UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

# IMPACTO DE LA PRÁCTICA REGULAR DE JUEGOS RECREATIVOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 10-11 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL SPORTING BUCAY, EN EL PERÍODO 2025-2026

Investigación presentada como requisito para optar al grado de
Licenciatura en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autor: Guadalupe Cárdenas Ángel Vinicio
Tutora: Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena

Willemstad, Curaçao, septiembre de 2025

**CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**
**POR PARTE DEL TUTOR**

Willemstad, Curaçao, septiembre de 2025.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

Por medio de la presente me dirijo a usted con el fin de informarle que he leído el Trabajo de investigación titulado: "IMPACTO DE LA PRÁCTICA REGULAR DE JUEGOS RECREATIVOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 10-11 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL SPORTING BUCAY, EN EL PERÍODO 2025-2026", elaborado por el ciudadano Guadalupe Cárdenas Ángel Vinicio, titular del documento de identidad que consta en su expediente académico, para optar al título de Licenciado/a en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física, y apruebo su presentación, exposición y evaluación correspondiente por parte del jurado asignado.

Atentamente,



Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena

C.I. No. 1726869637

## ÍNDICE GENERAL


| | pp. |
|---|---|
| Carta de aprobación del tutor | ii |
| Índice General | iii |
| Lista de Cuadros | v |
| Lista de Gráficos | v |
| Resumen | vi |
| **INTRODUCCIÓN** | 1 |
| **CAPÍTULO I** | 3 |
| **EL PROBLEMA** | |
| Planteamiento del Problema | 3 |
| Justificación de la Investigación | 4 |
| Objetivos de la Investigación | 5 |
| Objetivo General | 5 |
| Objetivos Específicos | 5 |
| Alcance de la Investigación | 5 |
| Limitaciones de la Investigación | 6 |
| Factibilidad de la Investigación | 6 |
| **CAPÍTULO II** | 8 |
| **MARCO TEÓRICO** | |
| Antecedentes de la Investigación | 8 |
| Bases Teóricas | 10 |
| Práctica Regular de Juegos Recreativos | 10 |
| Bienestar Emocional | 12 |
| Formación Integral en el Deporte | 13 |
| Enfoque Fenomenológico | 13 |
| Sistema de Hipótesis | 14 |
| Sistema de Variables | 14 |
| Conceptualización de Variables | 14 |
| Operacionalización de Variables | 15 |
| **CAPÍTULO III** | 17 |
| **MARCO METODOLÓGICO** | |
| Tipo de Investigación | 17 |
| Población y Muestra | 18 |
| Área de Investigación | 20 |
| Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | 20 |
| Validación | 21 |
| Confiabilidad | 22 |
| Técnica de Análisis de Datos | 23 |
| Fases de la Investigación | 24 |
| **CAPÍTULO IV** | 25 |
| **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS** | |

Análisis Detallado de los Resultados 25
Presentación de Datos 25
Características de los Juegos Recreativos Implementados 26
Emociones y Experiencias Subjetivas durante la Participación 27
Cambios Percibidos en el Bienestar Emocional 29
Coherencia entre la Práctica Lúdica y el Enfoque de Formación Integral 30
Análisis General de los Resultados 31
Evidencia del Logro de los Objetivos 33
**CAPÍTULO V** 34
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**
Conclusiones 34
Recomendaciones 35
**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** 37
**ANEXOS** 39
Anexo A. Matriz de coherencia de la investigación 40
Anexo B. Consentimiento informado de los padres y asentimiento verbal del niño 41
Anexo C. Guía de entrevista semiestructurada adaptada a la infancia 43
Anexo D. Protocolo de gestión, codificación y resguardo de datos 46
Anexo E. Formato de diario de campo reflexivo 47
Anexo F. Formato de registro de observación estructurado 48
Anexo G. Ficha de validación de contenido por juicio de expertos 49
Anexo H. Matriz de codificación temática 51

## LISTA DE CUADROS


| Cuadro | | pp. |
|---|---|---|
| 1 | Conceptualización de las Variables | 14 |
| 2 | Operacionalización de las Variables | 15 |
| 3 | Población y Muestra del Estudio | 19 |
| 4 | Expertos que Validaron la Guía de Entrevista | 22 |
| 5 | Temas Emergentes y Objetivos Específicos a los que Responden | 25 |
| 6 | Tipos de Juegos Recreativos más Frecuentes y su Impacto Emocional Percibido | 26 |
| 7 | Cambios Percibidos en el Bienestar Emocional antes y después de los Juegos | 29 |
| 8 | Contraste entre el Enfoque de Formación Integral y los Hallazgos | 31 |
| 9 | Síntesis de los Hallazgos por Tema | 32 |


## LISTA DE GRÁFICOS


| Gráfico | | pp. |
|---|---|---|
| 1 | Emociones más Frecuentes Expresadas por los Niños durante los Juegos Recreativos | 28 |
| 2 | Percepción de los Juegos como Espacio Seguro | 30 |

UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

# IMPACTO DE LA PRÁCTICA REGULAR DE JUEGOS RECREATIVOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE 10-11 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL SPORTING BUCAY, EN EL PERÍODO 2025-2026

AUTOR: Guadalupe Cárdenas Ángel Vinicio
TUTORA: Lic. Ulcuango Castillo Maryuri Ximena
AÑO: 2025

## RESUMEN

Este estudio cualitativo explora el impacto percibido de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional de niños y niñas de 10-11 años de la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, ubicada en el cantón Bucay (Guayas), durante el período 2025-2026. En un contexto donde el fútbol formativo suele priorizar la disciplina técnica y competitiva, la investigación se alinea con el enfoque institucional de formación integral y examina cómo los juegos cooperativos, tradicionales, dramáticos y de imaginación, implementados de forma sistemática, se relacionan con las emociones, la autoestima, la regulación emocional y el sentido de pertenencia de los participantes. Se empleó un diseño fenomenológico con estrategia de estudio de caso; se realizaron entrevistas semiestructuradas a 12 participantes (6 varones y 6 mujeres), observación participante durante 8 semanas y diario de campo, y los datos se analizaron mediante codificación temática inductiva. Los hallazgos indican que los niños describen los juegos como espacios libres, divertidos y sin presión, que funcionan como un lugar seguro para expresar emociones: los 12 participantes asociaron los juegos con alegría, 8 de los 12 manifestaban ansiedad por rendimiento antes del juego frente a 1 de los 12 después, y el sentido de pertenencia y la autoestima percibidos aumentaron. Se concluye que estos juegos son coherentes con el enfoque de formación integral de la escuela y que conviene institucionalizarlos como parte de su plan formativo; por tratarse de un estudio de caso cualitativo, los resultados no son generalizables.

**Descriptores o Palabras Claves:** juegos recreativos, bienestar emocional, formación integral, infancia, fútbol formativo, enfoque cualitativo.

# INTRODUCCIÓN

El fútbol es una de las prácticas deportivas con mayor arraigo social en el Ecuador y, para miles de niños y niñas, la escuela de fútbol es el primer espacio de formación deportiva fuera del hogar y del aula. En esa etapa, el modo en que se organizan las sesiones de entrenamiento no solo incide en el aprendizaje técnico, sino también en cómo los niños se sienten, se relacionan y se valoran a sí mismos. La preocupación que motiva este trabajo es que, cuando la formación se orienta casi exclusivamente al rendimiento y a la selección de talentos, el bienestar emocional de los más pequeños puede quedar en segundo plano.

En ese contexto se sitúa la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, ubicada en el cantón Bucay, provincia del Guayas, que incorporó a su plan formativo sesiones semanales de juegos recreativos no competitivos: juegos cooperativos, tradicionales, dramáticos y de imaginación. Sin embargo, hasta ahora no se había documentado cómo viven los niños esas sesiones ni si las perciben como valiosas para su bienestar emocional.

La presente investigación cualitativa tiene como propósito analizar el impacto percibido de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional de los estudiantes de 10-11 años de la escuela durante el período 2025-2026, a partir de la voz de los propios niños. Se trabajó con un diseño fenomenológico y estrategia de estudio de caso, mediante entrevistas semiestructuradas adaptadas a la infancia, observación participante y diario de campo, y los datos se analizaron por codificación temática inductiva.

El estudio aporta evidencia empírica local sobre un campo poco explorado en el país: la relación entre el juego recreativo y el bienestar emocional en el fútbol formativo. Sus hallazgos permiten valorar la coherencia entre la práctica lúdica y el enfoque de formación integral que declara la institución y ofrecen elementos para orientar decisiones pedagógicas y de gestión.

El trabajo se organiza en cinco capítulos. El Capítulo I presenta el problema, los objetivos, la justificación, el alcance, las limitaciones y la factibilidad. El Capítulo II desarrolla los antecedentes, las bases teóricas y el sistema de variables. El Capítulo III describe el marco metodológico. El Capítulo IV expone y analiza los resultados siguiendo el orden de los objetivos. El Capítulo V recoge las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos.

# CAPÍTULO I

# EL PROBLEMA

## Planteamiento del Problema

Las escuelas de fútbol formativo, en el Ecuador y en otros países, conviven con una tensión entre dos modelos de enseñanza: un modelo competitivo, centrado en el rendimiento técnico y en la selección de talentos, y un modelo integral, que prioriza el desarrollo humano, emocional y social del niño. Aunque muchas instituciones declaran adoptar el segundo enfoque, en la práctica pueden predominar rutinas técnicas rígidas, evaluaciones constantes y una cultura de exigencia que genera estrés, frustración y desmotivación en los niños de 10-11 años, una etapa clave para la construcción de la identidad y de la regulación emocional. La literatura reciente sobre el fútbol de base respalda esta preocupación: los climas de entrenamiento orientados al ego se asocian con mayor ansiedad competitiva (Sarmiento-Espiau et al., 2025) y, a medida que el fútbol se vuelve más competitivo, el disfrute que los niños sienten pasa de estar centrado en el juego y en los vínculos a estar centrado en el rendimiento (Martins et al., 2026).

En este contexto, los juegos recreativos, entendidos como actividades lúdicas no competitivas, autónomas y centradas en el placer del hacer, suelen ser considerados “tiempo perdido” o “mera diversión”. Sin embargo, la psicología del desarrollo señala que el juego es un recurso esencial para el desarrollo infantil, pues permite procesar emociones, desarrollar empatía, resolver conflictos y experimentar autonomía (Gray, 2013; Pellegrini, 2009), y el derecho de la niñez al juego y a las actividades recreativas está reconocido en el ámbito internacional (Comité de los Derechos del Niño, 2013).

