

Disminución del Estrés Académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes de grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño

Johan Sebastián Portillo Pianda

Luis Carlos Salazar Gómez

Asesora:

Mg. Alba Yamile Timaná de la Cruz

Informe final de investigación

Universidad CESMAG

Facultad de Educación Física

Programa de Licenciatura en Educación Física

San Juan de Pasto

Octubre de 2022

Nota de aceptación

Firma Presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, noviembre de 2022.

Nota de exclusión

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen la ideología de la Universidad CESMAG.

Dedicatoria

Especialmente dedico este trabajo a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis padres, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional. Les agradezco mucho porque siempre estuvieron a mi lado, brindándome su apoyo y sus consejos para ser de mí una gran persona.

A mi hermana y sobrino por sus palabras de apoyo y su compañía, por esos momentos inolvidables que me han brindado para darme aliento continuo en los momentos más difíciles de mi carrera.

También les dedico este triunfo a mis abuelos, por siempre darme ese cariño y apoyo incondicional, este gran momento de mi vida es por ellos por todo lo que me brindaron y por toda la felicidad que me dan.

Luis Carlos Salazar

Dedicatoria

Primeramente, doy gracias a Dios por permitirme culminar este proyecto y brindarme la sabiduría necesaria para desarrollarlo de la mejor manera. Por ello, este trabajo está dedicado a Dios y todo sea por y para su gloria.

En segundo lugar, doy gracias a mis padres por apoyarme en mis estudios y darme la oportunidad de estudiar esta bella profesión, con cariño para Claudia Pianda y Jairo Portillo.

También va dirigido a mi esposa Dania Romo, que me acompañó y animó a seguir adelante en todo momento y me brindó la motivación más grande, mi hija Noa Valentina Portillo, este triunfo es para ustedes para salir adelante juntos.

Sebastián Portillo

Agradecimientos

Estamos a punto de hacer realidad un sueño, de convertirnos en profesionales, que trabajaran para prestar servicios a la sociedad, es por eso es por lo que queremos extender los más sinceros agradecimientos:

En primer lugar, a Dios, por habernos permitido salir adelante con este reto y por habernos concedido la fortaleza y salud para poder llegar a esta meta tan anhelada.

En segundo lugar, damos un agradecimiento muy especial a la Universidad CESMAG y a todas sus directivas, agradecemos por el servicio recibido por todos los entes que tuvieron que ver con nuestra formación y hacer que hayamos conseguido este gran triunfo. Para nosotros es un gran honor y orgullo haber recibido esta formación académica por parte de tutores, docentes, directivos que se esforzaron para poder sacarnos adelante y convertirnos en unos grandes profesionales.

De manera muy especial, expresamos los más sinceros agradecimientos a nuestra asesora Alba Yamile Timaná de la Cruz, una persona con un gran profesionalismo que estuvo siempre a nuestro servicio y brindando el apoyo permanente para poder sacar adelante esta carrera y haciéndole frente a los problemas que se presentaban en este largo caminar. Gracias a su apoyo permanente y desinteresado hemos podido llegar a la cima, gracias a su tolerancia logramos superar dificultades que día a día se iban presentando en los diferentes campos de nuestra formación.

Estamos muy agradecidos también con la Institución Liceo de la Universidad de Nariño, por habernos abierto las puertas de sus instalaciones y así poder poner en práctica todos nuestros conocimientos adquiridos en la Universidad y lograr de esa manera un acercamiento a los estudiantes para ofrecerles y compartir con ellos todo lo aprendido, vivenciar con ellos todas las enseñanzas que nos brindaron nuestros profesores en las diferentes áreas del alma mater. nos sentimos muy orgullosos de poder haber compartido aprendizajes y conocimientos con los estudiantes de esta prestigiosa Institución Educativa, fueron momentos muy especiales los que se vivieron con ellos, aprendimos también mucho de ellos y formamos un lazo de amistad que nunca vamos a olvidar. Mil y mil gracias a todos.

Resumen Analítico del Estudio R.A.E.

Código:

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Programa académico: Licenciatura en Educación Física.

Fecha de elaboración: 18 de octubre de 2022

Autores de la investigación: Luis Carlos Salazar Gómez y Johan Sebastián Portillo Pianda.

Asesora: Mg. Alba Yamile Timaná de la Cruz

Título: Disminución del Estrés Académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes de Grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño.

Palabras clave: estrés académico, relación consigo mismo, autorregulación, afrontamiento, Motivación, juegos recreativos, relación con el entorno, cooperación, trabajo en equipo.

Descripción: Hoy en día se observa como el estrés académico está aumentando en estudiantes de diversos colegios, como es el caso del Liceo de la Universidad de Nariño de la ciudad de San Juan de Pasto, donde los niveles de estrés han llevado a que la mayoría de estudiantes bajen su rendimiento escolar, ocasionado en muchos de ellos la deserción y en algunos casos se evidencia que no soportan la presión por parte de los docentes, ocasionando cuadros severos de baja concentración, trastornos de sueño, ansiedad, depresión o en peores casos se contempla el suicidio. Razón por la cual se implementó los Juegos Recreativos en los Estudiantes de Grado 9-1 con el fin de mitigar los niveles altos de estrés académico.

Contenidos:

El presente informe final contiene doce capítulos, en el primer capítulo, se encuentra el tema u objeto de estudio, en el segundo la contextualización, en la cual se presenta el macro contexto y el micro contexto, en el tercer capítulo, está el problema de investigación en la que encontramos la descripción y formulación del problema, seguidamente en el cuarto capítulo, se encuentra la justificación en la que se da a conocer el problema de estrés académico, después en el quinto capítulo, encontramos los objetivos en el cual está el objetivo general y los específicos con los que se trató de ayudar a mitigar este problema. Posteriormente en el sexto capítulo, encontramos la línea de investigación en la que se trabajó la línea motricidad y desarrollo humano, en el séptimo, encontramos la metodología en donde se habla del paradigma, enfoque y método de esta

investigación. También el referente teórico conceptual del problema en donde se da a conocer la categorización y todos los referentes de esta investigación. En el noveno capítulo, esta la propuesta de intervención pedagógica en la cual se encuentra el título del proyecto con su caracterización, pensamientos, referentes y su plan de actividades. En el capítulo diez, está el análisis e interpretación de resultados en el cual se da a conocer los logros del proyecto, seguidamente en el capítulo once, encontramos las conclusiones del trabajo y finalmente en el capítulo doce, las recomendaciones y sugerencias a las dependencias.

Metodología: Paradigma cualitativo, que permitió tener una mejor noción acerca de la realidad sobre el objeto de estudio, sirvió como ayuda para tratar de resolver ciertas problemáticas que se han estado presentando y que de alguna manera no se les ha puesto la atención pertinente. También aborda lo real en cuanto al proceso cultural, desde una perspectiva subjetiva, con la que intenta comprender e interpretar todas las acciones humanas, las vivencias, las experiencias, el sentir con el fin de crear formas de ser en mundo de la vida. También tiene como propósito la construcción de conocimiento sobre la realidad social, a partir de las condiciones particulares de quienes las originan.

Por otra parte, el enfoque crítico social, implicó tener en cuenta las situaciones de cada estudiante, pues cada uno de ellos es diferente por lo cual tiene un método distinto de entendimiento, entendiendo que el aula de clases es un lugar en donde se trabaje con un ambiente de amabilidad y tranquilidad para lograr un mayor aprendizaje.

En cuanto al método investigación acción, se logró que el aprendizaje sea algo vivencial y no solo momentáneo, al que los estudiantes sepan sacar provecho de este aprendizaje en un futuro cercano. La investigación acción, es una herramienta indispensable al momento de descubrir nuevos conocimientos por parte de los docentes los cuales son los encargados de dejar bien fundamentados dichos conocimientos. Este método, ayuda a reconocer los aspectos de vida de una comunidad y a tratad de solucionar sus problemas.

Línea de investigación: Motricidad y desarrollo humano.

