

**JUEGOS POPULARES PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE
10 Y 11 AÑOS
POPULAR GAMES FOR THE USE OF FREE TIME AMONG 10- AND 11-YEAR-OLD
STUDENTS**

Autores: ¹Manuel Alexander Salinas Quiñónez, ²Giraldo Viera Avinaz, ³Yessenia María Betancourt Calva.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-1739-7222>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1847-4514>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-5177-8851>

¹E-mail de contacto: manuel.a.salinas@unl.edu.ec

²E-mail de contacto: giraldo.veira@unl.edu.ec

³E-mail de contacto: yessenia.betancourt@unl.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*}Universidad Nacional de Loja, (Ecuador).

Artículo recibido: 25 de Agosto de 2025

Artículo revisado: 5 de Septiembre de 2025

Artículo aprobado: 15 de Septiembre de 2025

¹Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte graduado de la Universidad Nacional de Loja (Ecuador). Maestrante de la Universidad Nacional de Loja. Maestría en Educación con mención en Educación Física y Deporte, (Ecuador).

²Licenciado en Educación Física y Deporte graduado de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), (Cuba). Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y Deportes, Instituto Superior de la Cultura Física Manuel Fajardo, (Cuba). Doctorado en Ciencias de la Cultura Física Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, (Cuba).

³Ingeniera Comercial con mención en Administración de Empresas egresada de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador) con 5 años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación con mención en Actividad Física y Deporte, Universidad Nacional de Loja, (Ecuador).

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la práctica de juegos populares y el uso del tiempo libre en estudiantes de 10 y 11 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Dirigentes del Futuro” en Loja, Ecuador, con un enfoque mixto y diseño no experimental de alcance correlacional, se aplicaron encuestas a 26 estudiantes para identificar conocimiento, práctica y valoración de los juegos populares, así como la gestión de su tiempo libre. La normalidad de los datos se evaluó mediante la prueba de Shapiro-Wilk y, por la naturaleza de los datos, se emplearon pruebas no paramétricas y el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre variables, los resultados muestran que 61,54% ha practicado juegos como la cuerda y las escondidas; 69,23% disfruta aprender juegos nuevos, pero solo 34,62% los practica con frecuencia y menos de la mitad conoce el concepto de “juegos populares, en cuanto al tiempo libre, la mayoría dispone de este recurso y lo comparte con familiares o amigos, aunque 69,23% lo dedica principalmente a actividades

pasivas, el análisis estadístico revela una correlación muy débil y no significativa entre las variables. En conclusión, la práctica de juegos populares durante el tiempo libre es limitada, lo que justifica la implementación de un plan de juegos populares que fomente su uso como alternativa activa para un uso del tiempo libre más saludable y formativo.

Palabras clave: Juegos populares, Tiempo libre, Educación básica, Interacción social, Bienestar estudiantil.

Abstract

The present research work aimed to establish the relationship between the practice of popular games and the use of free time in 10- and 11-year-old students from the Private Basic Education Chol "Leader o té Future" in Loja, Ecuador, using a mixed approach and a non-experimental correlational design, surveys were applied to 26 students to identify their knowledge, practice, and appreciation of popular games, as well as their free time management. The normality of the data was assessed using the Shapiro-Wilk test and, due to the nature of the data, non-parametric tests and Spearman's correlation coefficient were used to

analyze the relationship between variables, the results show that 61.54% have played games such as tug-of-war and hide-and-seek; 69.23% enjoy learning new games, but only 34.62% play them frequently, and less than half are familiar with the concept of "popular games." As for free time, most have access to this resource and share it with family or friends, although 69.23% spend it primarily on passive activities. Statistical analysis reveals a very weak and non-significant correlation between the variables. In conclusion, the practice of popular games during leisure time is limited, which justifies the implementation of a popular games plan that encourages their use as an active alternative for a healthier and more educational use of free time.

Keywords: Popular games, Free time, Basic education, Social interaction, Student welfare.