La Escuela de Fútbol Sporting Bucay, ubicada en el cantón Bucay, provincia del Guayas, ha comenzado a incorporar sesiones semanales de juegos recreativos como parte de su propuesta de formación integral. Estas incluyen juegos

cooperativos, dramatizaciones, juegos tradicionales ecuatorianos y dinámicas sin ganadores ni perdedores. No obstante, no existe evidencia empírica sobre cómo estos espacios inciden en el bienestar emocional de los niños ni sobre si ellos mismos los perciben como valiosos.

Surge así un vacío de conocimiento: la falta de estudios cualitativos que exploren la experiencia subjetiva de los niños limita la comprensión del fenómeno y dificulta valorar el enfoque integral desde la voz de sus principales protagonistas. Por lo tanto, la problemática central radica en la ausencia de evidencia sobre el efecto que los niños perciben de la práctica regular de juegos recreativos en su bienestar emocional dentro de una escuela de fútbol formativo. A partir de este planteamiento se formula la siguiente interrogante general:

¿De qué manera la práctica regular de juegos recreativos impacta en el bienestar emocional de los estudiantes de 10-11 años de la Escuela de Fútbol Sporting Bucay durante el período 2025-2026?

De ella se derivan cuatro preguntas específicas:

1. ¿Qué tipo de juegos recreativos se implementan en la escuela?
2. ¿Cómo describen los niños sus emociones antes, durante y después de participar en estos juegos?
3. ¿Qué cambios perciben en su estado emocional, su autoestima y sus relaciones con sus compañeros?
4. ¿Consideran que estos juegos contribuyen a su bienestar general y qué coherencia existe entre esta práctica y el enfoque institucional de formación integral?

## Justificación de la Investigación

Este estudio se justifica desde tres dimensiones. En lo teórico, aporta al campo de la pedagogía del juego y de la psicología del deporte infantil, al articular la práctica lúdica con el bienestar emocional en un entorno deportivo formal. Refuerza la idea de que el juego no se opone al aprendizaje, sino que es su fundamento (Gray, 2013).

En lo metodológico, el enfoque cualitativo permite acceder a la subjetividad infantil, un ámbito complejo que requiere sensibilidad y escucha activa. Las voces de los niños rara vez se consideran en las investigaciones deportivas, lo que convierte a este estudio en una contribución ética y metodológica.

En lo social, los hallazgos pueden orientar decisiones institucionales para equilibrar la formación técnica con el cuidado emocional. En un país donde el fútbol es una pasión nacional, es necesario procurar que su enseñanza en la infancia sea una experiencia saludable, inclusiva y humanizadora. Además, el estudio aporta evidencia para valorar y fortalecer el enfoque de formación integral de la escuela.

## Objetivos de la Investigación

Los objetivos que orientan el estudio se formularon en coherencia con el título y con la interrogante planteada. Su correspondencia con las preguntas, las variables y las técnicas de recolección se resume en la matriz de coherencia (ver Anexo A).

### Objetivo General

Analizar el impacto de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional de los estudiantes de 10-11 años de la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, en el período 2025-2026.

### Objetivos Específicos

1. Identificar las características de los juegos recreativos implementados.
2. Describir las emociones y experiencias subjetivas de los niños durante su participación.
3. Explorar los cambios percibidos en su bienestar emocional.
4. Evaluar la coherencia entre la práctica lúdica y el enfoque institucional de formación integral.

## Alcance de la Investigación

El estudio se concentra en la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, en el cantón Bucay, provincia del Guayas, durante el período 2025-2026. Aborda la práctica regular de juegos recreativos y el bienestar emocional de los niños de 10-11 años desde la perspectiva de estudio de caso, con 12 participantes seleccionados entre los 30 niños y niñas de esa edad inscritos en la escuela. Metodológicamente, adopta un

enfoque cualitativo con alcance exploratorio-descriptivo e interpretativo y diseño fenomenológico.

La palabra “impacto” del título se entiende como impacto percibido: el estudio describe cómo los niños viven y valoran los juegos recreativos y los cambios que atribuyen a ellos, y no mide efectos causales. Sus resultados son válidos para la escuela estudiada y, con la cautela propia de un estudio de caso, pueden servir como referencia para escuelas de fútbol formativo de condiciones similares.

## Limitaciones de la Investigación

La principal limitación es el carácter de estudio de caso con una muestra intencional de 12 niños: los resultados no pueden generalizarse a otras escuelas ni a otros grupos de edad. Las frecuencias que se informan en el Capítulo IV describen cuántos de los 12 participantes expresaron una determinada idea y no constituyen estimaciones estadísticas.

Una segunda limitación es que los cambios en el bienestar emocional se recogieron como percepciones de los propios niños, mediante comparaciones entre el estado antes y después de jugar, sin mediciones previas y posteriores con instrumentos estandarizados ni grupo de comparación; por ello, el estudio no puede establecer causalidad. Una tercera limitación es que no se indagó directamente la formación de los entrenadores ni su perspectiva, por lo que las explicaciones sobre la diversidad de los juegos se plantean como interpretaciones. Finalmente, la presencia del investigador como observador participante pudo influir en el comportamiento de los niños, aspecto que se atendió mediante el diario de campo reflexivo.

## Factibilidad de la Investigación

La investigación fue factible porque el caso se concentró en una sola institución, cuya dirección colaboró entregando el listado de estudiantes de 10-11 años y facilitó espacios seguros dentro de la escuela para realizar las entrevistas. El investigador tuvo acceso directo a las sesiones de juegos recreativos y a los participantes durante las ocho semanas de observación. Las técnicas cualitativas empleadas no requieren muestras probabilísticas ni equipamiento especializado, de modo que los costos se limitaron a la movilización, a la grabación y a la transcripción

de las entrevistas. Desde el punto de vista ético, la participación contó con el consentimiento informado de los padres y el asentimiento de los niños (ver Anexo B).

# CAPÍTULO II

# MARCO TEÓRICO

El marco teórico relaciona los antecedentes y los enfoques que sustentan la investigación con la realidad estudiada. Integra los estudios previos, las bases teóricas sobre el juego recreativo, el bienestar emocional y la formación integral en el deporte, y el sistema de variables con el cual se organizaron la recolección y el análisis de la información.

## Antecedentes de la Investigación

Se seleccionaron estudios recientes (2024-2026) sobre recreación, juego y bienestar emocional en la infancia y sobre la experiencia de los niños en el fútbol formativo. Para cada uno se indican el propósito, el método, las conclusiones y el aporte a esta investigación. En la revisión realizada no se identificaron estudios que examinen, con métodos cualitativos y desde la perspectiva de los niños, el efecto de los juegos recreativos en el bienestar emocional dentro de una escuela de fútbol, lo que respalda la pertinencia de este trabajo.

Heredia García et al. (2025), en el artículo *Programas recreativos en la salud mental: caso Ecuador*, se propusieron evaluar cómo la programación recreativa incide en el bienestar psicológico de niños con ansiedad, en aspectos como la autoestima, las competencias sociales y la reducción de síntomas. Mediante un diseño cuasiexperimental con enfoque mixto, aplicaron la escala de ansiedad CMAS-R antes y después de una intervención de seis semanas con 18 sesiones estructuradas, a 40 niños de 8 a 11 años, y complementaron los datos con entrevistas a docentes y psicólogos escolares. Concluyeron que el programa recreativo tuvo un impacto favorable en el bienestar psicológico de los niños y que es factible en el entorno escolar, y recomendaron ampliarlo con muestras mayores y seguimiento longitudinal. Su aporte a esta investigación es doble: ofrece evidencia ecuatoriana sobre la relación entre recreación y bienestar en niños de edades similares y permite contrastar sus

resultados con la percepción de los niños de Sporting Bucay, en un contexto deportivo y con enfoque cualitativo.

Gonzalez Romero et al. (2024), en el artículo *Juegos recreativos y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica*, analizaron cómo los juegos recreativos influyen en la enseñanza y en los resultados de aprendizaje en una unidad educativa de Milagro, provincia del Guayas. Emplearon una metodología mixta con entrevistas, observación no participante y encuestas (cuestionario de seis ítems con alfa de Cronbach de 0,874), con 75 estudiantes y 3 docentes. Encontraron que los docentes emplean con poca frecuencia los juegos recreativos, pero que, cuando se aplican, los estudiantes participan activamente, respetan las reglas, interactúan socialmente y alcanzan los objetivos de aprendizaje, y que los docentes requieren capacitación sobre su implementación y sus beneficios integrales. Su aporte es mostrar, en el mismo contexto provincial, la buena acogida de los juegos recreativos y la necesidad de formación de quienes los conducen, aspecto que se retoma al analizar la diversidad de juegos de la escuela.

Sarmiento-Espiau et al. (2025), en la revisión de alcance *Perspectivas motivacionales en las etapas formativas del fútbol base*, se propusieron analizar cómo los enfoques de los entrenadores, la participación de las familias y el entorno influyen en la motivación, el compromiso, el rendimiento y el bienestar psicológico de los jóvenes futbolistas. Siguieron las directrices PRISMA, buscaron en PubMed, Web of Science y Scopus publicaciones de 2014 a 2024 e incluyeron 27 estudios, con 9.446 participantes. Concluyeron que los climas orientados a la tarea se relacionan con mayor motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades psicológicas, mientras que los climas orientados al ego aumentan la ansiedad competitiva, y recomendaron estudios longitudinales. Su aporte es un respaldo teórico para contrastar el clima de los entrenamientos técnicos con el clima de los juegos recreativos descrito por los niños.

Martins et al. (2026), en el artículo *Children's experiences of increasing competitiveness in football: A Write-Draw-Show-Tell study across developmental*

*stages*, buscaron explorar cómo los niños comprenden y viven el disfrute, la presión y las respuestas emocionales cuando el fútbol se hace más competitivo. Aplicaron la metodología Escribir-Dibujar-Mostrar-Contar y un análisis temático reflexivo en once grupos focales con 46 niños y niñas de fútbol de base en el Reino Unido, de dos grupos de edad (menores de 12 años, con edad media de 10,27 años, y mayores de 13). Hallaron que el disfrute pasa de estar anclado en lo social y en el juego a estar orientado al rendimiento, y que las niñas destacan el apoyo emocional y la pertenencia, mientras los niños destacan la competitividad y la presión por el resultado. Concluyeron que se requieren prácticas de entrenamiento y de crianza que preserven el disfrute mientras fortalecen la resiliencia. Su aporte es metodológico y conceptual: valida el uso de técnicas visuales y lúdicas para recoger la voz de niños de edad similar y respalda la distinción entre juego y rendimiento que orienta este estudio.

## Bases Teóricas

Las bases teóricas se organizan en cuatro ejes: la práctica regular de juegos recreativos, el bienestar emocional, la formación integral en el deporte y el enfoque fenomenológico que orienta la comprensión de la experiencia infantil. En cada uno se explicita la posición asumida en esta investigación.

