arte y recreación dirigidas a los estudiantes de la Unidad Educativa Especial Gualaceo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad del Azuay] <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15168>
- Pérez Conde, M. y Díaz Aguilar, C. (2025). Educación emocional en el aula. Un reto formativo. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 5(1), 1 – 22. <https://doi.org/10.48102/riieb.2025.5.1.e139>
- Rodríguez, F., Garcés Angulo, J., García Gaibor, J., Córdova Portillo, M., Correa Echeverry, J. y Aimara Paucar, J. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Polo del Conocimiento*, 6(9), 991 – 1015. DOI: 10.23857/pc.v6i3.2386
- Sánchez Alava, M., Delgado Carrillo, L., Marroquín Torres, V., Aguirre Peralta, S., Estrada Valarezo, S. y Verdugo Ortiz, L. (2025). El juego como estrategia de enseñanza en educación inicial. *South Florida Journal of Development*, 6(5), 1 – 14. <https://doi.org/10.46932/sfjdv6n5-026>
- UNICEF. (2021). *Convención sobre los Derechos del Niño: versión actualizada y comentada*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/ecuador>
- Velázquez Reyes, L., Kaplan, C., Contreras Méndez, M., Florez Perdomo, L., Duarte Cruz, J. y Peisajovich, M. (2022). *Educación y resiliencia en tiempos de pandemia*. Nosótrica Ediciones.
- Zamora Olivos, S., Segarra Merchán, S., González Encalada, S. y Vitonera Pazos, M. (2023). El aprendizaje significativo en la educación actual: una reflexión desde la perspectiva crítica. *Revista EDUCARE*, 27(1), 218 – 230. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v27i1.1896>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Rosa Maribel Párraga Castro
Jenny Mariuxi Fajardo Peláez
Geoconda Mota Rodríguez
Luis Israel Tacuri Andrade

rparragac@unemi.edu.ec
jenny.fajardo@educacion.gob.ec
gmotar@unemi.edu.ec
luisysidney@gmail.com

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a

