



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta:

Experiencia sistematizadora para una guía de actividades recreativas en niños hiperactivos comité del pueblo.

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Tigasi Simbaña Christopher Fernando

Tutor: Neira Guzmán Nancy Marilin

DMQ- marzo- 2023

Constancia y Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Proyecto “Experiencia sistematizadora para una guía de actividades recreativas en niños hiperactivos comité del pueblo”. Fue realizado por el señor Christopher Fernando Tigasi Simbaña para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.



.....
Neira Guzmán Nancy Marilin

CI: 1718958554

Declaratoria de Responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al “Tecnológico Universitario Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.



.....
Christopher Fernando Tigasi Simbaña
C.C. 1725033557

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado para mis padres que me han apoyado siempre en mis estudios, además de enseñarme valores, ellos me han guiado siempre a ser una buena persona humilde y sencilla, yo estudio por ellos, para poder ayudarlos, así como ellos me han ayudado desde que era pequeño, quiero que estén orgullosos de mí, que vean todo lo que he logrado gracias a ellos, quiero seguir siendo la misma persona, y quiero seguir estudiando , sé que tendré el apoyo de ellos siempre, yo les brindare mi apoyo incondicional y estaré para lo que necesiten.

Dedico este trabajo a mi abuelita que siempre ha estado pendiente de mí, brindándome su apoyo y amor incondicional, ella siempre ha estado motivándome, quiero que este orgulloso de mi, quiero entregarle mi título para que se sienta feliz y ver lo que su nieto ha logrado, ella contara con todo mi apoyo y estaré aquí siempre para lo que necesite.

Yo estudio por ellos, y quiero ayudarlos en lo que necesiten.

Agradecimiento

Agradezco a mis padres por haberme brindado todo su apoyo incondicional.

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir, por darme el talento para jugar fútbol e impulsarme para estudiar esta carrera generando dedicación como parte fundamental de mi vida y los logros que he obtenido.

De igual manera expreso mi más sentida gratitud ante el Tecnológico Universitario Pichincha por permitirme la continuación de mis estudios profesionales de tercer nivel, teniendo un papel importante dentro de mi formación académica y formación como persona, admiro la forma de enseñar de los docentes y la inclusión a muchos otros estudiantes que tuvieron la oportunidad de estudiar en tan prestigioso instituto.

A la Mgs. Nancy Neira, por acompañarme en mi proceso de titulación y guiarme para realizar mi trabajo de investigación, con su sabiduría y paciencia. Le agradezco bastante por enseñarme y aclararme todas las dudas que se me presentaron durante el trabajo, su manera de enseñar es excepcional, espero que siga así a futuro, además de ser una gran docente es una excelente persona, que Dios la bendiga y la cuide siempre.

Damos reconocimiento a cada uno de los docentes y administración que me han guiado durante todo este proceso estudiantil, aportando con su enseñanza, sabiduría y regaños de tal forma que hemos aprendido a ser buenos profesores en actividad física y recreativa como lo son ellos en cada una de sus áreas especializadas.

Finalmente, agradeciendo a mis compañeros por haberme acompañado en este proceso estudiantil impulsándome a continuar con mi formación como profesor.

Índice de Contenidos

Constancia y Aprobación del tutor	II
Declaratoria de Responsabilidad.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
B.1. Resumen	1
B.2. Introducción	3
B.3. Antecedentes	4
B.4. Planteamiento del problema	7
B.5. Formulación del problema	9
B.6. Objetivos	9
6.1 Objetivo general	9
6.2 Objetivos específicos.....	9
B.7. Justificación.....	10
Capítulo 1	11
B.8. Marco teórico	11
1.Sistematización	11
1.1Características de la sistematización	11
1.2 Epistemología de la sistematización	13
2.Recreación.....	15
2.1¿Qué es una guía?.....	16
3.Actividades recreativas	16
3.1 Importancia de la recreación	17

3.2 Características de las actividades recreativas.....	18
3.3 Clasificación de las actividades recreativas	19
3.4 Beneficios de las actividades recreativas	21
3.4.1 Beneficios psicoemocionales.....	21
3.4.2 Beneficios cognitivos	21
3.4.3 Beneficios sociales	22
3.4.4 Beneficios físicos.....	22
3.5 Actividades recreativas para niños de 6 a 10 años con hiperactividad.....	23
4. Tiempo libre.....	23
4.1 Importancia del tiempo libre	24
4.2 Beneficios del tiempo libre	24
5. Ocio.....	25
5.1 Coordinadas del Ocio	26
6. Historia de la hiperactividad	27
6.1 Descubrimiento de la hiperactividad.....	29
6.2 Tipos de hiperactividad	31
6.3 Causas de la hiperactividad	32
6.4 Prevención para reducir el riesgo de tener hiperactividad (TDAH).....	33
7. TDAH	35
7.1 Características de los niños con hiperactividad (TDAH).....	36
7.1.1 Características del TDAH de tipo inatento.....	36
7.1.2 Características del TDAH de tipo hiperactivo-impulsivo	36
7.1.3 Características psicológicas en niños hiperactivos	40
7.1.4 Características psicosociales.....	41
B9 Marco conceptual:	43

B10. Marco Institucional	45
1.Misión y Visión.....	45
2. Principios institucionales.....	45
3.Políticas institucionales	46
4. Reglamento institucional.....	47
5.Objetivos estratégicos	48
6.Antecedentes históricos de la Escuela Manuel Benjamín Carrión Mora	48
7.Mapa de la Unidad Educativa Dr. Manuel Benjamín Carrión Mora	50
8.Organigrama.....	51
Capitulo II.....	52
B.11 Marco metodológico	52
Niveles de investigación	52
Nivel de investigación exploratorio	52
Nivel de investigación descriptivo	52
Diseños de investigación.....	53
Diseño documental.....	53
El diseño de campo	54
Enfoques de la investigación	54
Métodos de investigación	55
Métodos teóricos	55
Inductivo-Deductivo.....	55
Análisis-Síntesis	56
Histórico-Lógico	57
Métodos empíricos.....	57
Observación.....	57

B.12. Actores clave	59
B.13. Métodos y materiales	61
Plan de sistematización	61
Línea tiempo.....	64
Cronograma de actividades	65
Planificación actividades recreativas	66
Cronograma de sistematización	68
B.14. Ejes de análisis	69
B.15. Principales Hallazgos	71
B.16. Análisis y Resultados	91
B.17. Conclusiones	100
B.18. Recomendaciones.....	101
Bibliografía.....	102
B.19 Anexos.....	108

Índice de tablas

Tabla 1: Nomina de estudiantes.....	59
Tabla 2: Cronograma de actividades	65
Tabla 3: Planificación de actividades recreativas	67
Tabla 4: Cronograma de sistematización.....	68
Tabla 5: Matriz estudiante 1	71
Tabla 6: Matriz estudiante 2	72
Tabla 7: Matriz estudiante 3	73
Tabla 8: Matriz estudiante 4	74
Tabla 9: Matriz estudiante 5	75
Tabla 10: Matriz estudiante 6	76
Tabla 11: Matriz estudiante 7	77
Tabla 12: Matriz estudiante 8	78
Tabla 13: Matriz estudiante 9	79
Tabla 14: Matriz estudiante 10	80
Tabla 15: Matriz estudiante 11	81
Tabla 16: Matriz estudiante 12	82
Tabla 17: Matriz estudiante 13	83
Tabla 18: Matriz estudiante 14	84
Tabla 19: Matriz estudiante 15	85
Tabla 20: Matriz estudiante 16	86
Tabla 21: Matriz estudiante 17	87

Tabla 22: Matriz estudiante 18	88
Tabla 23: Matriz estudiante 19	89
Tabla 24: Matriz estudiante 20Capitulo III	90
Tabla 25: Indicadores de evaluación	91
Tabla 26 : Evaluación semanal 1	92
Tabla 27: Evaluación semana 2	94
Tabla 28: Evaluación semana 3	96
Tabla 29: Evaluación semana 4	98

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1: Ubicación de la Escuela Benjamín Carrión Mora.....	50
Ilustración 2	50
Ilustración 3	50

Índice de Figuras

Figura 1: Evaluación semana 1.....	93
Figura 2: Después de realizar actividades recreativas	93
Figura 3: Evaluación semana 2.....	95
Figura 4: Después de realizar actividades recreativas	95
Figura 5: Evaluación semana 3.....	97
Figura 6: Después de realizar actividades recreativas	97
Figura 7: Evaluación semana 4.....	99
Figura 8: Después de realizar las actividades recreativas.....	99

Índice de Gráficos

Grafico1: Organigrama	51
Grafico 2: Línea de tiempo	64
Grafico 3: Dimención 1	69
Grafico 4: Dimensión 2.....	70

Anexos

Anexo 1: Encuesta a los padres de familia.....	108
Anexo 2: Trompo	108
Anexo 3: Saltar cuerda	108
Anexo 4: Canicas.....	109
Anexo 5: Trompo	109
Anexo 6:	109
Anexo 7: Fútbol recreativo.....	109
Anexo 8: Sopa de letras	110
Anexo 9: Sopa de letras	110

B.1. Resumen

El (TDAH) es un trastorno de déficit de atención e hiperactividad que se ha presentado principalmente en niños que conlleva varios problemas como comportamiento impulsivo, indisciplina, dificultad para mantener atención, insensibles ante los castigos, problemas escolares como bajas calificaciones, y problemas familiares. Según las investigaciones realizadas en esta sistematización en Ecuador si existe un índice con TDAH en niños, en donde el Ministerio de Educación informa que 7918 estudiantes sufren de este trastorno, en donde solo en algunas unidades educativas se implementan actividades curriculares adaptadas. Esta exploración se enfoca en investigar el índice de hiperactividad y falta de atención en la Escuela Benjamín Carrión Mora, para luego poder reducirlo mediante la práctica de actividades recreativas. Esta sistematización usa metodologías como la investigación exploratoria, descriptiva, también un diseño de campo, documental, dirigidos a un enfoque cualitativo, esto para determinar al número de estudiantes que participaron, además de sus datos, características, y de carácter cuantitativo con el fin de evaluar a cada uno de estos niños. La hiperactividad en niños se puede disminuir, pero para ello primero los padres deben involucrarse en el tema y aprender, conocer, informarse acerca de la hiperactividad, y observar de qué manera el TDAH afecta a sus hijos, además preguntar cómo van en la escuela, averiguar el comportamiento y las calificaciones. También llevar una buena relación familiar, y no descuidar a sus hijos. Una alternativa para disminuir la hiperactividad en niños es realizar actividades recreativas en donde los niños se entretengan y se diviertan, mejorando así su salud física y psicológica, además impulsarán los valores, y la integración en donde podrán relacionarse con otros niños. Existe una diferencia en los resultados obtenidos antes y después de aplicar la guía de actividades, siempre cumpliendo el objetivo general de esta sistematización. Con esto se pudo observar que las actividades recreativas son fundamentales en los niños, donde se obtuvieron efectos positivos, reduciendo la hiperactividad y déficit de atención en todos los niños

Palabras clave: Hiperactividad, TDAH, actividades recreativas, déficit de atención, salud.

Abstract

The (ADHD) is an attention deficit hyperactivity disorder that has occurred mainly in children that entails various problems such as impulsive behavior, indiscipline, difficulty maintaining attention, insensitive to punishment, school problems such as low grades, and family problems. According to the investigations carried out in this systematization in Ecuador, there is an index with ADHD in children, where the Ministry of Education reports that 7918 students suffer from this disorder, where only in some educational units adapted curricular activities are implemented. This exploration focuses on investigating the rate of hyperactivity and inattention in the Benjamín Carrión Mora School, in order to later reduce it through the practice of recreational activities. This systematization uses methodologies such as exploratory, descriptive research, also a field design, documentary, aimed at a qualitative approach, this to determine the number of students who participated, in addition to their data, characteristics, and quantitative character in order to evaluate each of these children. Hyperactivity in children can be reduced, but for this, parents must first get involved in the subject and learn, learn about hyperactivity, and observe how ADHD affects their children, as well as ask how they are doing at school. Find out behavior and grades. Also have a good family relationship, and do not neglect your children. An alternative to reduce hyperactivity in children is to carry out recreational activities where children are entertained and have fun, thus improving their physical and psychological health, they will also promote values, and integration where they can interact with other children. There is a difference in the results obtained before and after applying the activity guide, always fulfilling the general objective of this systematization. With this it was possible to observe that recreational activities are fundamental in children, where positive effects were obtained, reducing hyperactivity and attention deficit in all children.

Keywords: Hyperactivity, ADHD, recreational activities, attention deficit, health.

B.2. Introducción

Experiencia sistematizadora para una guía de actividades recreativas en niños hiperactivos Comité del Pueblo Escuela “Benjamín Carrión Mora”

Se realizó la siguiente sistematización presentada teniendo en cuenta el nivel de niños que tienen hiperactividad en la Escuela Benjamín Carrión Mora, la hiperactividad se ha vuelto un problema a nivel mundial, institucional, familiar, afectando especialmente a niños de 6 a 10 años. El TDAH incluye una combinación de problemas como dificultad para mantener la atención, comportamiento impulsivo, indisciplina. Los niños con Hiperactividad aparte de tener dificultad para poner atención, también pueden tener problemas en casa con sus familiares y un bajo rendimiento escolar. Los síntomas a veces disminuyen con la edad. La hiperactividad en los niños aumenta cuando se están relacionándose con otras personas, o cuando no les prestan atención. Los niños con hiperactividad suelen ser problemáticos, inquietos, nerviosos e insensibles ante los castigos y suelen tener problemas de rendimiento escolar, también con lleva a tener problemas con sus padres, ya sean por sus calificaciones o su mal comportamiento.

La presente sistematización presentada corresponde a un trabajo investigativo basándonos en cifras, investigaciones propias, investigaciones de otros autores con el fin de tener una información clara y concisa acerca de la hiperactividad en los niños. Desarrollando ideas, conocimientos, que ayudaran a complementar la investigación.

Se encontraron diversas limitaciones como la falta de apoyo por las instituciones en la de implementar actividades recreativas dirigidas para los niños con hiperactividad y también el descuido de los padres ya que algunos dejan pasar por alto la hiperactividad de sus hijos por ende tanto las instituciones y los padres de familia deberían considerar implementar actividades recreativas mediante planificaciones curriculares adaptadas para todos los niños que tienen hiperactividad. Esta sistematización no puede erradicar la hiperactividad, pero si la puede disminuir, mediante actividades recreativas, además obtendremos beneficios para los niños, como mejorar su salud física y psicológica, desarrollar valores, e impulsar la integración tanto al nivel escolar, familiar y así los niños tengan un mejor estilo de vida. No debemos olvidar lo importante que es realizar actividades recreativas en los niños, para causar satisfacción, entretenimiento, y divertimento, con el fin de que ellos estén felices realizando todas estas actividades.

B.3. Antecedentes

Según García, F, (2017) En 1980 la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) estimó que el niño que a menudo se distrae con facilidad, tiene dificultades para concentrarse en sus deberes, hay que llamarle la atención en casa con frecuencia o se sube a los muebles, estaba mostrando síntomas de trastorno mental. Esta opinión pudo haber tenido poco recorrido, dado que justamente esos comportamientos servirían muy bien para definir la propia infancia. Pero el dictamen de la APA entró a formar parte de la tercera edición de su Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, el DSM III, razón suficiente para que naciera el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

La Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH), menciona que el TDAH fue descrito por primera vez en una publicación científica de 1902, no mucho después que trastornos como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. La especialista en psiquiatría infantil y experta en TDAH, María Jesús Mardomingo Sanz, por su parte piensa que una de las características de nuestro tiempo es la dificultad para reconocer que los niños sufren enfermedades psiquiátricas. El TDAH no se encuentra libre de esta polémica, a pesar de que las primeras descripciones del cuadro clínico comienzan a aparecer en la literatura médica hace más de doscientos años.

Treinta y seis años después de la creación del TDAH, la APA sigue manteniendo el diagnóstico en su actual DSM 5: comete errores por descuido en tareas escolares, no termina tareas escolares, tiene dificultad para organizar tareas escolares, se muestra poco entusiasta en hacer los deberes escolares, se distrae con facilidad con estímulos externos, olvida hacer los deberes, se levanta en clase (APA, 2013). La APA apuesta por una definición de TDAH que recuerda mucho a algo así como ir mal en el colegio, independientemente del motivo. Pag.1

Según García, F, la APA, determino que los niños tienen dificultades para prestar atención, por ende, no pueden desarrollar sus deberes, se portan mal en casa, no pueden estar tranquilos y son inquietos, llegando a la conclusión que tienen trastorno mental. Antes al TDAH no se lo tomaba de una manera seria ya que las personas desconocían o simplemente no lo ponían atención a este tema, pero gracias a la APA el TDAH formo parte de la tercera edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. El TDAH se hizo reconocido por los médicos y por las personas.

La FEAADAH, manifiesta que el TDAH fue mencionado en una publicación científica en el año de 1902 por primera vez, además otros trastornos como la esquizofrenia. Según María Sanz la psiquiatra y especialista en TDAH, nos dice que los niños desarrollan enfermedades mentales y son difíciles de reconocer. El TDAH está presente por más de doscientos años, debe de ser investigado y compartido con todas personas para que se informen con el beneficio de observar si sus hijos presentan algunas características de este trastorno.

La APA, menciona que después de 36 años de la creación del TDAH, los niños siguen manteniendo los mismos síntomas como: problemas en clases, falta de atención al profesor e incumplimientos de deberes o actividades desarrolladas, comportamiento impulsivo esto quiere decir que o puede estar quieto y comienza a pararse en las sillas, a caminar por toda la clase, en algunos casos el niño puede ponerse agresivo, con ello lleva al niño a no socializar con el resto de sus compañeros además tendrían problemas escolares e incluso familiares.

Según Hasan, S, (2022) En algunos momentos, a todos los niños les cuesta prestar atención, escuchar, sentarse quietos o esperar su turno. Pero los niños con TDAH tienen problemas con estas cosas casi todo el tiempo. Los niños con TDAH no se comportan de esta manera a propósito. El TDAH es un trastorno médico que afecta la atención y el autocontrol. A los niños con TDAH les cuesta más mantenerse concentrados. El TDAH también puede hacer que los niños sean más inquietos que otros niños de su edad.

A los niños con TDAH le puede costar mucho controlar su comportamiento y se meten en problemas más a menudo. Esto puede hacer que les resulte difícil hacer cosas como prestar atención en clase o llevarse bien con los demás. Las siglas TDAH significan trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Este es el término médico para referirse a las dificultades relacionadas con la atención y el autocontrol que pueden hacer que los niños sean inquietos y se muevan mucho. Pag.1

Según Hasan, S, menciona que la mayoría de niños son inquietos, no escuchan e incluso no atienden, pero los niños que tienen TDAH tienen conflictos como estos siempre ya sea en el entorno familiar o escolar. El comportamiento de los niños no es a propósito, sino que ellos tienen un trastorno de atención y autocontrol, hay que entenderlos para así poder ayudarlos a disminuir su TDAH, porque ellos no pueden estar concentrados todo el tiempo, además suelen ser inquietos.

Los niños con TDAH se suelen meter en problemas y les cuesta controlar su comportamiento, por ende, no prestan atención a clases, teniendo así conflictos con los profesores, obteniendo malas calificaciones. Estos niños también se les hace difícil relacionarse con los demás, hemos estado hablando mucho del TDAH pero que significan estas siglas, “Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad”, este es el término médico para determinar a los niños que no prestan atención y tienen un comportamiento impulsivo.

Según Hasan, S, (2022) para ayudar a los niños con TDAH, los médicos pueden hacer lo siguiente:

Recetarles medicamentos: Los médicos les pueden dar a los niños medicamentos que mejoran la capacidad del cerebro para prestar atención, calmarse y ser más pacientes.

Proporcionarles terapia: Los terapeutas pueden ayudar a los niños a aprender a ser más pacientes, afrontar sus sentimientos y ganar autocontrol. Pueden ayudar a los niños a ver lo mejor de sí mismos y descubrir en qué son buenos y cómo usar sus puntos fuertes.

Ayudar a los padres a descubrir qué pueden hacer: Los padres pueden hacer cosas para ayudar a sus hijos a escucharlos mejor; por ejemplo, diciéndoles una cosa cada vez. Pueden ayudar a sus hijos a organizar sus cosas en casa. Pueden darles ánimos, amor y apoyo. Pag.1

Según Hasan, S, menciona que, al nivel médico, se puede ayudar a los niños con TDAH:

Recetarles medicamentos: Para mejorar la atención en los niños los médicos lo pueden resolver mediante los medicamentos, además para que estén más calmados y tranquilos.

Proporcionarles terapia: Los terapeutas pueden cumplir un papel fundamental en los niños, ayudándolos a ser más pacientes, ganar confianza y estar seguros de sí mismo. Para que puedan desarrollar sus capacidades y descubrir en que son buenos, para que realicen lo que les guste.

Ayudar a los padres a descubrir qué pueden hacer: Los padres cumplen un papel fundamental en la vida de sus hijos, ya que deben escucharlos, guiarlos a realizar las cosas de una mejor manera. Deben inculcarles valores, enseñarles hacer responsables, respetuosos. Cuando los niños tengan conflictos los padres deben apoyarlos y brindarles amor.

Según American academy of pediatrics, los niños con TDAH siempre tienen estos tres diagnósticos: hiperactividad, falta de atención, y la impulsividad. Describiendo cada uno de estos

trastornos podemos decir que hiperactividad es cuando los niños están en constante movimiento, parándose en pupitres, caminando por la clase, molestando a sus compañeros e incluso fastidiando al profesor, no pueden estar tranquilos, la falta de atención se refiere a distraerse de manera fácil, es decir no presta atención a lo que el profesor dice, tiene dificultades para realizar los trabajos en clase, es desorganizado, no sigue las instrucciones y no le importa nada, la impulsividad se refiere cuando un niño no mide sus palabras frente a otros compañeros e incluso con el mismo profesor, no es paciente por ende no respeta su turno, interrumpe a los demás cuando están hablando, responden a sus mayores, y son más propensos a tener accidentes, un ejemplo claro es cuando a la hora de cruzar la calle no miran a ninguno de los dos lados.

B.4. Planteamiento del problema

Según Llanos, L, (2019) El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un síndrome neurológico frecuente caracterizado por hiperactividad, impulsividad y pobre capacidad de atención, alteraciones que son inadecuadas para el grado de desarrollo del niño. Es uno de los diagnósticos más frecuentes entre niños y adolescentes, y el más común en la juventud. No hay datos precisos sobre la prevalencia, pero se estima entre el 2 y el 12% en infantes y entre el 2,5 y el 5% en adultos.

Las regiones con mayor variabilidad en los rangos de prevalencia son África y Suramérica, que además tienen las mayores cifras de prevalencia, las cuales de manera general se encuentran muy por encima de la media. Según la Liga Latinoamericana para el Estudio del TDAH, en Latinoamérica hay 36 millones de personas afectadas, con menos de una cuarta parte recibiendo un manejo adecuado. Pag.1

Según Llanos, L, el TDAH es un trastorno de falta de atención e hiperactividad, impulsividad, que afecta generalmente al desarrollo de los niños, tanto en cognitivo, psicológico, social. También este síndrome afecta a los adolescentes y a los adultos, por ende, se han realizado diferentes investigaciones donde se menciona que el porcentaje de TDAH es irrelevante, sin embargo, se llegó a determinar que entre el 2 % al 12% de niños tienen hiperactividad mientras que el 2,5% al 5% corresponde a los adultos.

Las regiones que presentan más índice de hiperactividad son África y Suramérica, esto se determinó gracias a las investigaciones, además las cifras pueden seguir aumentando con lo que se sugiere hacer algo al respecto. Según Liga Latinoamericana hay 36 millones de personas que padecen este trastorno TDAH, por lo tanto, la cuarta parte no está afectada.

Según, EL COMERCIO (2017) En Ecuador, el Ministerio de Educación registra 7 918 chicos con este trastorno en establecimientos públicos. Ellos reciben -se indicó- clases con el resto de compañeros, pero con adaptaciones curriculares. A los alumnos con necesidades educativas especiales, no asociadas a la discapacidad, les proporcionan psicoterapia. El 5% de infantes tiene TDAH y afecta más a los varones, según el Manual Diagnóstico de Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM- IV).

En Colombia según los estudios e investigaciones es el país con más índice de TDAH e incluso a nivel mundial, con un 17,1% de la, que, si lo comparamos con el 5% que tiene Ecuador, podemos decir que el nivel de TDAH es muy bajo. Todos los países deberían implementar programas recreativos para reducir la hiperactividad y el déficit de atención

Según, EL COMERCIO en Ecuador se registran 7918 chicos con el trastorno de TDAH en unidades públicas, ellos reciben clases con los demás compañeros, pero si tienen planificaciones adaptadas curriculares. También para los estudiantes con necesidades educativas especiales, además proporcionan psicología y psicoterapia. Hablando de porcentajes podríamos decir que el 5% de niños sufren de este trastorno, afectando principalmente a los varones.

Basándonos en el análisis realizado en la Escuela “Benjamín Carrión” en los niños de 6 años a 10 años, se pudo observar que generalmente los niños son muy activos energéticamente, varios de ellos siempre se mantienen en constante movimiento sin parar, no siguen ordenes de los docentes, se distraen constantemente con cualquier cosa, la finalidad de esta sistematización es reducir el índice de hiperactividad mediante las actividades recreativas se pretende dedicarle más tiempo a estos niños para que aprendan a controlarse con sus padres ,maestros, compañeros y puedan convivir de manera pacífica sin inconvenientes.

Los niños con TDAH son más propensos a tener bajas calificaciones, ser más agresivos, por ende, no pueden socializar de la mejor manera con sus compañeros e incluso con los profesores. Los padres tienen un papel fundamental porque deberían estar pendientes de sus hijos, preguntándoles que les sucede, o como poder ayudarlos, debe de a ver mucha confianza. Las actividades que se implementaran, además de reducir la hiperactividad, también tendremos

beneficios físicos, psicológicos, cognitivos, y cada niño podrá relacionarse, impulsando el socialismo.