Conclusiones:

Las prácticas desarrolladas durante todo este periodo de tiempo, permitieron acercarse a los estudiantes de una manera amigable y concertada, haciendo que nuestro trabajo y apoyo hacia ellos sea desarrollado de manera positiva y con buenos resultados, cuando de desestresarse se trataba. Ellos se sintieron tan bien que les permitió soltarse de esas preocupaciones producidas

por su estudio, trabajos, talleres, etc.

Los estudiantes con el pasar del tiempo fueron tomando confianza y pudieron compenetrarse con sus compañeros y con todas las actividades que se iban desarrollando jornada tras jornada. Asumieron un compromiso serio y responsable frente a las actividades planeadas en el proyecto, de la misma manera ya compenetrados con el grupo pudieron darse cuenta de que cuando se pone de la parte de uno y con una buena voluntad, se puede conseguir muchas metas por más difíciles que estas sean.

Permitió conocer las actividades de los estudiantes frente al proceso educativo que venían recibiendo y darnos cuenta de que todo se estaba volviendo rutinario y por consiguiente habían caído en un estrés agudo. Teniendo en cuenta estos aspectos, se pudo desarrollar estrategias para poder controlar y erradicar en gran medida el estrés en el que habían caído.

Es bueno saber que ahora los estudiantes han cambiado su manera de asumir compromisos con su institución y que a la hora de actuar no hay que desesperarse para una toma de decisiones y compromisos. Saben que cuando se presenten situaciones difíciles, lo primero que deben de hacer es desestresarse y que mejor recurriendo a las prácticas recreativas.

Recomendaciones:

Recomendamos a la Universidad CESMAG dedicar mucho más tiempo a las áreas opcionales o electivas escogidas para que podamos salir con mejores conocimientos, prácticas que nos puedan servir al momento de salir de la Universidad, que no toda la experiencia la debemos obtener por fuera. Es muy importante que, como egresados contemos con los conocimientos esenciales para poder desempeñarnos como verdaderos profesionales.

Al Colegio Liceo de la Universidad de Nariño, le recomendamos ser un poco más consecuentes con los estudiantes, tener mucha más tolerancia con ellos. Deben recordar que todo no es conocimiento, que no deben considerar al estudiante como un recipiente al que se debe llenar en conocimientos. A ellos hay que llegarles con metodologías nuevas y que despierten el interés por el conocimiento. También que hay que tener muy en cuenta que la recreación hace parte fundamental del proceso enseñanza aprendizaje.

Al Colegio Liceo de la Universidad de Nariño, también le recomendaría que busque o asigne a todos los grados un espacio de recreación y lúdica que les permita por un momento descansar su cuerpo y mente de tantas actividades que se les acumula en su diario estudiantil.

Buscarles espacios en donde ellos se identifiquen y puedan estar tranquilos por ese momento.

Referencias

- Díaz Sánchez, G. (04 de Febrero de 2022). *Consejos para reducir el estrés en este regreso a Clases*. El Universal Ctg. <https://bit.ly/3CGCS1I>
- García. B., Zea, R.M. (2011). *Estrés académico*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 66-80. [https://Dialnet-EstresAcademico-4865240\(2\).pdf](https://Dialnet-EstresAcademico-4865240(2).pdf)
- Lazarus, R. Y. F., & Folkman, I. (1984). S.(1984). Stress, appraisal and coping. Lazarus, R. S.(2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*(2000). Traducción de: Desclée de Brouwer. España. <https://bit.ly/3yKjccj>
- Liceo de la Universidad de Nariño entre “*Los 52 mejores públicos basado en acreditación y calidad 2022*” Ranking Col- Sapiens. <https://bit.ly/3D2tzuz>
- Ryan, R. M. y Deci; E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *Ametation Psychologist*, 55(1) ,68-78. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd5341.pdf>
- Rovira, G. (2016). *La importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente*. *Movimiento*, 22(1), 3. <https://bit.ly/3EIOPH2>
- Velasco, A. (12 de Diciembre de 2021) Colegio Arcangel. *La importancia de un buen clima escolar*. Rafael. <https://bit.ly/3T5hxGd>

Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción | 16 |
| 1. Tema u objeto de estudio | 19 |
| 2. Contextualización..... | 20 |
| 2.1 Macro contexto..... | 20 |
| 2.2 Micro contexto | 23 |
| 3. Problema de investigación | 26 |
| 3.1 Descripción del problema | 26 |
| 3.2 Formulación del problema | 27 |
| 4. Justificación..... | 28 |
| 5. Objetivos | 30 |
| 5.1 General | 30 |
| 5.2 Específicos | 30 |
| 6. Línea de investigación motricidad y desarrollo humano | 31 |
| 7. Metodología | 33 |
| 7.1 Paradigma Cualitativo | 33 |
| 7.2 Enfoque Crítico Social | 34 |
| 7.3 Método Investigación-Acción | 35 |
| 7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información..... | 36 |
| 7.4.1 <i>El Inventario SISCO del Estrés Académico</i> | 36 |
| 7.4.2 <i>Observación-participante</i> | 37 |
| 7.4.3 <i>Grupo focal</i> | 37 |
| 7.4.4 <i>Lista de cotejo</i> | 38 |
| 7.4.5 <i>El diario de campo</i> | 38 |
| 7.4.6 <i>Guía de preguntas</i> | 39 |
| 8. Referente teórico conceptual del problema..... | 41 |
| 8.1 Categorización..... | 41 |
| 8.2 Referente documental histórico..... | 41 |
| 8.3 Referente investigativo..... | 45 |
| 8.4 Referente legal | 49 |

| | |
|--|-----|
| 8.5 Referente teórico de categorías y subcategorías | 51 |
| 9. Propuesta de intervención pedagógica | 64 |
| 9.1 Título | 64 |
| 9.2 Caracterización..... | 64 |
| 9.3 Pensamiento pedagógico | 65 |
| 9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica..... | 67 |
| 9.5 Plan de actividades y procedimientos | 69 |
| 9.5.1 <i>Proceso metodológico</i> | 69 |
| 9.5.2 <i>Proceso didáctico</i> | 70 |
| 9.5.4 <i>Evaluación</i> | 104 |
| 9.5.5 <i>Recursos</i> | 105 |
| 10. Análisis e interpretación de resultados..... | 106 |
| 11. Conclusiones | 137 |
| Recomendaciones..... | 140 |
| Referencias | 142 |
| Anexos..... | 150 |

Lista de tablas

| | Pág. |
|---|-------------|
| Tabla 1. <i>Colegios de sector público</i> | 21 |
| Tabla 2. <i>Colegios de sector privado</i> | 21 |
| Tabla 3. <i>Síntomas y causas</i> | 27 |
| Tabla 4. <i>Relación de objetivos con técnicas</i> | 39 |
| Tabla 5. <i>Comparación de resultados</i> | ,,143 |

Lista de figuras

| | Pág. |
|--|-------------|
| Figura 1. <i>Esquema de categorías</i> | 41 |
| Figura 2. <i>Preocupación y nerviosismo</i> | 120 |
| Figura 3. <i>Falta de entendimiento apropiado</i> | 121 |
| Figura 4. <i>Confianza en sí mismo</i> | 122 |
| Figura 5. <i>Exceso de actividades</i> | 124 |
| Figura 6. <i>Limitaciones en entregas</i> | 125 |
| Figura 7. <i>Niveles de estrés y desesperación</i> | 126 |
| Figura 8. <i>Falta de tranquilidad</i> | 127 |
| Figura 9. <i>Explora y descubre</i> | 127 |
| Figura 10. <i>Trabaja en compañía y mejora tus relaciones</i> | 128 |
| Figura 11. <i>Trabajo cooperativo</i> | 132 |
| Figura 12. <i>Colabora y gana</i> | 134 |
| Figura 13. <i>Trabajo por géneros</i> | 139 |
| Figura 14. <i>Competencia sana</i> | 14 |

Lista de anexos

| | Pág. |
|--|-------------|
| Anexo A. Guion de entrevista..... | 161 |
| Anexo B. Encuesta..... | 162 |
| Anexo C. Test Inventario SISCO del Estrés Académico-test de estrés académico..... | 165 |
| Anexo D. Guion de entrevista grupo focal..... | 168 |
| Anexo E. Diario de campo..... | 169 |
| Anexo F. Compromiso ético de la investigación científica..... | 171 |

Introducción

El presente proyecto de investigación sobre el estrés académico, tuvo lugar en la Institución Educativa Liceo de la Universidad de Nariño, con los estudiantes de grado 9-1 dado de que esta problemática ha ido en aumento en diversos colegios, generando que la mayoría de estudiantes bajen el rendimiento académico; es de tener en cuenta que lo que se dice anteriormente es por la razón de que muchos de los estudiantes padecen este problema, primeramente tienen o se les mira una baja autoestima, su rendimiento académico no es el mejor y su forma de relacionarse con sus demás compañeros es un poco apática o por el contrario se torna violenta.