### Práctica Regular de Juegos Recreativos

#### Definición

La práctica regular de juegos recreativos se define como la implementación sistemática y planificada de actividades lúdicas no competitivas, centradas en el placer, la creatividad y la interacción social, dentro del contexto formativo de una escuela de fútbol. Estos juegos no buscan resultados deportivos ni evaluaciones de desempeño, sino promover la expresión emocional, la cooperación y el disfrute autónomo del niño. En este estudio, “regular” implica una frecuencia mínima de dos veces por semana, integrada al plan de entrenamiento formal, y “recreativos” se refiere a actividades sin ganadores ni perdedores, con reglas flexibles y co-construidas por los participantes (Gray, 2013; Pellegrini, 2009).

Esta definición se apoya en la concepción del juego como una necesidad del desarrollo infantil y no como un lujo. Gray (2013) sostiene que el juego libre es el medio natural por el que los niños aprenden a ensayar roles, gestionar emociones y construir vínculos, y Pellegrini (2009) lo sitúa entre los procesos que contribuyen al desarrollo social y cognitivo. El Comité de los Derechos del Niño (2013) reconoce, además, el derecho de todo niño al descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas.

**Características de los juegos recreativos**

Para fines de este estudio se consideran cuatro características que distinguen a los juegos recreativos del entrenamiento técnico:

a) **Ausencia de evaluación y competencia.** Permite experimentar la libertad de error, la espontaneidad y la exploración sin miedo al fracaso. Contrasta con el modelo tradicional de entrenamiento, donde la corrección constante y la comparación con otros pueden generar presión y ansiedad. En los juegos recreativos el éxito no está en ganar, sino en participar, compartir y disfrutar.

b) **Autonomía del niño en la construcción del juego.** Los participantes tienen voz en la elección de las reglas, los roles y los objetivos, lo que fortalece su sentido de agencia y responsabilidad. Se relaciona con la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1963), según la cual, en la infancia media (6 a 12 años), el niño construye su identidad a partir de experiencias de laboriosidad y competencia frente al sentimiento de inferioridad.

c) **Estructura flexible y adaptativa.** Las dinámicas pueden modificarse según el grupo, el estado emocional de los participantes o las condiciones del entorno (clima, espacio disponible). Esa flexibilidad las hace inclusivas, pues acogen a niños con diferentes temperamentos, habilidades motrices o niveles de participación.

d) **Intencionalidad pedagógica.** Aunque parecen espontáneos, en este contexto los juegos se diseñan con propósito educativo: desarrollar

habilidades socioemocionales, resolver conflictos, gestionar emociones y fomentar la empatía. El rol del entrenador cambia de “director técnico” a “facilitador lúdico”, que guía sin imponer, observa sin juzgar y crea un clima seguro para la expresión emocional.

### Tipos de juegos considerados

La escuela implementa cuatro tipos de juegos, que orientaron la observación y el análisis: los juegos cooperativos, en los que el grupo debe lograr un objetivo común; los juegos tradicionales ecuatorianos, como las escondidas, la rayuela o el trompo; los juegos dramáticos, como el teatro de emociones; y los juegos de imaginación, como inventar un mundo nuevo. Los cuatro comparten la ausencia de ganadores y perdedores y la flexibilidad de las reglas.

## Bienestar Emocional

### Definición

El bienestar emocional se define como un estado subjetivo de equilibrio psicológico caracterizado por la presencia de emociones positivas (como alegría, seguridad y pertenencia), la capacidad de reconocer y regular emociones negativas (como frustración, tristeza o ansiedad) y una autoevaluación positiva de sí mismo. En este estudio se entiende como un constructo multidimensional que incluye tanto la ausencia de malestar como la presencia de recursos emocionales para enfrentar los desafíos cotidianos (Gross, 2015).

### Dimensiones del bienestar emocional

El estudio considera cuatro dimensiones, que orientaron la guía de entrevista y la lectura de los datos:

a) **Regulación emocional.** Capacidad del niño para identificar, comprender y modular sus emociones de manera adaptativa. Según el modelo de Gross (2015), las personas pueden influir en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan. Los juegos recreativos ofrecen oportunidades de practicar esta regulación en contextos seguros, donde los errores no tienen consecuencias negativas y las emociones pueden expresarse sin juicio.

b) **Autoestima.** Valoración global que el niño tiene de sí mismo, basada en experiencias de aceptación, logro y pertenencia. En los juegos recreativos todos los participantes son necesarios, lo que puede generar una sensación de valía independiente del rendimiento técnico; en los entrenamientos competitivos, en cambio, la autoestima puede depender de la comparación con otros.

c) **Conexión social y sentido de pertenencia.** Los juegos cooperativos fomentan vínculos afectivos entre los niños, reducen el aislamiento y promueven la empatía. Cuando el niño siente que pertenece a un grupo donde es aceptado tal como es, su bienestar emocional tiende a mejorar.

d) **Entorno emocional percibido.** Es la forma en que el niño interpreta el clima afectivo del espacio deportivo. Un entorno donde se valoran el juego, la risa, la expresión libre y la colaboración genera una experiencia positiva; un entorno rígido, exigente y competitivo puede generar ansiedad y baja autoestima, incluso en niños con buen desempeño técnico. Esta dimensión se relaciona con el clima motivacional descrito en el fútbol de base (Sarmiento-Espiau et al., 2025).

**Formación Integral en el Deporte**

La formación integral entiende que el deporte debe contribuir al desarrollo físico, emocional y social del niño y no solo a su rendimiento técnico. La UNESCO (2015) sostiene que la educación física de calidad contribuye al desarrollo integral de niños y jóvenes, en sus dimensiones física, cognitiva, social y emocional. La Escuela de Fútbol Sporting Bucay declara este enfoque como parte de su misión, que consiste en formar no solo futbolistas, sino personas íntegras, comprometidas con valores y habilidades socioemocionales; el estudio contrasta ese enfoque con la vivencia de los participantes.

**Enfoque Fenomenológico**

El enfoque fenomenológico (van Manen, 1990) busca comprender cómo las personas viven y dan sentido a su experiencia. Aplicado a este estudio, permite acercarse a la manera en que los niños experimentan los juegos recreativos. La

subjetividad infantil, aunque compleja, es accesible mediante entrevistas adaptadas a su edad, apoyos visuales y observación sensible. La posición asumida es que el bienestar emocional no se infiere solo de la observación externa, sino que se comprende a partir de lo que los niños dicen y expresan sobre su experiencia.

## Sistema de Hipótesis

La investigación no formula hipótesis verificables. Por su carácter cualitativo, fenomenológico y de estudio de caso, el trabajo se desarrolla con base en los objetivos y en las preguntas de investigación, conforme lo permiten las Normas UNICAL. La pregunta central no es cuántos niños se sienten mejor, sino cómo es sentirse bien al jugar; por eso los resultados se interpretan sin someter proposiciones a contraste estadístico.

## Sistema de Variables

El título del estudio contiene dos variables: la práctica regular de juegos recreativos y el bienestar emocional. Dado el diseño cualitativo, no se asume una relación causal verificable entre ellas: se trabajan como categorías de análisis que se describen e interpretan a partir de la experiencia de los participantes (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). A ellas se suma una tercera categoría, la formación integral, que se utiliza para valorar la coherencia institucional (objetivo específico 4). Las variables y categorías son:

a) Práctica regular de juegos recreativos.
b) Bienestar emocional.
c) Coherencia con el enfoque institucional de formación integral.

### Conceptualización de Variables

El Cuadro 1 define conceptual y operacionalmente cada variable y la vincula con el objetivo específico correspondiente.

**Cuadro 1**
**Conceptualización de las Variables**

| Objetivo Específico | Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional |
|---|---|---|---|

| Objetivo Específico | Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional |
|---|---|---|---|
| 1. Identificar las características de los juegos recreativos implementados | Práctica regular de juegos recreativos | Implementación sistemática y planificada de actividades lúdicas no competitivas, centradas en el placer, la creatividad y la interacción social, con frecuencia mínima de dos veces por semana, sin ganadores ni perdedores y con reglas flexibles. | Tipos de juegos aplicados, frecuencia observada en las sesiones, ausencia de competencia, flexibilidad de reglas, autonomía del niño y rol del entrenador, según la observación participante y las entrevistas. |
| 2. Describir las emociones y experiencias subjetivas de los niños durante su participación | Bienestar emocional (experiencia durante el juego) | Estado subjetivo de equilibrio psicológico con presencia de emociones positivas y recursos para enfrentar los desafíos cotidianos. | Emociones que los niños expresan antes, durante y después de jugar y significados que atribuyen a la experiencia, según entrevistas, escalas visuales y observación. |
| 3. Explorar los cambios percibidos en su bienestar emocional | Bienestar emocional (cambios percibidos) | Variación que el niño reconoce en su regulación emocional, su autoestima, su sentido de pertenencia y su expresión emocional. | Ansiedad por rendimiento, pertenencia, autoestima, expresión emocional espontánea y percepción del juego como espacio seguro, antes y después de jugar, según las entrevistas. |
| 4. Evaluar la coherencia entre la práctica lúdica y el enfoque institucional de formación integral | Coherencia con la formación integral | Correspondencia entre lo que la escuela declara (formar personas íntegras) y lo que los niños viven en las sesiones de juego. | Contraste entre los rasgos del enfoque integral y los hallazgos sobre juegos, emociones y cambios percibidos. |

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir de Gray (2013), Gross (2015) y UNESCO (2015).

## Operacionalización de Variables

Cada variable se descompuso en dimensiones e indicadores, que constituyen focos de indagación y no escalas rígidas, y se vincularon con las preguntas de la guía de entrevista (ver Anexo C), numeradas de P1 a P12 y organizadas en cuatro bloques. El Cuadro 2 resume esta relación.

**Cuadro 2**
**Operacionalización de las Variables**

| Variable | Dimensión | Indicadores | Instrumento | Ítem |
|---|---|---|---|---|

| Variable | Dimensión | Indicadores | Instrumento | Ítem |
|---|---|---|---|---|
| Práctica regular de juegos recreativos | Características de la práctica | Tipos de juegos; frecuencia; quién decide las reglas; ausencia de evaluación y de competencia; flexibilidad | Guía de entrevista; registro de observación | P1, P3, P12 |
| Bienestar emocional | Emociones positivas y expresión emocional | Alegría, libertad, tranquilidad, seguridad y empatía expresadas; expresión espontánea | Guía de entrevista; escalas visuales; observación | P2, P4, P8 |
| Bienestar emocional | Regulación de la ansiedad y autoestima | Nerviosismo o tristeza en el entrenamiento y en el juego; reacción ante el error; sentirse capaz | Guía de entrevista; escalas visuales | P5 a P7 |
| Bienestar emocional | Pertenencia y entorno emocional percibido | Sentirse aceptado por el grupo; percepción de los juegos como espacio seguro; clima del grupo | Guía de entrevista; registro de observación; diario de campo | P9, P10 |
| Coherencia con la formación integral | Valoración de la persona y práctica pedagógica | Valoración del niño más allá del rendimiento técnico; comportamiento del entrenador durante el juego; diversidad de la práctica lúdica | Guía de entrevista; observación; diario de campo | P7, P11 |

Fuente: EL AUTOR. (2025).