B.5. Formulación del problema

¿Cómo se puede disminuir el índice de hiperactividad mediante actividades recreativas en niños de 6 a 10 años de la escuela Benjamín Carrión ubicado al norte de Quito?

B.6. Objetivos

6.1 Objetivo general

Elaborar una guía de actividades recreativas basada en la sistematización de experiencias para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

6.2 Objetivos específicos

1. Establecer los fundamentos teóricos para la elaboración de una guía de actividades recreativas para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

2. Aplicar una guía de actividades recreativas para la disminución del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

3. Evaluar los resultados obtenidos en la aplicación de la guía de actividades recreativas para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión” ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

B.7. Justificación

La investigación según lo científico nos informa que el (TDAH) tiene un índice en niños del 2% a un 5%. El TDAH crónico se desarrolla antes de los 7 años. Además, se informa que el 80% de los niños continuarán presentando este trastorno en su adolescencia, y el 30% al 65%, en la edad adulta. El mayor índice de TDAH está presente en Suramérica.

Ecuador existen 7918 estudiantes en unidades fiscales que padecen de este síntoma, hablando de porcentajes sería el 5%. Debido a las estadísticas y porcentajes se implementó realizar esta sistematización para reducir el índice de hiperactividad y déficit de atención mediante actividades recreativas, en la Escuela Benjamín Carrión Mora.

Pude investigar que en la escuela existe TDAH, por ende, pude observar a cada uno de los niños, determinando su comportamiento, si ponían atención a clases, si se distraían con facilidad, si saludaban a sus profesores, si interrumpían cuando sus compañeros o profesores hablaban, si molestaban a sus compañeros, si se paraban en los pupitres o por la clase, si eran indisciplinados y por último si eran agresivos.

También otro factor importante era observar cómo se relacionaban los niños con este trastorno con el resto de sus compañeros, con sus profesores e incluso con sus padres. Esta guía también impulsa a relacionarse mutuamente, por que al momento de realizar las actividades recreativas muchos de los niños deben de divertirse y entretenerse de manera grupal, como clase.

En mi criterio esta sistematización de experiencia se la realiza adoptando todas las medidas de bioseguridad y es exclusivamente para los niños de 6 a 10 años de la escuela Benjamín Carrión que tienen hiperactividad y déficit de atención ,esta sistematización es importante realizarla para disminuir el índice de este trastorno mediante las actividades recreativas, porque estas les permitirán a los niños obtener la máxima diversión ,ayudando a focalizar su atención y dirigir sus energías hacia algo saludable , divertido. Lo más importante en un niño es su felicidad, además podrán relacionarse con sus compañeros, generando confianza, impulsando valores, también tendrán beneficios saludables, tanto física y mentalmente, mejorando su calidad de vida.

Capítulo 1

B.8. Marco teórico

1.Sistematización

Según Bembibre, C (2022) La palabra sistematización proviene de la idea de sistema, de orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro similar. La sistematización es, entonces, el establecimiento de un sistema u orden que tiene por objetivo permitir obtener los mejores resultados posibles de acuerdo al fin que se tenga que alcanzar. La sistematización se puede aplicar en los ámbitos científicos y académicos pero también hay muchas situaciones de la vida cotidiana que implican cierta sistematización a modo de lograr un objetivo específico.

La sistematización no es otra cosa que la conformación de un sistema, de una organización específica de ciertos elementos o partes de algo. Ya que un sistema es un conjunto de reglas, métodos o datos sobre un asunto que se hayan ordenados y clasificados, llevar a cabo un proceso de sistematización será justamente eso: establecer un orden o clasificación. Pag.1

Según Bembibre, C La sistematización es un sistema el cual contiene un orden en donde existen distintos elementos bajo algunos parámetros. En pocas palabras la sistematización es un sistema que tiene una clasificación cuyo objetivo es adquirir resultados relacionado a la meta que se desea lograr. La sistematización se puede adaptar al ámbito académico y al ámbito científico, pero también se lo puede aplicar en la vida cotidiana con el fin de lograr un objetivo.

La sistematización es la conformación de un sistema, de una estructura en específico de varios elementos. Un proceso de sistematización será prácticamente establecer un orden o clasificación, con la finalidad de alcanzar los resultados propuestos y obtener así el objetivo planteado.

1.1Características de la sistematización

Según Jara,H,O (2018) las características de la sistematización son:

- Produce conocimientos desde la experiencia, pero que apuntan a trascenderla.
- Recupera lo sucedido, reconstruyéndolo históricamente, pero para interpretarlo y obtener aprendizajes.
- Valoriza los saberes de las personas que son sujetos de las experiencias.

- Identifica los principales cambios que se dieron a lo largo del proceso y por qué se dieron.
- Produce conocimientos y aprendizajes significativos desde la particularidad de las experiencias, apropiándose de su sentido.
- Construye una mirada crítica sobre lo vivido, permitiendo orientar las experiencias en el futuro con una perspectiva transformadora.
- Se complementa con la evaluación, que normalmente se concentra en medir y valorar los resultados, aportando una interpretación crítica del proceso que posibilitó dichos resultados.
- Se complementa con la investigación, la cual está abierta al conocimiento de muy diversas realidades y aspectos, aportando conocimiento vinculados a las propias experiencias particulares.
- No se reduce a narrar acontecimientos, describir procesos, escribir una memoria, clasificar tipos de experiencias, ordenar los datos. Todo ello es sólo una base para realizar una interpretación crítica.
- Los principales protagonistas de la sistematización deben ser quienes son protagonistas de las experiencias, aunque para realizarla puedan requerir apoyo o asesoría de otras personas.

Pag.4

Según Jara, H, O (2018) las características de la sistematización son:

- Elabora ideas, conocimientos a partir de una experiencia vivida.
- Rescata lo acontecido, reconstruyéndolo históricamente de una manera ordenada, con el fin de obtener enseñanzas.
- Estima lo que cada persona conoce o sabe a través de la experiencia.
- Determina los cambios esenciales que se dieron a través del proceso y porqué se dieron.
- Genera aprendizajes, ideas, conocimientos esenciales desde la experiencia vivida.
- Elabora una idea esencial sobre lo vivido, con el fin de orientar las experiencias en un futuro.
- Se perfecciona con la evaluación, con el objetivo de valorar y medir los resultados sobre un tema en específico.
- Se perfecciona con la investigación y la información de diversas experiencias, con el propósito de aportar conocimientos e ideas vinculados a los acontecimientos o hechos vividos.

-No se narran los acontecimientos, ni se clasifican los tipos de experiencias tampoco se escriben memorias, solo se realiza una interpretación de dicha experiencia.

-Los protagonistas de la sistematización, son las personas quienes hayan vivido una experiencia o acontecimiento.

1.2 Epistemología de la sistematización

Según, R, M Cifuentes, (2019) La sistematización no es un tipo de investigación unívoco; como bien lo plantean las autoras, el debate al respecto, en América Latina, se ha nutrido desde diversas tendencias epistemológicas y propuestas metodológicas. En lo que sí parece haber coincidencia es en reconocerle a la acción su potencialidad como productora de conocimiento, legítimo, significativo y válido que no se reduce a la intervención con arreglo a ciertos fines (generalmente institucionales), sino que se orienta a la transformación social y a la producción de conocimiento. De esta manera, la acción se erige como lugar de encuentro entre la teoría y la práctica. En este horizonte interpretativo, y a pesar de la heterogeneidad de aproximaciones epistemológicas y metodológicas, la sistematización puede entenderse como proceso participativo de construcción intersubjetiva de conocimiento entre quienes se reconocen, simultáneamente, como actores sociales y como autores de conocimiento. Pag.372

Según, R, M Cifuentes, la sistematización produce conocimientos a partir de la experiencia, la epistemología de la sistematización se ocupa de todos los conocimientos e investigación de los fundamentos de un tema en específico. La epistemología de la sistematización es fundamental porque ayuda a producir más ideas, que son significativas y verídicas para una investigación. Por lo tanto, de esta manera la sistematización es la síntesis de la teoría y la práctica, aunque también puede referirse a un proceso de construcción de diferentes conocimientos, con diferentes aproximaciones metodológicas y epistemológicas.

Según, R, M, Cifuentes (2019) la sistematización tiene especificidad epistemológica, teórica y metodológica, que se la relaciona con hacer investigación social cualitativa y crítica de

una experiencia propia, implica una inmersión profunda en lo vivido que buscamos re-conocer, hasta lograr su comprensión. Pag.375

Según, R, M Cifuentes, la sistematización es de carácter epistemológico, metrológico, teórico y se relacionan con realizar una investigación social y crítica de un acontecimiento vivido, en donde se profundiza toda la investigación de la experiencia propia, en donde desarrollemos conocimientos que ayudaran a nuestra sistematización.

Según, Mera, K. (2019) La sistematización de experiencias se ha instituido como una propuesta pedagógica para organizar, teorizar y reorientar las prácticas educativas. Se trata de una reflexión crítica y participativa de la experiencia vivida, que construye realidades de los sujetos o actores protagónicos del proceso educativo en la cotidianidad y tiene la capacidad de transformar este proceso partiendo de sus necesidades e ideales. Por ello, este tipo de sistematización pretende recuperar experiencias sociales, reconstruir referentes de identidad para las prácticas y empoderamiento popular y generar vínculos entre el saber y la experiencia en un marco ético. Un proceso de sistematización de experiencias pedagógicas debe tenerse en cuenta en cualquier ámbito educativo con el fin de aportar a la cualificación de las prácticas y así enriquecerlas en pro del mejoramiento del acto educativo. Se trata, en todo caso, de un proceso teórico y metodológico, que, a partir de la recuperación e interpretación de la experiencia, de su construcción de sentido y de una reflexión y evaluación crítica de la misma, pretende construir conocimiento, y a través de su comunicación orientar otras experiencias para mejorar las prácticas sociales. En este sentido, el presente trabajo de investigación tiene como propósito indagar sobre las formas en que se sistematizan las experiencias vividas al interior de un contexto educativo específico y de esta manera poder contribuir en la resignificación de las prácticas educativas y los procesos pedagógicos que se dan alrededor de estas instituciones. Pag.99

Según, Mera, K. la sistematización practica relativamente en el campo educativo, social y se relaciona con la construcción del conocimiento. Aún no se conoce el origen del término sistematización dando a una posibilidad de pasar de una práctica percibida y centrada en la acción, a una construida, explícita, reflexiva. La sistematización se entiende como un proceso investigativo que permite comprender la realidad de las experiencias educativas y sociales, permitiéndoles a las personas de la experiencia aproximarse a ella desde su propia vivencia con

el fin de recuperarla, explicarla, comunicarla. La práctica en la sistematización, se refiere a experiencias educativas y sociales con desarrollos dinámicos y complejos. La sistematización se refiere a la interacción comunicativa y de las acciones que implica. Se considera la comunicación como soporte de la experiencia partiendo de que en la comunicación humana lo más importante es la interpretación. Por otra parte, las prácticas sociales están relacionadas con la experiencia y comprensión de la realidad. La sistematización también se puede utilizar en el ámbito educativo, porque también existen hechos o acontecimientos vividos dentro de una escuela, colegio.

2.Recreación

Según, Ramos, A, (2011) La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente. La participación de las personas en la recreación durante su tiempo libre, permite restaurar y renovar aquellas energías desgastadas por el trabajo, por una energía activa, nueva, producto de la actividad recreativa. Se deduce entonces que la recreación fomenta en el individuo restauración, renovación de energías producto de la práctica de actividades recreativas.

La recreación favorece procesos del desarrollo humano y debe ser utilizada como un proceso que fortalezca la existencia humana, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad. Es necesario tratar de construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo, para ello es necesario comprender y entender que la recreación más que una actividad de esparcimiento en la vida de los hombres y mujeres es una necesidad fundamental para su desarrollo y mejoramiento de su calidad de vida. Pag.1

Según, Ramos, A, la recreación es divertirse, entretenerse, realizando actividades elegidas libremente con el fin de distraernos del trabajo, escuela o la vida cotidiana. La recreación es importante para todas las personas porque ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, y permite restaurar las energías perdidas durante el trabajo o cualquier otra obligación, además aportando cambios físicos, culturales espirituales, psicológicos, entre otros. Se llega a la

conclusión que gracias a la recreación las personas tienden a estar más felices, menos estresadas, renovando sus energías.

La recreación debe ser inculcada a todas las personas desde la escuela, el trabajo, en el hogar, en toda la comunidad, con el fin de utilizarla para desarrollar nuestras capacidades físicas, mentales y de distraernos de nuestras obligaciones, no olvidemos que la recreación debe de causar divertimento, entretenimiento, felicidad, entre otras cosas. La recreación la tenemos que aprovechar de la mejor manera en nuestro tiempo libre por ende la debemos complementar con lo lúdico, en donde estableceremos normas propias, y no desperdiciar nuestro tiempo con actividades que no nos causen satisfacción o incluso que nos perjudiquen a nivel personal, hay que entender, comprender la finalidad de la recreación porque es indispensable para el desarrollo como personas y para nuestro estilo de vida.

2.1;Qué es una guía?

Según, Porto, J, P (2022) una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico. Pag.1

Según, Porto, J, P nos manifiesta que una guía tiene como objetivo orientar para poder realizar algo en específico. A partir de esta definición, una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encaminar hacia un objetivo, por ende, esta información debe estar clara y concisa, de una manera bien organizada y estructurada.

3.Actividades recreativas

Según, Sánchez, J, L (2014) En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre. Pag.1

Según, Sánchez, J, L manifiesta que las actividades recreativas se las realiza en el tiempo libre, las cuales causan entretenimiento, divertimento y desarrollo cognitivo, cuando hablamos

de las actividades recreativas podemos decir que son aquellas que nos distraen, divierten, aunque estas actividades están relacionadas con la ayuda y el complemento educativo de los niños e incluso con el estilo de vida del niño, es decir, que su vida sea saludable. Estas actividades recreativas no se realizan por obligación, sino que se llevan a cabo por satisfacción, ya sea en la salud física o mental.

3.1 Importancia de la recreación

Según Clínica los condes (2020) La recreación es especialmente importante en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales. Pag1.

Según Clínica los condes nos dice, la recreación es fundamental en el desarrollo infantil y juvenil, y sobre todo es esencial para nuestra salud para así tener una vida sana, y obtendremos muchos beneficios, tanto sociales, mentales, físicos.

Según, Chapellin, C.M., (2019) Recreación es lograr que el ser humano salga de su rutina diaria para descansar, disfrutar y divertirse. En ese espacio su mente y cuerpo se disponen a alimentar su espíritu de un buen momento que genere satisfacción y placer. Para recrearse no debe haber grandes exigencias, tampoco responsabilidades, significa aportar tranquilidad y equilibrio emocional a lo que comúnmente se hace. Es indispensable que la persona se disponga a recrearse así se concibe como una actividad voluntaria. En tal sentido cuando una persona busca divertirse logra un estado armónico en sí mismo, y en el ambiente donde se rodea. Por lo tanto, la importancia de la recreación es lograr que cada sujeto se desarrolle en lo emocional, físico, psicológico, emocional, entre otras. Apreciar la vida es disfrutar en actividades que implique observar arte, bailar, escuchar música, contemplar la cultura y sus manifestaciones, son formas de recrearse. Así como imaginar la historia que esconde la lectura de una novela, cómics, cuento, es aventurar la mente a pensar, a conocer otros contextos. Del mismo modo que lo es disfrutar de una conversación con algún aperitivo, practicar un deporte al aire libre son maneras de crecer como ser humano. Pag.1

Según, Chapellin, C, M, Recreación es lograr que todas personas salgan de su rutina diaria, con el fin de descansar, entretenerse, disfrutar y divertirse, en ese tiempo libre su mente y cuerpo se relajan y pasan un buen momento que genere satisfacción y felicidad. Para realizar actividades recreativas cada uno debe de elegir la suya y tampoco habrá responsabilidades, por ende, debe de haber tranquilidad, equilibrio, cognitivo y emocional a lo que comúnmente se hace en la vida cotidiana, además cuando una persona busca divertirse logra un estado pacífico, armónico, alegre en sí mismo y en el ambiente en donde se encuentra, por lo tanto, la importancia de la recreación es lograr que cada persona se desarrolle en lo mental, físico, psicológico, emocional. Recreación es disfrutar en actividades que implique, bailar, cantar, jugar, escuchar música, armar rompecabezas, colorear, pintar, dibujar, el leer libros, revistas, cómics, cuentos, todo esto es esencial para que la mente se llene de conocimientos, ideas, recreación también es practicar un deporte que nos llame la atención al aire libre, estas son maneras de crecer como persona y son diferentes formas de recrearse.

3.2 Características de las actividades recreativas

Según, Sánchez, J, L (2014) las características de las actividades recreativas son:

- Es voluntaria, no es compulsada.

- Es de participación gozosa, de felicidad.

- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

-Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

-Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo. Pag.1

Según Sánchez, J, L, las características de las actividades recreativas son:

-Es voluntaria, y no es obligada.

-Te debe causar felicidad.

-Es regeneradora de las energías gastadas al momento de trabajar o estudiar.

-Te da tranquilidad

-Es saludable tanto física y mental.

-Es buena para niños con hiperactividad.

-Estas actividades recreativas forman parte del proceso educativo.

-Combate el estrés y la depresión.

3.3Clasificación de las actividades recreativas

Según, Sánchez, J, L (2014) En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

-Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.

-El turismo.

-Actividades generales de esparcimiento.

Refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

-Esparcimiento.

-Las visitas culturales.

-Sitios naturales.

-Actividades deportivas.

-Asistencia a acontecimientos programados.

Con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo. Pag.1

Según, Sánchez, J, L, la clasificación de las actividades recreativas:

- Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte.
- Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- Asistencia a espectáculos: asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- Visitas: realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, entre otros.
- Actividades socio-familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad.
- Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión o vídeos, entre otros.
- Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos, entre otros.
- Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, entre otros.
- Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, entre otros.

3.4 Beneficios de las actividades recreativas

Según Díaz, M (2020) Los beneficios de la recreación: Recalca que es bueno tener presente que, si se realiza en familia, sus ventajas son aún mayores, ya que fortalece los vínculos familiares, fomentando una relación de confianza basada en el apoyo, cariño y diversión. Pag1.

Según Díaz, M nos dice que los beneficios de la recreación son fundamentales para todas las personas y es más beneficioso cuando las actividades recreativas las realizamos con la familia, ya que fortalece la amistad en familia, en donde obtendremos confianza, cariño, alegría, diversión, y lo más importante, amor.

3.4.1 Beneficios psicoemocionales

Según Díaz, M (2020) la recreación aumenta la confianza en sí mismo de los niños y adolescentes, ya que en ese contexto se deben vencer desafíos e imprevistos del entorno que estimulan a dar lo mejor de sí mismo, a enfrentar y resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias. Cuando la recreación se realiza en plazas o parques, se suma la necesidad de interactuar con pares, desarrollando su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente. Pag.1

Según Díaz, M, la recreación eleva la confianza en los niños y adolescentes, ya que, al momento de realizar cualquier actividad recreativa, se debe vencer el miedo y los imprevistos del ambiente en el que se desenvuelven, para así dar lo mejor de sí mismo, y enfrentar , resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias vividas día a día Cuando la recreación se realiza en diferentes lugares ya sea en plazas o parques, se suma la necesidad de interactuar con las personas , desarrollando así su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver problemas de una manera correcta.

3.4.2 Beneficios cognitivos

Según Díaz, M, (2020) el relacionarse en forma libre con su entorno, debiendo resolver autónomamente los diferentes retos o desafíos que este le pone, favorece el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, junto con la concentración y atención. Además, en esta relación con el entorno, a través de su propia experiencia, se refuerzan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad y cantidad. Así también contribuye a fortalecer la noción de sana competencia y la tolerancia a la frustración. Pag.1

Según Díaz, M, el relacionarse en forma libre con su ambiente, en donde cada persona trata de resolver diferentes desafíos que se presenten, también favorece el desarrollo de la creatividad, memoria, imaginación, concentración y atención. Al relacionarse con el ambiente se desarrollan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad, cantidad, lo más importante la tolerancia cuando se pierda y la competitividad de una manera sana sin inconvenientes.

3.4.3 Beneficios sociales

Según Díaz, M, (2020) entre los beneficios sociales de las actividades recreativas están el potenciar la consolidación de la propia identidad y sentido de pertenencia (a la familia, al grupo, a la sociedad), favoreciendo la inclusión social, la empatía, y la participación en comunidad, además de prevenir comportamientos antisociales, violentos y disruptivos. Pag.1

Según Díaz, M, los beneficios sociales, están en fortalecer la propia identidad y la integración con la familia, a un grupo de amigos, a la sociedad, favoreciendo la empatía y colaboración con la comunidad, además de prevenir acontecimientos violentos con la sociedad.

3.4.4 Beneficios físicos

Según Díaz, M, (2020) la recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras. El interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en tiempo y espacio. Pag.1

Según Díaz, M, la recreación fortalece el desarrollo de diferentes capacidades motrices, ya sea la fina y la gruesa. Al realizar actividades recreativas en diferentes ambientes y jugar activamente, tanto en forma individual como colectiva, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla el equilibrio, la coordinación y mejora sus capacidades físicas, psicológicas, cognitivas, libre de enfermedades.

3.5 Actividades recreativas para niños de 6 a 10 años con hiperactividad

- Dibujar
- Pintar
- Colorear
- Realizar sopas de letras
- Rompecabezas
- El juego del ahorcado
- Rayuela
- Al lobo
- Agua de limón
- Bailar
- Cantar
- Juegos de construcción
- Deportes como: natación, futbol, entre otros
- La gallinita ciega
- Jugar a los quemados, a las cogidas, a los congelados

4. Tiempo libre

Según Cuenca, M, (2023) Tiempo libre señala un espacio temporal opuesto al del trabajo, un tiempo en el que la ausencia de obligaciones nos permite llevar a cabo acciones de cualquier tipo, algunas pueden tener que ver con el ocio y otras no. El tiempo libre, en cuanto tiempo social, es algo objetivo, medible y cuantificable, lo tienes o no lo tienes; pero el ocio, que es una vivencia humana, se relaciona necesariamente con nuestra vertiente personal y subjetiva. Podemos tener mucho tiempo libre y, sin embargo, no tener ocio. Es lo que ocurre cuando alguien dice que se aburre. Habitualmente la realización de las experiencias de ocio se lleva a cabo durante el tiempo libre, pero el tiempo que precede a la realización de una actividad de ocio, cuando se planifica o se desea, no tiene que ser necesariamente “tiempo libre”, ni tampoco su tiempo posterior. Pag.1

Según Cuenca, M, (2023) el tiempo libre es el tiempo, espacio, que tenemos después de desarrollar nuestras obligaciones, ya sean laborales o escolares. Se realizan actividades que causen diversión, alegría, entretenimiento, y son elegidas libremente. El tiempo libre también

impulsa la sociabilidad con otras personas y la actividad física, desarrollando nuestras capacidades cognitivas, físicas y psicológicas. En el tiempo libre puede haber una realización de experiencias de ocio, cuando no se realiza nada en el tiempo libre y la pasas aburrido, se le conoce como ocio ausente. El tiempo libre debe de estar relacionado con nosotros, y se debería llevar su concepto a toda la comunidad, para que aprovechen su espacio realizando actividades productivas, implementándolas en la vida cotidiana.

4.1 Importancia del tiempo libre

Según, Puente, M, (2011) Friedmann, considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente. Kaplan, M (1950); afirma en su Teoría de la Subjetividad: el hombre establecerá que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempo libre (aquellos que el hombre hace lo que les place) (Acosta, 2002). Pag.1

Según, Puente, M, que el tiempo libre es importante porque es un factor compensador ya sea en la vida social, laboral y escolar. El tiempo libre disminuye, el estrés, la fatiga, tranquilidad, entre otros. Cabe recalcar que gracias a las investigaciones que las actividades que realicemos en el tiempo libre son elegidas libremente por cada uno de nosotros. Cuando desarrollamos alguna obligación o estamos en el trabajo se considera son tiempos no libres, y cuando desarrollamos actividades que nosotros queramos, causen alivio, diversión, entre otros. La importancia del tiempo libre en la vida cotidiana es esencial, todas las personas tenemos derecho a tener tiempo libre, debería ser implementado en el trabajo y en todas las unidades educativas.