En el capítulo uno, se presenta el tema u objeto de estudio que es el estrés académico; en el capítulo dos está la contextualización en la que se da a conocer el macro contexto, que es el lugar en donde se realizó la investigación y en el micro contexto el grupo con el cual se trabajó; posteriormente, se en el capítulo tres está la descripción del problema de investigación en donde se detalló los niveles de estrés a los que han estado expuestos y en el cual se dará a conocer una pregunta orientadora. También en este punto se habla de la formulación del problema el cual es de qué manera los juegos recreativos contribuyen a mitigar el estrés académico.

Por ende, en la justificación se demostró que uno de los factores que afecta el desempeño académico en los estudiantes es el estrés, por lo cual se pretende comprender las causas que traen como consecuencia problemas en los estudiantes tanto en su desempeño académico como en su diario vivir.

Por esta razón, se plantearon unos objetivos con los cuales se quiere contribuir a la disminución de estrés académico en los estudiantes del Liceo de la Universidad de Nariño por lo cual se identificarán los problemas existentes y de esa manera se implementará actividades que logren mitigar ese problema.

Después se continuó con la línea de investigación motricidad y desarrollo humano la cual indaga la influencia de la motricidad en el desarrollo humano con el fin de buscar el equilibrio de mente y cuerpo como condición fundamental de la salud física, mental y emocional.

En cuanto a la metodología se dio a conocer un paradigma cualitativo, un enfoque crítico social y un método de investigación-acción y una unidad de análisis en la cual se dará a conocer la población exacta de la investigación. Por esta razón se utilizó unas técnicas e instrumentos de recolección de información como el inventario SISCO de estrés académico, observación

participante, grupo focal, diario de campo, etc. Las cuales nos permitieron conocer más a fondo las problemáticas de los estudiantes.

En otro momento se observa el referente teórico conceptual de categorías las cuales aportan a solventar el problema y buscar que la estrategia sea acorde con el desarrollo de la temática, continuando se encontrara el referente documental histórico con el que se respalda el proyecto investigativo al indagar que tiempo a transcurrido esta problemática.

Por otra parte, se encontró el referente investigativo en el cual indaga la trascendencia investigativa que ha tenido el estrés académico, a nivel internacional, nacional y regional, dando paso al referente legal el cual respalda el proyecto con leyes y normas que velan por la salud física y mental de los estudiantes y personas. Continuando se observa el referente teórico de categorías y subcategorías con el cual se indaga la relación de cada categoría y subcategoría con el estrés académico y da paso para solucionar el problema el cual se está investigando.

A continuación se establece las categorías y subcategorías, donde se escoge la relación consigo mismo y la relación con el entorno como categorías, ya que son factores que influyen notoriamente en el estado de ánimo del estudiante, en sus emociones y pensamientos, se establece la autorregulación y el afrontamiento como subcategorías de la relación consigo mismo, debido a la actitud que asuma el estudiante antes sus problemas y como este puede buscar ayuda o encontrar una manera de solucionar sus problemas con la gente lo rodea, aparte también el clima escolar y la cooperación como subcategoría de la relación con el entorno, puesto que estas dos herramientas ayudaran a mejorar las relaciones grupal de los estudiantes.

Posteriormente se habla de la propuesta de intervención pedagógica en la cual los juegos recreativos son un aporte fundamental para combatir el problema de estrés académico y lograr de esa manera una salud física y mental en los estudiantes del Liceo de la Universidad de Nariño de San Juan de Pasto. Se habla de una contextualización en donde se da a conocer como estos juegos recreativos contribuirán a la disminución del estrés académico. En el cual se ayudó a esta disminución con el pensamiento pedagógico de Piaget y Vygotsky e donde el profesor se convierte en un guía del proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Seguidamente se habla del plan de actividades y procedimientos en donde en el proceso metodológico habla de los problemas que ha venido ocasionando el estrés académico y la poca atención que se le ha prestado; con lo cual en el proceso didáctico se ve reflejado en cómo se va a poner en práctica la estrategia pedagógica y las actividades que se llevan a cabo. De la misma

manera se ve reflejados todos los planes de actividades de cada sesión de trabajo en los cuales se implementaron actividades de juegos recreativos que ayuden a mitigar el estrés académico. En lo cual se realizó una evaluación para mirar los resultados de todo el trabajo realizado.

A continuación, se indica la interpretación de resultados de los objetivos planteados en donde en primera instancia se conoció los problemas de los estudiantes para que así en segunda instancia se logre obtener cambios y lograr mejores resultados para poder mitigar en gran medida todo el problema que estamos trabajando.

Después se presentan las conclusiones en las cuales se da a conocer los diferentes resultados que dejaron las actividades propuestas y el proyecto en sí, en donde se concluye el tema trabajado, sus metodologías, el plan de actividades y las diferentes metodologías presentadas. Seguidamente se agregan recomendaciones en las cuales se da a conocer los puntos a mejorar de la institución y de la Universidad.

Finalmente, se concluye con la lista de anexos en las cuales está las guías de preguntas, entrevistas, test y diario de campo con los cuales se realizó este proyecto

1. Tema u objeto de estudio

Estrés Académico.

2. Contextualización

2.1 Macro contexto

El estudio se realizó en el municipio de Pasto, capital del departamento de Nariño, se localiza en la región oriental de los Andes, limitando al norte con los municipios de Chachagüí, Taminango y San Lorenzo, al oriente con el Valle de Sibundoy en el Departamento de Putumayo, al sur con el municipio de Tangua y Funes y al occidente con los municipios de Nariño, La Florida y El Tambo.

El estudio se ejecutó en el Liceo de la Universidad de Nariño, ubicado al Norte de la ciudad, con vía de acceso ruta panamericana entre las comunas 7 y 8, es de carácter oficial, propiedad de la Universidad de Nariño, reconocido como el mejor colegio público del sur occidente colombiano y uno de los mejores a nivel nacional, brinda educación formal en los niveles de preescolar, grado de transición, básica primaria, básica secundaria y educación media académica.

El Liceo de la Universidad de Nariño tiene reconocimiento social y gubernamental a nivel regional y nacional, dado a la variedad de evaluaciones que realiza el Ministerio de educación Nacional (MEN), ha sido catalogada con el nivel muy superior o en otros aspectos como una educación de calidad, de ahí la exigencia por parte de los docentes sobre los estudiantes los cuales deben generar un compromiso estudiantil al ingresar a esta institución, con el fin de ser competentes en desarrollar un aprendizaje con sensibilidad social, espíritu crítico y capacidad de liderazgo.

De ahí que, se determinó en el informe *Ranking Col- Sapiens de la firma Sapiens Research* (2022) que, de los 13.900 colegios oficiales en el país, solo 795 de ellos, es decir, menos de la mitad del 1% clasificaron en el Ranking Col-Sapiens 2022; de estos clasificaron 743 colegios privados y 52 colegios públicos, en el que se encuentra al colegio del Liceo de la Universidad de Nariño, por su educación de calidad.