# CAPÍTULO III

# MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo explica cómo se desarrolló el estudio: el tipo y diseño de la investigación, la población y la muestra, el área de investigación, las técnicas e instrumentos de recolección, los procedimientos de validación y confiabilidad, la técnica de análisis y las fases cumplidas. Todo el proceso se alinea con el enfoque cualitativo y el paradigma interpretativo, que priorizan la comprensión de la experiencia subjetiva de los niños en su contexto natural.

## Tipo de Investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, porque su propósito es comprender el significado que los niños de 10-11 años atribuyen a su participación en juegos recreativos y cómo esa experiencia influye en su bienestar emocional. Este enfoque permite acceder a la subjetividad, las emociones y las percepciones desde la voz de los propios participantes, sin imponer categorías externas ni buscar generalizaciones estadísticas (Creswell, 2014; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Es pertinente con población infantil porque reconoce a los niños como sujetos de derecho y de conocimiento, capaces de expresar sus vivencias cuando se les brindan herramientas adecuadas; por ello se emplearon estrategias lúdicas y visuales que respetan sus formas propias de expresión.

Es una investigación de campo, porque la información se obtuvo directamente en la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, y de alcance exploratorio-descriptivo e interpretativo. Es exploratoria porque indaga un fenómeno poco estudiado en el contexto ecuatoriano, el efecto emocional de los juegos recreativos en escuelas de fútbol; descriptiva porque detalla las características de las prácticas lúdicas y las emociones manifestadas por los niños; e interpretativa porque busca comprender el sentido que los participantes otorgan a su experiencia. Este alcance permite responder no solo al qué, sino al cómo y al porqué de la relación entre los juegos recreativos y el

bienestar emocional. El estudio es no experimental, pues no manipula variables ni interviene en el programa de la escuela.

El diseño es un estudio de caso cualitativo con enfoque fenomenológico. Se seleccionó un solo caso, la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, para profundizar en su realidad específica, considerando que cada institución deportiva posee dinámicas, culturas y prácticas propias que influyen en la experiencia de los niños (Stake, 1995). Dentro de este diseño, la perspectiva fenomenológica (van Manen, 1990) busca comprender la esencia de la experiencia vivida por los niños al participar en juegos recreativos. La pregunta central no es cuántos niños se sienten mejor, sino cómo es sentirse bien al jugar, lo que exige una escucha sensible y una interpretación cuidadosa de los relatos.

## Población y Muestra

La unidad de análisis es la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, ubicada en el cantón Bucay, provincia del Guayas, Ecuador, cuya misión es formar no solo futbolistas, sino personas íntegras, comprometidas con valores y habilidades socioemocionales. La población está conformada por todos los niños y niñas de 10 a 11 años inscritos en la escuela durante el período 2025-2026: 30 estudiantes, 16 varones y 14 mujeres, distribuidos en dos grupos de entrenamiento (grupo A y grupo B). La mayoría proviene de familias trabajadoras de la zona urbana y rural de Bucay, en un entorno comunitario con fuerte vinculación familiar y social al deporte. Los niños asisten a la escuela de fútbol tres veces por semana y, desde hace un año, el plan formativo incorpora dos sesiones semanales de juegos recreativos no competitivos.

Dado el enfoque cualitativo y fenomenológico, se utilizó un muestreo intencional, basado en la pertinencia de los participantes para responder a las preguntas de investigación (Patton, 2002). Se seleccionaron 12 participantes con los siguientes criterios:

1. **Edad:** tener entre 10 y 11 años.
2. **Asistencia regular:** haber asistido al menos al 80 % de las sesiones de juegos recreativos en los últimos tres meses.

3. **Diversidad de perfil:** equilibrio de género (6 varones y 6 mujeres) y de características personales (niños introvertidos, extrovertidos y neutrales en su participación), identificadas por los entrenadores.
4. **Voluntad de participar:** consentimiento informado de los padres y asentimiento verbal del niño.

Como complemento, se utilizó la técnica de bola de nieve: los primeros entrevistados recomendaron a compañeros con experiencias significativas en los juegos recreativos, que fueron considerados si cumplían los criterios anteriores. El tamaño de la muestra se determinó por el principio de saturación teórica (Glaser & Strauss, 1967): se continuó recolectando datos hasta que no emergieron nuevos temas o perspectivas relevantes, lo que ocurrió con 12 participantes. El último participante (N12) no aportó información nueva, lo que confirmó que la muestra era suficiente para lograr profundidad y riqueza en el análisis. El Cuadro 3 resume la población y la muestra.

**Cuadro 3**
**Población y Muestra del Estudio**

| Grupo | Varones | Mujeres | Total | Códigos |
|---|---|---|---|---|
| Población (niños y niñas de 10-11 años inscritos) | 16 | 14 | 30 | — |
| Muestra (participantes seleccionados) | 6 | 6 | 12 | N1 a N6 (niños); N7 a N12 (niñas) |

Fuente: EL AUTOR. (2025).

El procedimiento de selección siguió tres pasos: primero, la coordinación con la dirección de la escuela para obtener la lista completa de estudiantes de 10-11 años; segundo, la selección intencional de 6 niños y 6 niñas, priorizando la diversidad de personalidad y de nivel de participación; y tercero, la realización de entrevistas semanales hasta alcanzar la saturación teórica.

Consideraciones éticas. Los padres firmaron un consentimiento informado y los niños expresaron un asentimiento verbal, en el que se les explicó su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias (ver Anexo B). Se garantizó el

anonimato mediante códigos (N1 a N6 para los niños y N7 a N12 para las niñas), y no se registran nombres de menores en el informe. Las entrevistas se realizaron en espacios cómodos y seguros dentro de la institución y en horarios acordes con la disponibilidad de los participantes. El manejo de las grabaciones, las transcripciones y los datos personales sigue los criterios de minimización y resguardo descritos en el protocolo del Anexo D, en coherencia con la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021).

## Área de Investigación

El área de investigación es la Escuela de Fútbol Sporting Bucay, en el cantón Bucay, provincia del Guayas, y específicamente los espacios en que se desarrollan las sesiones de juegos recreativos y los espacios donde se realizaron las entrevistas. Las unidades de información son los 12 niños y niñas de 10-11 años seleccionados, y las sesiones de juegos observadas. El tratamiento de los datos es cualitativo: los testimonios se interpretan por su contenido y la frecuencia con que aparecen se informa solo para describir la convergencia entre los participantes.

## Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para recolectar los datos se utilizaron tres técnicas, seleccionadas por su capacidad para capturar la subjetividad, los significados y las experiencias vividas por los niños en su contexto natural (Creswell, 2014):

a) **Entrevista semiestructurada adaptada a la infancia.** Fue la principal fuente de información. Se realizaron entrevistas individuales a los 12 participantes, con una duración promedio de 20 a 30 minutos, grabadas con consentimiento previo y transcritas íntegramente. Su objetivo fue explorar cómo los niños perciben sus emociones antes, durante y después de los juegos recreativos y qué cambios notan en su bienestar. La estructura semiestructurada permitió profundizar en temas emergentes sin perder el foco en las preguntas de investigación.

b) **Observación participante.** Se realizó durante 8 semanas, con asistencia a 2 sesiones semanales de juegos recreativos, es decir, 16 sesiones. El investigador participó activamente en las actividades y tomó notas de

campo sobre las dinámicas de juego, las reacciones de los niños, las interacciones sociales y el ambiente general. Permitió validar y enriquecer los relatos de las entrevistas con una perspectiva contextualizada.

c) **Diario de campo reflexivo.** Utilizado durante toda la investigación, registró las reflexiones del investigador sobre sus supuestos, decisiones metodológicas y emociones propias, para mantener la transparencia y el rigor del proceso (ver Anexo E).

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

1. **Guía de entrevista semiestructurada adaptada a la infancia** (ver Anexo C). Fue elaborada para esta investigación a partir de la operacionalización de las variables y contiene 12 preguntas abiertas, numeradas de P1 a P12, agrupadas en cuatro bloques: experiencia con los juegos recreativos (P1 a P3); emociones y sentimientos (P4 a P6); cambios en el bienestar (P7 a P9); y espacio y relación con los entrenadores (P10 a P12). Un ejemplo de pregunta es: “Si tuvieras que dibujar cómo te sientes antes de jugar, ¿qué colores usarías? ¿Y después?”.
2. **Formato de registro de observación estructurado** (ver Anexo F). Es un formulario con categorías predefinidas (tipo de juego, emociones expresadas, interacciones y clima del grupo) que facilita la sistematización de los datos observados sin perder la flexibilidad cualitativa.
3. **Escalas visuales de emociones.** Dibujos de caritas con diferentes expresiones (feliz, triste, nervioso, tranquilo) y tarjetas de colores, que ayudan a los niños a identificar y comunicar sus emociones de manera más accesible. Se describen como apoyos visuales en la guía de entrevista.

**Validación**

Se aplicó la validez de contenido mediante juicio de expertos, procedimiento que permite verificar que las preguntas del instrumento correspondan con los objetivos y las variables del estudio. La guía de entrevista fue validada por tres expertos en psicología infantil y metodología cualitativa, número impar que cumple el mínimo de tres exigido por las Normas UNICAL. La valoración se realizó

mediante una ficha que considera la correspondencia con los objetivos, la pertinencia, la claridad, la coherencia interna, la adecuación al grupo participante y las consideraciones éticas (ver Anexo G). El Cuadro 4 identifica a los expertos.

**Cuadro 4**
**Expertos que Validaron la Guía de Entrevista**

| Experto | Nombre y apellidos | Profesión |
|---|---|---|
| 1 | [nombre del experto 1] | [profesión del experto 1] |
| 2 | [nombre del experto 2] | [profesión del experto 2] |
| 3 | [nombre del experto 3] | [profesión del experto 3] |

Las fichas de validación firmadas por los expertos se adjuntan al Anexo G.