4.2 Beneficios del tiempo libre

Según, Puente, M, (2011) El tiempo libre nos permite salir de la rutina, cargarnos de energía, favorece la realización personal, fortalece los vínculos, las relaciones interpersonales y la sensación de pertenencia a un grupo, contribuye al crecimiento integral de la persona... También disminuye el estrés y la angustia. Desde un punto de vista más emocional, nos ayuda a

ser más positivos, enérgicos y empáticos. Incluso interfiere en la biología, fortaleciendo el sistema inmunológico. Además, desde un enfoque más lúdico, podemos seguir formándonos y creciendo laboralmente. En definitiva, mejora nuestra calidad de vida. Pag.1

Según, Puente, M, nos menciona que el tiempo libre es fundamental en las personas, realizando actividades fuera de la rutina cotidiana, donde nos causa diversión, renueva nuestra energía perdida durante el día, fortalece la sociabilidad con otras personas, desarrolla el crecimiento como persona, disminuyendo el estrés, ansiedad, fatiga, angustia entre otros. El tiempo libre también nos ayuda a fortalecer nuestras capacidades físicas y mentales, generando también positivismo, empatía, energía. Podemos decir que simplemente mejora nuestra calidad de vida, formándonos como personas a nivel profesional, laboral, escolar, y cotidiano

5.Ocio

Según Cuenca, M, (2023) Podemos decir que ocio es todo aquello que realizamos las personas de un modo libre y sin una finalidad utilitaria sino, fundamentalmente, porque disfrutamos con ello. Eso explica que, a nivel popular, el ocio moderno se identifique con el descanso, las vacaciones, el espectáculo y la diversión, cuando puede ser mucho más. Como se ha dicho, el ocio no es el tiempo libre, tampoco la realización de unas actividades que se denominan así y que pudieran gustarte o no. El ocio es una acción personal y/o comunitaria que tiene su raíz en la motivación, algo que deseas y te gusta, y la voluntad, algo que decides hacer libremente. El ocio se realiza de forma personal y/o comunitaria, de ahí que también se considere un fenómeno social. Las experiencias de ocio son algo más que llevar a cabo unas actividades determinadas (un viaje, leer un libro, jugar un partido...), son vivencias complejas que se inician cuando las estamos proyectando o deseando y continúan cada vez que disfrutamos recordándolas. Pag.1

Según Cuenca, M, manifiesta que el ocio son las actividades que realizamos todas las personas de manera libre, con el objetivo de disfrutar. El ocio está vinculado con diferentes actividades cómo ir de vacaciones, descansar, mirar la televisión, jugar video juegos, dormir, leer libros, entre otros. Cabe recalcar que el ocio no es el tiempo libre, son completamente distintos, el ocio es realizar algo que nos de motivación, algo que nos guste, por nuestra propia voluntad y es algo que cada uno decide. El ocio también se lo puede realizar en grupo, donde también

podemos relacionarnos con otras personas. El ocio también puede ser positivo y negativo, cuando hablamos de ocio positivo es desarrollar cosas que nos causen felicidad, entretenimiento, mientras que el ocio negativo es cuando desperdiciamos nuestro realizando cosas malas como, tomar licores, fumar, apostar e incluso drogarse.

5.1 Coordinadas del Ocio

Según Cuenca, M, (2023) Consideramos que el ocio puede manifestarse en cuatro coordenadas diferentes: Autotelica, Exotelica, Ausente y Nociva. Cada una de estas coordenadas tiene una manifestación y un tipo de vivencia de ocio diferente.

El ocio autotélico, como se ha indicado, se corresponde con las experiencias de ocio que se realizan de un modo satisfactorio, libre y por sí mismas, sin una finalidad utilitaria.

El ocio exotélico ve en su práctica un medio para conseguir otra meta y no como fin en sí mismo. Se refiere a experiencias que pueden ser libres y satisfactorias, pero que no se realizan por ellas mismas sino por lo que se consigue a través de ellas.

Por ocio ausente entendemos la carencia de ocio, cuando un sujeto percibe la ausencia de vivencias libres, satisfactorias y gratuitas. Dicho en términos coloquiales, sería algo así como la percepción de un tiempo vacío, lleno de aburrimiento.

Finalmente, llamamos ocio nocivo a las experiencias de ocio caracterizadas por la ausencia de libertad (personal o social), satisfacción (en el sentido de satisfacción interna) y/o gratuidad (referida a fin en sí mismo). Son, por tanto, experiencias de ocio deficientes, que carecen de uno o varios aspectos esenciales del ocio autotélico y, por ello, tienen unas de consecuencias negativas, individual o socialmente. Pag.1

Según Cuenca, M, existen cuatro coordenadas del ocio: Autotélica, Exotélica, Ausente y Nociva. A continuación, se detallará en que consiste cada una de estas coordenadas.

El ocio autotélico es cuando realizamos algo de modo entretenido y satisfactorio, elegido por uno mismo, sin ninguna obligación.

El ocio exotélico es cuando realizamos algo para obtener o conseguir una meta, y no está enfocado en uno mismo. Son experiencias de carácter entretenido y elegido libremente, y se lo desarrolla con el objetivo de obtener algo.

El ocio ausente, es la falta de ocio es decir no desarrollar nada. Es desperdiciar el tiempo sin hacer algo, ni ver televisión, ni leer, ni jugar video juegos, nada de esto, solo pasar estresado y aburrido.

Por último, el ocio nocivo, son las experiencias negativas que se realizan, como por ejemplo ingerir drogas, bebidas alcohólicas, fumar, y hacer apuestas ilegales. No causan satisfacción, entretenimiento, divertimento, todo lo contrario, son nocivas e incluso malas para nuestro cuerpo, afectando nuestra salud física y psicológica.

6.Historia de la hiperactividad

Según, Teran (2012) Sir Alexander Crichton (1763-1856), un médico escocés, escribió sobre una `inquietud mental` muy similar al subtipo inatento del TDAH. Crichton describe las características de este trastorno, que incluían la falta de atención y la inquietud en los niños, afirmando que `los mueva en exceso`. Señaló que los niños afectados eran incapaces de prestar atención en la escuela y sugirió que estos niños recibieran una de educación especial. Crichton también mencionó que los síntomas desaparecían por lo general cuando los pacientes llegaban a la edad adulta.

En 1901 Still describe en las conferencias Goulstonianas un grupo de 43 niños con lo que se ha denominado la primera descripción clínica moderna del TDAH.

George Still, un pediatra británico, describe una condición que provoca un comportamiento impulsivo, hiperactivo, desafiante y una falta de atención en numerosos pacientes. Debido a que estos pacientes tenían niveles normales de inteligencia, Still todavía pensaba que los comportamientos `inaceptables` fueron causadas por un `defecto en el control moral`.

Entre 1917 y 1918 debido a las epidemias de encefalitis, muchos pediatras notaron un aumento en el número de pacientes que presentaban síntomas de hiperactividad, falta de concentración e impulsividad. Éstos decidieron que dichos comportamientos son el resultado del daño cerebral de la encefalitis, una enfermedad que causa inflamación del cerebro. Sin embargo, a medida que los niños afectados crecieron, los médicos descubrieron que la mayoría de ellos eran en realidad muy inteligentes. Ellos cambiaron el nombre del estado a `daño cerebral mínimo`.

El trastorno con síntomas similares al TDAH apareció por primera vez en la (APA) de la American Psychiatric Association Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) en 1968. Se llama `reacción hiperkinética de la infancia`, que se consideraba el principal síntoma de hiperactividad.

Ritalin, un medicamento estimulante que se había introducido a mediados de la década de los 50, llegó a ser ampliamente utilizado para tratar a los pacientes hiperactivos. Profesionales de la salud mental creían que la hiperactividad era una condición de la infancia de los pacientes que eventualmente se supera.

Durante la década de 1970, la investigación académica y médica comenzó a enfocarse en los síntomas de inatención del TDAH como comportamiento. Las doctoras Virginia Douglas y Susan Campbell determinaron que la falta de atención, de soñar despierto y la falta de concentración estaban relacionados con la impulsividad verbal, física y cognitiva. La versión de 1980 del DSM incluye conjuntos de criterios para el diagnóstico del TDAH con y sin hiperactividad.

A finales de 1980, los investigadores cambiaron su enfoque lejos de la falta de atención e introdujeron la teoría de que el TDA coluyendo que estaba causada por el cerebro o por la `traducción` incorrecta de recibir la información que recibía el niño. La APA cambió el nombre del trastorno `de déficit de atención con hiperactividad` (TDAH), y define tres subtipos principales: el subtipo predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo y el subtipo de un subtipo combinado. Aunque la Asociación Médica Americana (AMA) ha declarado que el TDAH es el trastorno más ampliamente investigado de la conducta y que la causa exacta del TDAH sigue siendo desconocida. Pag.1

Según, Teran (2012) menciona que Sir Alexander Crichton (1763-1856), médico escocés, detallo sobre una `inquietud mental` muy similar al TDAH. Crichton describe las características de este trastorno, que incluían la falta de atención y el comportamiento en los niños. Señaló que los niños que padecían este trastorno tenían problemas en prestar atención en la escuela y dijo que estos niños recibieran una de educación especial.

En 1901 Still describe en las conferencias Goulstonianas un grupo de 43 niños con lo que se ha denominado la primera descripción clínica moderna del TDAH. George Still, un pediatra

británico, describe que algunos de sus pacientes tenían un comportamiento impulsivo, hiperactivo, desafiante y una falta de atención. Still todavía pensaba que los comportamientos inaceptables fueron causados por un defecto en el control moral.

Entre 1917 y 1918 a causa de las epidemias de encefalitis, muchos pediatras notaron incremento de pacientes con hiperactividad, falta de concentración y comportamiento.

Éstos decidieron que aquellos comportamientos son el resultado del daño cerebral de la encefalitis, una enfermedad que causa inflamación del cerebro. Sin embargo, a medida que los niños afectados crecieron, los médicos descubrieron que la mayoría de ellos eran en realidad muy inteligentes. Ellos cambiaron el nombre del estado a daño cerebral mínimo.

El trastorno con síntomas similares al TDAH apareció por primera vez en la (APA) de la American Psychiatric Association Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) en 1968. Se llama reacción hiperkinético de la infancia, que se consideraba el principal síntoma de hiperactividad. En la década de los 50 apareció el Ritalin, el cual era un medicamento estimulante, para tratar a los pacientes hiperactivos.

Durante la década de 1970, la investigación académica y médica comenzó a enfocarse en los síntomas del TDAH como comportamiento. Las doctoras Virginia Douglas y Susan Campbell establecieron que la falta de atención y la falta de concentración estaban relacionados con la vehemencia física, verbal y cognitiva.

A finales de 1980, los investigadores detallaron que la hiperactividad era causada por el cerebro o por la traducción incorrecta de recibir la información hacia el niño. La APA cambió el nombre del trastorno y se llamó déficit de atención con hiperactividad (TDAH), y define tres subtipos principales: el subtipo predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo-impulsivo y el subtipo de un subtipo combinado.

La Asociación Médica Americana (AMA) ha declarado que el TDAH es el trastorno más ampliamente investigado de la conducta y que la causa exacta de la hiperactividad sigue siendo desconocida.

6.1 Descubrimiento de la hiperactividad

Según, Palacios, L (2010) Leon Eisenberg, el famoso psiquiatra estadounidense que descubrió el llamado trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), aseguró siete

meses antes de fallecer en 2009 que es "una enfermedad ficticia", según el semanario alemán Der Spiegel, que ha recogido esta frase del prestigioso facultativo.

Desde los años 30 la medicina intenta explicar este trastorno. En aquella época los médicos diagnosticaban a los niños nerviosos síndrome posencefálico, aunque no hubieran tenido encefalitis.

Eisenberg, en los 60, retomó la investigación sobre este trastorno. Su mayor logro fue conseguir que se extendiera la idea de que el TDAH tiene causas genéticas. Ello lleva a que desaparezca el sentimiento de culpa de los padres al pensar que los niños nacen de ese determinado modo, lo que provoca que sea menos cuestionable el tratamiento con medicamentos.

En febrero de 2009 confesó que los psiquiatras deberían buscar las razones psicosociales que llevan a determinadas conductas, un proceso mucho más largo que "prescribir una pastilla contra el TDAH", aseguró Eisenberg. Pag. 1

Según, Palacios, L (2010) menciona que León Eisenberg, el renombrado psiquiatra estadounidense que halló el llamado trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), aseguró siete meses antes de morir en 2009 que es "una enfermedad falsa", según el semanario alemán Der Spiegel, que ha recogido esta frase del famoso psiquiatra.

Desde los años 30 los médicos diagnosticaban a los niños nerviosos con síndrome posencefálico, así se denominaba la hiperactividad en años anteriores.

Eisenberg, continuó con la investigación de este trastorno en los años 60, y su mayor objetivo fue conseguir que se prolongara la idea de que el TDAH tiene causas genéticas, por ende, esto determinaba a que desaparezca el sentimiento de culpa de los padres al pensar que los niños nacen con dicho trastorno.

En febrero de 2009 Eisenberg manifestó que los psiquiatras deben buscar los motivos psicosociales que llevan a diferentes conductas, un proceso mucho más extenso que "prescribir una pastilla contra el TDAH".

6.2 Tipos de hiperactividad

Según, López, G, D, (2014) manifiesta que hay tres tipos de hiperactividad y estos son:

1.TDAH con presentación predominante con falta de atención

Es el tipo menos frecuente (aproximadamente un 10 % de los casos de TDAH diagnosticados) pero el más difícil de diagnosticar porque el componente hiperactivo es siempre más llamativo que el inatento. Las mujeres con TDAH tienen tendencia a presentar este subtipo.

2. TDAH con presentación predominante con hiperactividad e impulsividad

Este tipo corresponde aproximadamente al 30 % de los casos de TDAH diagnosticados. Su asociación a los trastornos de conducta hace que sea el tipo que más pronto llega a las consultas. Este tipo de TDAH es bastante más frecuente en los hombres (relación 4:1).

3.TDAH con presentación combinada

Es el tipo más frecuente, se da en casi el 60 % de las personas con TDAH. Es el tipo que más se relaciona con la comorbilidad con otros trastornos mentales como ansiedad y consumo de sustancias. Pag.1

Según, López, G, D, los tipos de hiperactividad son:

1. TDAH, presentación predominante hiperactiva/impulsiva

Los niños que tengan este tipo de TDAH presentan problemas de hiperactividad y sienten la obligación de moverse frecuentemente, también tienen dificultad para controlar sus estímulos. En este tipo de hiperactividad los niños no tienen problemas de atención.

Suele ser más fácil de identificar las señales de este tipo de TDAH, ya que los niños que lo tienen no permanecen sentados en clase y no controlan su comportamiento.

2.TDAH, presentación predominante con falta de atención

Los niños que tienen este tipo de TDAH tienen problemas para prestar atención ya que se distraen fácilmente, pero no son impulsivos hiperactivos. Los niños con este tipo de TDAH pueden pasar desapercibidos porque no molestan en clase, y es más difícil de identificarlos, además, es posible que sean tímidos, aunque puede que no tengan problemas de comportamiento, pero su falta de atención puede causar otros problemas.

3.TDAH, presentación combinada

Los niños que tienen este tipo de TDAH muestran problemas, tanto de comportamiento y falta de atención, sin embargo, puede que esos problemas desaparezcan

mientras vayan creciendo. Este tipo de hiperactividad es la más difícil de controlar, ya que los niños son indisciplinados y no ponen atención en clase, lo que causa irrespeto entre compañeros e incluso profesores.

6.3 Causas de la hiperactividad

Según, American Academy of Pediatrics (2019) el trastorno de hiperactividad es una afección neurobiológica cuyos síntomas dependen esencialmente del entorno del niño. El TDAH es una de los trastornos más estudiados de la infancia, por ende, algunas causas son:

-Anatomía y función del cerebro. Un nivel inferior en las partes del cerebro que controlan la atención y el nivel de actividad puede estar ligado con el TDAH. Para más información, consulte: De un vistazo: El TDAH y el cerebro, publicado por Understood en español.

-Los genes y la herencia: Con frecuencia el TDAH es hereditario y se pasa en las familias. Un niño con TDAH tiene una probabilidad de 1 en 4 de tener un padre con TDAH. También es probable que otro miembro cercano de la familia, como un hermano, pueda tener TDAH. Algunas veces, el TDAH es diagnosticado en un padre al mismo tiempo que en el niño. Consulte: Trastornos mentales hereditarios.

-El nacimiento prematuro aumenta el riesgo de desarrollar TDAH

-Lesiones graves en la cabeza pueden en algunos casos causar el TDAH.

-Las exposiciones prenatales, como la exposición al alcohol o a la nicotina del cigarrillo, aumentan el riesgo de desarrollar TDAH.

-En algunos casos menos frecuentes, las toxinas en el medio ambiente pueden provocar TDAH. Por ejemplo, el plomo en el cuerpo puede afectar el desarrollo y el comportamiento de un niño. Pag.1

Según, American Academy of Pediatrics, manifiesta que la hiperactividad es algo neurobiológico, cuyos indicios se deben principalmente al entorno en el que viven los niños. El TDAH se estudia desde la infancia de los niños, por lo tanto algunas causas son:

-Anatomía y función del cerebro: Un nivel bajo en las partes del cerebro que dominan la atención y por ende hay problemas que están ligados con el TDAH.

-Los genes y la herencia: El TDAH es hereditario en todas las familias. Si el padre, hermano, tienen hiperactividad, es probable que el niño también sea hiperactivo.

- El nacimiento prematuro incrementa el riesgo de desarrollar TDAH.
- Lesiones graves en la cabeza pueden causar problemas de hiperactividad.
- Las exposiciones prenatales: Consumir alcohol, tabaco, drogas en estado de embarazo aumentan el riesgo de desarrollar hiperactividad en el niño.
- En algunos casos menos frecuentes: las toxinas que se encuentran en el medio ambiente pueden causar TDAH.
- No hay evidencia que confirme que el TDAH es causado por: Comer azúcar en exceso, aditivos de alimentos, alergias, vacunas, entre otros.

6.4 Prevención para reducir el riesgo de tener hiperactividad (TDAH)

Según, Clinic (2020) que para ayudar a reducir el riesgo de hiperactividad en niños debe realizar lo siguiente:

- Durante el embarazo, prevenir el consumo de drogas, alcohol y drogas, para que así el niño nazca sano, además realizar ejercicio durante el embarazo.
- Proteger al niño de la exposición a contaminantes y toxinas, incluido el humo del cigarrillo y la pintura con plomo.
- Limita que los niños pasen horas frente al televisor, y evitar la exposición excesiva a los videojuegos y celular en los primeros cinco años de vida.
- El niño debe tener un entorno adecuado y realizar actividades recreativas para que su salud esté en buenas condiciones, ya sea física y mentalmente.

Bauermeister, J, J, (2011) manifiesta que según los expertos, para prevenir que un niño con cierta predisposición desarrolle el trastorno, resulta necesario abordar distintos factores.

Educación coordinada y positiva.

Un entorno familiar y social estable, afectivo y estimulado.

Promover los factores protectores.

Educación coordinada y positiva

En este sentido, los esfuerzos deben dirigirse a promover una educación integral. Por ello, los padres, profesores y demás educadores deben trabajar coordinadamente. En concreto, resulta

de especial importancia trabajar las relaciones. De modo que exista una comunicación abierta entre educadores y alumno/hijo.

Asimismo, resulta indispensable marcar límites con autoridad. Pero siempre de manera afectiva. Como ya comentamos, el afecto parental es de vital relevancia a la hora de desarrollar las habilidades sociales del niño. Y es que estas se ven muchas veces afectadas en los casos de TDAH.

Entorno familiar y social estable, afectivo y estimulado

En relación con lo anteriormente comentado, numerosos estudios afirman lo siguiente. Un ambiente familiar propicio, la educación y las habilidades cognitivas previenen o modifican el curso de afecciones como el TDAH. Pag. 1

Bauermeister, J.J, menciona que, según los expertos, para prevenir que un niño desarrolle el trastorno de hiperactividad, es necesario los siguientes factores.

- Educación orientada y positiva.
- Entorno familiar y social estable/afectivo.
- Impulsar factores protectores.

Educación coordinada y positiva

Promover una educación integral, es decir, que los padres, profesores y demás educadores deben trabajar coordinadamente y comunicarse con los niños, guiarlos a tener un buen comportamiento, una buena actitud, para que tengan una educación positiva. El afecto parental es de vital importancia a la hora de desarrollar las habilidades sociales del niño ya que se ven afectadas en los casos de hiperactividad.

Entorno familiar y social estable, afectivo y estimulado

Un ambiente familiar adecuado, la educación y las habilidades cognitivas previenen el trastorno de hiperactividad. Los niños y su familia deben de tener un buen vínculo afectivo, estar pendiente de ellos en todo momento, pasar la mayoría de tiempo con los niños, realizando actividades en donde el niño se divierta y este feliz.

7.TDAH

Según Hasan, S, (2020) En algunos momentos, a todos los niños les cuesta prestar atención, escuchar, sentarse quietos o esperar su turno. Pero los niños con TDAH tienen problemas con estas cosas casi todo el tiempo. Los niños con TDAH no se comportan de esta manera a propósito. El TDAH es un trastorno médico que afecta la atención y el autocontrol. A los niños con TDAH les cuesta más mantenerse concentrados. El TDAH también puede hacer que los niños sean más inquietos que otros niños de su edad.

A los niños con TDAH le puede costar mucho controlar su comportamiento y se meten en problemas más a menudo. Esto puede hacer que les resulte difícil hacer cosas como prestar atención en clase o llevarse bien con los demás. Las siglas TDAH significan trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Este es el término médico para referirse a las dificultades relacionadas con la atención y el autocontrol que pueden hacer que los niños sean inquietos y se muevan mucho. Pag.1

Según Hasan, S, manifiesta que el TDAH es un trastorno que afecta la atención, el autocontrol de los niños, también tienen problemas para concentrarse. El TDAH también puede hacer que los niños sean más inquietos, por lo que trae consigo la irresponsabilidad y el irrespeto ya sea entre amigos, familiares, profesores. Los niños con TDAH son más propensos a tener problemas debido a su conducta o su comportamiento, esto puede hacer que les resulte difícil prestar atención en la clase o llevarse bien con sus compañeros. TDAH significa "Trastorno por déficit de atención con hiperactividad". Este es el término específico para los niños que tienen dificultades con la atención, comportamiento, entre otras.

Según Kingsley, (2003) menciona que los niños que sufren de hiperactividad no son malvados, ni dejados, ni torpes, sino que pueden tener dificultades para prestar atención y para estar tranquilos en sus asientos. También pueden actuar de forma imprudente, lo que significa que hacen las cosas sin pensar ocasionando problemas. Los niños con TDAH

pueden pasar mucho tiempo con el director del colegio debido a sus acciones, a veces su comportamiento impulsa a que sean expuestos a lesiones, golpes y pueden cambiar de amigos a menudo.

Aproximadamente del 6% al 8% de los niños tienen hiperactividad, por ende, esto quiere decir que, de un total de 100 niños, entre 6 y 8 de ellos tienen TDAH. Los niños que padecen de este trastorno comienzan a tener dificultades al nivel escolar. Los niños son más propensos a tener hiperactividad que las niñas.

Un niño tiene más probabilidades de desarrollar hiperactividad si un familiar suyo tiene este trastorno o problemas de comportamiento. Nadie está seguro del motivo exacto del TDAH, aunque médicos y científicos llegaron a la conclusión que lo más factible es que este trastorno esté vinculado con diferencias en la forma en que funciona el cerebro.

Nadie es hiperactivo a propósito, por ende, nadie es culpable de padecerlo, además, el TDAH no es transmisible, es decir, no se puede contagiar a otras personas, como una toz.

7.1 Características de los niños con hiperactividad (TDAH)

Según, Miller C, (2022) menciona las características de los niños con TDAH

7.1.1 Características del TDAH de tipo inatento

- Comete errores por descuido en el trabajo escolar, pasa por alto detalles.
- Se distrae o desvía con facilidad.
- Tiene dificultad para seguir instrucciones.
- No parece estar oyendo cuando se le habla directamente.
- Tiene problemas para organizar tareas y posesiones.
- Suele no terminar el trabajo en la escuela o las tareas en el salón de clase.
- Suele evitar o resistirse a las tareas que exigen un esfuerzo mental sostenido, incluida la tarea.
- Suele perder tareas, libros, suéteres, bolsos, equipo deportivo.

7.1.2 Características del TDAH de tipo hiperactivo-impulsivo

- Se mueve o se retuerce constantemente.
- Tiene problemas para permanecer en su asiento.
- Corre y trepa donde no es apropiado.
- Tiene problemas para jugar tranquilamente.
- Es extremadamente impaciente, no puede esperar su turno.

- Siempre parece estar en movimiento o impulsado por un motor.
- Habla excesivamente.
- Responde impulsivamente antes de que termine la pregunta.
- Interrumpe o se entromete en las conversaciones, actividades y posesiones de otros.

Pag.1

Según, Miller C, menciona las características de los niños con TDAH

Características del TDAH de tipo inatento:

- Tiene problemas en el trabajo escolar por sus descuidos.
- Se distrae fácilmente.
- Tiene problemas al momento de recibir una instrucción.
- No escucha las indicaciones que se le mencionan.
- Tiene dificultad para organizarse al momento de realizar los deberes.
- No termina las actividades o tareas en la clase.
- No realiza los deberes que impliquen utilizar su mente.
- Se olvida de realizar los deberes, y pierde los libros, sacos, cartuchera, lonchera, entre otros.

Características del TDAH de tipo hiperactivo-impulsivo:

- Es inquieto y se mueve de un lado al otro.
- No permanece en su asiento.
- Se sube en las bancas de clase, y corre por todo el salón de clase.
- No puede jugar de una manera pacífica.
- Es impaciente y no respeta el turno de los demás.
- Siempre se encuentra en constante movimiento
- Habla sin parar.
- Responde de una manera inadecuada.
- Interrumpe las clases, especialmente cuando el profesor está hablando.

Disfunción grave

Es importante tener presente que no todo niño con mucha energía o impulsivo tiene TDAH. A los niños se les diagnostica TDAH únicamente si muestran estos síntomas con tanta frecuencia que ocasionan verdadera dificultad en al menos dos ámbitos, es decir, en la escuela y

en la casa. Y el patrón que les está causando una disfunción grave debe persistir durante al menos 6 meses.

Según, Miller C, (2020) menciona que la edad es importante al considerar el comportamiento de un niño, también es importante compararlo con el de otros niños de la misma edad (no con la variedad de niños que están en su clase o grado). Dentro de cualquier grado, las edades de los niños pueden diferir en casi un año, y un año puede influir mucho en la capacidad de un niño para autorregularse.

Dos estudios realizados en los últimos años concluyeron que los niños más pequeños de su clase suelen recibir diagnósticos de TDAH de forma desproporcionada. Un estudio de Michigan encontró que los niños de kínder que son los más pequeños de su salón tienen un 60% más de probabilidad de ser diagnosticados con TDAH que los niños de más edad en su clase. Y esto no afecta únicamente a los niños de kínder: un estudio de Carolina del Norte encontró que, en quinto y octavo grado, los niños más pequeños tenían una probabilidad de casi el doble que los de mayor edad de que se les prescriban medicamentos para el TDAH.