Entre los principales colegios que tienen una mejor valoración a nivel departamental se encuentran:

Tabla 1.*Sector Público*

| Nombre | Municipio | Carácter |
|---|------------------|-----------------|
| Liceo de la Universidad de Nariño | Pasto | Público |
| I. E. M Ciudad de Pasto | Pasto | Público |
| Institución Educativa Nacional de Sucre | Ipiales | Público |
| Institución Educativa Nacional Seminario | Ipiales | Público |
| Institución Educativa San Francisco de Asís | Ipiales | Público |
| Colegio Nacional Mixto San Luis Gonzaga | Túquerres | Público |
| I.E. Nuestra Señora de las Lajas | Tumaco | Público |
| Colegio Los Amigos de la Ciencia | Tumaco | Público |
| Institución Educativa Agropecuaria La Esperanza | Belén | Público |
| Institución Educativa José Antonio Galán | San Bernardo | Publico |

Fuente: <https://bit.ly/3rLO7kz>

Tabla 2*Sector Privado*

| Nombre | Municipio | Carácter |
|------------------------------|------------------|-----------------|
| Colegio san Francisco Javier | Pasto | Privado |
| Colegio Champagnat | Ipiales | Privado |
| Instituto Champagnat | Pasto | Privado |

| | | |
|---|-------|---------|
| Liceo de la merced Maridíaz | Pasto | Privado |
| Colegio San Felipe Neri | Pasto | Privado |
| Colegio la Inmaculada | Pasto | Privado |
| Colegio Comfamiliar de Nariño Siglo XXI | Pasto | Privado |
| Instituto San Francisco de Asís | Pasto | Privado |
| Colegio Filipense Nuestra Sra. de la Esperanza | Pasto | Privado |
| Colegio Sagrado Corazón de Jesús | Pasto | Privado |

Fuente: <https://bit.ly/3g2BrDr>

En cuanto a los 100 Mejores por Materia 2019 están: Liceo de la Universidad de Nariño, Pasto en la categoría D4; Instituto Técnico Central, Bogotá en la categoría D5, y el Instituto Alexander Von Humboldt, Barranquilla en la categoría D4. De allí que, el Liceo de la Universidad de Nariño sigue certificando niveles académicos que lo ubican como uno de los mejores colegios del país, resultado del esfuerzo, trabajo y compromiso de la comunidad académica, de sus directivas, docentes, trabajadores, padres de familia y especialmente, de sus estudiantes.

En otro sentido, esta institución maneja variedad de proyectos con sus estudiantes como lo es el proyecto de lectura “Caen todas las cosas”, el cual consiste en que sus estudiantes participen activamente en la lectura, de cuentos fabulas o historias durante una hora de la jornada escolar. Este, es un ejemplo claro de cómo la institución busca alternativas para promover la lectura en sus estudiantes y conseguir que desarrollen un pensamiento crítico a través lo artístico, lo deportivo, académico y lo del servicio a la comunidad.

Finalmente, se resalta que la mayoría de los educadores que asumen con creatividad el difícil trabajo de orientar el aprendizaje de los nuevos nariñenses, son jóvenes que no rebasan la edad de los 35 años, docentes profesionales reconocidos por sus méritos al poseer tesis laureadas con carácter autónomo, críticos con el objetivo de orientar a sus estudiantes a la excelencia.

2.2 Micro contexto

Hoy en día los docentes deben prestar atención al cambio físico y hormonal que los estudiantes empiezan a experimentar en la etapa de adolescencia, donde influyen factores como la incompreensión o sentir que nadie los entiende o en otros casos los frecuentes cambios de humor que estos presentan, donde el estrés académico influye en los cambios de humor dando paso a que su rendimiento académico empiece a descender.

La investigación se realizó con una población de cuarenta y cuatro (44) estudiantes del grado 9-1 entre ellos, veintiséis (26) mujeres y dieciocho (18) hombres. Esta población oscila entre los trece (13) y quince (15) años de edad, proceden de diversos barrios de la ciudad de San Juan de Pasto como: Altos del Campo, Miraflores, Lorenzo, Villa Vergel, El Tejar, El Rosario, etc., los cuales se encuentran estratificados en 2, 3 y 4. Se puede decir que, un gran número de padres de familia son egresados de la Universidad Nariño y la mayoría trabajan en esa gloriosa institución de nivel superior.

De manera que, en noveno grado los estudiantes se enfocan más en resolver problemas y en convertirse en pensadores independientes. Para afianzar lo mencionado, se toma en cuenta que: la:

Adolescencia temprana. Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Teniendo en cuenta aún más la población con la cual se intervino, es muy importante conocer sus características. Se pudo determinar y conocer que los niños a esta edad entran o pasan por muchos cambios físicos, psicológicos y sociales, algunos cambios físicos es que a esta edad su cuerpo empieza a tener cambios con los cuales comienzan a experimentar muchas cosas nuevas, esto también les puede producir un cambio en su parte mental, ya que empieza una etapa en la que tienden a pensar de diferente manera, a querer hacer cosas de forma más independiente.

Adicionalmente a esto también se suman algunas presiones de más, como la de su círculo familiar, su círculo social en que interactúa y claro está que también entran las responsabilidades escolares. Entonces se suman un resto de responsabilidades que sobrecargan a los niños, por lo cual es muy importante prestar mucha atención en esta compleja, etapa en donde comienzan a experimentar y conocer cosas nuevas y es necesario buscar o tener alternativas que ayuden a sobrellevar y mitigar todo este estrés al que los niños están expuestos para prevenir futuros problemas.

Relaciones pedagógicas

En un principio algunos estudiantes que hacen parte de este proceso, carecían de relaciones interpersonales, puesto que no se les daba una debida confianza al momento de interactuar con ellos, muchos al principio no tenían suficiente interés por el tema, no le daban una merecida importancia. Con el paso del tiempo y con el trabajo desarrollado, estos estudiantes poco a poco fueron ganando confianza, lo que permitió realizar el trabajo de manera homogénea con esta población estudiantil.

La relación estudiante maestro - docente titular, poco a poco tuvo su crecimiento gracias a confianza depositada por ambas partes. El trabajo se volvió más placentero y con mejor ánimo de realizar y llevar a cabo todos sus compromisos y deberes.

La relación de estudiante- maestro, tuvo su crecimiento notorio, puesto que se miró más participación, más confianza al momento de desarrollar las actividades propuestas. Se rompió esa barrera que existía entre todos los estudiantes, logrando que sean un solo grupo porque trabajan por un bien común.

Como estudiantes maestros, se logró mantener unas buenas relaciones con los administrativos, tuvimos siempre una actitud de respeto hacia ellos, lo que permitió poco a poco establecer relaciones más amigables y de confianza de parte y parte, lo que conlleva a tener unos

lasos de buena amistad. Esta relación permitió que nuestras actividades programadas se pudieran desarrollar de manera favorable.

Los padres de familia de todos los estudiantes con lo que contamos, tuvieron mucho que ver en nuestro trabajo como docentes maestros, ya que por medio de sus hijos dieron a conocer que estaban de acuerdo con nuestro trabajo y enviaban su apoyo incondicional para desarrollar las diferentes actividades en pro del bienestar de sus hijos. Valoraron siempre nuestro trabajo y la actitud que teníamos frente a sus hijos.

Nosotros como estudiantes maestros, supimos llegar de una manera oportuna a nuestros estudiantes, puesto que siempre tratamos de lograr un ambiente de convivencia y armonía con ellos primeramente para luego continuar con una etapa posterior, ellos siempre comprendieron el esfuerzo que nosotros hicimos para poder llenar sus expectativas frente a todo el trabajo realizado.

El docente titular al igual que nosotros comenzamos siendo personas que desconocíamos el contexto, pero con el tiempo fuimos involucrándonos en el tema que iba a permitir que nuestros lazos de amistad fueran creciendo poco a poco y de la misma manera la confianza depositada por ambas partes. Esto nos permitió desarrollar y sacar adelante nuestros tropiezos y dificultades presentadas a lo largo de nuestra carrera. Nuestro docente titular se convirtió en un pilar fundamental para hacerle frente a todos los obstáculos que se nos presentaron en nuestro diario vivir en todo este proceso educativo.

Es de vital importancia cada una de las relaciones dadas a conocer, porque si se quiere tener un buen ambiente escolar y que el proceso enseñanza aprendizaje goce de unas buenas relaciones interpersonales, debe haber una estrecha relación entre todos los agentes involucrados en este proceso; debemos tener en cuenta que estas relaciones son el eje fundamental y que del buen funcionamiento de cada una de ellas hará que todo salga como se había propuesto.