Sumário

O trabalho de pesquisa teve como objetivo estabelecer a relação entre a prática de jogos populares e o uso do tempo livre em estudantes de 10 e 11 anos da Escola de Educação Básica Particular "Dirigentes do Futuro" em Loja, Equador. Utilizou-se uma abordagem mista e desenho não experimental de alcance correlacional, aplicando-se questionários a 26 alunos para identificar conhecimento, prática e valorização dos jogos populares, assim como a gestão do tempo livre. A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk e, devido à natureza dos dados, foram aplicados testes não paramétricos e o coeficiente de correlação de Spearman para analisar a relação entre as variáveis. Os resultados mostraram que 61,54% dos alunos praticaram jogos como corda e pique-esconde; 69,23% gostam de aprender jogos novos, porém apenas 34,62% os praticam com frequência, e menos da metade conhece o conceito de "jogos populares". Quanto ao tempo livre, a maioria dispõe desse recurso e o compartilha com familiares ou amigos, embora 69,23% dediquem esse tempo principalmente a atividades passivas. A análise estatística revelou uma correlação muito fraca e não significativa entre as variáveis.

Conclui-se que a prática de jogos populares durante o tempo livre é limitada, o que justifica a implementação de um plano de jogos populares que incentive seu uso como alternativa ativa para um uso do tempo livre mais saudável e formativo.

Palavras-chave: Jogos populares, Tempo livre, Educação básica, Interação social, Bem-estar Estudantil

Introducción

El tiempo libre durante la infancia constituye un factor clave en el desarrollo integral de los niños, ya que brinda oportunidades para la socialización, la creatividad y la adquisición de hábitos saludables. Sin embargo, en la actualidad, el uso de dispositivos tecnológicos como teléfonos celulares, tabletas, televisores y computadoras se han incrementado considerablemente entre niños y adolescentes, modificando sus hábitos recreativos, en la investigación realizada por Qi et al. (2023) se evidenció que el tiempo frente a pantallas en niños de seis a catorce años aumentó a más de cuatro horas por día, lo que refleja un cambio drástico en el uso del tiempo libre, lo que trae consigo muchos riesgos para los niños, ya que la evidencia científica señala que la excesiva exposición a pantallas durante la niñez provoca el surgimiento de problemas de concentración, bajo desempeño escolar y trastornos del sueño, además de problemas al momento de socializar (Ibarra et al., 2024). Así mismo Paulich et al. (2021) demuestran que un mayor tiempo frente a la pantalla en niños de edades tempranas está asociado directamente con problemas de conducta y bajo rendimiento académico, de igual manera una utilización inadecuada y descontrolada de las tecnologías en edades tempranas intensifica los problemas de comportamiento y falta de motivación académica (Abellán y Méndez, 2021). Lo que acentúa la preocupación respecto al uso

excesivo de la tecnología en estas etapas de desarrollo. Además, el incremento en el uso recreativo de tecnología ha causado un desplazamiento gradual de actividades físicas y sociales, lo que puede impactar de manera adversa en la salud física y emocional de los niños (Panjeti y Ranganathan, 2023). Esto ha causado una disminución en la práctica de actividades lúdicas recreativas como los juegos, que históricamente han sido una herramienta esencial para el crecimiento integral de los niños (González y Álvarez, 2022). El impacto del uso de la tecnología en el tiempo libre no es un fenómeno exclusivo en el Ecuador, de hecho, investigaciones han revelado tendencias similares a nivel internacional. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo en España demostró que los aparatos y actividades tecnológicas se han convertido en un pilar del ocio infantil, dejando apartadas opciones más activas y sociales (Díaz et al., 2021). Además, un informe que contó con siete países europeos destacó que, desde la infancia, los niños utilizan dispositivos y aparatos tecnológicos de manera regular, lo que si bien trae consigo algunos beneficios, también trae riesgos relacionados con la sobreexposición (García et al., 2023).

El juego, entendido como una actividad lúdica y recreativa fundamental durante la niñez, ha sido ampliamente reconocido por varios autores como un medio para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños (Catalán et al., 2021). Así mismo Arias et al. (2023) manifiestan que el juego en edades tempranas representa una herramienta de socialización y un espacio donde aprenden a desarrollarse de manera integral, a su vez brinda a los niños la oportunidad de explorar, vivir experiencias y entender el entorno que la rodea de forma natural y entretenida (Cantos et al., 2024). Lo que demuestra que practicar este tipo de actividades lúdicas en edades tempranas trae

consigo múltiples beneficios. Debido a los múltiples beneficios de la práctica del juego en la infancia, es importante destacar el papel que juegan los juegos populares dentro de este proceso, en este contexto, los juegos populares como lo indica Cabezas (2019) son actividades recreativas que se practican por una población específica, en un lugar específico, adaptándose a la cultura que pertenecen, surgen como una alternativa para el apropiado uso del tiempo libre en edades tempranas, ya que como lo indica Rezabala et al. (2023) contribuyen al desarrollo de las distintas capacidades, como en el caso de la coordinación motora tanto gruesa como fina, a la vez de facilitar el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas que son importantes para el desarrollo integral del niño.