## Confiabilidad

Dado que las entrevistas son abiertas y no constituyen una escala psicométrica, no corresponde calcular un coeficiente estadístico de consistencia interna ni aplicar una prueba piloto con ese fin. La confiabilidad se sustentó en los criterios de rigor propios de la investigación cualitativa (Lincoln & Guba, 1985), mediante las siguientes estrategias:

- **Triangulación de datos** (credibilidad): se cruzaron los datos de las entrevistas, la observación y los diarios para verificar la consistencia de los hallazgos.
- **Revisión por pares** (credibilidad y dependencia): dos investigadores externos revisaron de forma independiente el proceso de codificación y análisis, y compararon sus resultados con los del investigador principal.
- **Reflexividad** (confirmabilidad): el investigador mantuvo un diario reflexivo durante todo el proceso, en el que registró sus supuestos, sesgos y decisiones metodológicas, lo que contribuyó a la transparencia del análisis.
- **Saturación teórica:** el análisis continuó hasta que no emergieron nuevos temas, lo que garantizó la profundidad y completitud de los datos.

## Técnica de Análisis de Datos

El análisis se llevó a cabo mediante codificación temática inductiva, siguiendo el enfoque de Braun y Clarke (2006). Este método es adecuado para estudios cualitativos fenomenológicos, ya que permite identificar, analizar e interpretar patrones de significado en los datos textuales sin imponer categorías preestablecidas. El proceso se desarrolló en seis fases:

1. **Familiarización con los datos:** se leyeron y releyeron las transcripciones de las entrevistas y las notas de campo para obtener una comprensión global y detectar temas iniciales.
2. **Generación de códigos iniciales:** se identificaron fragmentos relevantes y se les asignó un código descriptivo. Por ejemplo, el fragmento “Me siento libre cuando jugamos sin reglas” fue codificado como “libertad emocional”.
3. **Búsqueda de temas:** los códigos se agruparon en temas más amplios. Por ejemplo, los códigos “libertad emocional”, “reducción de ansiedad” y “risa compartida” se agruparon bajo el tema “Espacio seguro para la expresión emocional” (ver Anexo H).
4. **Revisión de temas:** se evaluó la coherencia y relevancia de cada tema, eliminando los que no tenían suficiente soporte textual o eran demasiado generales, y se verificó su relación con las preguntas de investigación.
5. **Definición y nombramiento de temas:** cada tema se definió con claridad y se nombró con un título que reflejara su esencia. Por ejemplo, “Fortalecimiento de la autoestima” se definió como la percepción de ser valorado y aceptado en el grupo, independientemente del rendimiento técnico, que genera una autoevaluación positiva de sí mismo.
6. **Producción del informe:** se redactó el capítulo de resultados integrando citas directas de los participantes, descripciones de la observación y análisis interpretativo, con cuadros y gráficos que sintetizan los hallazgos.

Los porcentajes que aparecen en el Capítulo IV se calcularon sobre los 12 participantes y se acompañan siempre del número de niños que representan; su

función es describir la convergencia de los relatos, no estimar proporciones de una población.

## Fases de la Investigación

El estudio se desarrolló en cinco fases, en cada una de las cuales se aplicaron los métodos y técnicas indicados:

Fase 1. **Indagación documental y construcción del marco teórico:** revisión de antecedentes y de literatura sobre juego recreativo, bienestar emocional y formación integral en el deporte (van Manen, 1990; Gray, 2013).

Fase 2. **Diseño de la investigación e instrumentos:** definición del enfoque, diseño de estudio de caso (Stake, 1995), elaboración y validación de la guía de entrevista mediante juicio de expertos.

Fase 3. **Selección de participantes y consentimientos:** coordinación con la dirección de la escuela, aplicación de los criterios de selección con muestreo intencional (Patton, 2002) y obtención del consentimiento de los padres y del asentimiento de los niños.

Fase 4. **Trabajo de campo:** observación participante durante 8 semanas, con registro en el diario de campo, y entrevistas individuales semanales hasta alcanzar la saturación teórica (Glaser & Strauss, 1967).

Fase 5. **Análisis, interpretación y discusión:** transcripción de las entrevistas, codificación temática inductiva (Braun & Clarke, 2006), triangulación de las fuentes, redacción de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

# CAPÍTULO IV

# PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este capítulo presenta los hallazgos del análisis de los datos recolectados mediante entrevistas semiestructuradas, observación participante y diario de campo, siguiendo el orden de los objetivos específicos. Los resultados se organizan en torno a las dos variables centrales del estudio, la práctica regular de juegos recreativos y el bienestar emocional, y a la coherencia con el enfoque de formación integral. Se utilizan cuadros, gráficos y citas textuales representativas para ilustrar los hallazgos, respetando la voz de los niños participantes, que se identifican con los códigos N1 a N12.

## Análisis Detallado de los Resultados

### Presentación de Datos

El análisis temático inductivo permitió identificar cinco temas centrales que responden a las preguntas de investigación: (1) características predominantes de los juegos recreativos implementados; (2) emociones positivas generadas durante la participación; (3) reducción de la ansiedad y de la presión competitiva; (4) fortalecimiento de la autoestima y del sentido de pertenencia; y (5) percepción de los juegos como un espacio seguro emocional. El Cuadro 5 relaciona cada tema con el objetivo específico al que responde y con la técnica que más aportó a su identificación.

**Cuadro 5**
**Temas Emergentes y Objetivos Específicos a los que Responden**

| Tema emergente | Objetivo específico | Técnica principal |
|---|---|---|
| 1. Características predominantes de los juegos recreativos | Objetivo 1 | Observación participante y diario de campo |
| 2. Emociones positivas durante la participación | Objetivo 2 | Entrevista, escalas visuales y observación |

| Tema emergente | Objetivo específico | Técnica principal |
|---|---|---|
| 3. Reducción de la ansiedad y de la presión competitiva | Objetivo 3 | Entrevista |
| 4. Fortalecimiento de la autoestima y del sentido de pertenencia | Objetivo 3 | Entrevista y observación |
| 5. Percepción de los juegos como espacio seguro | Objetivos 3 y 4 | Entrevista |

Fuente: EL AUTOR. (2025).

### Características de los Juegos Recreativos Implementados

La observación de las 16 sesiones de juegos recreativos de las 8 semanas y las entrevistas permitieron identificar cuatro tipos de juegos. El Cuadro 6 presenta, para cada tipo, su frecuencia observada, el número de niños que lo mencionó en las entrevistas y las emociones que los participantes le asociaron.

**Cuadro 6**
**Tipos de Juegos Recreativos más Frecuentes y su Impacto Emocional Percibido**

| Tipo de juego | Frecuencia observada (8 semanas) | Niños que lo mencionan | Emociones asociadas |
|---|---|---|---|
| Juegos cooperativos (por ejemplo, “La telaraña humana”) | Alta (14 de 16 sesiones) | 92 % (11 de 12) | Alegría, pertenencia, tranquilidad |
| Juegos tradicionales ecuatorianos (por ejemplo, “Las escondidas”) | Media (8 de 16 sesiones) | 75 % (9 de 12) | Libertad, nostalgia, diversión |
| Juegos dramáticos (por ejemplo, “El teatro de emociones”) | Media (7 de 16 sesiones) | 67 % (8 de 12) | Expresión, empatía, seguridad |
| Juegos de imaginación (por ejemplo, “Inventar un mundo nuevo”) | Baja (4 de 16 sesiones) | 50 % (6 de 12) | Creatividad, calma, autonomía |

Los juegos cooperativos fueron los más frecuentes (14 de las 16 sesiones) y los más mencionados por los niños (11 de 12), seguidos por los tradicionales ecuatorianos (8 sesiones; 9 de 12), los dramáticos (7 sesiones; 8 de 12) y los de imaginación (4 sesiones; 6 de 12). La suma de las sesiones supera las 16 observadas, lo que indica que en una misma sesión podían combinarse varios tipos de juego. Los

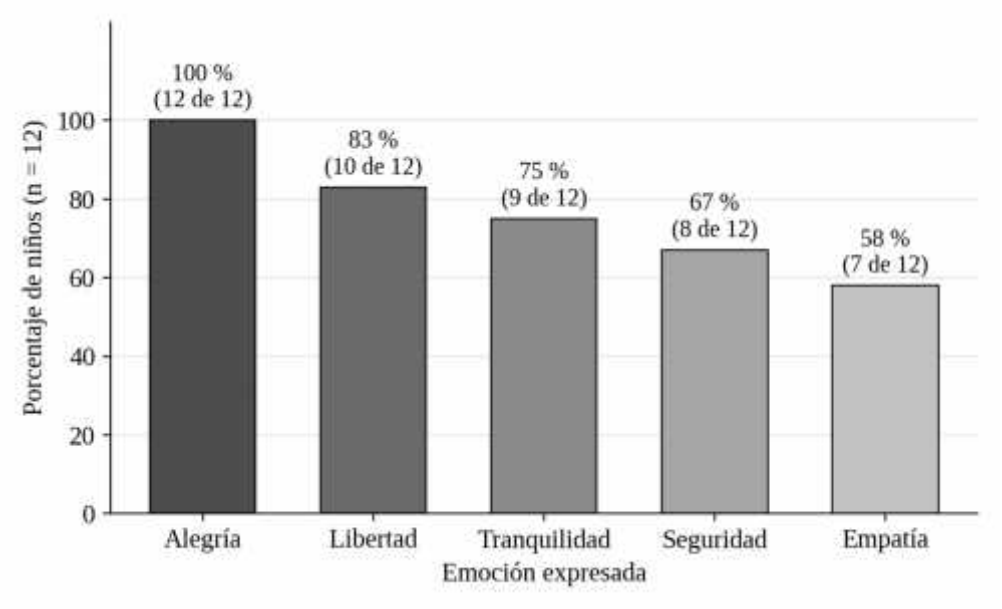
cuatro tipos se caracterizan por la ausencia de competencia y la flexibilidad de las reglas, y los niños los asocian con emociones positivas como alegría, libertad, empatía y calma.

Interpretación. Que los juegos más valorados sean los cooperativos y los tradicionales coincide con la tesis de Gray (2013), según la cual el juego libre y cooperativo es esencial para el desarrollo social y emocional del niño. Incluso el tipo menos frecuente, los juegos de imaginación, fue mencionado por la mitad de los participantes, lo que sugiere que los niños lo valoran más de lo que se practica. Una explicación posible es que los entrenadores prioricen dinámicas más estructuradas; sin embargo, el estudio no indagó directamente su formación ni su perspectiva, por lo que esta explicación debe verificarse. Resulta coherente con lo hallado por Gonzalez Romero et al. (2024) en una unidad educativa de Milagro, donde los docentes usan poco los juegos recreativos y requieren capacitación para implementarlos.