Además, cada una de las relaciones establecidas es un pilar fundamental al momento de poner a andar el proceso, es como un engranaje que al colocarse a funcionar debe haber coherencia con todos y cada una de ellas, si se quiere que el proceso sea un éxito.

3. Problema de investigación

3.1 Descripción del problema

El estrés académico es un problema que ha venido presentándose en las instituciones educativas de manera progresiva, puesto que hoy en día ya existen muchos estudiantes que lo padecen. Precisamente en el Liceo de la Universidad de Nariño de la ciudad de San Juan de Pasto, este problema amenaza con la estabilidad emocional de los estudiantes que padecen de este conflicto, puesto que transforman su manera de pensar y actuar frente a las actividades diarias que les toca afrontar. Es una dificultad entorpece su proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que no permite una concentración total al momento de asistir a sus clases diarias.

A continuación, se describen los síntomas y causas relacionados con el tema de estudio, evidenciados en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño, mediante la aplicación de técnicas prediagnósticas como observación participante durante algunas clases y una entrevista no estructurada realizada a la docente a cargo de la dirección del grupo.

El primer síntoma que se observó, tiene que ver con el cansancio físico y mental, causado por la presión por parte de los profesores y padres de familia y las clases, lo que ocasiona es que los estudiantes tengan mayor dificultad al momento de realizar o atender ciertas situaciones de la cotidianidad académica.

Un segundo síntoma observado, son las conductas no apropiadas debido al exceso de trabajo, las cuales producen agotamiento físico, insomnio, sueño diurno, lo que impide que desarrollen sus obligaciones de manera adecuada, debido a la acumulación de deberes académicos que implican demasiado tiempo y deben trasnochar para darles cumplimiento.

El tercer síntoma que se identificó, es que frecuentemente se les nota preocupación, intranquilidad dado que son persistentes con el cumplimiento de los deberes académicos cotidianos, como la participación, exposición en clase, entrega de tareas, estudiar para evaluaciones, teniendo en cuenta que el tiempo que se asigna para el envío de estas es limitado, causándoles cuadros de ansiedad. Esto debido a que se exigen mucho ellos mismos, quiere sobresalir y por ello se sacrifican para cumplir con sus compromisos.

Finalmente, el cuarto síntoma que se pudo determinar, es el temor a no poder cumplir con sus obligaciones debido a la alta calidad en esta institución que cada vez exige una gran competencia por ser el mejor.

Tabla 3*Síntomas y causas*

| Síntomas | Posibles causas |
|---|--|
| Puede darse cansancio físico y mental. | Presión por parte de los profesores y padres de familia. |
| Conductas que son poco comunes: Insomnio, sueño diurno | Muchos deberes académicos que implican demasiado tiempo y deben trasnochar |
| Preocupaciones, miedos que son persistentes en situaciones académicas cotidianas, ansiedad. | Exigencia por parte de ellos mismos para sobresalir. |
| Temor a no poder cumplir las obligaciones | Competencia por ser el mejor |

Fuente: Esta investigación

3.2 Formulación del problema

¿De qué manera los juegos recreativos contribuyen a mitigar el estrés académico en los estudiantes de grado 9-1 de la Institución Liceo de la Universidad de Nariño?

4. Justificación

El estrés académico es un conflicto en el campo de la enseñanza-aprendizaje y por consiguiente en la adquisición de conocimiento, ya que causa retraso en el proceso de aprendizaje significativo que conlleve al estudiante a ser más participativo y práctico. Por ello, se hace muy conveniente su estudio, debido a que como problema agudiza la dificultad para obtener conocimientos por parte de los educandos.

Por otra parte, es de vital importancia realizar un estudio a fondo del estrés académico, ya que, si no se lo realiza, se presentarán dificultades graves en el proceso de aprendizaje y la educación en algunos campos del saber no serán los más idóneos, lo cual repercutirá en la calidad educativa.

Teniendo en cuenta que se ha demostrado que uno de los factores que afecta el desempeño académico de los estudiantes es el estrés. En las décadas recientes, estudios de neurociencia han mostrado que las experiencias estresantes pueden ser un impacto negativo en ciertas funciones cerebrales, deterioro en las capacidades de aprendizaje y memoria (Kin y Diamond 2002, p. 5).

Por esta razón, se debe tener muy claro que el estrés académico no solamente afecta al desempeño de los educandos, sino que acarrea problemas más complejos como las deficiencias a nivel cerebral, lo que acarrea consecuencias negativas en muy corto tiempo, en aspectos como la retención memorística y sus capacidades de aprendizaje.

Cabe destacarse también que, el estudio del estrés académico se convierte en una muy buena estrategia de los profesionales de la educación, puesto que los resultados de estos estudios podrán contribuir de alguna manera con la mitigación del problema y el aprendizaje significativo de los estudiantes, por consiguiente, tomará otro rumbo y se obtendrá un mejor futuro para los estudiantes, las metodologías y los docentes.

Por ello, se pretende comprender las causas y síntomas que traen como consecuencia problemas en los estudiantes entre 13 y 15 años, sus emociones, comportamientos y actitudes que los estudiantes experimentan en esta etapa de su vida, esto con el objetivo de generar conciencia y buscar alternativas entre estudiantes, padres de familia y profesores para solventar los problemas que producen el estrés académico, con el fin de lograr un ambiente propicio para el aprendizaje, donde los niños no sientan ningún tipo de presión o molestia al momento de realizar las actividades escolares.

Por eso es pertinente que se esté prestando atención a este tipo de situaciones, para que tengan un espacio en el que puedan cambiar de ambiente y tomar un respiro para seguir manteniendo la exigencia que se les solicita por todo el reconocimiento obtenido. Según investigaciones realizadas en escolares,

..., los hábitos de estudio que utilizan con una mayor frecuencia como organizar el tiempo y espacios para estudiar, técnicas para analizar y comprender los textos, preparación antes de rendir las evaluaciones, entre otras, requieren de dedicación, disciplina y motivación.

Porque sin estos el estudiante no adquiere los aprendizajes esperados. El no poder afrontar las exigencias escolares, genera que se estrese, es decir, le provoca molestias e incomodidad a nivel interno y externo: físico, psicológico y conductual (Rosales, 2016, p. 15).

Así entonces, la intención de implementar este proyecto fue ayudar a los niños a liberarse de todas las presiones a las que se ven expuestos, principalmente las relacionadas con el estrés académico, por lo tanto, se llevó a cabo una serie de juegos recreativos en donde tuvieron un espacio para distraerse y olvidarse por un momento de todas las responsabilidades académicas a las que tienen que enfrentarse, por ende, los espacios e instalaciones que se utilizaron fueron los pertenecientes a la Institución Educativa.

5. Objetivos

5.1 General

Contribuir a la disminución del estrés académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño de la Ciudad de San Juan de Pasto.

5.2 Específicos

- Identificar los factores que generan las cargas de estrés académico en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la universidad de Nariño.
- Implementar juegos recreativos que contribuyan a la mejora de las relaciones consigo mismo y el entorno de los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la universidad de Nariño.
- Evaluar los resultados de la implementación de los juegos recreativos en la disminución de estrés académico de los estudiantes del grado 9-1 de la Institución Liceo de la Universidad de Nariño.

6. Línea de investigación motricidad y desarrollo humano

La línea de investigación Motricidad y desarrollo humano, indaga la influencia de la motricidad en el desarrollo humano con el fin de buscar el equilibrio de mente y cuerpo como condición fundamental de la salud física, mental y emocional, desde la activación de factores protectores de las dimensiones fisiológica, psicológica y sociológica de los grupos humanos, en todas las etapas del desarrollo, aspectos que desde el punto de vista académico, fortalecen los campos de formación educativo como básica primaria, básica secundaria y educación superior.