A su vez Rodríguez et al. (2023) indican que los juegos populares y recreativos son acciones recreativas que fomentan el interés, la creatividad y la socialización de los niños, a la vez que promueven el crecimiento de sus habilidades y capacidades motoras. Incluso, diversos estudios e investigaciones del uso de juegos para el uso del tiempo libre destacan que estos son esenciales para promover y fomentar hábitos saludables, valores y el bienestar integral en los niños (Prado, 2023). De igual forma la ejecución de actividades recreativas y lúdicas, particularmente en espacios y lugares naturales como los recreos escolares, contribuye a aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo en los niños (Gómez et al., 2020). Además, varias investigaciones indican que los juegos, al integrarse en planes o programas de tiempo libre se convierte en un recurso educativo eficaz para impulsar el desarrollo tanto motor como cognitivo influyendo de manera positiva en el desempeño escolar y el desarrollo del niño (Chela y Lliguisupa, 2025). Por otro lado, el tiempo libre, definido como el espacio donde la persona no

tiene compromisos laborales o escolares y puede elegir libremente sus actividades, es un recurso fundamental para el bienestar físico, mental y emocional (Álvarez et al., 2024). Asimismo, cuando es gestionado de manera adecuada permite el desarrollo de los intereses personales y la autonomía del niño (Oyarzún y Reyes, 2021). Del mismo modo una utilización adecuada de este tiempo, especialmente mediante actividades recreativas y lúdicas fortalece las relaciones con la familia y la escuela (Castillo y Sandoval, 2022).

Según Leal (2024) los juegos constituyen una manera constructiva de emplear el tiempo libre durante la niñez, ya que, mediante estas actividades, los niños fomentan su creatividad y adquieren destrezas que son fundamentales para su desarrollo. De este modo queda claro que gestionar el tiempo libre de manera constructiva y cooperativa a través de juegos, fomenta el desarrollo integral produciendo beneficios que impactan tanto a nivel personal como social. Para llevar a cabo esta investigación se realizó una revisión de fuentes bibliográficas en bases de datos relevantes, encontrando investigaciones relacionadas, pero con diferentes enfoques y perspectivas distintas a la presente. Por ejemplo, se analizó el aporte de los juegos tradicionales en el tiempo libre de estudiantes de bachillerato en la Ciudad de Riobamba y su impacto en el desarrollo integral (Tenezaca et al., 2023). Se identificaron los aportes que tienen los juegos tradicionales al desarrollo infantil enfocándose principalmente en el tema sociocultural en el país de Colombia (Ardila, 2022). Así mismo se evaluó como utilizan los alumnos el tiempo libre para disfrutar de actividades recreativas, de ocio y ejercicio físico en el país de Chile (Arriagada, 2023). Sin embargo, en escenarios locales, como la ciudad de Loja, no existe ninguno estudio enfocado específicamente en la infancia

de los niños de 10 a 11 años, ni contempla la idea del diseño de un plan de juegos populares como estrategia educativa para el uso del tiempo libre. Por lo tanto, los investigadores desarrollaron el siguiente objetivo: Establecer la relación entre los juegos populares y el uso del tiempo libre de los estudiantes de diez a once años de la Escuela de Educación Básica Particular “Dirigentes del Futuro”, en la ciudad de Loja en el año dos mil veinticinco.

Materiales y Métodos

La investigación se realizó con un enfoque mixto, de tal forma que se permitió abarcar el fenómeno de estudio de manera más amplia, ya que se unificaron pues los elementos tanto cuantitativos como cualitativos que enriquecieron el análisis, esta metodología otorgó una ampliación y al mismo tiempo un detallado conocimiento respecto al uso del tiempo libre y al conocimiento sobre los juegos populares que poseen los estudiantes de 10 y 11 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Dirigentes del Futuro”. Tal como lo menciona el enfoque mixto, hace una conjugación de los datos cualitativos y cuantitativos para ser analizados, así, se obtiene una visión más integral y profunda del problema de la investigación. En lo que respecta al enfoque cuantitativo, se realizaron encuestas cuyos resultados fueron tabulados y analizados con la finalidad de poder establecer el grado de conocimiento que tienen los niños en torno a la noción de juegos populares; así como el grado de tiempo libre que tienen. En forma paralela y en lo que respecta al enfoque cualitativo, se consideraron las características y cualidades que permiten ser desarrolladas en los juegos populares y se hicieron una útil herramienta para el para el uso del tiempo libre y poder con ello contribuir al desarrollo integral de los estudiantes. Con relación al tipo de investigación, esta tuvo un carácter de tipo