Según, Miller C, manifiesta que, sabiendo la edad de un niño, será más fácil conocer acerca de comportamiento, también es esencial comparar la conducta que tiene un niño con la de otros. Dentro de cualquier salón de clase no todos los niños tendrán la misma edad, por lo tanto, las capacidades motrices serán diferentes.

Según estudios se llegó a la conclusión de que los niños de estatura pequeña suelen tener TDAH de forma inadecuada. En Michigan establecieron que los niños de kínder tienen un 60% de posibilidades de ser determinados con TDAH. Cabe recalcar que esto no afecta solamente a los niños de kínder, sino que también en quinto y octavo grado, en conclusión, los niños más pequeños tienen el doble de probabilidad de tener TDAH que los más grandes, todo esto lo sabemos gracias al estudio que se realizó en Carolina del Norte.

Según, Miller C, (2020) Cuando los niños exhiben conductas que asociamos con el TDAH, es importante tener presente que pueden ser causadas por otros factores subyacentes. Una niña que no presta atención podría estar distraída por ansiedad crónica, por una situación preocupante o dolorosa en casa, o porque está siendo acosada en el patio de recreo. Todas estas son cosas por las que un niño podría sentir vergüenza y esforzarse por mantenerlo en secreto.

Otra cosa que los niños suelen esconder son los trastornos del aprendizaje no diagnosticados. Si una niña está inquieta cuando se supone que debe estar leyendo, puede ser que la dislexia sea la causa de su gran frustración. Y si se levanta de su silla, podría ser porque se siente avergonzada de que parece no ser capaz de hacer lo que otros niños hacen, e intenta esconder ese hecho.

Según, Miller C, cuando los niños presentan un mal comportamiento lo relacionamos con el TDAH, pero es esencial tener en cuenta que esto se puede dar por diferentes factores. Una niña que no presta atención no significa que tenga TDAH, sino que puede tener ansiedad, algún tipo de problema en casa o está siendo molestada por otros niños durante la hora de clase o el recreo. Todos estos factores pueden sufrir los niños y no cuentan sus problemas simplemente porque tienen vergüenza.

Los niños también suelen esconder los trastornos de aprendizaje. Un ejemplo sería que si una niña está molesta o inquieta cuando debería estar leyendo un libro, puede ser que la dislexia sea el factor de su frustración. Entonces se debe tener en cuenta todos estos parámetros para saber si un niño tiene TDAH, y no confundir con otros trastornos, además hablar con los niños y saber de sus problemas para poder ayudarlos.

Según, Miller C, (2020) Las niñas son diferentes:

El estereotipo del TDAH es el de niños que interrumpen la clase al brincar de sus asientos, meterse en los asuntos de otros niños o responder de manera impulsiva sin levantar la mano. Pero las niñas también tienen TDAH y tienden a ser diagnosticadas mucho después porque los síntomas son más sutiles. Muchas de ellas tienen únicamente los síntomas de falta de atención del TDAH, y se las cataloga más bien como soñadoras o despistadas. Si tienen los síntomas de hiperactividad-impulsividad, es más probable que se les vea como agresivas, demasiado conversadoras o emocionales. Las niñas impulsivas pueden tener problemas para ser socialmente aceptadas y tienen dificultades para hacer y mantener amistades

Pero una gran razón por la que muchas niñas no son diagnosticadas es el enorme esfuerzo que ellas hacen por compensar sus debilidades y ocultar su vergüenza por quedarse atrás, perder cosas y sentirse desorientadas. Darse cuenta, a medida que crecen, de que ellas tienen que esforzarse mucho más que sus compañeros sin TDAH para lograr lo mismo, es muy perjudicial

para su autoestima. Las niñas que constantemente son muy duras con ellas mismas por sus errores puede que estén luchando con pensamientos de que son tontas o tienen algún defecto.

Según, Miller C, el TDAH se le conoce cuando los niños se comportan de una manera impulsiva, interrumpen la clase, responden sin levantar su mano, están inquietos y brincan en sus pupitres. Las niñas también tienen TDAH, pero su diagnóstico suele ser más tardío ya que sus síntomas son más suaves. Las niñas por lo esencial solo tienen déficit de atención, y por lo general se les señala como despistadas o soñadoras. Si las niñas tienen impulsividad e hiperactividad, suelen comportarse de una manera agresiva y muy conversadoras. Las niñas con impulsividad, tienden a no relacionarse de una buena manera con otras personas con lo que les cuesta realizar o mantener amistades.

Un gran motivo por el que las niñas no son diagnosticadas con TDAH, es porque ellas hacen el esfuerzo de reponer sus debilidades y disimular su vergüenza por perder cosas, sentirse desubicada, entre otros problemas. Las niñas cuando crecen tienen que esforzarse más que los niños sin TDAH para lograr lo mismo, para así mejorar su autoestima. Las niñas suelen ser duras con ellas mismas ya que luchan con sus propios pensamientos negativos.

7.1.3 Características psicológicas en niños hiperactivos

Según Páramo, (2019) El TDAH se caracteriza por niveles inapropiados de hiperactividad, impulsividad e inatención para la etapa de desarrollo. Presentadas desde temprana edad y su tendencia a la cronicidad, generando un gran impacto personal, familiar, académico, social y emocional

Se puede entender el TDAH como un trastorno del desarrollo de las funciones ejecutivas, es decir que afecta a la manera de actuar del niño que la padece y destacan facetas como la memoria de trabajo, la planificación y organización, la iniciativa, la flexibilidad cognitiva, el control inhibitorio o la autoevaluación. En definitiva, existe una dificultad para dirigir de forma correcta el pensamiento, el comportamiento y las emociones para resolver retos o problemas

Las alteraciones en la estabilidad emocional tienen un gran impacto sobre el desarrollo de la personalidad de cada niño

Se hacen diferentes distinciones sobre las dimensiones de la personalidad, y distinción de carácter y temperamento parece que los niños diagnosticados de TDAH son más impulsivos y menos persistentes, que los niños que no lo padecen con una autoestima sumamente baja y que se sienten rechazados.

La dificultad para comprender las emociones de los demás se relaciona con la empatía, lo cual hemos visto que estos niños no lo tienen o la cognición social. Los niños con TDAH muestran dificultades en la cognición social, representación e interpretación de las claves sociales, e incluye la percepción de las emociones a partir de la expresión facial y el procesamiento del humor.

El carácter, de baja heredabilidad, se refiere a los procesos cognitivos que influyen en nuestras intenciones y actitudes que tienen influencia sobre otros conceptos sociales, culturales, familiares y biográficos. El carácter puede entenderse como la forma particular de responder a los estímulos en función de los diferentes conceptos que las personas tienen de sí mismas.

Considerando el TDAH, en varios estudios se lo ha juntado con elevada búsqueda de novedades y baja persistencia, autodirección y cooperación, y en adultos, con elevada búsqueda de novedades y la evasión del daño. A su vez, los niños con este trastorno

parecen tener una peor percepción de las propias capacidades que son esenciales intelectuales, deportivas, aspecto físico y aceptación social con respecto a los niños de la misma edad. La gravedad del TDAH, así como una baja autodirección, también se vinculan con un perfil desregulador objetivado según el cuestionario de evaluación del comportamiento del niño.

Las consecuencias de la interacción de la emocionalidad y el temperamento con el TDAH son que estamos ante niños muy activos al entorno, muy intensos emocionalmente, don personalidad múltiple. Estos niños suelen estar poco motivados, salvo que el estímulo sea muy intenso y muy inmediato. En segundos pueden actuar como si no hubiera sucedido nada. Retrasan las tareas que requieren esfuerzo, sin querer hacerlas luego. Pág 1

7.1.4 Características psicosociales

Según, Más vida, (2021) Los niños desde muy temprana edad tienen en presencia el enfrentamiento de situaciones desfavorables, los niños diagnosticados con hiperactividad necesitan más atención que los otros niños, puesto que existe la hiperactividad pasiva y la activa.

Sin embargo, debe prestar atención a cualquier comportamiento que presente el niño

-Constante movimiento excesivo

- Aumento de las actividades físicas
- Agresividad con el mismo u otros compañeros
- La falta de interés en actividades habituales
- Si el niño parece estar teniendo problemas los padres y adultos lo pueden ayudar
- Pensamientos fuera de lugar sobre su autoestima

- Llevar una terapia y toma de medicamentos regular
- Hablar acerca de lo que siente, control de emociones

Cualquiera sea el activador del conflicto, es importante incentivar el desarrollo de las habilidades sociales del niño que tenga la capacidad de resolver las cosas por el mismo sin intervención adulta a menos que el niño recurra a la agresividad. La familia, la escuela y la sociedad deberían entender este tipo de trastornos y no hablar mal de los niños, pues esto es también un activador para que el niño actúe mal con otros. Pág.1

B9 Marco conceptual:**Hiperactividad:**

Según, Jordán, R, F (2020) El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es una alteración del neurodesarrollo, cuyos síntomas principales son inatención, hiperactividad e impulsividad. Pág.1

Según, Jordán, R, F, la hiperactividad es un trastorno de la conducta en los niños, y los síntomas principales son la falta de atención y la impulsividad para realizar cualquier actividad.

TDAH:

Según Hasan, S, (2022) TDAH significa trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Se trata de una afección médica. El desarrollo y la actividad cerebral de las personas con TDAH presenta algunas diferencias que afectan la atención, la capacidad de sentarse quieto y el autocontrol. El TDAH puede afectar a un niño en la escuela, en casa y con sus amigos. Pag.1

Según Hasan, S, TDAH es la falta de atención e hiperactividad, es un trastorno que afecta principalmente al cerebro. Además, las personas pueden presentar impulsividad, comportamiento impulsivo es decir son inquietos, y a veces pueden ser agresivos. El TDAH afecta esencialmente a los niños y esto se puede evidenciar en la casa, en la escuela, entre otros.

Guía de actividades:

Según, Herrera, M (2009) La guía de actividades, es un recurso que permitirá conocer el nombre de las actividades por semana y el puntaje correspondiente, establecidos de acuerdo a la agenda y la rúbrica de evaluación. Pág.3

Según, Herrera, M, la guía de actividades es muy importante ya que nos orientan en el desarrollo de las actividades de aprendizaje que se van a realizar y el puntaje que se obtendrá de acuerdo a la evaluación.

Sistematización de experiencias:

Según, Martina, S (2016) La sistematización de experiencias es una técnica que permite producir conocimientos, analizar y reflexionar sobre las particularidades de una práctica. Algunos de los objetivos que tiene la tarea de sistematizar son: la observación y el pensamiento crítico sobre la realidad, donde los mismos participantes de una experiencia puedan expresar sus opiniones sobre sus prácticas y su entorno. Pág.3

Según, Martina, S, la sistematización de experiencia se origina desde la práctica mismo y nos ayuda a desarrollar ideas, conocimientos. Algunos de los objetivos de la sistematización es la observación y opinión que podemos expresar después de a ver vivido un acontecimiento o hecho.

Actividades recreativas:

Según, Sánchez, L, G (2014) Las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre. Pág.1

Según, Sánchez, L, G, las actividades recreativas son las actividades que se realizan en el tiempo libre y son elegidas libremente y su objetivo es proporcionarnos diversión y entretenimiento, además ayudan a desarrollar nuestras habilidades, destrezas, conocimientos, valores, impulsa a la integración, y lo más importante es que estas actividades son buenas para nuestra salud.

Tiempo libre:

Según Cuenca, M, (2023) Tiempo libre señala un espacio temporal opuesto al del trabajo, un tiempo en el que la ausencia de obligaciones nos permite llevar a cabo acciones de cualquier tipo. Pag.1

Según Cuenca, M, tiempo libre es un espacio donde desarrollamos actividades, después de cumplir nuestras obligaciones ya sea laborales o educativas. Las actividades a desarrollar en nuestro tiempo libre son elegidas libremente y deben causar entretenimiento.

Psicología:

Según, Pérez, P, J (2008) La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual. Pág.1

Según, Pérez, P, J La psicología es la encargada de recopilar sucesos sobre los comportamientos y las experiencias de los seres vivos, estructurándolos de forma sistemática. La psicología realiza una síntesis en tres ámbitos importantes, los cuales son a nivel cognitivo, nivel conductual y finalmente el nivel afectivo.

B10. Marco Institucional

1. Misión y Visión

MISIÓN

La Escuela Fiscal “Benjamín Carrión” es una institución que brinda Educación Básica a niños, niñas y adolescentes, forma ciudadanos encaminados a la práctica de valores basados en los principios del Buen Vivir, guiados por docentes capacitados y experimentados, en un ambiente de calidad y calidez para el desarrollo de sus capacidades intelectuales, procedimentales y actitudinales que les permite un desempeño exitoso y responsable en la sociedad.

VISIÓN

La Escuela Fiscal “Benjamín Carrión ” en cinco años será una institución de Educación General Básica reconocida a nivel nacional, con una infraestructura adecuada y funcional desarrollando una formación integral para alcanzar los estándares de calidad a través de la formación de estudiantes competentes, líderes, investigadores, emprendedores, respetuosos del medio ambiente, responsables y humanos capacitados por un cuerpo docente preparado, creativo e innovador, orientados por autoridades transparentes y dinámicas, apoyados por padres de familia comprometidos y proactivos.

2. Principios institucionales

Los principios son un conjunto de normas que definen el comportamiento organizacional y son practicados por todos los miembros de la comunidad académica de la Institución.

Liderazgo:

Es la capacidad de tomar la iniciativa, promover, incentivar, motivar, de forma eficaz con la finalidad de que un individuo o grupo de trabajo determinado, logre sus metas y objetivos.

Trabajo en equipo:

Unión de dos o más personas organizadas, las cuales se ayudan mutuamente para lograr un objetivo.

Innovación:

Cambio que introduce novedades, con el objetivo de modificar elementos ya existentes con el fin de mejorarlos.

Competitividad:

Es la capacidad de una persona u organización para desarrollar ventajas competitivas con respecto a sus competidores y obtener así, una posición destacada en su entorno.

Sana convivencia:

La convivencia se refiere a la potencialidad que tienen las personas para ‘vivir con otros’. Con eso se está haciendo referencia a principios fundamentales como el respeto a las ideas y sentimientos de los demás, la tolerancia frente a las diferencias, la aceptación y valoración de la diversidad, la solidaridad, entre otros. La Convivencia Escolar asume la totalidad de aquellos principios por lo que atañe no sólo a los estudiantes sino a todos los integrantes de la Comunidad Educativa; debe ser ejercitada por los adultos, enseñada, aprendida y puesta en práctica, en todos los espacios formales e informales de la vida escolar.

3. Políticas institucionales

Educación integral: Promover procesos educativos que se centren en el estudiante y responda a las necesidades de cada individuo, logrando potencializar habilidades propias que les permitan adaptarse a las situaciones que se presenten y desempeñarse de manera apropiada y correcta al llegar al alma mater universitario o al campo de trabajo, siendo ejemplo para quienes lo rodean.

Integración de los agentes educativos: tener en cuenta las opiniones, necesidades y contextos de los agentes de la comunidad educativa, padres de familia, directivos, docentes y estudiantes, para la construcción de procesos educativos, organizando periódicamente actividades que despierten entusiasmo e interés.

Asesoría y orientación: asesorar al estudiante para que desarrolle la capacidad de auto conocimiento, autoanálisis, autoevaluación y auto realización, permitiendo un alto nivel de autonomía para el logro de objetivos personales.

Exploración vocacional: explorar y desarrollar todas las actitudes, habilidades, talentos del estudiante, para que aprenda a servir, con profesionalismo.

La auto convicción: formar hábitos de reflexión en los estudiantes desarrollando procesos de pensamiento crítico, para que puedan tomar decisiones de manera responsable.

La capacitación docente: buscar el desarrollo de programas en la capacitación para el cuerpo docente, por ser los artífices de los acuerdos o progresos de los estudiantes que se le ha encomendado. El Colegio o escuela requiere de un educador con el siguiente perfil: idóneo, competente, hábil, innovador, leal, apologista de valores y amigo de la investigación, y el aprendizaje permanente.

Integración de los agentes educativos: integrar a todos los agentes de la comunidad educativa, padres de familia, directivos, docentes y estudiantes, organizando actividades que despierten interés.

Gobierno escolar: atendiendo lo dispuesto en los artículos 19 y 20 del Decreto 1860 de 1994, el Colegio aplicará los principios rectores, la filosofía Institucional con el fin de hacer prevalecer los derechos o garantías e inculcar el cumplimiento continuo de los deberes y obligaciones. Los directivos y docentes no escatimarán esfuerzos para lograr que prevalezca el orden, la armonía, el buen entendimiento y la conciliación como expresión de excelentes relaciones interpersonales e interinstitucionales.

El colegio o escuela requiere padres de familia y/o acudientes con el siguiente perfil: ejemplo de responsabilidad, abnegación, compromiso permanente en la información integral de sus hijos, disciplinados, respetuosos del orden familiar y jurídico del país y promotor de los valores humanos.

4. Reglamento institucional

El Ministerio de Educación menciona el siguiente reglamento escolar:

- No hacer un uso inadecuado de las instalaciones
- No romper material de la escuela
- Acudir a todas las clases
- No llegar tarde
- Obedecer al profesorado y otros profesionales
- Hablar con respeto
- Cumplir el código de vestimenta
- No entrar en zonas de acceso no permitido
- No traer objetos punzantes

- No comer en las aulas
- Entregar los libros prestados dentro del plazo acordado
- Participar activamente en las actividades
- No fumar

5.Objetivos estratégicos

-Brindar educación de calidad y calidez a niños, niñas y adolescentes ya que este es un derecho fundamental en sus vidas tal cual lo contempla la Constitución De la República del Ecuador.

-Formar ciudadanos competentes, responsables y capaces para desempeñarse de forma justa y honrada en su entorno familiar, educativo y social.

-Preparar con creatividad e innovación estudiantes respetuosos de su cultura, identidad y medio ambiente, capaces de actuar y pensar en forma libre y consciente a través del desarrollo de habilidades y destrezas que les permitan resolver problemas del día a día.

- Proporcionar un ambiente de paz, diálogo, tolerancia y democracia en la Comunidad Educativa, teniéndolo como pilares los Valores del Buen Vivir.

6.Antecedentes históricos de la Escuela Manuel Benjamín Carrión Mora

Se creó el 22 de abril en el año de 1977-1978 cuando el Dr. Carlos Rodríguez Paredes, fungía Presidente de la Cooperativa de Vivienda “COMITÉ DEL PUEBLO” y con la visión del Prof. Horacio Tinajero, Dr. Carlos Zapata y otros dirigentes, ya que en el sector indicado el asentamiento de población era rápido y abundante lo que implicaba la existencia de una gran población estudiantil de nivel primario y medio; lo cual se hace efectivo a partir de Septiembre de 1977 con la recepción de las inscripciones luego de las matrículas, iniciando sus labores a partir del 2 de octubre del mismo año con el Primer Curso de Ciclo Básico y con el nombre de “Unidad Educativa Comité del Pueblo”, Sección Vespertina.

Unidad educativa “Dr. Manuel Benjamín Carrión Mora”, es un plantel educativo fiscal, laico, democrático, ubicado en el norte de la ciudad de San Francisco de Quito, Comité del Pueblo N° 1. Oferta Escuela, Octavos, Noveno y Décimo de Educación Básica, Bachillerato en

Ciencias y Bachilleratos Técnicos Industriales, con Personal calificado, en un ambiente humano, con valores y mística de servicio. Actualmente tiene 45 años de vida institucional.

-Directora:

Edita Holguín

-Datos de los profesores de la escuela Dr. Manuel benjamín Carrión Mora:

Número de Docentes género femenino: 66

Número de Docentes género masculino: 22

Número total de profesores: 88

-Personal administrativo de Dr. Manuel benjamín Carrión Mora:

Número de Administrativos género femenino: 1

Número de Administrativos género masculino: 8

Número de Administrativos: 9

-Estudiantes de Dr. Manuel benjamín Carrión Mora:

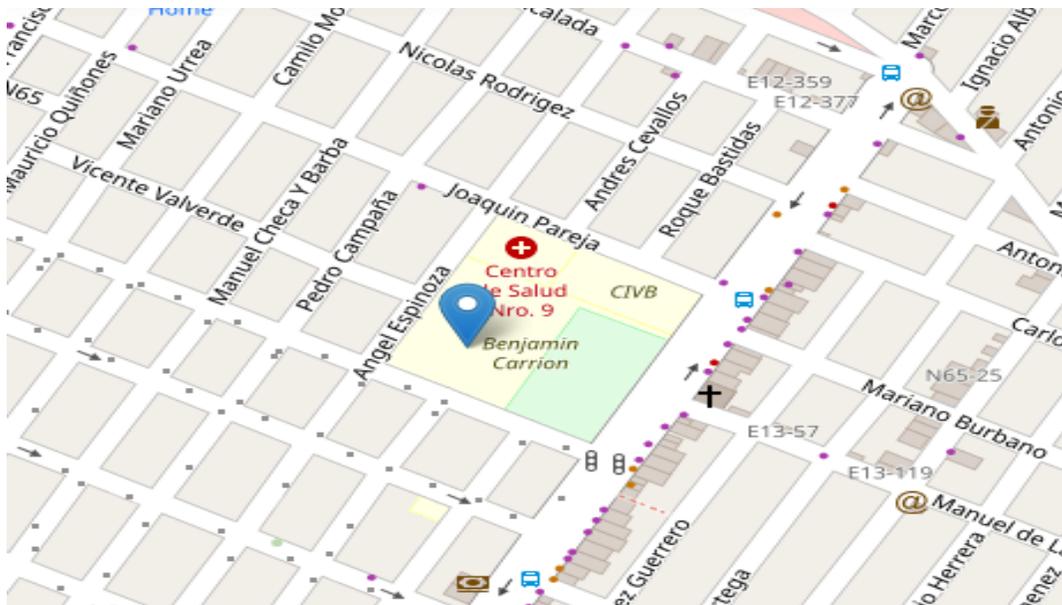
Número total de estudiantes de género femenino: 1342

Número total de estudiantes de género masculino: 1360

Número total de estudiantes del establecimiento: 2702

7. Mapa de la Unidad Educativa Dr. Manuel Benjamín Carrión Mora

Ilustración 1: Ubicación de la Escuela Benjamín Carrión Mora



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Google

Ilustración 2



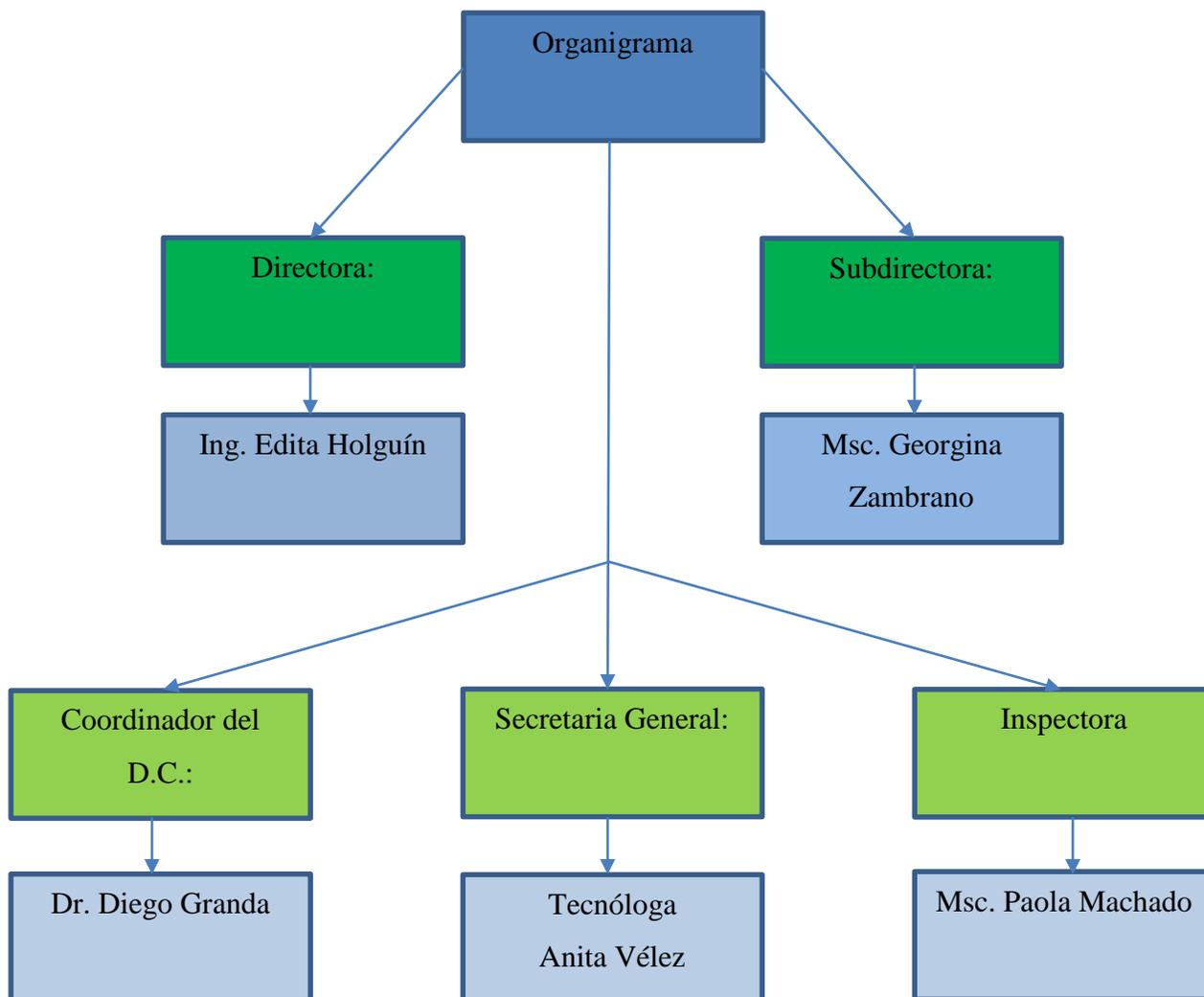
Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Google

Ilustración 3



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Google

8. Organigrama



*Grafico1: Organigrama
Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación*

Capítulo II

B.11 Marco metodológico

Niveles de investigación

Nivel de investigación exploratorio

Según, Velázquez, A, (2020) La investigación exploratoria se define como una investigación utilizada para investigar un problema que no está claramente definido. Se realiza para tener una mejor comprensión del problema existente, pero no proporcionará resultados concluyentes. Para tal investigación, un investigador comienza con una idea general y utiliza esta investigación como un medio para identificar problemas, que pueden ser el foco de investigaciones futuras. Pag.1

Según Velázquez, A, la investigación exploratoria se encarga de investigar un problema de un tema en específico. Se lo hace para tener una mejor síntesis del problema encontrado, pero no conseguiremos concluir los resultados. El investigador profundizara un tema a través de artículos científicos, páginas web, libros, entre otros, con el objetivo de desarrollar nuevos conocimientos e ideas que le permitirán delimitar un problema, facilitando así las informaciones futuras.