Desde este punto de vista, se respalda este proyecto de investigación con el que se pretende implementar los juegos recreativos para mitigar el estrés académico, donde los estudiantes expresen, liberen sus sentimientos y emociones, con el fin de que los estudiantes interactúen con un entorno diferente afianzando las relaciones consigo mismo y las relaciones con el entorno con sus compañeros, de tal manera se refuerce los lazos de amistad y se genere mejor confianza consigo mismo y en su grupo, puesto que al trabajar estos juegos recreativos se debe implementar actividades de motivación para poder conseguir el equilibrio de cuerpo y mente para mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

En otro sentido, la importancia de conllevar un equilibrio emocional con el cuerpo es fundamental para el buen desarrollo de las personas al interactuar con su entorno y tener una mejor calidad de vida. El desarrollo humano como un proceso mediante el cual se amplían las oportunidades de las personas; estas son diversas y pueden cambiar en el tiempo, pero las más esenciales para cualquier nivel de desarrollo son: una vida prolongada y saludable (El Programa de las Naciones Unidas 1990).

Teniendo en cuenta lo anterior, se determina que el generar oportunidades como implementar espacios donde los estudiantes pueden liberar tensiones que causa el estrés académico, de tal manera que a los estudiantes fundamenta un mejor vivir, por lo cual se implementa actividades recreativas las cuales aportan en generar un equilibrio entre mente y cuerpo, donde la motivación al realizar las actividades brinda la autoconfianza y aumento de autoestima en los estudiantes generando en si un mejor desarrollo humano a través de su motricidad, "... concebida como la forma de expresión del ser humano, como un acto intencionado y consciente, que además de las características físicas, incluye factores subjetivos,

dentro de un proceso de complejidad humana” (Heisenberg, R., 2004, p. 4).

Desde otro punto de vista, la motricidad juega un papel fundamental en el ser humano ya que los estudiantes a través de la exploración motriz llegan a recuperar su motricidad natural que por alguna razón fue alterada. De la misma manera, induce al estudiante a descubrir la realidad del mundo que lo rodea, puesto que la exploración motriz conlleva al estudiante a desarrollar habilidades para mejorar las relaciones con el espacio. Asimismo, a través de esta exploración el estudiante logra una madurez en sus movimientos, haciendo que cada vez estos sean más precisos, puesto que a través de esta expresa sus sentimientos, emociones a través de su cuerpo, al implementar actividades con las cuales puedan generar un equilibrio emocional y estabilidad física, para sobrellevar un estilo de vida pleno y saludable.

7. Metodología

7.1 Paradigma Cualitativo

Dentro de esta investigación, es muy importante tener en cuenta las diferentes metodologías que servirán y ayudarán como una herramienta para encaminar de mejor manera el objetivo de esta investigación, teniendo en cuenta lo afirmado por Kuhn (1962), al definir paradigma como:

... un conjunto de suposiciones que mantienen interrelación respecto a la interpretación del mundo, además, el paradigma sirve como una guía base para los profesionales dentro de su disciplina, ya que indica las diferentes problemáticas que se deben tratar y busca un marco referencial en el cual se aclaren las interrogantes mediante una epistemología adecuada (p. 10).

Es así como, esta investigación se enmarco en el paradigma cualitativo, que permite tener una mejor noción acerca de la realidad sobre el objeto de estudio, que sirvió como ayuda para resolver aquellas problemáticas que se han estado presentando y que de alguna manera no se les ha prestado la suficiente atención y esto sirvió como como una base de ayuda en el proceso de solventar aquella problemática que se está presentando. Según González (2013),

La investigación cualitativa aborda lo real en cuanto proceso cultural, desde una perspectiva subjetiva, con la que se intenta comprender e interpretar todas las acciones humanas, las vivencias, las experiencias, el sentir, con el fin de crear formas de ser en el mundo de la vida. En este sentido, es importante reflexionar acerca de lo importante que es investigar a partir de las propias experiencias, que llevarán a una explicación acerca de lo que se hace, lo que se piensa y cuál es su fin o propósito (p. 91).

Además, es muy importante conocer y determinar algunos caracteres que son indispensables para tener más claridad acerca de la comunidad a la cual se va a intervenir, tales como su cultura, contexto al cual pertenecen y se están enfrentando día a día, por eso conocer su edad, su sexo, su lugar de residencia y estrato social etc., hacen que ayude a orientar la investigación para así tomar las mejores decisiones y dar la mejor solución a esta problemática

que se está presentando. Por lo tanto, para González (2013),

La investigación cualitativa tiene como propósito la construcción de conocimiento sobre la realidad social, a partir de las condiciones particulares y la perspectiva de quienes la originan y la viven; por tanto, metodológicamente implica asumir un carácter dialógico en las creencias, mentalidades y sentimientos, que se consideran elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento con respecto a la realidad del hombre en la sociedad de la que forma parte (p. 91).

Para poder construir una idea clara sobre el objeto de estudio, se debe centrar en los estudiantes del liceo de la universidad de Nariño, ya que se debe entender la realidad social y académica a la cual se enfrentan y todos los posibles causantes de esta problemática, en un principio se hará un aproximado sobre las cosas que se creen que están pasando en esta institución educativa teniendo en cuenta la información que ya se haya investigado y toda la que puedan suministrar para ir construyendo, descubriendo paso a paso la problemática real del objeto de estudio.

7.2 Enfoque Crítico Social

La investigación se orientó con el enfoque crítico social, el cual implica tener en cuenta las situaciones de cada estudiante, ser conscientes que no todos son iguales y por ende para cada uno puede haber un método de enseñanza- aprendizaje distinto. Con este enfoque, se pretende crear consciencia entre profesores y alumnos, con el principal objetivo de que asistir a una institución educativa sea el de aprender en un ambiente de amabilidad y tranquilidad, teniendo como base a los profesores, los cuales deben ver al estudiante como una persona que está realizando un proceso de aprendizaje y para ello se deben buscar las herramientas más idóneas para la realización de la clase y que la enseñanza sea la adecuada. Al respecto, Cifuentes (2011) afirma:

Las investigaciones, desde este enfoque, se hacen con el interés de conocer para cuestionar, relativizar y transformar formas imperantes de la sociedad y proponer alternativas para su cambio y mejoramiento. Posibilitan articular comprensión y explicación para develar contradicciones e ideologías implícitas que restringen la acción libre. Se busca la transformación crítica del mundo social. Se asumen para ello la

estructura social, la institución, sus contradicciones, tensiones de poder (económico, político, social, institucional, comunicativo, religioso) como objetos de conocimiento, se promueven reflexiones críticas en torno a las condiciones estructurales y particulares que limitan el desarrollo de un orden social justo, digno, equitativo. El investigador o investigadora se asumen como integrantes del equipo que conoce, explicitan su intencionalidad transformadora e interactúan de manera activa con otros y otras participantes (p. 32).

Desde esta perspectiva, se puede afirmar que el enfoque crítico social es utilizado como herramienta para que el investigador se cuestione a sí mismo, relacionarse con el entorno e indagar del porqué de la investigación, plantea analizar el objetivo con el fin de lograr un pensamiento crítico y un cambio social a través de la misma, de tal forma que permite tener claro la comunidad que sirve como objeto de estudio, sus necesidades y expectativas generadas, que posibilidades tienen de mejorar y como la investigación puede ayudar a solventar sus problemas.

7.3 Método Investigación-Acción

Haciendo uso de conocimientos previos sobre la investigación acción, se puede decir que es un excelente método que se debe llevar a cabo por parte de la Universidad para que el aprendizaje se convierta en algo vivencial y que por consiguiente no sea temporal, sino que al contrario los estudiantes sepan sacar provecho de ello en un futuro muy cercano. Por otra parte, la investigación acción se ha convertido en una herramienta indispensable al momento de descubrir nuevos conocimientos que se reciben por parte de sus docentes que son los encargados de dejar bien fundamentados dichos conocimientos.

Del mismo modo, se enmarca en un modelo de investigación de mayor compromiso con los cambios sociales y se caracteriza por adoptar una postura teórica según la cual la acción que emprenda para cambiar la situación, se suspende temporalmente hasta conseguir una comprensión más profunda del problema práctico en cuestión (García, 2017).