correlacional puesto que busco analizar el grado de relación entre dos variables (juegos populares y uso del tiempo libre), sin manipularlas, dentro de su contexto natura. El diseño que se utilizó fue el no experimental, ya que no manipulo ninguna variable ni asigno condiciones a los participantes; simplemente observo y registro las variables tal como se presentan (uso del tiempo libre y práctica de juegos) para analizar posibles relaciones sin inferir causalidad. Se incluyeron en el estudio aquellos estudiantes que asistían regularmente a clases, tenían entre 10 y 11 años de edad y no presentaban enfermedades o condiciones médicas que limitaran su participación. Se excluyeron los estudiantes con discapacidades o enfermedades que dificultaran el desarrollo de las actividades, aquellos con problemas de disciplina o comportamiento, y quienes registraran inasistencias prolongadas que impidieran su participación en el proceso. Para la recolección de información se aplicaron dos encuestas de preguntas cerradas (sí/no), cada una compuesta por cinco ítems. La primera se centró en los juegos populares, con el objetivo de medir el conocimiento, práctica y valoración de los estudiantes respecto a estas actividades en su tiempo libre. La segunda encuesta abordó el uso y gestión del tiempo libre, buscando conocer cómo los estudiantes lo emplean, especialmente en relación con la práctica de juegos y el aprendizaje. Ambas se aplicaron durante las clases de Educación Física, en un ambiente. a muestra total de esta investigación está comprendida por veintiséis estudiantes, en edades comprendidas entre los diez y once años, de los cuales once son estudiantes que tienen diez años y quince son estudiantes que tienen once años. El análisis de los datos se realizó utilizando el software estadístico SPSS, por ser una herramienta confiable para el tratamiento de información cuantitativa. Este permitió organizar, procesar y analizar los resultados

obtenidos. En particular, se aplicaron la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y el coeficiente de correlación de Spearman, adecuados para las características de la muestra y para evaluar la relación entre las variables del estudio. A partir de estos indicadores, se buscó determinar si existe alguna asociación entre ambos aspectos, utilizando las medianas para resumir las tendencias centrales y el coeficiente Rho de Spearman para evaluar posibles correlaciones no paramétricas. Este enfoque estadístico garantiza un análisis adecuado frente a la distribución no normal detectada en los datos, y establece una base sólida para interpretar los resultados posteriormente.

Resultados y Discusión

La tabla 1 muestra los resultados de la encuesta aplicada a veintiséis niños de diez y once años sobre la práctica y conocimiento de los juegos populares.

Tabla 1 . Encuesta sobre los Juegos Populares

Pregunta	Sí (N)	Sí (%)	No (N)	No (%)	Total
¿Has practicado alguna vez juegos como la cuerda y las escondidas?	16	61.54	10	38.46	26
¿Sabes qué son los juegos populares?	12	46.15	14	53.85	26
¿Alguien en tu familia te enseñó a jugar juegos populares?	14	53.85	12	46.15	26
¿Practicas juegos populares varios días a la semana durante tus tiempos libre?	9	34.62	17	65.38	26
¿Te gusta aprender juegos nuevos con tus amigos?	18	69.23	8	30.77	26

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 se muestra los resultados de la encuesta aplicada a 26 niños en la que se observa que el 61.54% ha practicado juegos populares como la cuerda y las escondidas,

aunque solo el 46.15% conoce el término “juegos populares”, además, un 53.85% aprendió estos juegos en su familia, pero la práctica frecuente es baja, con solo el 34.62% que los juega varios días a la semana, por último, un 69.23% disfruta aprender juegos nuevos con amigos, lo que indica una valoración positiva hacia estas actividades pese a su práctica irregular, estos resultados justifica la implementación del plan de juegos populares para potenciar la socialización y el desarrollo de los niños de 10 y 11 años de la Escuela de Educación Básica Particular “Dirigentes del Futuro”. Después de analizar los resultados de la encuesta, se procedió a calcular la mediana de las respuestas para cada pregunta relacionada con los juegos populares, esto permitió identificar la tendencia central del conocimiento y práctica de los juegos populares entre los participantes, y así obtener un resumen claro de la utilización de estos juegos según los datos recopilados.