De acuerdo con la información y análisis, se realizó una investigación exploratoria a cada tema que se encuentra detallado en la sistematización con el objetivo de encontrar un problema, para encontrar dicha información utilice diferentes artículos científicos, libros, revistas, páginas web, entre otros. Donde se detalla teóricamente que es la sistematización, hiperactividad y la recreación.

Nivel de investigación descriptivo

Según, Shuttleworth, M, (2023) El Diseño de investigación descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Muchas disciplinas científicas, especialmente las ciencias sociales y la psicología, utilizan este método para obtener una visión general del sujeto o tema. Pag.1

Según, Shuttleworth, M, la investigación descriptiva nos ayuda a observar y describir las características de un fenómeno o sujeto, el cual se someterá a un análisis. Como objetivo se

pretende recolectar toda la información posible, para así lograr una investigación clara y concisa. Este método se puede utilizar para diferentes temas, pero siempre con el fin de obtener el mayor número de datos.

De acuerdo a lo manifestado por el autor, se realizó la investigación descriptiva en base a los componentes de la sistematización, se utilizó principalmente en los actores claves, en donde se observó y se recolecto la mayoría de datos de los niños, con el fin de tener información clara, concisa que ayudaran al estudio y complemento de la sistematización.

Diseños de investigación

Diseño documental

Según Vivero, L. y Sánchez, B, I, (2018) La investigación documental es, como su nombre indica, aquélla que se realiza a partir de la información hallada en documentos de cualquier especie, como fuentes bibliográficas, hemerográficas o archivísticas. Ahora bien, también trabajarás con las fuentes digitales, de las que se hablará más adelante. Es un hecho que la investigación es parte fundamental en la construcción del conocimiento, de modo tal que deberá ser un proceso cuidadoso, ya que ordena las ideas y las centra en objetivos específicos.

Pag.1

Según Vivero, L. y Sánchez, B, I, la investigación documental ayuda a efectuar la información a través de distintos documentos con el fin de exponer y desarrollar conocimientos que permitan mantener el estudio de una manera más clara y concisa. Esta información se la extraerá a través del nivel investigativo exploratorio. Cualquier tipo de investigación es esencial para la elaboración de ideas, las cuales serán ordenadas y se focalizarán en los diferentes objetivos.

De acuerdo a lo que manifiestan los autores, la investigación documental se recopiló a través de distintas fuentes bibliográficas, libros, artículos científicos, revistas, entre otros. Esta investigación se utilizó en toda la sistematización, esencialmente en el marco teórico y el marco institucional.

El diseño de campo

Según Cajal, A, (2020) Una investigación de campo o estudio de campo es un tipo de investigación en la cual se adquieren o miden datos sobre un suceso en particular, en el lugar donde suceden. Es decir que, el investigador se traslada hasta el sitio donde ocurre el fenómeno que desea estudiar, con el propósito de recolectar información útil para su investigación. Pag.1

Según Cajal, A, (2020) la investigación de campo nos ayuda a estudiar y delimitar datos sobre un lugar en específico. El investigador se dirige al sitio donde se va a llevar a cabo el estudio con el objetivo de recolectar y tabular las características del fenómeno que se va a investigar, todo esto en relación al proyecto o sistematización que se está desarrollando.

De acuerdo a lo manifestado por el autor, se utilizará la investigación de campo en la sistematización, esencialmente en la recolección de datos de los niños que tienen hiperactividad de 6 a 10 años, permitiéndonos realizar la adecuada investigación para disminuir dicho trastorno.

Enfoques de la investigación

El carácter cuantitativo que va siendo la formulación de hipótesis de relaciones entre variables que hacen parte del problema que se está estudiando dándonos un resultado más acertado de la hiperactividad que se va encontrando en la Escuela Benjamín Carrión Mora y dependiendo de eso cómo podemos reducirla o aprender a controlarla para no tener un problema progresivo en los niños.

Teniendo así también el carácter cualitativo que se centra en el cambio de la realidad social por lo general dándonos un punto de referencia para generar una hipótesis que nos permitirá trabajar y encontrar el problema principal por el cual algunos niños tienen un nivel de hiperactividad más alto que otros o la forma de detección que estoy van presentando con los años y la gravedad que puede o no darse a largo plazo, identificar los parámetros de comportamiento que tienen a los ojos de las otras personas, calificándolos muchas veces como niños malcriados y groseros con los demás, hasta llegado el punto de rechazarlos completamente creando un problema real psicológicamente dando paso a que el niño tenga inseguridades y miedo. En este tipo de análisis tomamos en cuenta el comportamiento individual; grupal, valores y el valor de las personas que permanecen alrededor obteniendo resultados que nos permitirán mejorar también como preparación hacia los demás.

Métodos de investigación

Métodos teóricos

Según Ortiz, E, (2012) Los métodos teóricos se utilizan de manera reiterada desde la elaboración del diseño investigativo, a partir del estudio del estado del arte sobre el problema científico, hasta la interpretación de los datos y hechos constatados y las correspondientes conclusiones y recomendaciones. Pag.1

Según Ortiz, E, los métodos teóricos se utiliza prácticamente en toda la sistematización, esencialmente en el problema, en los antecedentes del problema, marco teórico, institucional e institucional, es decir en todo el desarrollo investigativo, también nos ayuda a construir conocimientos e ideas claras y concisas.

A continuación, detallaremos que métodos se utilizaron en el trabajo y porque se utilizaron:

Inductivo-Deductivo

Según Vázquez, J, (2022) El método inductivo consiste en explicar la realidad a partir de su observación. Es un proceso que va desde lo particular hasta lo general. El investigador que usa este método parte de la observación de unos casos concretos y concluye que la realidad debe comportarse de esa manera. En este proceso, habrá formulado un comportamiento o ley que explique el fenómeno estudiado.

El método deductivo consiste en explicar la realidad a partir de la lógica. Es un proceso que va desde lo general o abstracto hasta lo particular. Por lo tanto, el investigador que usa este método parte de una idea o premisa que considera apropiada y, a partir de ella, usa la lógica para alcanzar conclusiones. En este proceso, habrá formulado un comportamiento o ley, el cual utilizará en casos similares. Pag.1

Según Vázquez, J, (2022) menciona que el método inductivo va desde lo más desde lo más pequeño hacia lo más general, por ende, se emplea la observación, registrando toda la información que se investiga, para elaborar hipótesis generales, de acuerdo con el tema escogido. En el transcurso de la investigación se desarrollarán ideas concretas que explique el desarrollo del objeto estudiado.

El método deductivo se utiliza para relacionar toda la información de una manera específica, del pensamiento y razonamiento, en donde se extrae lo más importante para lograr desarrollar conclusiones lógicas y válidas. Simplificando, el método deductivo es un modo de pensamiento que va de lo más general a lo más específico.

Utilizamos este método ya que partimos desde los más pequeño, es decir desde el concepto de ¿qué es la hiperactividad en niños?, hacia lo más general como las causas, prevención, como disminuir la hiperactividad, actividades recreativas que ayudan a los niños a reducir la hiperactividad, e incluso la historia de la hiperactividad, y luego fuimos en viceversa desde lo general a lo específico, para así entender mejor el tema, generar nuevas ideas , conocimientos, que nos ayuden a completar la información del trabajo.

Análisis-Síntesis

Según Bajo, M, T (2004) Los conceptos de análisis y síntesis se refieren a dos actividades complementarias en el estudio de realidades complejas. El análisis consiste en la separación de las partes de esas realidades hasta llegar a conocer sus elementos fundamentales y las relaciones que existen entre ellos. La síntesis, por otro lado, se refiere a la composición de un todo por reunión de sus partes o elementos. Esta construcción se puede realizar uniendo las partes, fusionándolas u organizándolas de diversas maneras. Pag.1

Según Bajo, M, T, El método de análisis y síntesis se refieren a dos métodos que se complementan en el estudio de un tema en específico. El análisis consiste en estudiar un tema a profundidad, para investigar sus bases, fundamentos, surgimiento, un problema entre otros. La síntesis prácticamente es desarrollar un resumen de todo lo que se ha investigado con la finalidad de organizarlos, de una manera clara y concisa, para que el proyecto o sistematización este bien estructurado.

Se utilizó el método de análisis y síntesis ya nos permite conocer más el tema de la hiperactividad en niños de 6 a 10 años más a fondo, también a tener nuevas ideas, simplificar la información del tema, descubrir nueva información y construir nuevos conocimientos a partir de otros que ya teníamos. Este método nos ayuda a la resolución de problemas, organización y planificación o toma de decisiones.

Histórico-Lógico

Según, Torres, M (2019) el método histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el decursar de su historia. El método lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos. Pag.15

Según, Torres, M (2019) menciona que el método histórico estudia el trayecto del desarrollo de los acontecimientos que han ocurrido a lo largo de la historia, dependiendo el tema que se está trabajando. El método lógico estudia el funcionamiento del fenómeno que se está investigando y también su progreso.

Se utilizó este método histórico –lógico con el fin de conocer la evolución de la hiperactividad, para así poder entender este tema, desde cómo comenzó, hasta como esta hoy en día, además este tema de la hiperactividad lo estudiamos en un orden lógico, para saber el desarrollo de la hiperactividad en la trayectoria de la historia, y así saber el tema más a fondo y llenarse de conocimientos nuevos. Este método también se utilizó en el marco institucional para así conocer, saber, acerca de la historia de la Escuela Benjamín Carrión Mora.

Métodos empíricos

Según Ortiz, E, (2012) Los métodos empíricos incluyen a las técnicas o metódicas útiles para la obtención del material fáctico. Pero su aplicación continuada no garantiza que los investigadores logren una congruencia interna entre ellos, ya que se conciben erróneamente como independientes entre sí, lo que fomenta cierto esquematismo en su utilización e inconsecuencias entre la concepción teórica admitida y los métodos empleados. Pag.1

Según Ortiz, E, los métodos empíricos son prácticamente la recolección de datos y características de un objeto o fenómeno, se lo realiza mediante la observación, la experiencia. Estos métodos se los utiliza para tener información verídica del objeto estudiado.

Observación

Según Castellanos, R, L, (2017) La técnica de observación es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. Pag.1

Según Castellanos, R, L, manifiesta que la técnica de observación tiene como objetivo observar al objeto, fenómeno, persona, para ser investigado y recolectar sus datos, características, comportamiento, entre otros aspectos, con el fin de tener una información clara y verídica.

Durante el trayecto del siguiente proyecto se ha podido observar que no hay mucha diferencia entre la hiperactividad de un niño que tiene aproximadamente 6 años con un niño de 10, dándonos un poco de dificultad al momento de diferenciar los síntomas, sin embargo, hay pequeños rasgos que nos pueden dar un mejor diagnóstico de los niños que tienen hiperactividad y así poder diferenciarlos.

Entonces ¿Cómo podríamos diferenciar a los niños hiperactivos realmente?

Este punto nos lleva a diferentes lugares pues a esas edades es más complicado hacerlo, aun así podemos lograrlo, los niños sin este trastorno tienen un límite de energía durante el día y toman pequeños o largos descansos para renovar cierta energía que se perdió al desarrollar alguna actividad, en cambio los niños con hiperactividad permanecen en constante movimiento sin poder controlar la energía, algunos niños son más inquietos, indisciplinados e incluso un poco agresivos, como también podemos encontrar un tipo de hiperactividad pasiva, siendo uno de los pocos trastornos sin ser detectados, lo que genera problemas dentro del autoestima y personalidad del niño, a este tipo de niños debemos prestarle más atención y mantener su atención fija y concentrada en la actividad que se realice en ese momento, como nuestro objetivo nos da actividades recreativas da un punto a favor en la concentración pues estos tratarán de juegos de entretenimiento sobre todo e interesantes impidiendo que desvíe su concentración a otro espacio que haya en aquel momento.

Teniendo un índice de efectividad elevado según la puesta en práctica del proyecto durante el transcurso de 4 semanas planificadas, durante nuestro encuentro en la escuela Benjamín Carrión Mora pudimos constatar que en cada aula se encuentra uno o dos niños que padecen de hiperactividad dificultando un poco el trabajar con los demás, sin embargo podemos decir que las actividades propuestas tuvieron éxito al momento de ser aplicadas, dándonos una reducción del nivel de hiperactividad al finalizar cada una de ellas.

B.12. Actores clave

En el cuadro se puede observar que participaron 20 niños de 6 años a 10 años y se puede apreciar los datos específicos de cada uno de ellos. Los niños/niñas seleccionados en esta nómina pertenecen a la Escuela Benjamín Carrión Mora. Con esta nomina seleccionada se aplicó la sistematización de experiencias recreativas, por la cual al momento de desarrollar las diferentes actividades se pudo observar la disminución del TDAH.

Tabla 1: Nómina de estudiantes

Nómina de estudiantes

Nombre y Apellido	Edad	Sufre algún trastorno de sueño	Enfermedad hereditaria	¿Qué enfermedad?	Hiperactividad o TDH
1. Mario Casa	6	SI	NO	X	Hiperactividad
2. Leonel Quezada	6	SI	NO	X	Hiperactividad
3. Víctor Gualoto	6	SI	NO	X	TDH
4. Josué Noques	6	NO	NO	X	Hiperactividad
5. Ana Ríos	6	NO	NO	X	Hiperactividad
6. Sol Peña	6	NO	SI	Daltonismo	Hiperactividad
7. Luis Díaz	6	NO	NO	X	Hiperactividad
8. Carlos Acuña	6	NO	SI	Daltonismo	TDH
9. Alejandro Parra	6	NO	NO	X	TDH
10. Julio Lara	6	NO	NO	X	Hiperactividad

11. Lucas Flores	6	NO	NO	X	Hiperactividad
12. Carla Pita	6	NO	NO	X	TDH
13. Pablo López	7	NO	NO	X	Hiperactividad
14. Adrián Rivas	7	NO	NO	X	Hiperactividad
15. Jorge Aguilar	8	NO	NO	X	TDH
16. Abel Paz	8	NO	NO	X	Hiperactividad
17. Mario Ortiz	9	NO	NO	X	TDH
18. Jesús Vargas	9	NO	SI	Miopía	TDH
19. Elena Ruiz	10	NO	NO	X	Hiperactividad
20. Bryan Ferreira	10	NO	NO	X	Hiperactividad

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

B.13. Métodos y materiales

La sistematización tiene como objetivo disminuir el TDAH , para ellos se realizó una investigación profunda utilizando el nivel de investigación exploratoria y descriptiva teniendo orden ,clasificación de diferentes temas, por ello, la guía de actividades recreativas fue una idea innovadora para los niños con TDH , obteniendo resultados positivos mediante la práctica de juegos recreativos que permiten estimular y mejorar el buen estilo de vida, al momento de realizar las diferentes actividades.

En los diseños de la investigación se utilizó, el diseño documental y de campo, además se usaron los métodos de investigación que fueron fundamentales para desarrollar la sistematización, estos métodos son: histórico-lógico, analítico-sintético y finalmente el inductivo deductivo. En los enfoques de la investigación utilizamos cualitativo para la recolección de datos, características de cada uno de los niños y cuantitativo para poder dar una calificación a los niños después de realizar las actividades recreativas, con el fin de observar si existe disminución de hiperactividad.

Se observó el impacto que tuvo la recreación con el TDAH, por que mediante de la recreación se pueden realizar diferentes actividades fuera de la zona de confort, además, de dejar a un lado las actividades cotidianas que se realiza, esto dando como beneficio un buen estilo de vida y disminuir la hiperactividad, además de desarrollar capacidades motrices, físicas, psicológicas, cognitivas, impulsar los valores, la socialización, ayudando a los niños a crecer como personas.

Plan de sistematización

La sistematización de experiencias recreativas se realizó con el beneficio de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención en niños de 6 a 10 años de Escuela Benjamín Carrión Mora, en la cual se ha implementado actividades recreativas que entretengan y ayuden a mantener el buen estilo de vida en los estudiantes. Además, es importante saber que la recreación es fundamental para la disminución del TDAH, pero también es esencial para desarrollar capacidades físicas, psicológicas, cognitivas, impulsar la sociabilidad, entre otros.

Esta sistematización tiene como objetivo elaborar una guía de actividades recreativas basada en la sistematización de experiencias para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

Nos interesa sistematizar una guía de actividades recreativas para reducir el índice de hiperactividad y déficit de atención. Porque luego de tener vivido la experiencia y a ver observado a los niños con TDAH, se determinó que las actividades recreativas son esenciales en los niños, y deberían ser puestas en práctica en todas las unidades educativas. Además, el TDAH si se puede disminuir en base a programas recreativos, solo hay que implementarlos.

Se debería tomar en cuenta primero la historia de la hiperactividad y los porcentajes de este trastorno. Siempre se debe de investigar desde lo macro, es decir estudiar el nivel de TDAH que está presente en Suramérica y como se ha ido desarrollando a través de la historia. Luego se investigaría el nivel de TDAH a nivel de nuestro País y finalmente observar el índice de este trastorno en el lugar donde se realizó la sistematización. Conociendo la historia del TDAH se nos felicitará la investigación, obteniendo nuevas ideas y conocimientos, que aporten a tener un trabajo claro y conciso.

Se tendría que realizar una investigación bien estructurada y organizada, siguiendo un orden cronológico para realizar una sistematización. La información que se investigará debería ser sacada de fuentes confiables, que tengan autor, porque así tendría más credibilidad. Para que todos los elementos estén en orden se podría investigar una guía de cómo realizar una sistematización, se la puede buscar en libros, artículos científicos, entre otros.

Se interesa abordar diferentes elementos como la sistematización que es la interpretación crítica de la experiencia y tiene como objetivo determinar resultados ya sean positivos o negativos, en donde se realiza un análisis y una síntesis.

Se utilizaron fuentes bibliográficas, artículos científicos, revistas, libros, sitios web, entre otros, con la finalidad de facilitar la investigación de la sistematización. Necesitaríamos elaborar, artículos científicos ya que son cien por ciento confiables más que los sitios web.

La sistematización se va a realizar en un orden específico, primero investigaremos los antecedentes del tema que es acerca de la hiperactividad y déficit de atención, luego plantaremos un problema, para así formularlo, realizaremos nuestros objetivos y justificaremos por qué realizamos esta sistematización.

El procedimiento continuaría con el marco teórico abordando todos los temas acerca del TDAH, marco institucional abordando la historia en donde realizamos la sistematización y todas sus características, marco conceptual en donde investigaremos los conceptos de las palabras claves, y el marco metodológico donde utilizaremos los niveles de investigación, los diseños de investigación, los enfoques de la investigación y los métodos de la investigación. Esta sistematización se la realizará en una escuela, por ende, participaran estudiantes de 6 a 10 años que tengan TDAH, con el fin de realizar actividades recreativas que disminuyan este trastorno, y evaluarlos a través de la observación, sacando conclusiones.

El producto de la sistematización es disminuir el TDAH en los niños de 6 a 10 años en la Escuela Benjamín Carrión Mora, mediante actividades recreativas, en donde se evaluará el desempeño y comportamiento de cada estudiante. Los productos son los resultados que se obtendrán después de aplicar esta sistematización.

Línea tiempo

Se detalla de manera sintética las actividades que se realizó al momento de hacer el tema de investigación, además, se detallan las reuniones con el tutor para cada una de las correcciones.

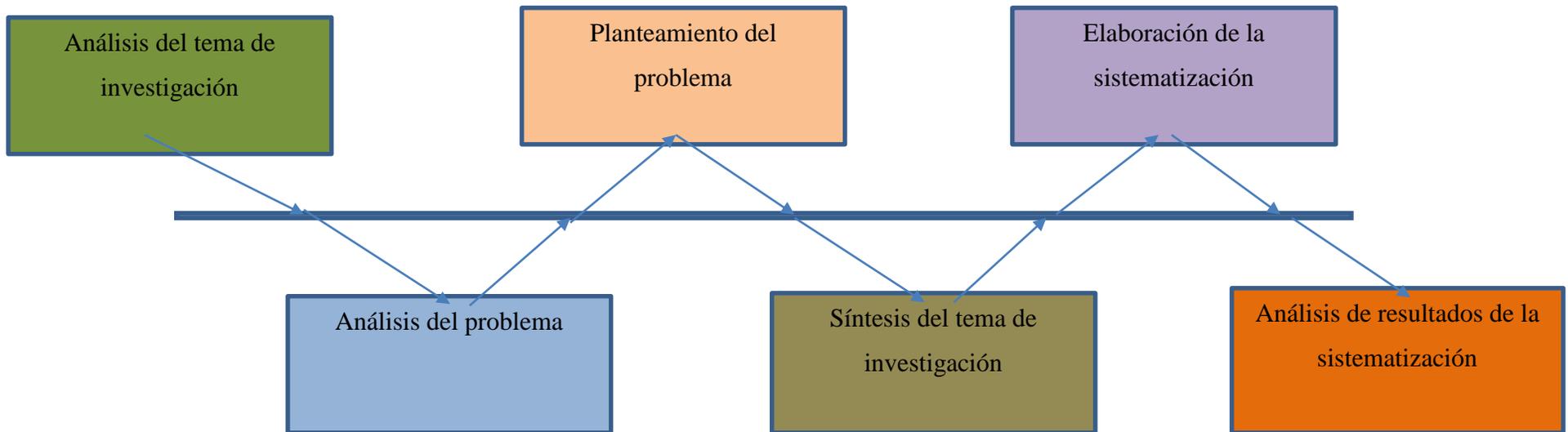


Grafico 2: Línea de tiempo
Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Cronograma de actividades

Tabla 2: Cronograma de actividades

DETALLE DE LA ACTIVIDAD (lunes , miércoles y viernes)	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			Responsable
	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	
Fechas dese segunda semana de enero hasta la primera semana de febrero	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	1	3	
Indicaciones y charla motivacional													Christopher Tigasi
Saltar cuerda Congeladas Moverse en cámara lenta Canicas Simón dice Trompo													Christopher Tigasi
Teléfono descompuesto Sopa de letras Rompecabezas El tingo tango Canicas Trompo													Christopher Tigasi
Fútbol Baloncesto La rayuela Las quemadas													Christopher Tigasi
Bailoterapia Talleres de expresión corporal y danza Simón dice Trompo Charla motivacional y despedida													Christopher Tigasi

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Plan de bioseguridad:	La Escuela “Benjamín Carrión Mora” cuenta con todas las medidas necesarias, para que los niños realicen sus actividades recreativas de manera segura.			66
Planificación actividades recreativas 4 semanas	Actividades Días: lunes, miércoles y viernes		Implementos deportivos utilizados	Horario
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> -Elasticidad -Velocidad - Flexibilidad -Concentración 	<p>-Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento de lubricación, general y específico <p>-Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltar cuerda -Juegos emparejas (congeladas, cogidas) -Moverse a cámara lenta -Canicas -Simón dice -Trompo <p>-Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estiramientos -Vuelta la calma e hidratación 	<ul style="list-style-type: none"> -Cuerdas -Patio de la escuela -Diferentes objetos para el juego de simón dice 	45 min
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> -Atención -Memoria -Concentración - Coordinación 	<p>-Parte inicial Calentamiento lubricación, general y específico</p> <p>-Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Teléfono descompuesto Sopa de letras Rompecabezas El tingo tingo tango Canicas Trompo <p>-Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estiramientos -Vuelta la calma e hidratación 	<ul style="list-style-type: none"> -Esferos y hojas para la sopa de letras -Rompecabezas -Pelota pequeña para el tingo tingo tango 	45 min

Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> -Flexibilidad -Motivación -Velocidad -Fuerza -Concentración 	<p>-Parte inicial Calentamiento lubricación, general y específico.</p> <p>-Parte Principal</p> <p>Fútbol</p> <p>Baloncesto</p> <p>La rayuela</p> <p>-Las quemadas</p> <p>-Parte final:</p> <p>-Estiramientos.</p> <p>-Vuelta la calma e hidratación.</p>	<p>-Pelota de futbol, conos, chalecos, arcos</p> <p>-Pelota de baloncesto aros de baloncesto, chalecos</p> <p>-Rayuela: tizas, y objetos para lanzar en la rayuela</p>	45min
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza -Elasticidad -Coordinación -Concentración -Resistencia 	<p>-Parte inicial Calentamiento lubricación, general y específico</p> <p>-Parte Principal</p> <p>Bailoterapia</p> <p>Talleres de expresión corporal y danza</p> <p>Simon dice</p> <p>Trompo</p> <p>- Charla motivacional y despedida</p> <p>-Parte final</p> <p>- Estiramientos</p> <p>- Vuelta la calma e hidratación</p>	<p>-Equipo de sonido para la música, memory flash para poner la música</p> <p>-Sillas y un lugar espacioso para dar las charlas</p>	45 min