**Emociones y Experiencias Subjetivas durante la Participación**

Las entrevistas, apoyadas en las escalas visuales de emociones, permitieron identificar las emociones que los niños expresan al jugar. El Gráfico 1 muestra las cinco emociones más frecuentes y el porcentaje de los 12 participantes que las expresó.

**Gráfico 1**
**Emociones más Frecuentes Expresadas por los Niños durante los Juegos Recreativos**




La alegría fue expresada por los 12 participantes (100 %), seguida de la libertad (10 de 12; 83 %), la tranquilidad (9 de 12; 75 %), la seguridad (8 de 12; 67 %) y la empatía (7 de 12; 58 %). Las citas siguientes ilustran estas emociones y el contraste que los niños establecen con los entrenamientos técnicos:

> “Cuando jugamos al círculo de emociones, puedo decir que estoy triste y nadie se ríe. Me siento como en mi casa.” (Niña N8, 10 años)

> “En los entrenamientos normales, si fallo, el entrenador me grita. Pero en los juegos, si me equivoco, todos ríen… pero de buena manera. Me siento libre.” (Niño N3, 11 años)

Interpretación. Los niños describen estos momentos como libres, divertidos y sin presión. La cita de N8 muestra que en el juego es posible nombrar una emoción negativa, como la tristeza, sin ser juzgado, y la de N3 contrasta la reacción ante el error en el entrenamiento, que según su relato genera tensión, con la risa compartida del juego. Estas experiencias son coherentes con la idea de que los contextos seguros ofrecen oportunidades para practicar la regulación emocional (Gross, 2015) y con el hallazgo de Martins et al. (2026) de que, en el fútbol de base, el disfrute de los niños

se ancla en lo social y lo lúdico antes de orientarse al rendimiento. La cita de N3 describe la experiencia de un niño y no permite generalizar sobre la conducta de los entrenadores, que no fue objeto de observación sistemática en este estudio.

**Cambios Percibidos en el Bienestar Emocional**

Los niños también describieron cómo se sienten antes y después de participar en los juegos. El Cuadro 7 presenta el porcentaje de los 12 participantes que reconoció cada dimensión del bienestar antes y después del juego, junto con el cambio que ellos perciben.

**Cuadro 7**
**Cambios Percibidos en el Bienestar Emocional antes y después de los Juegos**

| Dimensión del bienestar | Antes del juego | Después del juego | Cambio percibido |
|---|---|---|---|
| Ansiedad por rendimiento | 67 % (8 de 12) | 8 % (1 de 12) | Reducción marcada |
| Sentido de pertenencia | 42 % (5 de 12) | 92 % (11 de 12) | Aumento notable |
| Autoestima (“me siento capaz”) | 50 % (6 de 12) | 83 % (10 de 12) | Mejora clara |
| Expresión emocional espontánea | 25 % (3 de 12) | 75 % (9 de 12) | Mayor apertura |

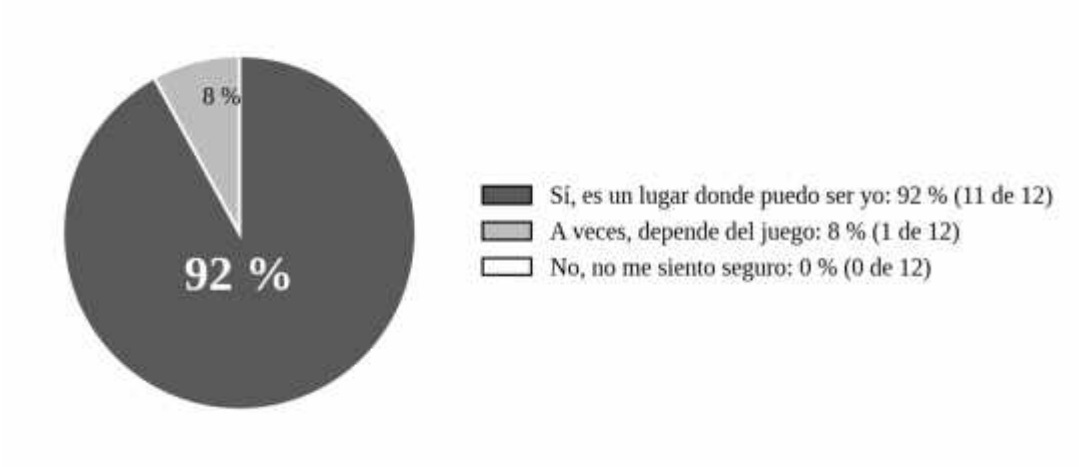
La ansiedad por rendimiento pasó de 8 niños antes del juego a 1 después. El sentido de pertenencia aumentó de 5 a 11 niños; la autoestima, de 6 a 10; y la expresión emocional espontánea, de 3 a 9. Como señaló uno de los niños: “En los juegos, todos somos importantes, hasta el más callado”.

Interpretación. La reducción de la ansiedad sugiere que el juego recreativo actúa como un espacio de descarga del estrés vinculado con el rendimiento, y coincide con la revisión de Sarmiento-Espiau et al. (2025), según la cual los climas orientados a la tarea se asocian con mayor motivación y menor ansiedad competitiva que los orientados al ego. El aumento de la pertenencia y de la expresión emocional espontánea es coherente con el carácter cooperativo de los juegos más frecuentes, y el de la autoestima, con el hecho de que en el juego todos son necesarios y no se valora el desempeño técnico. Estos resultados van en la misma dirección que el efecto favorable de los programas recreativos sobre el bienestar psicológico de niños de 8 a 11 años hallado en Ecuador por Heredia García et al. (2025), aunque aquel estudio

fue cuasiexperimental y este es cualitativo. Debe recordarse que los valores de antes y después son percepciones de los niños y no mediciones con instrumentos estandarizados.

Finalmente, se indagó si los niños perciben los juegos como un espacio seguro. El Gráfico 2 muestra que 11 de los 12 participantes (92 %) respondió que es "un lugar donde puedo ser yo", 1 (8 %) respondió que a veces, según el juego, y ninguno (0 %) respondió que no se siente seguro.

**Gráfico 2**
**Percepción de los Juegos como Espacio Seguro**




Interpretación. Casi la totalidad de los participantes describe los juegos como un espacio donde puede expresar sus emociones sin miedo al juicio. Este hallazgo es relevante en una etapa en la que la validación emocional es importante para la construcción de la identidad, y la respuesta matizada de un niño ("depende del juego") recuerda que la seguridad también depende de cómo se conduce cada juego.

**Coherencia entre la Práctica Lúdica y el Enfoque de Formación Integral**

Para valorar la coherencia entre la práctica lúdica y el enfoque institucional, se contrastaron los rasgos de la formación integral que declara la escuela (formar personas íntegras, con valores y habilidades socioemocionales) con los hallazgos de los apartados anteriores. El Cuadro 8 resume este contraste.

**Cuadro 8**
**Contraste entre el Enfoque de Formación Integral y los Hallazgos**

| Rasgo del enfoque integral | Evidencia en los resultados | Valoración |
|---|---|---|
| Desarrollo emocional del niño | Alegría expresada por 12 de 12; ansiedad por rendimiento de 8 a 1 niños; expresión emocional espontánea de 3 a 9 niños | Coherente |
| Desarrollo social y pertenencia | Pertenencia de 5 a 11 niños; empatía en 7 de 12; juegos cooperativos en 14 de 16 sesiones | Coherente |
| Valoración del niño como persona, más allá del rendimiento técnico | Autoestima de 6 a 10 niños; 11 de 12 perciben el juego como espacio donde "puedo ser yo"; "todos somos importantes" | Coherente |
| Identidad cultural y tradición | Juegos tradicionales ecuatorianos en 8 de 16 sesiones; mencionados por 9 de 12 | Coherente, con presencia media |
| Diversidad e intencionalidad pedagógica de la práctica | Juegos de imaginación en 4 de 16 sesiones, aunque mencionados por 6 de 12 | Parcialmente coherente |

Interpretación. La práctica lúdica es coherente con el enfoque de formación integral en las dimensiones emocional y social: los niños perciben que en estos espacios se les valora como personas y no solo como futbolistas, lo que indica que la formación integral se vive como experiencia y no solo como discurso institucional cuando se traduce en prácticas pedagógicas concretas, centradas en el juego y en la emoción. La coherencia es parcial en la diversidad de la práctica: los juegos de imaginación son los menos frecuentes, y el contraste que algunos niños establecen con los entrenamientos técnicos muestra que el enfoque integral aún no abarca todo el plan formativo. Esta valoración se apoya en la experiencia de los niños y en la observación de las sesiones; no incluyó el análisis de documentos institucionales.

## Análisis General de los Resultados

Los resultados muestran una práctica lúdica que los niños viven como un espacio libre, seguro y alegre, y que perciben como un contrapeso de la presión del entrenamiento técnico. Los cinco temas están relacionados entre sí: los juegos cooperativos y tradicionales, que son los más frecuentes y no tienen ganadores ni perdedores, crean las condiciones para que los niños expresen emociones positivas; esa expresión se relaciona con la menor ansiedad por rendimiento que declaran

después de jugar; y la sensación de ser aceptados en el grupo se vincula con un mayor sentido de pertenencia y con una autoestima que no depende del desempeño técnico.

Los hallazgos son consistentes con la literatura reciente. La evidencia ecuatoriana de Heredia García et al. (2025) muestra efectos favorables de la recreación sobre el bienestar de niños de edades similares; la revisión de Sarmiento-Espiau et al. (2025) asocia los climas orientados al ego con mayor ansiedad competitiva, lo que ayuda a entender el contraste que los niños describen; y el estudio de Martins et al. (2026) documenta que el disfrute infantil se desplaza de lo lúdico al rendimiento a medida que aumenta la competitividad, lo que da sentido a la preocupación que originó esta investigación. Asimismo, Gonzalez Romero et al. (2024) observaron que los docentes usan poco los juegos recreativos y requieren capacitación, aspecto que podría explicar la menor frecuencia de los juegos de imaginación en Sporting Bucay. Como el estudio es de caso y el cambio es percibido, estas coincidencias orientan la interpretación, pero no la generalizan. El Cuadro 9 integra los hallazgos por tema.

**Cuadro 9**
**Síntesis de los Hallazgos por Tema**

| Tema | Hallazgo principal | Interpretación |
|---|---|---|
| Características de los juegos | Predominan los juegos cooperativos (14 de 16 sesiones) y tradicionales; los de imaginación son poco frecuentes | Práctica no competitiva y de reglas flexibles, con diversidad mejorable |
| Emociones positivas | Alegría en 12 de 12; libertad en 10; tranquilidad en 9 | El juego es vivido como espacio libre y sin presión |
| Ansiedad y presión competitiva | De 8 niños con ansiedad por rendimiento antes del juego a 1 después | El juego actúa como regulador emocional |
| Autoestima y pertenencia | Pertenencia de 5 a 11 niños; autoestima de 6 a 10 | Aceptación y valía que no dependen del rendimiento técnico |
| Espacio seguro | 11 de 12 lo perciben como un lugar donde pueden ser ellos mismos | Condición para la expresión emocional sin miedo al juicio |

Fuente: EL AUTOR. (2025).