Tabla 2. Medianas de los Juegos Populares

Juegos Populares	Mediana de utilización
P1 – Práctica	2
P2 – Conocimiento	1
P3 – Enseñanza	2
P4 – Frecuencia	1
P5 – Interés	2

Fuente: elaboración propia

En la Tabla 2 se presenta la mediana de utilización de cinco dimensiones relacionadas con los juegos populares en una muestra de 26 niños, donde 1 significa “no” y 2 “sí”, se observa que la práctica (P1), la enseñanza familiar (P3) y el interés por aprender juegos nuevos (P5) muestran medianas de 2, indicando respuestas afirmativas predominantes, en contraste, el conocimiento del concepto (P2) y la frecuencia de la práctica semanal (P4) tienen medianas de 1, reflejando respuestas negativas mayoritarias, esto evidencia una participación activa y gusto por los juegos, pero con

limitaciones en la comprensión del término y en la constancia de su práctica, sugiriendo la necesidad de fortalecer el conocimiento y promover una participación más continua de estos juegos.

Tabla 3. Encuesta sobre el uso del tiempo libre

Pregunta	Sí (N)	Sí (%)	No (N)	No (%)	Total
¿Tienes suficiente tiempo libre después de clases para hacer lo que te gusta?	16	61.54%	10	38.46%	26
¿Tienes más tiempo libre los fines de semana que durante la semana?	14	53.85%	12	46.15%	26
¿Prefieres pasar tu tiempo libre con amigos o en familiar?	20	76.92%	6	23.08%	26
¿Usas tu tiempo libre para aprender algo nuevo?	12	46.15%	14	53.85%	26
¿Pasas más de una hora al día viendo televisión o jugando videojuegos?	18		8		26

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3, se presentan los resultados de la encuesta aplicada a 26 niños, donde se muestra que el 61.54% dispone de tiempo libre suficiente después de clases y el 53.85% tiene más tiempo libre los fines de semana, además, el 76.92% prefiere pasar ese tiempo con amigos o en familia, evidenciando la importancia del entorno social, sin embargo, solo el 46.15% utiliza ese tiempo para aprender algo nuevo y un alto 69.23% dedica más de una hora diaria a actividades pasivas, como ver televisión o jugar videojuegos, estos hallazgos revelan que, aunque existe tiempo disponible y disposición social, el aprovechamiento formativo y activo del tiempo libre es limitado, lo que justifica la implementación del plan de juegos populares para potenciar un uso más saludable y educativo de este tiempo libre. Después de analizar los

resultados de la encuesta, se procedió a calcular la mediana de las respuestas para cada pregunta relacionada con el uso del tiempo libre, esto permitió identificar la tendencia central del conocimiento y práctica de los juegos populares entre los participantes, y así obtener un resumen claro de la utilización de estos juegos según los datos recopilados.

Tabla 4. Medianas del uso del tiempo libre

Estadístico	Mediana de utilización
P1 – Disponibilidad	2
P2 – Variación	2
P3 – Compañía	2
P4 – Aprendizaje	1
P5 – Osio	2

Fuente: elaboración propia

La tabla 4 presenta la mediana de utilización de diferentes dimensiones relacionadas con el tiempo libre en una muestra de 26 niños., en primer lugar, la dimensión de disponibilidad (P1) registra una mediana de 2, lo que indica que la mayoría de los niños cuentan con un nivel moderado de tiempo libre tras las clases, la dimensión de variación (P2), también con mediana 2, sugiere un incremento en el tiempo libre durante los fines de semana en comparación con los días de semana, en relación con la compañía (P3), la mediana de 2 refleja una preferencia predominante por compartir el tiempo libre con amigos o familiares, por otro lado, la dimensión de aprendizaje (P4) presenta una mediana de 1, evidenciando un bajo uso del tiempo libre para actividades formativas o de adquisición de nuevos conocimientos y finalmente, la dimensión ocio (P5) alcanza una mediana de 2, indicando que los niños dedican un tiempo considerable a actividades recreativas como la televisión o los videojuegos, estos resultados evidencian patrones claros en el aprovechamiento del tiempo libre, destacando la necesidad de promover estrategias que incentiven el uso del tiempo para el aprendizaje,

lo que justifica la aplicación de un plan de juegos populares con los niños, orientado a fomentar su participación activa y el desarrollo de habilidades sociales durante su tiempo libre.