Tabla 3: Planificación de actividades recreativas

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Cronograma de sistematización

Tabla 4: Cronograma de sistematización

DETALLE DE LA ACTIVIDAD	Semana 1					Semana 2			Semana 3			Semana 4			Semana 5			Responsable
	L	M	M	J	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V	
Fechas desde primeras semana de enero hasta la primera semana de febrero	2	3	4	5	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	1	3	
Seminario II de proceso de titulación																		Christopher Tigasi
Encuesta realizada a los padres																		Christopher Tigasi
Charla de socialización con los estudiantes																		Christopher Tigasi
Charla motivacional con los estudiantes																		Christopher Tigasi
Investigaciones de actividades recreativas																		Christopher Tigasi
Ejecución de actividades recreativas(planificaciones)																		Christopher Tigasi
Evaluaciones																		Christopher Tigasi
Charla de despedida con los estudiantes																		Christopher Tigasi
Finalización de la sistematización																		Christopher Tigasi

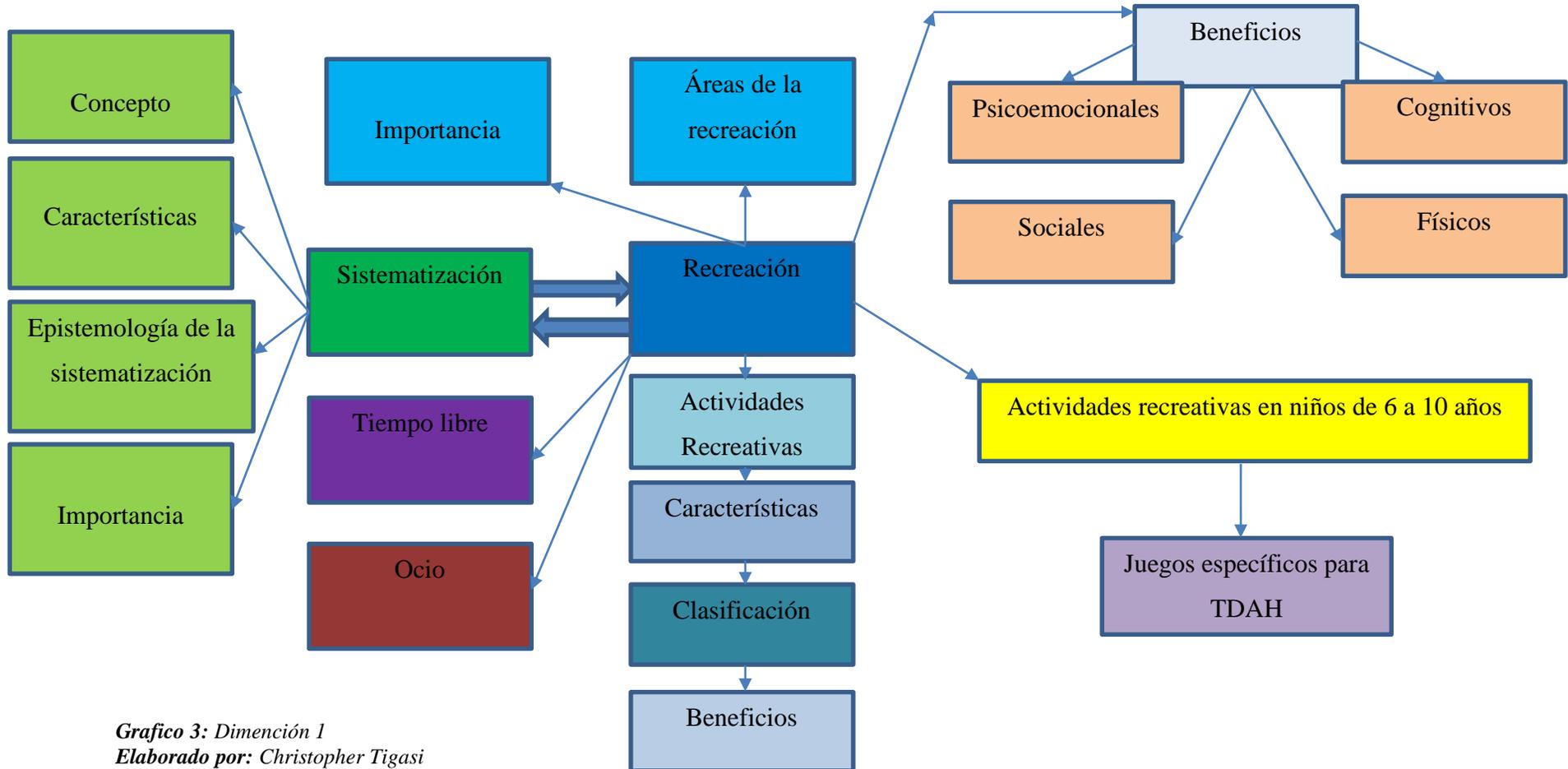
Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

B.14. Ejes de análisis

La sistematización es un sistema el cual contiene un orden en donde existen distintos elementos bajo algunos parámetros.

La recreación hace referencia a la distracción y entretenimiento fuera de las actividades diarias que se realiza, Además, la recreación es importante para desarrollar capacidades que mejoren nuestra salud.



*Grafico 3: Dimensión 1
Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación*

La hiperactividad (TDAH) es un trastorno de déficit de atención y autocontrol que presentan los niños, además pueden ser inquietos, indisciplinados e incluso agresivos, con lo que conlleva a problemas familiares y escolares.

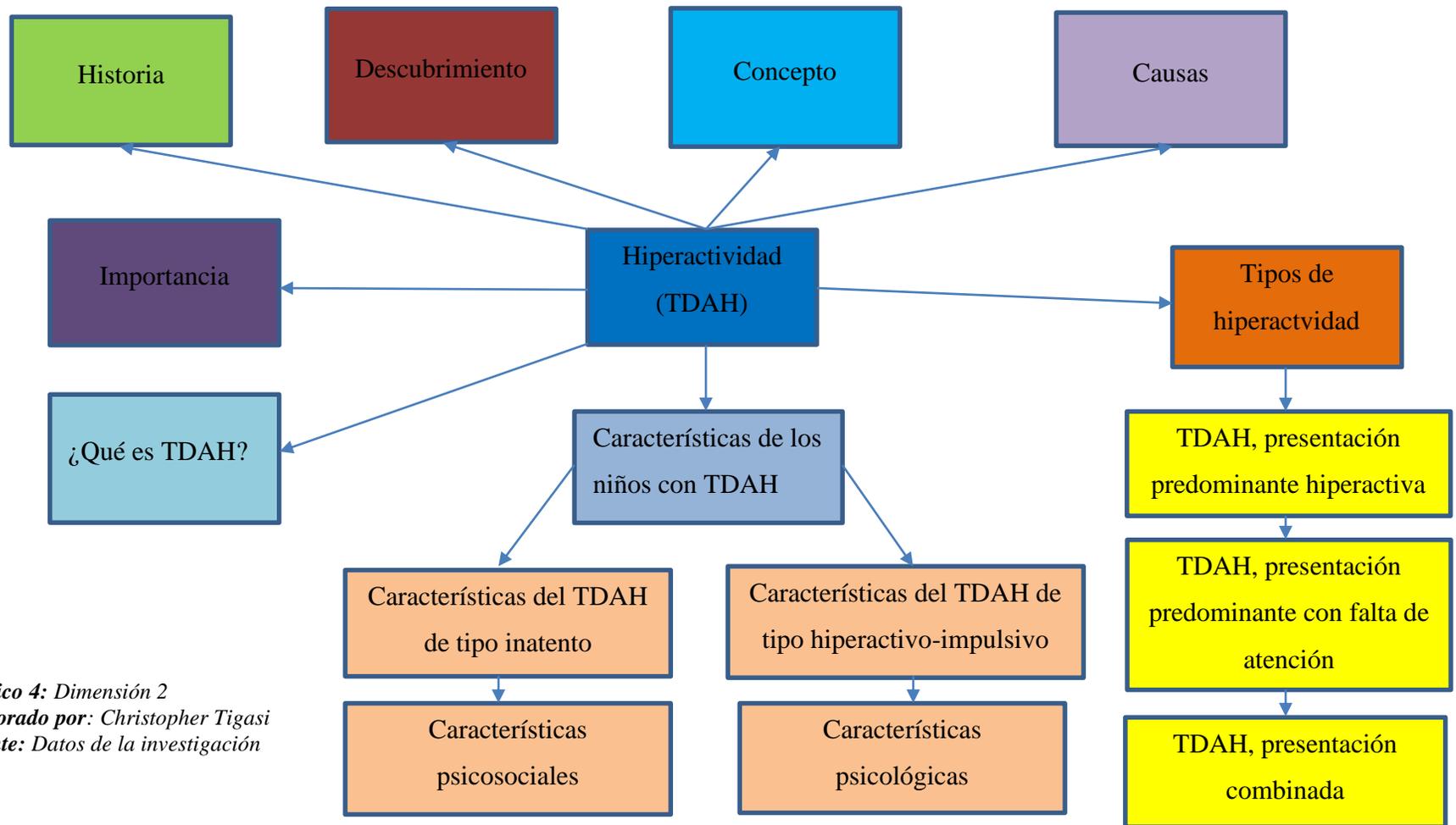


Grafico 4: Dimensión 2
 Elaborado por: Christopher Tigasi
 Fuente: Datos de la investigación

B15. Principales Hallazgos

Tabla 5: Matriz estudiante 1

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 1: Mario David Casa Torres	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilitó poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyó.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización, controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de fútbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resultó ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue las quemadas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 6: Matriz estudiante 2

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 2: Leonel Isaac Quezada Simbaña	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Tuvo una participación muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el trompo y las canicas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 7: Matriz estudiante 3

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 3: Víctor Joel Gualoto Pilapaña	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir el TDH.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el tingo tango.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 8: Matriz estudiante 4

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
<p>Estudiante 4: Josué Ezequiel Noques Flores</p>	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el fútbol.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 9: Matriz estudiante 5

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 5: Ana María Ríos Guamán	<p>Del diagnóstico:</p> <p>Utilicé una técnica de investigación el cual me facilitó poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si la niña realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño de la niña y determinar si la hiperactividad disminuía.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización, controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir el TDH.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de fútbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención.</p> <p>Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resultó ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Tuvo una participación muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue la rayuela.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 10: Matriz estudiante 6

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 6: Sol Charlotte Peña Alvarez	<p>Del diagnóstico:</p> <p>Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si la niña realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño de la niña y determinar si la hiperactividad disminuio.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención.</p> <p>Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue armar los rompecabezas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 11: Matriz estudiante 7

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 7: Luis Fernando Díaz Calderón	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Muy inquieto, por ende, tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Comportándose muy bien. Se observó que su juego favorito fue saltar la cuerda.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 12: Matriz estudiante 8

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 8: Carlos Enrique Acuña Sotalin	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir el TDH.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	Tuvo una participación muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el baloncesto.

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 13: Matriz estudiante 9

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 9: Alejandro Alexis Parra Maldonado	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir el TDH.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Dificultad para atender a las indicaciones que se le daba por ende tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el fútbol.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 14: Matriz estudiante 10

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 10: Julio Mateo Lara Obando	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Indisciplinado y molestaba a sus compañeros</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el trompo, las canicas, y muy bueno bailando.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 15: Matriz estudiante 11

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 11: Lucas Kevin Flores Taipe	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <p>-Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención.</p> <p>Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Muy inquieto e indisciplinado.</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el fútbol.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 16: Matriz estudiante 12

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
<p>Estudiante 12: Carla Carolina Pita Gómez</p>	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si la niña realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño de la niña y determinar si el TDH disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Caticas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Dificultad para poner atención.</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue las quemadas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 17: Matriz estudiante 13

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 13: Pablo Cristóbal López Andrade	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <p>-Cuerda</p> <p>-Sopa de letras</p> <p>-Pelota</p> <p>-Balón de futbol y básquet</p> <p>-Parlante</p> <p>-Rompecabezas</p> <p>-Canicas</p> <p>-Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Muy inquieto y molestaba a sus compañeros</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue la sopa de letras y los rompecabezas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 18: Matriz estudiante 14

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 14: Adrián Martin Rivas Villalba	<p data-bbox="558 380 764 411">Del diagnóstico:</p> <p data-bbox="464 432 829 1262">Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p data-bbox="464 1283 829 1619">De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p data-bbox="857 380 959 411">Físicos:</p> <p data-bbox="857 432 1008 506">Cancha de la escuela</p> <p data-bbox="857 527 1000 558">Didácticos:</p> <ul data-bbox="857 579 1073 1010" style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p data-bbox="857 1031 1089 1766">Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p data-bbox="1122 380 1300 453">Muy inquieto e indisciplinado.</p> <p data-bbox="1122 474 1411 1062">Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el trompo, y sabe bailar muy bien.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 19: Matriz estudiante 15

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 15: Jorge Fernando Aguilar Farinango	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si el TDH disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir el TDH.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Se distraía fácilmente, por ende, no ponía atención a las indicaciones. Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue las quemadas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 20: Matriz estudiante 16

Número de estudiantes	Metodología	Recursos	Resultados
Estudiante 16: Abel Mariano Paz Contreras	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>sobresalientes</p> <p>Interrumpía al momento de dar las indicaciones. Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el fútbol.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 21: Matriz estudiante 17

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 17: Mario Javier Ortiz Pichamba	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir el TDH.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Se distraía fácilmente y no ponía atención a las indicaciones.</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el baloncesto.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 22: Matriz estudiante 18

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 18: Jesus Ramon Vargas Vaca	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico.</p> <p>Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si el TDH disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos:</p> <p>Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Se distraía muy fácil.</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue las congeladas.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 23: Matriz estudiante 19

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 19: Elena Mishel Ruiz Lincango	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si la niña realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño de la niña y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención. Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Muy inquieta y conversona. Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el baloncesto y muy buena para bailar.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 24: Matriz estudiante 20Capítulo III

Número de estudiantes	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
Estudiante 20: Bryan Stalin Ferreira Martínez	<p>Del diagnóstico: Utilicé una técnica de investigación el cual me facilito poder dar un diagnóstico. Mediante la observación pude determinar, si el niño realizaba bien las actividades recreativas, si ponía atención, como se comportaba con sus compañeros, como era su actitud, si estaba triste o feliz al momento de realizar las actividades, gracias a esta técnica pude evaluar el desempeño del niño y determinar si la hiperactividad disminuyo.</p> <p>De intervención: Con estas actividades pretendí desarrollar las capacidades motrices de los niños, impulsar la socialización , controlar la disciplina, mejorar la atención y disminuir la hiperactividad.</p>	<p>Físicos: Cancha de la escuela</p> <p>Didácticos: -Cuerda -Sopa de letras -Pelota -Balón de futbol y básquet -Parlante -Rompecabezas -Canicas -Trompo</p> <p>Teóricos: Realice estas actividades recreativas con el fin de disminuir la hiperactividad y el déficit de atención.</p> <p>Realice estos dos juegos tradicionales del trompo y canicas, ya que los niños estuvieron de acuerdo y resulto ser unos de los juegos que ellos prefirieron.</p>	<p>Molestaba a sus compañeros y no podía estar quieto.</p> <p>Tuvo una participación muy baja al principio, pero con el pasar de los días y realizando otras actividades su participación fue muy activa, desarrollando las actividades de la mejor manera. Se observó que su juego favorito fue el fútbol.</p>

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

B16.Análisis y Resultados

Métodos de evaluación- Mediante una tabla:

Excelente -Bueno –Regular

Tiempo: Mesociclo 4 semanas (lunes , miercoles y viernes) 45 minutos cada sesión de clase. La evaluación se realizará cada viernes.

Observaciones:

Observar que los niños realicen las actividades recreativas los más precisas posibles.

Evaluar las actividades recreativas con el fin de observar la disminución de hiperactividad en los niños de 6 a 10 años en la Benjamín Carrión Mora ubicada al norte de Quito

Evaluación- Indicadores

Es excelente porque: realiza los ejercicios correctamente.

Es bueno porque: realiza bien los ejercicios, pero le falta para ser excelente.

Es regular porque: definitivamente le falta poner atención a la hora de hacer los ejercicios.

Tabla 25: Indicadores de evaluación

Evaluación cuantitativa	Rangos	Evaluación cualitativa
LII	10 y 9	Excelente
LI	8 y 7	Bueno
L	6 y 5	Regular

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Evaluación (Semana1)

Tabla 26 : Evaluación semanal 1

	Nombre	Excelente	Bueno	Regular	Observaciones
1	Mario Casa	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
2	Leonel Quezada			X	Mal comportamiento y distracción constante
3	Víctor Gualoto			X	Distracción constante
4	Josué Noques		X		Inquieto
5	Ana Ríos			X	Mal comportamiento y distracción constante
6	Sol Peña			X	Mal comportamiento
7	Luis Díaz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
8	Carlos Acuña		X		Tiene falta de atención
9	Alejandro Parra	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
10	Julio Lara	X			Mal comportamiento y distracción constante
11	Lucas Flores			X	Mal comportamiento y se distrae fácilmente
12	Carla Pita	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
13	Pablo López			X	Mal comportamiento
14	Adrián Rivas		X		Tiene falta de atención
15	Jorge Aguilar			X	Falta de atención
16	Abel Paz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
17	Mario Ortiz		X		Tiene falta de atención
18	Jesús Vargas			X	Tiene falta de atención
19	Elena Ruíz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
20	Bryan Ferreira	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Figura 43: Evaluación semana 1

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Figura 16: Después de realizar actividades recreativas

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de investigación

Análisis e interpretación:

En el siguiente gráfico de la semana 1, se puede observar que se evaluaron a 20 niños de 6 a 10 años al realizar actividades recreativas con el fin de reducir la hiperactividad y la falta de atención, los resultados obtenidos nos muestran que el 40% de los niños obtuvieron excelente, el 20% bueno, y el 40% regular, por ende, se puede evidenciar que predomina la calificación excelente y regular, por lo tanto, hay que seguir trabajando para disminuir el TDAH con estas actividades recreativas. Después de haber elaborado la guía de actividades recreativas podemos deducir que los niños obtuvieron en el indicador de excelente un 45%, bueno un 25% y regular 30%.

Evaluación (Semana 2)

Tabla 27: Evaluación semana 2

	Nombre	Excelente	Bueno	Regular	Observaciones
1	Mario Casa	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
2	Leonel Quezada			X	Tiene falta de atención
3	Víctor Gualoto			X	Mal comportamiento y distracción constante
4	Josué Noques	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
5	Ana Ríos			X	Mal comportamiento y distracción constante
6	Sol Peña			X	Tiene falta de atención
7	Luis Díaz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
8	Carlos Acuña	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
9	Alejandro Parra	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
10	Julio Lara	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
11	Lucas Flores	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
12	Carla Pita	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
13	Pablo López			X	Mal comportamiento y distracción constante
14	Adrián Rivas		X		Tiene falta de atención
15	Jorge Aguilar			X	Mal comportamiento y distracción constante
16	Abel Paz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
17	Mario Ortiz		X		Tiene falta de atención
18	Jesús Vargas		X		Tiene falta de atención
19	Elena Ruíz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
20	Bryan Ferreira	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Figura 97: Evaluación semana 2

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Figura 70: Después de realizar actividades recreativas

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Análisis e interpretación:

En el siguiente gráfico de la semana 2, se puede observar que se evaluaron a 20 niños de 6 a 10 años al realizar actividades recreativas con el fin de reducir la hiperactividad y la falta de atención, los resultados obtenidos nos muestran que el 55% de los niños obtuvieron excelente, el 15% bueno, y el 30% regular, por ende, se puede evidenciar que predomina la calificación excelente, por lo tanto, se puede confirmar que hay un avance en mejoría, pero hay que seguir trabajando para disminuir el TDAH con estas actividades recreativas. Después de haber elaborado la guía de actividades recreativas podemos deducir que los niños obtuvieron en el indicador de excelente un 60%, bueno un 15% y regular 25%.

Evaluación (Semana 3)

Tabla 28: Evaluación semana 3

	Nombre	Excelente	Bueno	Regular	Observaciones
1	Mario Casa	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
2	Leonel Quezada		X		Inquieto
3	Víctor Gualoto		X		Mal comportamiento
4	Josué Noques	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
5	Ana Ríos			X	Mal comportamiento y distracción constante
6	Sol Peña			X	Inquieta y conversona
7	Luis Díaz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
8	Carlos Acuña	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
9	Alejandro Parra	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
10	Julio Lara	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
11	Lucas Flores	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
12	Carla Pita	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
13	Pablo López			X	Mal comportamiento y distracción constante
14	Adrián Rivas	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
15	Jorge Aguilar	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
16	Abel Paz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
17	Mario Ortiz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
18	Jesús Vargas	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
19	Elena Ruíz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
20	Bryan Ferreira	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Figura 124: Evaluación semana 3



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Figura 150: Después de realizar actividades recreativas



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Análisis e interpretación:

En el siguiente gráfico de la semana 3, se puede observar que se evaluaron a 20 niños de 6 a 10 años al realizar actividades recreativas con el fin de reducir la hiperactividad y la falta de atención, los resultados obtenidos nos muestran que el 75% de los niños obtuvieron excelente, el 5% bueno, y el 20% regular, por ende, se puede evidenciar que predomina la calificación excelente, por ende, se puede evidenciar que hay un avance por que ha disminuido considerablemente la calificación regular, pero es necesario seguir trabajando para disminuir el TDAH con estas actividades.

Después de haber elaborado la guía de actividades recreativas podemos deducir que los niños obtuvieron en el indicador de excelente un 80%, bueno un 10% y regular 10%.

Evaluación (Semana 4)

Tabla 29: Evaluación semana 4

	Nombre	Excelente	Bueno	Regular	Observaciones
1	Mario Casa	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
2	Leonel Quezada	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
3	Víctor Gualoto	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
4	Josué Noques	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
5	Ana Ríos		X		Distracción constante
6	Sol Peña		X		Inquieta
7	Luis Díaz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
8	Carlos Acuña	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
9	Alejandro Parra	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
10	Julio Lara	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
11	Lucas Flores	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
12	Carla Pita	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
13	Pablo López			X	Mal comportamiento
14	Adrián Rivas	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
15	Jorge Aguilar	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
16	Abel Paz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
17	Mario Ortiz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
18	Jesús Vargas	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
19	Elena Ruíz	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo
20	Bryan Ferreira	X			Seguir manteniendo su ritmo de trabajo

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Figura 193: Evaluación semana 4

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Figura 173: Después de realizar las actividades recreativas

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Análisis e interpretación:

En el siguiente gráfico de la semana 4, se puede observar que se evaluaron a 20 niños de 6 a 10 años al realizar actividades recreativas con el fin de reducir la hiperactividad y la falta de atención, los resultados obtenidos nos muestran que el 85% de los niños obtuvieron excelente, el 10% bueno, y el 5% regular, por ende, se puede evidenciar que predomina la calificación excelente, por ende, se puede evidenciar que hay un avance por que ha disminuido considerablemente la calificación regular al 5% pero es necesario seguir trabajando para disminuir el TDAH en su totalidad. Después de haber elaborado la guía de actividades recreativas podemos deducir que los niños obtuvieron en el indicador de excelente un 90%, bueno un 10% y regular 0%.

Una vez aplicada esta planificación de actividades recreativas durante 4 semanas, se puede evidenciar que la hiperactividad y la falta de atención si se puede disminuir, pero se deberá seguir aplicando las actividades recreativas.

B.17.Conclusiones

- Se llegó a la conclusión que, según las investigaciones, estudios, el TDAH es la falta de atención e hiperactividad que afecta principalmente a los niños, desarrollando diferentes problemáticas, tanto al nivel personal, familiar, y educativo. De esta manera la recreación se ha convertido en una estrategia metodológica con la finalidad de disminuir el déficit de atención e hiperactividad. Las actividades recreativas son esenciales para todos los niños porque además de causar divertimento y entretenimiento, ayudan a mejorar sus capacidades motrices, mejorando su estado físico, psicológico, social, cognitivo, impulsando a un mejor estilo de vida.
- Se pudo concluir que gracias a la metodología de investigación se pudo desarrollar la sistematización de una manera clara, concisa, utilizando los niveles, diseños, métodos de investigación y lo más importante los enfoques cualitativos que nos ayudaron a determinar la población, es decir, al grupo de niños, sus características y el enfoque cuantitativo que ayudo a la evaluar a cada niño su comportamiento, la falta de atención, disminución de hiperactividad, entre otros.
- Concluimos que la aplicación de esta guía de actividades recreativas, cumplió con su objetivo, porque logro disminuir el índice de hiperactividad y falta de atención en los niños, llegando a un 85% en el indicador excelente, pero para que esto se mantenga se deberán seguir realizando actividades recreativas para que los niños mantengan ese porcentaje, caso contrario disminuirá, además los padres, docentes deben involucrarse para ayudar a los niños. También gracias a esta guía los niños desarrollaron capacidades motrices, mejorando su estado físico, psicológico, social, cognitivo, impulsando a una mejor calidad de vida.

B.18.Recomendaciones

En base a las conclusiones planteadas se recomienda lo siguiente.

- Si se va a realizar una investigación acerca de la hiperactividad y actividades recreativas, se sugiere profundizar estos temas partiendo desde lo micro hasta lo macro y viceversa, estudiando subtemas para complementar la sistematización apoyándonos en libros, artículos científicos, tesis, antecedentes de otros autores donde aborden estos temas, sitios web, entre otros.
- Los niños son los más afectados por el TDAH por ende se sugiere que tanto profesores y padres estén pendientes de ellos, involucrando a las instituciones a realizar planificaciones adaptadas a todos los niños que sufran de este trastorno y a los padres preguntando a sus hijos como se sienten, como van en la escuela, apoyándolos en todo, para así llegar a una solución.
- Se sugiere que todas las personas se informen acerca del TDAH, para así conocer sus causas, consecuencias, tipos, para determinar cómo prevenir este trastorno. También conocer que las actividades recreativas son esenciales para disminuir la hiperactividad y déficit de atención en los niños, además desarrollando otros factores como físicos y psicológicos, aportando en el bienestar de cada niño, mejorándolo como persona y su calidad de vida.