## Evidencia del Logro de los Objetivos

**Objetivo específico 1.** Se alcanzó. Se identificaron cuatro tipos de juegos recreativos, con predominio de los cooperativos (14 de 16 sesiones) y los tradicionales, todos sin competencia y con reglas flexibles (Cuadro 6).

**Objetivo específico 2.** Se alcanzó. Se describieron las emociones y experiencias de los niños: los 12 participantes expresaron alegría y la mayoría libertad, tranquilidad y seguridad, y los describieron como espacios libres y sin presión (Gráfico 1).

**Objetivo específico 3.** Se alcanzó. Se exploraron los cambios percibidos: menor ansiedad por rendimiento, mayor pertenencia, mejor autoestima y mayor expresión emocional, y una percepción mayoritaria de seguridad (Cuadro 7 y Gráfico 2).

**Objetivo específico 4.** Se alcanzó. Se evaluó la coherencia con el enfoque de formación integral, que resultó alta en las dimensiones emocional y social y parcial en la diversidad de la práctica (Cuadro 8).

**Objetivo general.** Se alcanzó: se analizó el impacto percibido de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional de los niños de 10-11 años, que describen cambios favorables en su ansiedad, pertenencia, autoestima y expresión emocional. Respecto de la interrogante de investigación, la práctica regular de juegos recreativos incide positivamente, según la percepción de los niños participantes, en su bienestar emocional. Estos resultados corresponden a percepciones recogidas en un estudio de caso y no a efectos medidos. Como el estudio no formuló hipótesis, no corresponde confirmarlas o refutarlas.

# CAPÍTULO V

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## Conclusiones

El estudio permitió analizar el impacto percibido de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional de los niños de 10-11 años de la Escuela de Fútbol Sporting Bucay durante el período 2025-2026. Las siguientes conclusiones responden a los objetivos planteados en el Capítulo I y se derivan de los resultados presentados en el Capítulo IV.

**Características de los juegos recreativos (objetivo específico 1).** La escuela implementa de forma regular juegos recreativos centrados en la cooperación, la tradición cultural y la expresión emocional. Los más frecuentes son los cooperativos y los tradicionales ecuatorianos, caracterizados por la ausencia de competencia, las reglas flexibles y la participación inclusiva. Los juegos de imaginación son los menos frecuentes, lo que indica un margen para diversificar la práctica; su posible relación con la formación de los entrenadores no fue indagada y queda como línea de estudio.

**Emociones y experiencias subjetivas (objetivo específico 2).** Los 12 niños describen su participación como una experiencia de alegría, y la mayoría de libertad, tranquilidad y seguridad. Utilizan expresiones como “me siento como en mi casa” o “puedo ser yo”, lo que indica que estos espacios generan un clima emocional seguro y acogedor. La ausencia de evaluación y la presencia de empatía grupal favorecen una expresión emocional auténtica, que los niños contrastan con la tensión que perciben en los entrenamientos técnicos.

**Cambios percibidos en el bienestar emocional (objetivo específico 3).** Los niños perciben cambios marcados en su bienestar emocional: la ansiedad por rendimiento disminuye de 8 niños a 1, el sentido de pertenencia aumenta de 5 a 11, la autoestima mejora de 6 a 10 y la expresión emocional espontánea sube de 3 a 9. Estos hallazgos sugieren que los juegos recreativos generan emociones positivas y podrían

fortalecer recursos como la regulación emocional, la autoconfianza y la vinculación social; su permanencia en el tiempo no fue evaluada.

**Coherencia con el enfoque institucional (objetivo específico 4).** La práctica lúdica es coherente con el enfoque de formación integral en las dimensiones emocional y social: los niños perciben que en estos espacios se les valora como personas y no solo como futbolistas. La coherencia es parcial en la diversidad de la práctica y en su extensión al conjunto del plan formativo.

En síntesis, los resultados sugieren que la práctica regular de juegos recreativos es una estrategia pedagógica valiosa para el desarrollo socioemocional en la infancia, en especial en contextos deportivos donde predomina la cultura competitiva, y respaldan la idea del juego como un derecho de la niñez y una necesidad del desarrollo (Comité de los Derechos del Niño, 2013; Gray, 2013). Por tratarse de un estudio de caso cualitativo con 12 participantes, estas conclusiones corresponden a la escuela estudiada y no pueden generalizarse.

## Recomendaciones

### A la Escuela de Fútbol Sporting Bucay

a) **Institucionalizar los juegos recreativos en el plan formativo.** Garantizar al menos dos sesiones semanales de juegos recreativos no competitivos, integradas de forma permanente al currículo de entrenamiento y no como actividad ocasional.

b) **Fortalecer la formación de los entrenadores en pedagogía lúdica y escucha emocional**, mediante talleres permanentes sobre el diseño de juegos cooperativos y tradicionales, las técnicas de facilitación emocional (escucha activa y validación de emociones) y el uso de herramientas visuales, como dibujos y escalas de emociones, para trabajar con niños.

c) **Crear un “Rincón de las Emociones” en las instalaciones**: un espacio físico dentro de la escuela donde los niños puedan expresar sus sentimientos mediante dibujos, cartas o juegos simbólicos, supervisado por un adulto formado en acompañamiento emocional.

d) **Involucrar a las familias en la valoración del juego.** Organizar jornadas de sensibilización para madres y padres sobre el valor del juego libre en el desarrollo emocional, desmitificando la idea de que solo el entrenamiento técnico sirve.

e) **Evaluar el bienestar emocional como parte del seguimiento formativo.** Incluir indicadores cualitativos (autoestima, regulación emocional y pertenencia) en las evaluaciones periódicas de los niños, junto con los aspectos técnicos y tácticos.

**A futuras investigaciones**

a) **Estudios longitudinales** sobre si el bienestar emocional generado por los juegos recreativos se traduce en mejoras en el rendimiento escolar, la conducta en el aula o las relaciones familiares.

b) **Estudios comparativos** entre escuelas de fútbol que priorizan el modelo competitivo y escuelas que adoptan el modelo integral con juegos recreativos, para medir diferencias en ansiedad, autoestima y abandono deportivo.

c) **Diseño y validación de un protocolo de intervención lúdico-emocional** para escuelas deportivas, con objetivos emocionales claros y replicable en otras instituciones del país.

d) **Exploración del rol del entrenador como facilitador emocional**, para profundizar en cómo su formación, actitud y estilo de liderazgo influyen en la efectividad de los juegos y en el clima emocional del grupo.

e) **Impacto del juego tradicional en la identidad cultural y el bienestar emocional**, para investigar cómo la integración de juegos tradicionales ecuatorianos, como las escondidas, la rayuela o el trompo, fortalece el sentido de identidad y pertenencia cultural en la infancia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). *Ley Orgánica de Protección de Datos Personales*. Registro Oficial Suplemento 459.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Comité de los Derechos del Niño. (2013). *Observación general núm. 17 (2013) sobre el derecho del niño al descanso, el esparcimiento, el juego, las actividades recreativas, la vida cultural y las artes (artículo 31)* (CRC/C/GC/17). Naciones Unidas.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4.ª ed.). SAGE.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2.ª ed.). W. W. Norton & Company.

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.

Gonzalez Romero, L., Burgos Mendieta, D., Morán González, M., & Miranda Moreira, J. K. (2024). Juegos recreativos y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica. *Retos, 58,* 528-533. https://doi.org/10.47197/retos.v58.107272

Gray, P. (2013). *Free to learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*. Basic Books.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Heredia García, M. I., Miranda Vera, W. R., Torres Barzola, G. A., & Prieto Veloz, R. S. (2025). Programas recreativos en la salud mental: caso Ecuador. *Retos, 69,* 994-1003. https://doi.org/10.47197/retos.v69.116891

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.

Martins, R., Pattison, W., Fitton Davies, K., Smith, R., Gjesdal, S., Tallis, J., Kim, S., & Duncan, M. (2026). Children's experiences of increasing competitiveness in football: A Write-Draw-Show-Tell study across developmental stages. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1-13. https://doi.org/10.1177/17479541261455252

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3.ª ed.). SAGE.

Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press.

Sarmiento-Espiau, A., Murillo-Lorente, V., Pueyo-Romeo, L., & Álvarez-Medina, J. (2025). Perspectivas motivacionales en las etapas formativas del fútbol base: Una revisión de alcance. *Retos, 63*, 102-118. https://doi.org/10.47197/retos.v63.106318

Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. SAGE.

UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.

van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.

# ANEXOS

## ANEXO A

## MATRIZ DE COHERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

| Objetivo específico | Pregunta de investigación | Variable | Técnica e instrumento | Apartado del Capítulo IV |
|---|---|---|---|---|
| 1. Identificar las características de los juegos recreativos implementados. | ¿Qué tipo de juegos recreativos se implementan en la escuela? | Práctica regular de juegos recreativos | Observación participante (registro de observación); entrevista (guía) | Características de los juegos recreativos implementados |
| 2. Describir las emociones y experiencias subjetivas de los niños durante su participación. | ¿Cómo describen los niños sus emociones antes, durante y después de participar en estos juegos? | Bienestar emocional (experiencia durante el juego) | Entrevista (guía y escalas visuales); observación | Emociones y experiencias subjetivas durante la participación |
| 3. Explorar los cambios percibidos en su bienestar emocional. | ¿Qué cambios perciben en su estado emocional, autoestima y relaciones con sus compañeros? | Bienestar emocional (cambios percibidos) | Entrevista (guía y escalas visuales) | Cambios percibidos en el bienestar emocional |
| 4. Evaluar la coherencia entre la práctica lúdica y el enfoque institucional de formación integral. | ¿Consideran que estos juegos contribuyen a su bienestar general y qué coherencia existe con el enfoque institucional? | Coherencia con la formación integral | Entrevista; observación; diario de campo | Coherencia entre la práctica lúdica y el enfoque de formación integral |

La matriz muestra la correspondencia entre el problema, los objetivos, las variables y los procedimientos de recolección. Su finalidad es evitar que se incorporen evidencias ajenas al propósito de la investigación y facilitar la verificación del logro de cada objetivo.