Tabla 5. Prueba de Normalidad- Shapiro- Wilk

	Prueba de normalidad - Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Juegos Populares	0,639	26	0
Tiempo Libre	0,557	26	0

Fuente: elaboración propia

Los resultados que se presentan en la tabla 5 presentan que se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de las variables de las tablas de medianas, los resultados arrojan estadísticos W de 0.639 y 0.557 para Juegos Populares y Tiempo Libre, respectivamente, con valores de significancia (p) iguales a 0.000 en ambos casos, esto indica que los datos no siguen una distribución normal, por lo cual es inapropiado usar pruebas no paramétricas para su análisis.

Tabla 6. Rho de Spearman entre juegos populares y tiempo libre

Rho de Spearman	Juegos Populares	Coefficiente de correlación	1,000	,037
		Sig. (bilateral)	.	,674
	Tiempo Libre	N	26	26
		Coefficiente de correlación	,037	1,000
		Sig. (bilateral)	,674	.

Fuente: elaboración propia

La Tabla 6 presenta los resultados de un análisis para explorar la relación entre la práctica de Juegos Populares y el Tiempo Libre de los estudiantes, la verificación de la normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk indicó que los datos no seguían una distribución normal, lo que justificó el uso de pruebas no paramétricas, por ello, se realizó la correlación de Rho Spearman para evaluar la relación entre Juegos Populares y Tiempo Libre en los estudiantes. Se obtuvo $\rho = 0,037$ y $p = 0,674$, lo que indica una relación muy débil y no significativa entre las variables, dado que $p > 0,05$, no se rechaza

la hipótesis nula (H0: Los juegos populares no tienen relación con los juegos populares), en consecuencia, no se encuentra una relación estadísticamente significativa entre los juegos populares y el uso del tiempo libre, sugiriendo que, en su tiempo libre, los estudiantes no suelen practicar estos juegos. Por esta razón, se propone el diseño de un plan de juegos populares, dado que se ha manifestado que los niños no practican este tipo de juegos, especialmente porque no los conocen y, además, a causa del uso de la tecnología en su tiempo de ocio. Por ello, es altamente necesario proporcionar otras alternativas de ocio que estimulen la realización activa del alumnado e impulsen su desarrollo integral, favoreciendo el uso más saludable y provechoso de su tiempo libre.

Se propone un plan de juegos populares que se desarrollará a lo largo de cuatro semanas, con sesiones de 45 minutos, tres días por semana, en la Escuela de Educación Básica Particular “Dirigentes del Futuro”, los juegos incluidos serán: las quemadas, la cuerda, las 4 esquinas, el baile de las sillas, la Ula-Ula, las escondidas y el trompo. Las quemadas es un juego popular de persecución en el que un jugador intenta golpear a otros con una pelota para eliminarlo, fomentando agilidad y cooperación, el segundo juego es “la cuerda” que implica dos equipos que alternan saltos sobre una cuerda que gira, desarrollando coordinación y trabajo en equipo, el siguiente juego es denominado “las 4 esquinas” donde se coloca a los jugadores en las cuatro esquinas y, al momento de contar, deben moverse a una esquina distinta sin ser atrapados, fortaleciendo agilidad y toma de decisiones, otro juego popular escogido para el plan de juegos es el denominado “baile de las sillas” en donde se reúne a todos en círculo con una silla menos que participantes y, al parar la música, se busca una silla, promoviendo

escucha y ritmo, otro juego popular denominado “Ula-Ula”, que es un juego en la que los estudiantes usarán un aro en la cintura y lo hacen girar con movimientos de cadera ; otro juego muy conocido por los niños es “Las escondidas” que consiste en que uno o dos jugadores que son los buscadores cierran los ojos mientras los demás se esconden, estimulando creatividad y planificación; y finalmente el último juego popular es el denominado: “trompo”, que con reglas , fomenta la coordinación fina y la concentración. Los resultados nos indican que, si bien la mayoría ha practicado juegos populares como la cuerda o las escondidas con el 61,54%, también se evidencia una descompensación entre conocimiento y práctica de juegos populares: 46,15% sabe que son y solo el 34.62% los practica varios días a la semana, este desajuste sugiere que, para caracterizar adecuadamente los juegos populares, es preciso tener no solo el conocimiento sino que también la práctica, así como la difusión cultural en la comunidad, la literatura revisada señala que el conocimiento y uso de juegos populares varían según el acceso y el contexto cultural, y que, cuando están caracterizados y difundidos, estos juegos pueden funcionar como mediadores de socialización y desarrollo de habilidades entre pares (Farahani y Hosseini., 2024).