Bibliografía

- Brown, T. E. (2014). Los 3 tipos de TDAH. Obtenido de Understood:*
<https://www.understood.org/articles/es-mx/the-3-types-of-adhd>
- Cajal, A. (25 de 08 de 2020). Investigación de campo: características, diseño, técnicas, ejemplos. Obtenido de Lifereder:* <https://www.lifereder.com/investigacion-de-campo/>
- Carboni, A. (03 de 06 de 2011). El trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Obtenido de Psicología ,Conocimiento y Soicidad:*
<https://www.redalyc.org/pdf/4758/475847405007.pdf>
- Castellanos, L. (2017). Técnica de Observación. Obtenido de Metodología de la Investigación:*
<https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/02/tecnica-de-observacion/>
- Cecilia, B. (02 de 2023). Definición de Sistematización. Obtenido de Definición ABC:*
<https://www.definicionabc.com/general/sistematizacion.php>
- Chapellín, M. (10 de 12 de 2019). Importancia de la recreación. Obtenido de María Carolina Chapellín Maribal:*
<https://mariacarolinachapellin.com/emprendimiento/importancia-de-la-recreacion/>
- Cidoncha, V. (08 de 2011). ¿Qué conocemos del ocio y tiempo libre? Obtenido de efdeportes.com:* <https://www.efdeportes.com/efd159/que-conocemos-del-ocio-y-tiempo-libre.htm#:~:text=Ocio%3A%20conjunto%20de%20ocupaciones%20que,liberado%20de%20sus%20obligaciones%20personales>

Cifuentes, R. M. (2017). SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS. Obtenido de Proceso de sistematización de experiencias: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/pela/pl-000654.pdf>

Clinic, M. (09 de 09 de 2020). El TDAH en niños. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

COMERCIO, E. (30 de 04 de 2017). El déficit de atención se detecta cuando el niño va a la escuela. Obtenido de EL COMERCIO: <https://www.elcomercio.com/tendencias/deteccion-deficit-atencion-ninos-escuela.html>

Cuenca, M. (2023). Ocio humanista y valioso. Obtenido de Blog de Manuel Cuenca Cabeza: <https://manuelcuenca.es/conceptos-de-referencia/>

Cueva, F. C. (29 de 07 de 2010). Ley del deporte, educación física y recreación. Obtenido de vlex: <https://vlex.ec/vid/ley-deporte-educacion-fisica-643461449>

Diaz, M. (06 de 08 de 2020). LA IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS. Obtenido de CLINICA LAS CONDES: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrolloninos#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20favorece%20el%20desarrollo,ubicaci%C3%B3n%20en%20tiempo%20y%20espacio>

enfermedades, C. p. (9 de 08 de 2022). Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Obtenido de Información básica del TDAH: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/facts.html>

Francia, A. (2018). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, algunas consideraciones en su diagnóstico y su tratamiento. Obtenido de Acta Médica del Centro: <https://revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/899/1225#:~:text=En%201992%20la%20OMS%20y,la%20infancia%20y%20la%20adolescencia>

García, F. (2017). PREHISTORIA DEL TDAH: ADITIVOS PARA UN DIAGNÓSTICO INSOSTENIBLE. Obtenido de Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos:
[https://www.redalyc.org/journal/778/77851775005/html/#:~:text=El%20TDAH%20fue%20descrito%20por,%E2%80%9D%20\(FEAADAH%2C%202016\)](https://www.redalyc.org/journal/778/77851775005/html/#:~:text=El%20TDAH%20fue%20descrito%20por,%E2%80%9D%20(FEAADAH%2C%202016))

Guzmán, M. P. (2012). Tipos de investigación. Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo :
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/prepa3/tipos_investigacion.pdf

Hasan, S. (05 de 2022). TDAH. Obtenido de KidsHealth:
<https://kidshealth.org/es/kids/adhdkid.html>

Llanos, L. (09 de 2019). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. Obtenido de SciELO:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300004

Mera, K. (18 de 02 de 2019). LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN. Obtenido de Tesis Sistematización:
<file:///C:/Users/acer/Downloads/Dialnet-LaSistematizacionDeExperienciasComoMetodoDeInvesti-7047150.pdf>

Miller, C. (09 de 03 de 2022). Qué es (y qué no es) TDAH en el salón de clase. Obtenido de Child Mind Institute: <https://childmind.org/es/articulo/lo-que-es-tdah-y-lo-que-no-es-en-el-salon-de-clase/>

Morales, A. (03 de 12 de 2020). Valores. Obtenido de Significados.com:
<https://www.significados.com/valores/>

Ortiz, E. (03 de 2012). Los Niveles Teóricos y Metodológicos en la Investigación Educativa. Obtenido de SciELO: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2012000100002#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20te%C3%B3ricos%20se%20utilizan,las%20correspondientes%20conclusiones%20y%20recomendaciones

Ortiz, E. (03 de 2012). Los Niveles Teóricos y Metodológicos en la Investigación Educativa. Obtenido de SciELO: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-554X2012000100002#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20te%C3%B3ricos%20se%20utilizan,las%20correspondientes%20conclusiones%20y%20recomendaciones

Palacios, L. (05 de 2010). Leon Eisenberg. Obtenido de SCIELO: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000300011

Páramo, A. (2019). Emocionalidad y temperamento en el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. Obtenido de neurología.com: <https://www.neurologia.com/articulo/2019032/esp>

Pediatrics, A. A. (27 de 09 de 2019). Causas del TDAH: lo que sabemos hoy. Obtenido de Healthy Children.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/adhd/Paginas/Causes-of-ADHD.aspx>

Peréz, P. (11 de 04 de 2022). Definición de Guía. Obtenido de Definición.DE: <https://definicion.de/guia/>

Porto, J. P. (2012). Definición de Guía. Obtenido de Definición DE: <https://definicion.de/guia/>

Puente, M. (23 de 03 de 2011). Uso del tiempo libre. Obtenido de Argen Mex: <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion->

TIGASI~1

5%



< 1% **Texto entre comillas**
 0% **similitudes entre comillas**
 0% **Idioma no reconocido**

Nombre del documento: TIGASI~1.PDF
 ID del documento: 7da3b1ce58c83e78035a482c48148e8f7dc919b6
 Tamaño del documento original: 1,51 Mo

Depositante: Gladys Barragan
 Fecha de depósito: 14/3/2023
 Tipo de carga: interface
 fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 22.675
 Número de caracteres: 174.984

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 www.colegiosanagustinfacatativa.edu.co Colegio <small>https://www.colegiosanagustinfacatativa.edu.co/collegios_institucionales/</small>	2%		Palabras idénticas : 2% (371 palabras)
2	 www.fundacioncadah.org Historia del concepto de TDAH <small>https://www.fundacioncadah.org/colaborador/DE-ahn9idrab-1-8accant-1780aab6475110268ccantida</small> 6 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (236 palabras)
3	 Documento de otro usuario #0ca84d El documento proviene de otro usuario 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (154 palabras)
4	 www.studocu.com La sistematizacion. Martinic - La sistematización: una opción in... <small>https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-plaza-nueva-de-ciencias-de-la-educacion/cita</small> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (77 palabras)
5	 eduabrahamlincoln.wordpress.com Visión – Escuela De Educación Básica Abraha... <small>https://eduabrahamlincoln.wordpress.com/vision/</small>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (67 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 vdocuments.mx UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR...PERIODO 2015-2016, consi... <small>https://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-2015-2016-considera-una-dicho-trabajo-para</small>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (26 palabras)
2	 sindromededown882016369.wordpress.com Tipos – TDAH <small>https://sindromededown882016369.wordpress.com/tipos-tdah/#:~:text=TDAAU,recapitulación,combinar</small>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (26 palabras)
3	 localhost Sistema de actividades físicas y recreativas, para la corrección de los TDAH <small>https://localhost:8080/embiz/kitetesaw/educa/50070/3/Carreteras-Dauna-Vamil-Antonio-032Mo-2021.pdf</small>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (24 palabras)
4	 www.superateintercolegiados2016.com < Las actividades recreativas: sus caracte... <small>https://www.superateintercolegiados2016.com/actividades-recreativas#:~:text=Desde el punto de vist...</small>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (15 palabras)
5	 www.neurologia.com Neurología <small>http://www.neurologia.com/articulo/2019032/esp</small>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (21 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/>
-  <https://www.redalyc.org/pdf/4758/475847405007.pdf>
-  <https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/02/tecnica-de-observacion/>
-  <https://www.definicionabc.com/general/sistematizacion.php>
-  <https://mariacarolinachapellin.com/emprendimiento/importancia-de>

B.19 Anexos

Anexo 1: Encuesta a los padres de familia

Hiperactividad en niños de 10 años

Preguntas Respuestas Configuración Puntos totales: 7

1. ¿Para usted que significa hiperactividad? *

Texto de respuesta corta

2. ¿Tiene algún familiar con hiperactividad? *

Si

No

3. ¿Cree usted que los niños con hiperactividad pueden integrarse con otras personas? *

Si

No

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 3: Saltar cuerda



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 2: Trompo



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 5: Trompo

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 4: Canicas

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 6

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 7: Fútbol

Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 9: *Sopa de letras*



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación

Anexo 8: *Sopa de letras*



Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Guía de actividades recreativas en niños hiperactivos comité del pueblo.

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Tigasi Simbaña Christopher Fernando

Tutor: Neira Guzmán Nancy Marilyn

DMQ- marzo- 2023

Índice

<u>Capítulo I</u>	114
<u>1. Aspectos básicos de la investigación</u>	114
<u>1.1. Justificación</u>	114
<u>1.2 Planteamiento del problema</u>	115
<u>1.3 Objetivos</u>	116
<u>1.3.1 Objetivo general</u>	116
<u>1.3.2 Objetivos específicos</u>	117
<u>Capitulo II</u>	117
<u>2. Fundamentación teórica</u>	117
<u>2.1 Recreación</u>	117
<u>2.2 Actividades recreativas</u>	118
<u>2.3 Importancia de la recreación</u>	119
<u>2.4 Características de las actividades recreativas</u>	120
<u>2.5 Beneficios de las actividades recreativas</u>	121
<u>2.5.1 Beneficios psicoemocionales</u>	121
<u>2.5.2 Beneficios cognitivos</u>	121
<u>2.5.3 Beneficios sociales</u>	122
<u>2.5.4 Beneficios físicos</u>	122
<u>2.6 Actividades recreativas para niños de 6 a 10 años con hiperactividad</u>	122
<u>2.7 Actividades Genéricas:</u>	123
<u>3.Cronograma de actividades</u>	124
<u>4.Plan operativo de actividades:</u>	126
<u>5. Publicidad</u>	138
<u>6.Planimetría del desarrollo de actividades</u>	139
<u>7. Organigrama de funciones</u>	140
<u>8.Presupuesto</u>	141
<u>9.Conclusiones</u>	141
<u>10.Recomendaciones</u>	141
<u>11.Bibliografía</u>	142

Índice de tablas

<u>Tabla 1</u>	123
<u>Tabla 2</u>	124
<u>Tabla3</u>	126
<u>Tabla4</u>	127
<u>Tabla 5</u>	128
<u>Tabla 6</u>	129
<u>Tabla 7</u>	130
<u>Tabla 8</u>	131
<u>Tabla 9</u>	132
<u>Tabla 10</u>	133
<u>Tabla 11</u>	134
<u>Tabla 12</u>	135
<u>Tabla 13</u>	136
<u>Tabla 14</u>	137

Ilustración

<u>Ilustración 1</u>	138
-----------------------------------	------------

Gráficos

<u>Grafico 1</u>	139
<u>Grafico 2</u>	140

Capítulo I

1. Aspectos básicos de la investigación

1.1. Justificación

La investigación según lo científico nos informa que el (TDAH) tiene un índice en niños del 2% a un 5%. El TDAH crónico se desarrolla antes de los 7 años. Además, se informa que el 80% de los niños continuarán presentando este trastorno en su adolescencia, y el 30% al 65%, en la edad adulta. El mayor índice de TDAH está presente en Suramérica.

Ecuador existen 7918 estudiantes en unidades fiscales que padecen de este síntoma, hablando de porcentajes sería el 5%. Debido a las estadísticas y porcentajes se implementó realizar esta sistematización para reducir el índice de hiperactividad y déficit de atención mediante actividades recreativas, en la Escuela Benjamín Carrión Mora.

Pude investigar que en la escuela existe TDAH, por ende, pude observar a cada uno de los niños, determinando su comportamiento, si ponían atención a clases, si se distraían con facilidad, si saludaban a sus profesores, si interrumpían cuando sus compañeros o profesores hablaban, si molestaban a sus compañeros, si se paraban en los pupitres o por la clase, si eran indisciplinados y por último si eran agresivos.

También otro factor importante era observar cómo se relacionaban los niños con este trastorno con el resto de sus compañeros, con sus profesores e incluso con sus padres. Esta guía también impulsa a relacionarse mutuamente, por que al momento de realizar las actividades recreativas muchos de los niños deben de divertirse y entretenerse de manera grupal, como clase.

En mi criterio esta sistematización de experiencia se la realiza adoptando todas las medidas de bioseguridad y es exclusivamente para los niños de 6 a 10 años de la escuela Benjamín Carrión que tienen hiperactividad y déficit de atención ,esta sistematización es importante realizarla para disminuir el índice de este trastorno mediante las actividades recreativas, porque estas les permitirán a los niños obtener la máxima diversión ,ayudando a focalizar su atención y dirigir sus energías hacia algo saludable , divertido. Lo más importante en un niño es su felicidad, además podrán

relacionarse con sus compañeros, generando confianza, impulsando valores, también tendrán beneficios saludables, tanto física y mentalmente, mejorando su calidad de vida.

1.2 Planteamiento del problema

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un síndrome neurológico frecuente caracterizado por hiperactividad, impulsividad y pobre capacidad de atención, alteraciones que son inadecuadas para el grado de desarrollo del niño. Es uno de los diagnósticos más frecuentes entre niños y adolescentes, y el más común en la juventud. No hay datos precisos sobre la prevalencia, pero se estima entre el 2 y el 12% en infantes y entre el 2,5 y el 5% en adultos.

Las regiones con mayor variabilidad en los rangos de prevalencia son África y Suramérica, que además tienen las mayores cifras de prevalencia, las cuales de manera general se encuentran muy por encima de la media. Según la Liga Latinoamericana para el Estudio del TDAH, en Latinoamérica hay 36 millones de personas afectadas, con menos de una cuarta parte recibiendo un manejo adecuado. Pag.1

Según Llanos, L, el TDAH es un trastorno de falta de atención e hiperactividad, impulsividad, que afecta generalmente al desarrollo de los niños, tanto en cognitivo, psicológico, social. También este síndrome afecta a los adolescentes y a los adultos, por ende, se han realizado diferentes investigaciones donde se menciona que el porcentaje de TDAH es irrelevante, sin embargo, se llegó a determinar que entre el 2 % al 12% de niños tienen hiperactividad mientras que el 2,5% al 5% corresponde a los adultos.

Las regiones que presentan más índice de hiperactividad son África y Suramérica, esto se determinó gracias a las investigaciones, además las cifras pueden seguir aumentando con lo que se sugiere hacer algo al respecto. Según Liga Latinoamericana hay 36 millones de personas que padecen este trastorno TDAH, por lo tanto, la cuarta parte no está afectada.

En Ecuador, el Ministerio de Educación registra 7 918 chicos con este trastorno en establecimientos públicos. Ellos reciben -se indicó- clases con el resto de compañeros, pero con adaptaciones curriculares. A los alumnos con necesidades educativas especiales, no asociadas a la discapacidad, les proporcionan psicoterapia. El 5% de infantes tiene TDAH y afecta más a los varones, según el Manual Diagnóstico de Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM- IV).

En Colombia según los estudios e investigaciones es el país con más índice de TDAH e incluso a nivel mundial, con un 17,1% de la, que, si lo comparamos con el 5% que tiene Ecuador, podemos decir que el nivel de TDAH es muy bajo. Todos los países deberían implementar programas recreativos para reducir la hiperactividad y el déficit de atención

Según, EL COMERCIO en Ecuador se registran 7918 chicos con el trastorno de TDAH en unidades públicas, ellos reciben clases con los demás compañeros, pero si tienen planificaciones adaptadas curriculares. También para los estudiantes con necesidades educativas especiales, además proporcionan psicología y psicoterapia. Hablando de porcentajes podríamos decir que el 5% de niños sufren de este trastorno, afectando principalmente a los varones.

Basándonos en el análisis realizado en la Escuela “Benjamín Carrión” en los niños de 6 años a 10 años, se pudo observar que generalmente los niños son muy activos energéticamente, varios de ellos siempre se mantienen en constante movimiento sin parar, no siguen ordenes de los docentes, se distraen constantemente con cualquier cosa, la finalidad de esta sistematización es reducir el índice de hiperactividad mediante las actividades recreativas se pretende dedicarle más tiempo a estos niños para que aprendan a controlarse con sus padres ,maestros, compañeros y puedan convivir de manera pacífica sin inconvenientes.

Los niños con TDAH son más propensos a tener bajas calificaciones, ser más agresivos, por ende, no pueden socializar de la mejor manera con sus compañeros e incluso con los profesores. Los padres tienen un papel fundamental porque deberían estar pendientes de sus hijos, preguntándoles que les sucede, o como poder ayudarlos, debe de a ver mucha confianza. Las actividades que se implementaran, además de reducir la hiperactividad, también tendremos beneficios físicos, psicológicos, cognitivos, y cada niño podrá relacionarse, impulsando el socialismo.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Elaborar una guía de actividades recreativas basada en la sistematización de experiencias para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Establecer los fundamentos teóricos para la elaboración de una guía de actividades recreativas para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

2. Aplicar una guía de actividades recreativas para la disminución del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión”, ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

3. Evaluar los resultados obtenidos en la aplicación de la guía de actividades recreativas para la reducción del índice de hiperactividad en niños de 6 a 10 años en la Escuela “Benjamín Carrión” ubicado en el Comité del Pueblo, al norte de Quito.

Capítulo II

2. Fundamentación teórica

2.1 Recreación

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente. La participación de las personas en la recreación durante su tiempo libre, permite restaurar y renovar aquellas energías desgastadas por el trabajo, por una energía activa, nueva, producto de la actividad recreativa. Se deduce entonces que la recreación fomenta en el individuo restauración, renovación de energías producto de la práctica de actividades recreativas.

La recreación favorece procesos del desarrollo humano y debe ser utilizada como un proceso que fortalezca la existencia humana, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad. Es necesario tratar de construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo, para ello es necesario comprender y entender que la recreación más que una actividad de esparcimiento en la

vida de los hombres y mujeres es una necesidad fundamental para su desarrollo y mejoramiento de su calidad de vida. Pag.1

Según, Ramos, A, la recreación es divertirse, entretenerse, realizando actividades elegidas libremente con el fin de distraernos del trabajo, escuela o la vida cotidiana. La recreación es importante para todas las personas porque ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, y permite restaurar las energías perdidas durante el trabajo o cualquier otra obligación, además aportando cambios físicos, culturales espirituales, psicológicos, entre otros. Se llega a la conclusión que gracias a la recreación las personas tienden a estar más felices, menos estresadas, renovando sus energías.

La recreación debe ser inculcada a todas las personas desde la escuela, el trabajo, en el hogar, en toda la comunidad, con el fin de utilizarla para desarrollar nuestras capacidades físicas, mentales y de distraernos de nuestras obligaciones, no olvidemos que la recreación debe de causar divertimento, entretenimiento, felicidad, entre otras cosas. La recreación la tenemos que aprovechar de la mejor manera en nuestro tiempo libre por ende la debemos complementar con lo lúdico, en donde estableceremos normas propias, y no desperdiciar nuestro tiempo con actividades que no nos causen satisfacción o incluso que nos perjudiquen a nivel personal, hay que entender, comprender la finalidad de la recreación porque es indispensable para el desarrollo como personas y para nuestro estilo de vida.

2.2 Actividades recreativas

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre. Pag.1

Según, Sánchez, J, L manifiesta que las actividades recreativas se las realiza en el tiempo libre, las cuales causan entretenimiento, divertimento y desarrollo cognitivo, cuando hablamos de las actividades recreativas podemos decir que son aquellas que nos distraen, divierten, aunque estas actividades están relacionadas con la ayuda y el complemento educativo de los niños e incluso con el estilo de vida del niño, es decir,

que su vida sea saludable. Estas actividades recreativas no se realizan por obligación, sino que se llevan a cabo por satisfacción, ya sea en la salud física o mental.

2.3 Importancia de la recreación

La recreación es especialmente importante en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales. Pag1.

Según Clínica el conde nos dice, la recreación es fundamental en el desarrollo infantil y juvenil, y sobre todo es esencial para nuestra salud para así tener una vida sana, y obtendremos muchos beneficios, tanto sociales, mentales, físicos.

Recreación es lograr que el ser humano salga de su rutina diaria para descansar, disfrutar y divertirse. En ese espacio su mente y cuerpo se disponen a alimentar su espíritu de un buen momento que genere satisfacción y placer. Para recrearse no debe haber grandes exigencias, tampoco responsabilidades, significa aportar tranquilidad y equilibrio emocional a lo que comúnmente se hace. Es indispensable que la persona se disponga a recrearse así se concibe como una actividad voluntaria. En tal sentido cuando una persona busca divertirse logra un estado armónico en sí mismo, y en el ambiente donde se rodea. Por lo tanto, la importancia de la recreación es lograr que cada sujeto se desarrolle en lo emocional, físico, psicológico, emocional, entre otras. Apreciar la vida es disfrutar en actividades que implique observar arte, bailar, escuchar música, contemplar la cultura y sus manifestaciones, son formas de recrearse. Así como imaginar la historia que esconde la lectura de una novela, cómics, cuento, es aventurar la mente a pensar, a conocer otros contextos. Del mismo modo que lo es disfrutar de una conversación con algún aperitivo, practicar un deporte al aire libre son maneras de crecer como ser humano. Pag.1

Según, Chapellin, C, M, Recreación es lograr que todas personas salgan de su rutina diaria, con el fin de descansar, entretenerse, disfrutar y divertirse, en ese tiempo libre su mente y cuerpo se relajan y pasan un buen momento que genere satisfacción y felicidad. Para realizar actividades recreativas cada uno debe de elegir la suya y tampoco habrá responsabilidades, por ende, debe de haber tranquilidad, equilibrio, cognitivo y emocional a lo que comúnmente se hace en la vida cotidiana, además

cuando una persona busca divertirse logra un estado pacífico, armónico, alegre en sí mismo y en el ambiente en donde se encuentra, por lo tanto, la importancia de la recreación es lograr que cada persona se desarrolle en lo mental, físico, psicológico, emocional. Recreación es disfrutar en actividades que implique, bailar, cantar, jugar, escuchar música, armar rompecabezas, colorear, pintar, dibujar, el leer libros, revistas, cómics, cuentos, todo esto es esencial para que la mente se llene de conocimientos, ideas, recreación también es practicar un deporte que nos llame la atención al aire libre, estas son maneras de crecer como persona y son diferentes formas de recrearse.

2.4 Características de las actividades recreativas

las características de las actividades recreativas son:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo. Pag.1

Según Sánchez, J, L, las características de las actividades recreativas son:

- Es voluntaria, y no es obligada.
- Te debe causar felicidad.
- Es regeneradora de las energías gastadas al momento de trabajar o estudiar.
- Te da tranquilidad
- Es saludable tanto física y mental.
- Es buena para niños con hiperactividad.
- Estas actividades recreativas forman parte del proceso educativo.
- Combate el estrés y la depresión.

2.5 Beneficios de las actividades recreativas

Los beneficios de la recreación: Recalca que es bueno tener presente que, si se realiza en familia, sus ventajas son aún mayores, ya que fortalece los vínculos familiares, fomentando una relación de confianza basada en el apoyo, cariño y diversión. Pag1.

Según Díaz, M nos dice que los beneficios de la recreación son fundamentales para todas las personas y es más beneficioso cuando las actividades recreativas las realizamos con la familia, ya que fortalece la amistad en familia, en donde obtendremos confianza, cariño, alegría, diversión, y lo más importante, amor.

2.5.1 Beneficios psicoemocionales

La recreación aumenta la confianza en sí mismo de los niños y adolescentes, ya que en ese contexto se deben vencer desafíos e imprevistos del entorno que estimulan a dar lo mejor de sí mismo, a enfrentar y resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias. Cuando la recreación se realiza en plazas o parques, se suma la necesidad de interactuar con pares, desarrollando su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente. Pag.1

Según Díaz, M, la recreación eleva la confianza en los niños y adolescentes, ya que, al momento de realizar cualquier actividad recreativa, se debe vencer el miedo y los imprevistos del ambiente en el que se desenvuelven, para así dar lo mejor de sí mismo, y enfrentar , resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias vividas día a día Cuando la recreación se realiza en diferentes lugares ya sea en plazas o parques, se suma la necesidad de interactuar con las personas , desarrollando así su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver problemas de una manera correcta.

2.5.2 Beneficios cognitivos

Al relacionarse en forma libre con su entorno, debiendo resolver autónomamente los diferentes retos o desafíos que este le pone, favorece el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, junto con la concentración y atención. Además, en esta relación con el entorno, a través de su propia experiencia, se refuerzan nociones básicas como

color, tamaño, forma, espacialidad y cantidad. Así también contribuye a fortalecer la noción de sana competencia y la tolerancia a la frustración. Pag.1

Según Díaz, M, el relacionarse en forma libre con su ambiente, en donde cada persona trata de resolver diferentes desafíos que se presenten, también favorece el desarrollo de la creatividad, memoria, imaginación, concentración y atención. Al relacionarse con el ambiente se desarrollan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad, cantidad, lo más importante la tolerancia cuando se pierda y la competitividad de una manera sana sin inconvenientes.