Se puede decir que la investigación acción, se considera fundamental dentro del conocimiento puesto que se tiene que partir de la búsqueda de información para obtener un conocimiento que perdure y no se convierta en algo momentáneo o temporal como suele suceder en algunos campos del saber. También hace que lo teórico tome relevancia al momento de construir conocimiento y lógicamente apropiarse del mismo, para de esa manera cambiar la

situación actual con la que se venía asumiendo. Se tiene en cuenta aspectos fundamentales al momento de hacer realidad lo investigado, es decir que lo teórico es la base fundamental para aplicarlo en las acciones que se piensa llevar a cabo para poder cambiar o mejorar las situaciones actuales.

De esta manera, el propósito de la investigación del estrés académico es brindar un espacio de juegos recreativos a los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño que les facilite olvidar por un momento todas las cargas y responsabilidades académicas a las que estos están sometidos. Inicialmente, se va a interpretar lo que está pasando desde el punto de vista de quienes actúan e interactúan en la situación problema, de tal forma que se identifique los problemas a los que están sujetos los estudiantes y se pretende ajustar las necesidades que el problema requiere, recogiendo información adecuada para ir en pro de una mejoría académica para que los estudiantes puedan ser más activos.

Por otra parte, la investigación acción pretende la identificación de una situación problémica por parte de los participantes y se requiere la acción colectiva para la transformación de esta situación. Este tipo de investigación es una forma de reconocer los aspectos de vida de una comunidad, una manera de observación de cómo se solucionan los problemas. De acuerdo con el informe final realizado, este tipo de investigación es una manera de entrarse en las experiencias vividas de la comunidad educativa a trabajar.

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la realización de este proyecto se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos de recolección de información, que permitieron tener mayor claridad sobre la problemática que se abordó en el Liceo de la Universidad de Nariño.

7.4.1 *El Inventario SISCO del Estrés Académico*

El Inventario SISCO es un cuestionario o encuesta, que inicialmente, se aplicó como técnica diagnóstica, teniendo presente que los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico, a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006).

Mediante este test se obtuvo una concepción más clara de si realmente el problema existe,

ya que este test está diseñado con diferentes ítems que permite evidenciar si algunos problemas se presentan con mayor intensidad y en los cuales se puso más atención, con el fin de poder contribuir a dar una solución que permita mitigar este problema.

7.4.2 Observación-participante

Durante este proceso de investigación, fue muy importante tener en cuenta la técnica observación- participante, ya que esta permitió involucrarse de manera más activa logrando una descripción más profunda de los sujetos de estudio que se intervino. Por lo tanto, es una técnica de recolección de información utilizada frecuentemente como método de investigación que recoge datos sobre el objeto de estudio y los procesos realizados con los mismos, los objetivos de su uso, las perspectivas del observador, cómo, cuándo y para qué observar, con el fin de tener una información detallada sobre lo observado. De ahí que,

El objetivo de la observación muestra la misión fundamental del investigador, que es conocer los significados y significaciones de las acciones realizadas por los sujetos que son objetos de estudio, para ello va tomando notas de los sucesos ocurridos en el campo o contexto, los describe y los analiza con la finalidad de hacer un registro de esa información (Bracamonte, 2015, p. 6).

En definitiva, esta técnica de recolección de información plantea conocer más a fondo a las personas que son el objeto de estudio, sus actitudes y comportamientos con respecto a lo planteado en la investigación, tratando de tener una clara visualización mediante el registro de lo observado, de donde radica el problema, que factores influyen, cuáles son las personas involucradas y como se puede solucionar dicho problema.

7.4.3 Grupo focal

Hoy en día se experimenta variedad de técnicas para desarrollar una investigación, que tiene como finalidad recolectar información verídica que oriente al investigador en el desarrollo de su proyecto, en este punto se presenta como técnica el grupo focal que permite:

... [La] recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Se han dado diferentes

definiciones de grupo focal; sin embargo, son muchos los autores que convergen en que éste es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular (Aigner, 2006; Beck, Bryman y Futing, 2004, p.2).

Teniendo en cuenta lo anterior, se determina la importancia que tiene un grupo focal en la recolección de información, debido a que se realiza un acercamiento directo con el grupo de estudio, lo que le da al investigador un punto de vista más real con el problema que se pretende resolver.

El propósito principal del grupo focal es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes; esto no sería fácil de lograr con otros métodos. Además, comparados con la entrevista individual, los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo (Gibb, 1997, p.5), también se experimenta diversas miradas o aportes al problema o paradigma que se esté presentando, en este caso el estrés académico en cual se busca que los alumnos expresen sus emociones u opiniones que tenga sobre este tema, de tal manera que permita dar solución a este fenómeno.

7.4.4 *Lista de cotejo*

La lista de cotejo es el instrumento de la encuesta o cuestionario, es un instrumento estructurado, que contiene una lista de criterios o desempeños de evaluación establecidos, en los cuales únicamente se califica la presencia o ausencia de estos mediante una escala dicotómica, es decir que acepta solo dos alternativas: si, no; lo logra, o no lo logra, presente o ausente, etc. Sirve para evaluar tareas, acciones, procesos, productos de aprendizaje, o conductas. Se considera un instrumento de evaluación, dentro de los procedimientos de observación.

7.4.5 *El diario de campo*

Un diario de campo, es el instrumento de la observación participante y consiste en un escrito donde se evidencian los sucesos de todas las actividades realizadas en un lugar determinado, en este caso son las evidencias observadas e importantes anotadas diariamente y sirve como reflexión de los hechos observados en el sitio o lugar donde se realiza la

investigación, con el fin de identificar el problema.

Todo lo que observa debe ser anotado al final del recorrido diario que hizo, describiendo las impresiones que le causo o impresiono de los hechos observados. Este diario debe realizarse durante todo el periodo de las observaciones que se ven reflejados en aquellos hechos o fenómenos y experiencias que permiten a la reflexión y profundización y porque no a la solución de los problemas observados, para diagnosticar cada una de las dificultades que se observaron ya sea individual o grupal.

El diario de campo es un soporte para registrar hechos y datos que luego son elementos esenciales en la construcción de noticias. Además, esta herramienta se utilizar para sistematizar experiencias pedagógicas, que luego son analizadas para la evaluación y transformación de metodologías.

7.4.6 *Guía de preguntas*

Dese un punto de vista global se determina la guía de preguntas como una herramienta del grupo focal, que sirve para recolectar información e indagar si existe un problema de estudio en este caso el estrés académico, en este sentido (ALEPH, 2021) define como una “estrategia que nos permite visualizar de una manera global un tema a través de una serie de preguntas literales” (p. 2). De este modo, se resuelve un primer momento del paradigma al indagar la información que aporta al desarrollo del problema de estudio o paradigma.

De igual manera (ALEPH, 2021) nos dice que “Las preguntas se contestan con referencia a datos, ideas y detalles del tema y su esquema que se utiliza es opcional.” (p.2). con lo anterior se entiende que todas las respuestas van dirigidas al tema o problema que se pretende resolver y se tiene en cuenta que existe una variedad de formatos para realizar una entrevista de manera ordenada y coherente.

Tabla 4*Relación de objetivos con técnicas*

| Objetivos específicos | Técnica | Instrumentos | Momento de la investigación |
|--|--|---------------------|------------------------------------|
| Identificar los factores que generan las cargas de estrés académico en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la universidad de Nariño. | El Inventario SISCO del Estrés Académico | Lista de cotejo | Inicial |
| Implementar juegos recreativos, actividades y prácticas que contribuyan de buena manera con las relaciones interpersonales y con el entorno de todos y cada uno de los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la universidad de Nariño. | Observación participante | Diario de campo | Intermedio |
| Evaluar los resultados de la implementación de los juegos recreativos en la disminución de estrés académico en los estudiantes del grado 9-1 de la Institución Liceo de la Universidad de Nariño. | Grupo focal | Guía de preguntas | Final |