## ANEXO B

## CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS PADRES Y ASENTIMIENTO VERBAL DEL NIÑO

**Parte 1. Consentimiento informado del padre, madre o representante**

Se invita a su representado o representada a participar voluntariamente en una investigación académica titulada *Impacto de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional en los estudiantes de 10-11 años de la escuela de fútbol Sporting Bucay, en el período 2025-2026*. El estudio busca conocer, a partir de la voz de los niños, cómo viven los juegos recreativos de la escuela y cómo influyen en su bienestar emocional. La participación consiste en una entrevista individual de 20 a 30 minutos, que se realiza dentro de la escuela, y en la observación de las sesiones de juegos recreativos.

La entrevista será grabada únicamente si usted lo autoriza y se transcribirá para su análisis. En los informes se emplearán códigos y no se publicará el nombre del niño ni datos que permitan identificarlo. La participación es voluntaria: usted o su representado pueden retirarse en cualquier momento, sin consecuencia alguna. La información se utilizará exclusivamente con fines académicos.

Declaro que he leído la información anterior, que he podido hacer preguntas y que autorizo la participación de mi representado o representada.

Autorizo la grabación de la entrevista: Sí [ ] No [ ]

Nombre del representante: _____

Parentesco: _____ Firma: _____ Fecha: _____

**Parte 2. Asentimiento verbal del niño o la niña**

El investigador lee al niño, con palabras sencillas, el texto siguiente: “Estamos conociendo cómo te sientes cuando juegas en la escuela de fútbol. Te vamos a hacer algunas preguntas y a escucharte. Participar es tu decisión: nadie se molestará si dices que no y puedes parar cuando quieras. No escribiremos tu nombre en el trabajo. Si

tienes dudas, puedes preguntar ahora o más tarde". Luego registra la respuesta del niño.

Asentimiento verbal del niño: Sí [ ] No [ ]

Código del participante: N_____ Fecha: _____

Firma del investigador: _____

## ANEXO C

## GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA ADAPTADA A LA INFANCIA (NIÑOS DE 10-11 AÑOS)

**Título del estudio:** Impacto de la práctica regular de juegos recreativos en el bienestar emocional en los estudiantes de 10-11 años de la escuela de fútbol Sporting Bucay, en el período 2025-2026.

**Código del participante:** N_____ **Fecha: _____ Duración prevista:** 20 a 30 minutos

**Grabación autorizada:** Sí [ ] No [ ] **Asentimiento verbal del niño:** Sí [ ] No [ ]

**Instrucción de aplicación.** Explicar al niño el propósito de la conversación, su derecho a no responder y a detenerse cuando quiera, y que no se registrará su nombre. Usar un lenguaje sencillo, ofrecer los apoyos visuales cuando el niño los necesite y no corregir ni juzgar sus respuestas.

**Bloque 1. Experiencia con los juegos recreativos**

P1. ¿Qué juegos hacen en la escuela de fútbol que no sean de entrenar tiros o pases?

---

P2. ¿Hay algún juego que te haga sentir muy feliz? ¿Cómo es?

---

P3. ¿Quién decide las reglas en esos juegos? ¿Tú puedes cambiarlas?

---

**Bloque 2. Emociones y sentimientos**

P4. Si tuvieras que dibujar cómo te sientes antes de jugar, ¿qué colores usarías? ¿Y después?

---

P5. ¿Alguna vez te has sentido nervioso o triste en el entrenamiento? ¿Y en los juegos?

P6. ¿Qué sientes cuando te equivocas en un juego recreativo? ¿Y en un entrenamiento normal?

**Bloque 3. Cambios en tu bienestar**

P7. ¿Crees que jugar así te ayuda a sentirte mejor en la escuela o en tu casa?

P8. ¿Te sientes más tranquilo, más fuerte o más contento después de jugar?

P9. ¿Tus amigos también se sienten así?

**Bloque 4. Espacio y relación con los entrenadores**

P10. ¿Dónde les gusta más jugar: en la cancha, en el pasto o en otro lugar?

P11. ¿Los entrenadores también juegan con ustedes? ¿Cómo se comportan en esos momentos?

P12. Si pudieras inventar un juego nuevo para la escuela, ¿cómo sería?

**Apoyos visuales utilizados durante la entrevista**

- **Escala de caritas:** cinco dibujos de caritas con expresiones que van desde muy triste hasta muy contento (triste, preocupada, tranquila, feliz y muy feliz).
- **Tarjetas de colores:** rojo (enojo), azul (tristeza), verde (tranquilidad) y amarillo (alegría).

Firma del investigador: _____

## ANEXO D

## PROTOCOLO DE GESTIÓN, CODIFICACIÓN Y RESGUARDO DE DATOS

Este protocolo establece los criterios con que se gestionaron los datos de los niños participantes, en coherencia con el consentimiento de los padres y el asentimiento de los niños (ver Anexo B) y con la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales.

**Minimización de datos.** Se recoge únicamente la información necesaria para responder a los objetivos. Los instrumentos no solicitan cédulas, direcciones, teléfonos ni otros identificadores que no sean indispensables, y la guía de entrevista registra solo el código del participante.

**Codificación.** Cada participante se identifica con un código: N1 a N6 para los niños y N7 a N12 para las niñas. Las citas se presentan con el código, el sexo y la edad, sin el nombre.

**Grabaciones y transcripciones.** Las entrevistas se graban únicamente con la autorización de los padres. Se transcriben íntegramente y la transcripción se identifica solo con el código. Las grabaciones se conservan el tiempo necesario para la transcripción y la verificación del análisis.

**Control de acceso.** Los archivos de trabajo se almacenan en un medio protegido, con acceso restringido al investigador y, cuando corresponda, a la tutora durante la revisión. La clave que vincule códigos con identidades, si existe, se mantiene separada de la base de análisis.

**Imagen y voz.** No se publican fotografías ni grabaciones de los niños. Cualquier uso de su imagen o voz requiere una autorización expresa y separada del representante.

**Derecho a retirarse.** El niño y su representante pueden retirarse en cualquier momento. Si ocurre, los datos del participante se excluyen del análisis.

**Conservación y cierre.** Una vez finalizado el proceso académico, se conservan solo los documentos requeridos por la institución, y los archivos auxiliares con información personal se eliminan conforme a los procedimientos institucionales.

## ANEXO E

## FORMATO DE DIARIO DE CAMPO REFLEXIVO

El diario de campo se completa después de cada sesión de observación y durante todo el proceso de investigación. Sirve para registrar lo observado y, de forma separada, las reflexiones del investigador sobre sus propios supuestos, emociones y decisiones metodológicas.

| Campo | Registro |
|---|---|
| Fecha y número de sesión | |
| Tipo de juego realizado | |
| Descripción de lo observado (dinámicas, reacciones, interacciones y ambiente) | |
| Frases o expresiones relevantes de los niños (con código, sin nombres) | |
| Supuestos o expectativas del investigador antes de la sesión | |
| Emociones propias del investigador durante la sesión | |
| Decisiones metodológicas tomadas y razones | |
| Aspectos pendientes para la siguiente sesión | |

## ANEXO F

## FORMATO DE REGISTRO DE OBSERVACIÓN ESTRUCTURADO

El formato se completa en cada una de las sesiones de juegos recreativos observadas. Las categorías están predefinidas, pero cada registro admite descripciones abiertas.

| Dato de la sesión | Registro |
|---|---|
| Fecha y número de sesión (1 a 16) | |
| Duración | |
| Grupo (A o B) y número de niños presentes | |

### Categorías de observación

| Categoría | Descripción de lo observado |
|---|---|
| Tipo de juego (cooperativo, tradicional, dramático o de imaginación) | |
| Emociones expresadas por los niños (alegría, libertad, tranquilidad, seguridad, empatía, nerviosismo, tristeza u otras) | |
| Interacciones entre los niños (cooperación, conflictos, inclusión) | |
| Clima del grupo | |
| Reglas: quién las propone y si se modifican durante el juego | |
| Rol y comportamiento del entrenador durante el juego | |
| Incidencias u observaciones adicionales | |

## ANEXO G

## FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

Esta ficha documenta la revisión de la claridad, la pertinencia, la coherencia y la suficiencia de la guía de entrevista semiestructurada adaptada a la infancia. Debe ser completada por cada uno de los tres expertos que participaron en la validación, conforme a las Normas UNICAL, y se acompaña del título, los objetivos, la operacionalización de variables y el instrumento.

| Datos del experto | Información |
|---|---|
| Nombres y apellidos | |
| Profesión / grado académico | |
| Área de experiencia | |
| Institución | |
| Fecha de revisión | |

Escala: 1 = requiere reformulación; 2 = requiere ajustes; 3 = adecuado; 4 = muy adecuado.

| Criterio | 1 | 2 | 3 | 4 | Observación |
|---|---|---|---|---|---|
| Correspondencia con los objetivos | | | | | |
| Pertinencia de las preguntas | | | | | |
| Claridad de redacción para niños de 10-11 años | | | | | |
| Coherencia interna | | | | | |
| Adecuación de los apoyos visuales | | | | | |
| Suficiencia para cubrir las variables | | | | | |
| Consideraciones éticas y de privacidad | | | | | |

Dictamen general:

_____

Firma del experto: _____

## ANEXO H

## MATRIZ DE CODIFICACIÓN TEMÁTICA

La matriz resume el proceso de codificación temática inductiva descrito en el Capítulo III (Braun & Clarke, 2006), con los ejemplos de códigos y temas que resultaron del análisis, y los cinco temas emergentes.

### Ejemplos del proceso de codificación

| Fase | Ejemplo |
|---|---|
| Generación de códigos | El fragmento “Me siento libre cuando jugamos sin reglas” fue codificado como “libertad emocional”. |
| Búsqueda de temas | Los códigos “libertad emocional”, “reducción de ansiedad” y “risa compartida” se agruparon bajo el tema “Espacio seguro para la expresión emocional”. |
| Definición de temas | El tema “Fortalecimiento de la autoestima” se definió como: “La percepción de ser valorado y aceptado en el grupo, independientemente del rendimiento técnico, que genera una autoevaluación positiva de sí mismo”. |

### Temas emergentes y objetivos específicos

| N.º | Tema emergente | Objetivo específico al que responde |
|---|---|---|
| 1 | Características predominantes de los juegos recreativos implementados | 1. Identificar las características de los juegos recreativos implementados |
| 2 | Emociones positivas generadas durante la participación | 2. Describir las emociones y experiencias subjetivas |
| 3 | Reducción de la ansiedad y la presión competitiva | 3. Explorar los cambios percibidos en el bienestar emocional |
| 4 | Fortalecimiento de la autoestima y el sentido de pertenencia | 3. Explorar los cambios percibidos en el bienestar emocional |
| 5 | Percepción de los juegos como un espacio seguro emocional | 3 y 4. Cambios percibidos y coherencia con la formación integral |