2.5.3 Beneficios sociales

Entre los beneficios sociales de las actividades recreativas están el potenciar la consolidación de la propia identidad y sentido de pertenencia (a la familia, al grupo, a la sociedad), favoreciendo la inclusión social, la empatía, y la participación en comunidad, además de prevenir comportamientos antisociales, violentos y disruptivos. Pag.1

Según Díaz, M, los beneficios sociales, están en fortalecer la propia identidad y la integración con la familia, a un grupo de amigos, a la sociedad, favoreciendo la empatía y colaboración con la comunidad, además de prevenir acontecimientos violentos con la sociedad.

2.5.4 Beneficios físicos

La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras. El interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en tiempo y espacio. Pag.1

Según Díaz, M, la recreación fortalece el desarrollo de diferentes capacidades motrices, ya sea la fina y la gruesa. Al realizar actividades recreativas en diferentes ambientes y jugar activamente, tanto en forma individual como colectiva, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla el equilibrio, la coordinación y mejora sus capacidades físicas, psicológicas, cognitivas, libre de enfermedades.

2.6 Actividades recreativas para niños de 6 a 10 años con hiperactividad

-Dibujar

- Pintar
- Colorear
- Realizar sopas de letras
- Rompecabezas
- El juego del ahorcado
- Rayuela
- Al lobo
- Agua de limón
- Bailar
- Cantar
- Juegos de construcción
- Deportes como: natación, futbol, entre otros
- La gallinita ciega
- Jugar a los quemados, a las cogidas, a los congelados
- Trompo
- Canicas

2.7 Actividades Genéricas:

Tabla 1

EXPRESIÓN FÍSICA DEPORTIVA	EXPRESIÓN LÚDICA	EXPRESIÓN ARTÍSTICA	EXPRESIÓN SOCIAL
Fútbol	Juegos de azar	Canto	Cuenta cuentos
Ciclismo	Juegos de mesa	Danza	Baile social
Voleibol	Juegos de competencia	Teatro	Noche de talentos

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

3.Cronograma de actividades

Tabla 2

Programa	Semanas	Actividades	Mes	Día		Lugar	Tiempo de Duración
EXPRESIÓN FÍSICA DEPORTIVA	Semana 1	Fútbol: Utilizando solo las manos	Enero	Lunes	16	Cancha 1 del Comité del pueblo	120 minutos
		Fútbol normal		Miércoles	18		
		Voleibol		Viernes	20		
EXPRESIÓN LÚDICA	Semana 2	Juegos de azar: El bingo	Enero	Lunes	23	Cancha 1 del Comité del pueblo	120 minutos
		Juegos de mesa: Ajedrez		Miércoles	25		
		Juegos de competencia: Baile de las Sillas		Viernes	27		

Programa	Semanas	Actividades	Mes	Día		Lugar	Tiempo de Duración
EXPRESIÓN ARTÍSTICA	Semana 3	Fútbol: Utilizando solo las manos	Enero- Febrero	Lunes	30	Cancha 1 del Comité del pueblo	120 minutos
		Fútbol normal		Miércoles	1		
		Voleibol		Viernes	3		
EXPRESIÓN SOCIAL	Semana 4	Juegos de azar: El bingo	Febrero	Lunes	6	Cancha 1 del Comité del pueblo	120 minutos
		Juegos de mesa: Ajedrez		Miércoles	8		
		Juegos de competencia: Baile de las Sillas		Viernes	10		

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

4. Plan operativo de actividades:

Tabla 3

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes y Recreación	Expresión física deportiva
Nombre de la Actividad	Fútbol: Utilizando solo las manos	
Técnica	De activación y de trabajo en equipo	
Nº de Participantes	20 participantes	
Propósito	Mejora la coordinación, equilibrio, la motricidad en las manos y la condición física de los participantes mediante esta actividad.	
Áreas y Material	Espacio amplio, arcos, chalecos, pelotas	
Preparación Desarrollo	Se ubican a los participantes en 4 grupos de 8, los cuales estarán en diferentes canchas y competirán como un mini torneo.	
Esquema Gráfico		
Reglas	Se debe utilizar las manos en todo momento, ya sea para dar un pase, o hacer un gol, y cada uno solo puede dar 3 pasos, además está prohibido utilizar las piernas, y se debe jugar pacíficamente y divertirse que es lo más importante.	
Variantes	Se puede utilizar las dos manos para realizar un pase o anotar un gol.	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses, entre otros.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla4

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión física deportiva
Nombre de la Actividad	Ciclismo: Carreras (Torneo)	
Técnica	De activación y de trabajo grupal	
Nº de Participantes	20 Participantes	
Propósito	Mejora la coordinación y equilibrio y la condición física de los participantes mediante esta actividad.	
Áreas y Material	Espacio amplio, conos, bicicletas, señalizaciones, dos jueces	
Preparación Desarrollo	Se ubican a los participantes en 4 grupos de 5, los cuales estarán en diferentes canchas y competirán como un torneo, pero eso sí , los grupos se realizaran depende a la edad de cada uno.	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes estarán montados en la bicicleta en la línea de salida con una distancia adecuada entre ellos, sonara una sirena para que comience la carrera, deberán recorrer 150 mde ida y de vuelta 150m en total 300 metros, el primero de cada grupo pasara a la siguiente ronda .	
Variantes	Los participantes pueden pasar a través de obstáculos para llegar a la meta	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 5

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión física deportiva
Nombre de la Actividad	Voleibol mixto	
Técnica	De activación y de trabajo grupal	
Nº de Participantes	24 Participantes	
Propósito	Mejora la coordinación, equilibrio, la motricidad en las manos y la condición física de los participantes mediante esta actividad.	
Áreas y Material	Pelota de voleibol ,red, chalecos, conos, 2 jueces	
Preparación Desarrollo	Se ubican a los participantes en 4 grupos de 6, en donde cada grupo debe de estar conformado por 3 hombres y 3 mujeres, los cuales estarán en diferentes canchas y competirán en un torneo, pero eso sí , los grupos se realizaran depende a la edad de cada uno.	
Esquema Gráfico		
Reglas	Cada equipo debe tener 3 hombres y 3 mujeres para que sea mixto, si son niños jugaran 2 dos tiempos de 8 puntos , si hay empate se jugara un tercer tiempo de 10 puntos, y si son adolescentes jugarán 2 tiempos de 12 puntos, si hay empate se irán a un tercer tiempo de 15 puntos, los niños podrán amarcara la pelota, los adolescentes no, la red se ubicara más abajo para los niños y para los adolescentes se ubicara normal.	
Variantes	Podemos realizar también 2 grupos de 6 de mujeres para que compita con los hombres y se aplicarían las mismas reglas.	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 6

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión lúdica
Nombre de la Actividad	Juegos de azar: El bingo	
Técnica	Se activan todos los sentidos del cuerpo humano y es de trabajo individual	
Nº de Participantes	32 participantes	
Propósito	Mejora la coordinación óculo-manual, y la inteligencia lógica matemática	
Áreas y Material	Un bombo donde estarán las bolitas enumeradas que procederemos a sacar, tablas de bingo y fichas, 2 jueces mesas , sillas y un lugar amplio	
Preparación Desarrollo	Se clasificarán a los participantes en niños y adolescentes para que el bingo sea justo y el bingo se procederá a realizar en un lugar amplio.	
Esquema Gráfico	 	
Reglas	Cundo un número del bombo salga, los participantes deberán poner la ficha encima del número del tablero, el primero en tener tachado todos los números del tablero, dirá Bingo y ganara.	
Variantes	Podemos realizar un bingo solo de mujeres y otro de hombres, pero eso sí , ubicándolos por Categorías	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 7

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión lúdica
Nombre de la Actividad	Juegos de mesa: Ajedrez	
Técnica	Se activan todos los sentidos del cuerpo humano y es de trabajo individual	
Nº de Participantes	32 participantes	
Propósito	Mejora la coordinación óculo-manual, y la inteligencia lógica matemática, y la motricidad de las manos.	
Áreas y Material	Tableros de ajedrez, fichas de ajedrez, mesas , sillas, jueces, lugar amplio	
Preparación Desarrollo	Se jugará un torneo de 32 participantes, que se enfrentaran unos a otros, hasta que queden 16, luego 8, luego 4, luego 2 y finalmente el ganador, también se clasificara a niños y adolescentes por edades, para que el juego se justo	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes se enfrentarán a otros de su misma edad, hace respetar las reglas del ajedrez, también los participantes no deben levantarse de sus asientos , solo se levantaran si quieren ir al baño y tendrán solo 5 minutos.	
Variantes	Podemos realizar el ajedrez solo de mujeres y otro de hombres, pero eso sí, ubicándolos por Categorías	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 8

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión lúdica
Nombre de la Actividad	Juegos de competencia: Baile de las sillas	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal	
Nº de Participantes	30 participantes	
Propósito	Mejora la coordinación óculo-manual, equilibrio, y la condición física de los participantes mediante esta actividad.	
Áreas y Material	Sillas, lugar amplio ,jueces, equipo de sonido	
Preparación Desarrollo	Se jugará un torneo en donde los participantes los pondremos en 5 grupos de 6 integrantes y competirán de manera individual , y habrá un ganador de cada grupo y se enfrentara a los otros ganadores de los otros grupos, se harán los grupos depende la edad, y cada grupo será mixto.	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes se ubicaran alrededor de las sillas con una distancia prudente , y deberán bailar mientras la música suena , caso contrario, serán descalificados, y la música se pondrá a petición de los participantes, y lo primordial será divertirse	
Variantes	Los grupos pueden hacerse de solo mujeres y hombre y competir entre ellos.	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 9

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión Artística
Nombre de la Actividad	Canto	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal e individual	
Nº de Participantes	20 participantes	
Propósito	Mejora la motricidad del cuerpo y a ganar confianza en sí mismo, perder el miedo, los nervios y socializar con otras personas	
Áreas y Material	Tarima, sillas, micrófonos, equipo de sonido, jueces	
Preparación Desarrollo	Los participantes podrán cantar e individual cualquier canción , los jueces decidirán al ganador	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes no podrán cantar la misma canción , y cada uno tendrá 3 minutos para hacerlo.	
Variantes	Pueden hacer grupos de solo mujeres o solo hombres o mixtos y competir.	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 10

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión Artística
Nombre de la Actividad	Danza: Bomba del Ecuador	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal	
Nº de Participantes	30	
Propósito	Mejora la coordinación, equilibrio, la motricidad en las manos y la condición física de los participantes mediante esta actividad.	
Áreas y Material	Lugar amplio, vestimenta, equipo de sonido	
Preparación Desarrollo	Se realizara una coreografía del baile de la bomba del Ecuador, los participantes los pondremos en5 grupos de 6 integrantes y competirán de manera grupal , y habrá un ganador que los jueces elegirán , los grupos pueden ser mixtos	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes y su grupo deberán presentar una coreografía distinta a la de los demás y tendrán 10 minutos para presentarla	
Variantes	Pueden realizar grupos de solo mujeres o solo hombres y participar	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 11

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes yRecreación	Expresión Artística
Nombre de la Actividad	Teatro: Dramatización de un obra de miedo de las leyendas de Quito	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal e individual	
Nº de Participantes	30 participantes	
Propósito	Mejora la motricidad del cuerpo y a ganar confianza en sí mismo, perder el miedo, los nervios y socializar con otras personas	
Áreas y Material	Lugar amplio, una tarima, vestimenta, micrófonos, jueces	
Preparación Desarrollo	Se realizará una dramatización de una obra de miedo de las leyendas de Quito, los participantes los pondremos en 5 grupos de 6 integrantes y competirán de manera grupal, y habrá un ganador que los jueces elegirán , los grupos pueden ser mixtos	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes y su grupo deberán presentar su dramatización distinta a la de los demás y tendrán 10 minutos para presentarla	
Variantes	Pueden realizar grupos de solo mujeres o solo hombres y participar	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 12

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes y Recreación	Expresión Social
Nombre de la Actividad	Cuenta cuentos	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal e individual	
Nº de Participantes	20 participantes	
Propósito	Mejora la motricidad del cuerpo y a ganar confianza en sí mismo, perder el miedo, los nervios y socializar con otras personas	
Áreas y Material	Tarima, micrófono, lugar amplio, sillas, jueces	
Preparación Desarrollo	El mejor cuenta cuentos hecho por los participantes ganarán y podrán hacerlo de manera individual o grupal, máximo dos por grupo	
Esquema Gráfico		
Reglas	Cada participante tendrá 10 minutos para presentar su cuenta cuentos y el mejor cuenta cuentos elegido por los jueces ganará	
Variantes	Pueden realizar grupos de solo mujeres o solo hombres y participar	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses, entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 13

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes y Recreación	Expresión Social
Nombre de la Actividad	Baile social: Música infantil para niños y salsa para los adolescentes	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal	
Nº de Participantes	30 participantes	
Propósito	Mejora la motricidad del cuerpo y a ganar confianza en sí mismo, perder el miedo, los nervios y socializar con otras personas	
Áreas y Material	Micrófono, lugar amplio, sillas, jueces	
Preparación Desarrollo	El mejor baile ganará y será calificado por los jueces, se harán 5 grupos de 6 participantes, se clasificara a los participantes por edad.	
Esquema Gráfico		
Reglas	Los participantes y su grupo deberán presentar una coreografía distinta a la de los demás y tendrán 10 minutos para presentarla	
Variantes	Pueden realizar grupos de solo mujeres o solo hombres y participar	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses, entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 14

I.S.T.H.C.P.P.	Carrera de Actividad Física, Deportes y Recreación	Expresión Social
Nombre de la Actividad	Noche de talentos	
Técnica	De activación e integración y es de trabajo grupal	
Nº de Participantes	20 participantes	
Propósito	Mejora la motricidad del cuerpo y a ganar confianza en sí mismo, perder el miedo, los nervios y socializar con otras personas	
Áreas y Material	Tarima, micrófono, lugar amplio, sillas, jueces	
Preparación Desarrollo	Cada participante se presentará en la tarima y los jueces elijaran al ganador, cada participante puede presentarse individualmente o grupal, depende el talento que pretendan mostrar	
Esquema Gráfico		
Reglas	Cada participante tendrá 10 minutos para presentar su talento elegido y los jueces decidirán al Ganador	
Variantes	Pueden realizar grupos de solo mujeres o solo hombres y participar	
Aspectos a Considerar	Se debe realizar esta actividad en espacios abiertos, y se debe evitar los lugares transitados, ya sea por personas, carros, buses , entre otros, para así evitar accidentes.	

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

5. Publicidad

Ilustración 1

Pasa de esto



TDAH
Trastorno por
Déficit de
Atención e
Hiperactividad

A esto




Si tu niño tiene TDAH,
las actividades recreativas
son una buena opción para disminuir este trastorno.
Te esperamos ponte pilas,
la entrada es gratuita.

Lugar: Comité del Pueblo
Escuela Benjamín Carrión Mora
Días: Lunes, Miércoles, Viernes
Horario: 15h00 a 16h20
(empieza el 16 de enero)

Elaborado por: Christopher Tigasi

Fuente: Datos de la investigación

6. Planimetría del desarrollo de actividades

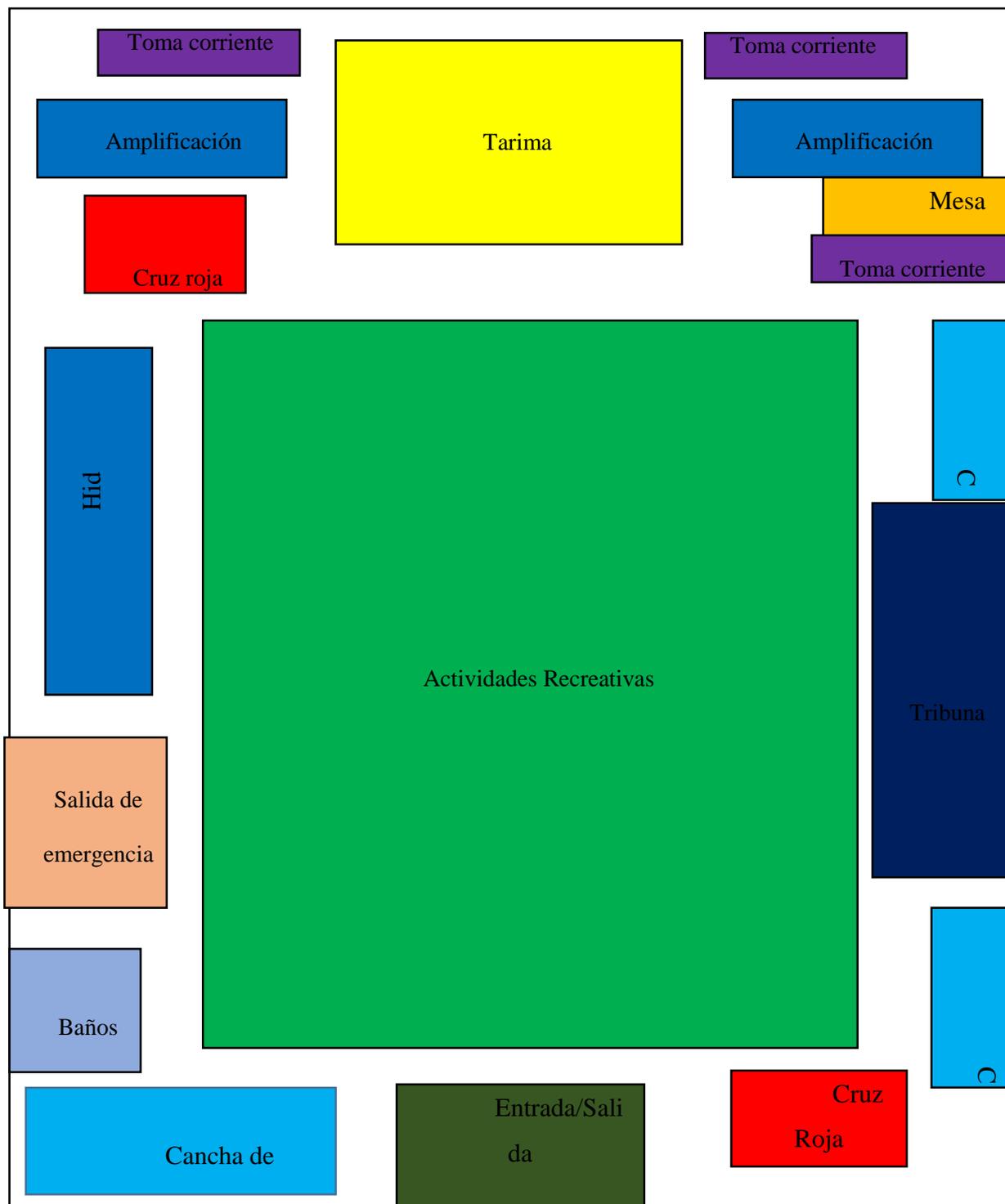


Grafico 1

Elaborado por: Christopher Tigasi

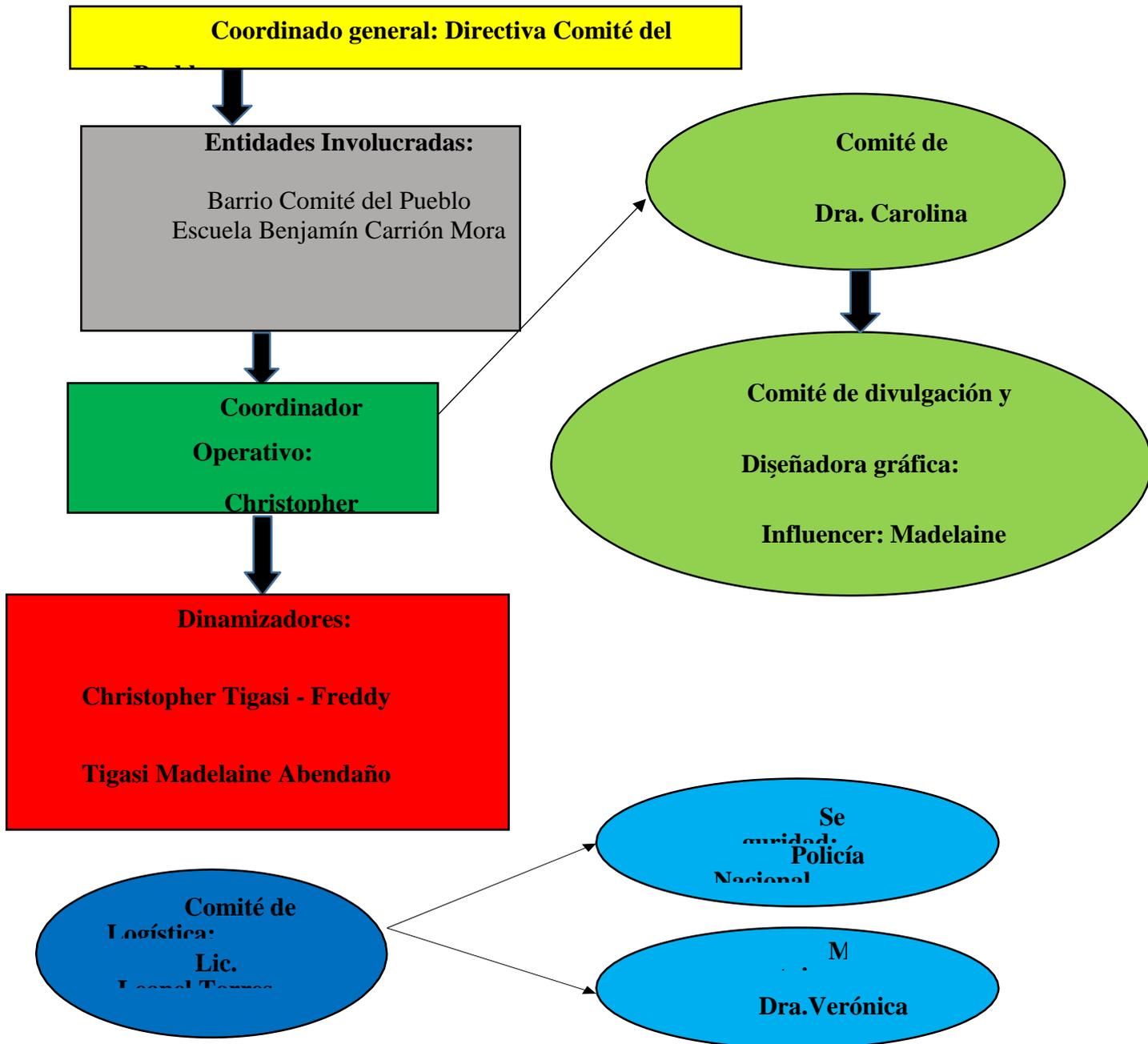
Fuente: Datos de la investigación

Tiempo de duración: 4 semanas

Días: lunes, miércoles y viernes

Horario: 15h00 a 16h30 (120 minutos)

7. Organigrama de funciones



*Grafico 2
Elaborado por: Christopher Tigasi
Fuente: Datos de la investigación*

8.Presupuesto

La directiva del Comité del Pueblo recaudo gracias a los moradores un total de 200\$

Se gastó 100\$ en la tarima con todo y parlantes

Se gastó 50 \$ en los premios de las actividades recreativas

Se gastó 25 \$ en alquilar el lugar

Se gastó 25 \$ en alquilar los materiales Total: 200\$

Agua y refrigerios donados por el barrio.

9.Conclusiones

- Se llegó a la conclusión que las actividades recreativas son una excelente estrategia metodológica para reducir el índice de hiperactividad y falta de atención en los niños, además aporta un desarrollo físico, psicológico, cognitivo, impulsando la socialización, los valores, mejorando a los niños como personas y su calidad de vida.
- Se pudo concluir que el TDAH, puede llevar consigo varias problemáticas a los niños, como la falta de atención, comportamiento impulsivo, indisciplina, no socialización, irrespeto a sus padres, compañeros, docentes, por ende, esta guía de actividades recreativas es esencial para disminuir estos problemas

10.Recomendaciones

En base a las conclusiones planteadas se recomienda lo siguiente.

- Los niños son los más afectados por el TDAH por ende se sugiere que tanto profesores y padres estén pendientes de ellos, involucrando a las instituciones a realizar guías de actividades recreativas adaptadas a todos los niños que sufran este trastorno y a los padres preguntando a sus hijos como se sienten, como van en la escuela, apoyándolos en todo, para así llegar a una solución.
- Se sugiere que todas las personas se informen acerca del TDAH, para así conocer sus causas, consecuencias, tipos, para determinar cómo prevenir este trastorno. También conocer que las actividades recreativas son esenciales para disminuir la hiperactividad y déficit de atención en los niños, además desarrollando otros factores como físicos y psicológicos, aportando en el bienestar de cada niño, mejorándolo como persona y su calidad de vida.



11. Bibliografía

Chapellín, M. (10 de 12 de 2019). Importancia de la recreación. Obtenido de María Carolina Chapellín Maribal:

<https://mariacarolinachapellin.com/emprendimiento/importancia-de-la-recreacion/>

Cueva, F. C. (29 de 07 de 2010). Ley del deporte, educación física y recreación. Obtenido de vlex: <https://vlex.ec/vid/ley-deporte-educacion-fisica-643461449>

Díaz, M. (06 de 08 de 2020). LA IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS. Obtenido de CLINICA LAS CONDES:

<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrolloninos#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20favorece%20el%20desarrollo,ubica%20en%20tiempo%20y%20espacio>

Ramos, A. (09 de 2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20se%20define%20como,y%20de%20las%20obligaciones%20cotidianas>

Sánchez, J. L. (09 de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