Así mismo otras investigaciones respaldan la idea de que la difusión y el acceso influyen en la socialización a través de juegos, reforzando la necesidad de medir conocimiento, frecuencia y tipos de juegos para entender su impacto (Azadian et al., 2025), en conjunto estos hallazgos resaltan la necesidad de medir el conocimiento y la frecuencia de práctica para caracterizar adecuadamente los juegos populares y entender sus posibles beneficios. Los resultados obtenidos en una muestra de 26 niños mostraron que el 61,54% dispone de

tiempo libre suficiente tras las clases, el 53,85% dispone de más tiempo los fines de semana y el 76,92% prefiere invertir ese tiempo en interacciones con amigos o familia, lo que subraya la influencia del entorno social en las conductas de ocio; sin embargo, solo el 46,15% utiliza ese tiempo para aprender algo nuevo y el 69,23% dedica más de una hora diaria a actividades pasivas, como ver televisión o jugar videojuegos, lo que indica una brecha entre la disponibilidad de tiempo y su aprovechamiento formativo, estos hallazgos se alinean con lo planteado (Lucas y Agramonte, 2024). En la revista *Ciencia Latina*, que enfatiza la relevancia del entorno social y de las actividades lúdicas para el desarrollo infantil, pero difieren en cuanto a la magnitud del uso formativo, sugiriendo variaciones en la calidad o estructura de las intervenciones lúdicas en contextos reales. Por otro lado, el estudio sobre juegos recreativos en el desarrollo de habilidades sociales en Educación Inicial llevado a cabo por Calderón et al. (2025) respalda la idea de que los juegos pueden favorecer habilidades sociales.

Conclusiones

De los resultados se infiere que la relación entre los juegos populares y el uso del tiempo libre es observable, los juegos populares pueden maximizar el tiempo libre activo, fomentar la participación en actividades físicas y socioculturales, y promover el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y motoras en niños ; además, permiten entender cómo las preferencias lúdicas influyen en la asignación del tiempo libre dentro de la familia y la escuela, facilitando la identificación de patrones de uso del tiempo libre. Del análisis se concluye que el uso del tiempo libre gestionado de forma adecuada favorece la socialización, la exploración de intereses y el desarrollo de creatividad, autonomía y bienestar general; se

observan efectos positivos en la cohesión grupal, la resolución de problemas y la motivación para participar en actividades, así como en la actitud hacia la actividad física y la participación intergeneracional, lo que fortalece redes de apoyo y salud mental. La implementación de un plan de juegos populares orienta el tiempo libre hacia actividades activas y culturalmente significativas, fortaleciendo hábitos saludables, la participación familiar y comunitaria, y la continuidad de prácticas lúdicas que pueden ser transmitidas; estos planes facilitan la estandarización de actividades, permiten evaluar impactos a corto y medio plazo y ofrecen una base para políticas locales de ocio y educación no formal.

Referencias Bibliográficas

- Abellán, L., & Méndez, E. (2021). Influencia de las nuevas tecnologías entre el alumnado de 10 a 12 años. *International Journal of New Education*, 7. <https://doi.org/10.24310/IJNE4.1.2021.12617>
- Alotaibi, M. (2024). Game-based learning in early childhood education: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307881>
- Álvarez, A., Álvarez, E., Galán, N., Ortega, R. Coello, M., & Bravo, A. (2024). Del tiempo libre: estudio dirigido a universitarios de un Instituto Tecnológico Superior de Guayaquil. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(314), 146–165. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i314.7413>
- Ardila, J. (2022). Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2152>
- Arias, L., Barovero, J., & Monjelat, N. (2023). El juego en contextos vulnerables: un estudio en la segunda infancia. *Contextos de Educación*, 35(35).

- <https://www2.hum.unrc.edu.ar/ojs/index.php/contextos/article/view/1890>
- Arriagada, C. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre Las Casas, IX región, Chile. *Retos*, 48, 190–196. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96793>
- Azadian, A., Arabameri, E., & Shahbazi, M. (2025). The impact of foam tube-based and traditional games on the social, cognitive, and motor development of elementary school children. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.61838/kman.dp.psynexus.3.1>
- Cabezas, P. (2019). La relación de los juegos populares y la motricidad gruesa en los estudiantes de primero BGU de la Unidad Educativa Cayambe del año lectivo 2018–2019. *Repositorio Institucional*. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/2686d78f-02ba-46df-9aea-a7e14a4c934b>
- Calderón, M., Mera, M., González, M., Vincés, V., Estupiñán, T., & Macías, M. (2025). Juegos recreativos en el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de educación inicial. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(6), 3960–3972. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3290>
- Cantos, S., Arreaga, T., Remache, P., Loaiza, M., Macas, M., & Alcívar, M. (2024). Jugar para aprender: el poder del juego en el desarrollo integral de los niños en la educación inicial. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 5(2). <https://doi.org/10.60100/rcmg.v5i2.308>
- Castillo, I., & Sandoval, C. (2022). Influencia de la pandemia en la interacción y juego de los niños de educación inicial. *Revista Andina de Educación*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.2.1>
- Catalán, A., Oliván, L., Montaner, C., Verde, P., & Gavín, Á. (2021). Importancia del juego en la infancia. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(4). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/importancia-del-juego-en-la-infancia/>
- Chela, E., & Lliguisupa, D. M. (2025). Impacto de los juegos tradicionales en el desarrollo de nociones espaciales en niños de cuatro años. *Rimarina. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 81–91. <https://doi.org/10.61236/rima.v9i1.1049>
- Díaz, L., Salcines, I., & González, N. (2021). El impacto de las tecnologías en el ocio de la primera infancia. *Revista Fuentes*, 23(2), 138–149. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.12753>
- Farahani, N., & Hosseini, M. (2024). The relationship between traditional games and social development in children. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 50(7), 700–718. <https://doi.org/10.9734/ajess/2024/v50i71499>
- García, S., Velazquez, M., D'Agostino, A., Salto, D., Lardies, F., Cuozzo, S., & Carvalho, T. (2023). Uso de pantallas, sedentarismo y actividad física en niños menores de seis años durante el aislamiento social. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 80(4), 456–475. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v80.n4.40343>
- Gómez, L., Valencia, A., Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: un estudio piloto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46). <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1598>
- González, A., & Álvarez, A. (2022). Aprendizaje basado en juegos para aprender una segunda lengua en educación superior. *Innoeduca: International Journal of Technology and Educational Innovation*, 8(2), 114–128. <https://doi.org/10.24310/innoeduca.2022.v8i2.13858>
- Huerta, L. (2024). Consecuencias de la falta de juego en la niñez. *UNAM Global*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/

[consecuencias-de-la-falta-de-juego-en-la-ninez](#)

- Ibarra, R., López, H., Alfaro, A., & López, S. (2024). Los niños y tecnología: niños en un mundo digital. *ReDTIS*, 8(1), 138–146. <https://doi.org/10.61530/redtis.vol8.n1.2024.193>
- Leal, A. (2024). Los juegos recreativos en el uso del tiempo libre en los niños: revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 9(3), 1–30. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3143>
- Lucas, L., & Agramonte, R. (2024). Sistema de actividades lúdicas para fortalecer el desarrollo socioemocional en niños y niñas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 5474–5492. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12763
- Oyarzún, D., & Reyes, M. (2021). Bienestar y tiempo libre de niños y niñas a través de un mapeo fotográfico participativo. *Revista de Psicología*, 30(2), 1–15. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.65689>
- Panjeti, V., & Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Paulich, K., Ross, M., Lessem, J., & Hewitt, J. (2021). Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9- and 10-year-old children. *PLOS ONE*, 16(9), 1. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256591>

- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1). <https://doi.org/10.63549/rg.v3i1.166>
- Qi, J., Yan, Y., & Yin, H. (2023). Screen time among school-aged children aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*, 8(12). <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Rezabala, C., Cáceres, C., & Analuisa, E. (2023). Propuesta de juegos populares para el desarrollo psicomotriz en niños con síndrome de Down. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte*, 1(2). <https://doi.org/10.70262/rced.v1i2.2023.56>
- Rodríguez, A., Torres, E., & Rosario-Rodríguez, J. (2023). Impacto de los juegos recreativos en el desarrollo motor de los estudiantes de primaria. *Mentor Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(1). <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6468>
- Tenezaca, J., Hidalgo, D., Cando, J., Quinzo, S. G., Paña, H., & Cando, M. (2023). Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de bachillerato. *Sciencevolution*, 3(7), 20–32. <https://doi.org/10.61325/ser.v3i7.65>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Manuel Alexander Salinas Quiñónez, Giraldo Viera Avinaz, Yessenia María Betancourt Calva.