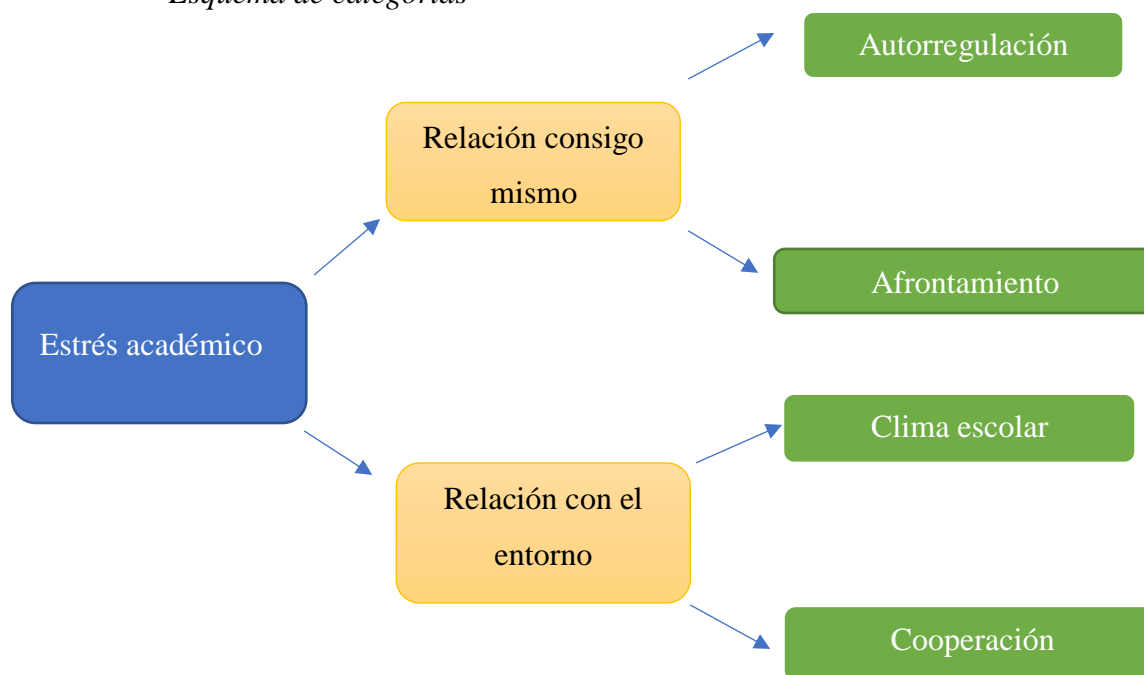
Fuente: elaboración propia.

8. Referente teórico conceptual del problema

8.1 Categorización

Figura 1.

Esquema de categorías



Nota. En la figura se indican las categorías con las que se trabajó en proyecto y sus respectivas subcategorías. Fuente: elaboración propia.

8.2 Referente documental histórico

Para comprender a cabalidad el tema de investigación, es importante realizar un recorrido histórico que deleve la evaluación de este. De ahí que, se darán a conocer las fechas más relevantes, tomando como referencia en un principio el término estrés para posteriormente encaminarlo con su evolución histórica y su clasificación, al término estrés académico que tuvo su inicio en la década de los 90.

El término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso,

astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación (García y Zea, 2011, p. 67).

Posteriormente, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p. 13). En 1960 ya hubo una evolución más significativa sobre el término estrés, ya que de alguna manera se clasifico los factores que pueden conducir al estrés y también en los diferentes entornos en los que se puede manifestar.

Así, debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo” (García y Zea, 2011, p. 68).

Por ende, fue importante en esta época que se realizaran investigaciones en diferentes ámbitos para poder ir caracterizando y entendiendo a su vez la presencia de este fenómeno del estrés, por tal razón se destaca como va surgiendo la clasificación en el ámbito educativo, con un punto de partida que permita ampliarlo abriéndole la posibilidad de que se investigue de manera más selectiva esta problemática educativa. Por lo tanto,

... los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (...), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento (Barraza, 2005, p. 3).

De modo que, en el siglo XX ya se investigó a mayor profundidad sobre este tema, llegando a una clasificación que permite determinar los diferentes ámbitos en los que se puede generar el estrés y siendo mucho más específicos para que estos puedan ser estudiados, pero lo realmente importante es que ya aparece el término estrés académico.

A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, “se pueden distinguir tres conceptualizaciones, siguiendo a Barraza (2007a):

- Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de

conceptualización.

- Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.
- Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo (p. 86).

Más adelante, en la década de los 90 se comienza a investigar sobre el estrés académico, por eso fue importante hacer un breve recuento desde 1930 y surge por primera vez el estrés en general, así observar como a través del tiempo con las diferentes investigaciones han ido evolucionando y clasificando al estrés. Al respecto, Polo, Hernández y Poza (1996) señalan que estrés académico es aquél que se produce en el ámbito educativo y afecta a los estudiantes de cualquier nivel. Sin importar en qué etapa académica se encuentren, el estrés académico se puede presentar, solo que en cada etapa se manifiesta de diferente manera por eso hay que prestar más atención a todos los estresores que se puedan identificar para poderle dar una pronta solución.

En ese sentido, siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, Orlandini (1999), señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (Barraza, 2004, p. 143).

Siguiendo con la línea de la década de los años 90, todavía no se tiene una concepción clara sobre la definición que se puede tener sobre el estrés académico, pero si se comienza a hacer una buena investigación, la cual va desde la educación preescolar hasta la universitaria dependiendo de la etapa en la que se encuentra el individuo, a lo cual se le denomino como estrés académico. El estudiante de educación media superior, se halla inmerso en periodos de tiempo prolongados en donde se enfrenta a una serie de demandas o exigencias de carácter normativo que se presentan en la institución, tales como los horarios, los semestres, años, las evaluaciones, las actividades curriculares, mientras que en el aula se encuentran las demandas relacionadas con el docente, la metodología o las relaciones con los compañeros, la conducta, entre otros. Todo esto, algunas veces genera estrés académico en los alumnos (Barraza, 2006 p. 117).

Así es como se viene construyendo el termino de estrés académico, en donde Barraza

menciona factores muy importantes que pueden incidir en el ámbito educativo propios del aula de clase en donde el estudiante se ve involucrado, es muy importante tener en cuenta que hasta las mismas actitudes de sus compañeros y docentes contribuyen a generar un ambiente negativo de estrés académico.

Por su parte, Barraza, en el año 2006 (citado por Alfonso et al, 2015, p.168), propone un modelo de estrés académico en el que da a conocer que el estrés se da inicialmente en el ambiente escolar, donde se percibe una demanda que algunas veces provoca un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de reacciones ya sean físicas o comportamentales que obligan al estudiante a llevar a cabo acciones de afrontamiento que lo ayude a restaurar el equilibrio sistémico. Así es como para esta fecha, Barraza propone una alternativa para el estrés académico, el cual lo define como un desequilibrio sistémico que le causa al estudiante al verse inmerso a sobrecargas escolares que le pueden generar una reacción física o psicológica que le obligan a buscar soluciones para equilibrar estas cargas.

Por lo tanto, es así como Barraza en el año 2007 empieza a definir al término estrés académico:

Establece un Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico, intentando una aproximación más contextual e integral en el estudio del fenómeno. El autor define como componentes estructurales del modelo a los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre ellos y con el entorno. Donde el estudiante como sujeto del estrés académico se erige como centro del fenómeno (Arribas, 2013, p. 32).

Durante este recorrido histórico Barraza, ya en el año 2007 define el estrés académico como un modelo cognoscitivo en donde de manera más específica se estudia este fenómeno, se refiere a los estresores propios, también a la manera cómo se debe afrontarlos y las posibles manifestaciones que se puedan presentar, siendo el estudiante el centro del estudio.

Igualmente, Román y Hernández (2011), estudiaron el concepto de estrés académico, partiendo de las revisiones históricas, como los orígenes y la evolución de este término. Se llevan a cabo las respectivas valoraciones del concepto estrés con la inclusión realizada de los referentes teóricos de las ciencias de la educación, para así tener un campo de acción que permita realizar un mejor diagnóstico e intervención en el área. En este año otros autores tomaron en cuenta toda

la evolución que ha venido teniendo el término del estrés académico, para así con ello seguir ampliando sobre este campo con una mejor noción que permita avanzar en futuros estudios sobre esta área.

8.3 Referente investigativo

El estrés académico es una problemática de nivel educativo que ha influenciado en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, por ende, se dará a conocer la revisión de diferentes estudios tanto a nivel internacional, nacional y regional, que permitirán poner en evidencia como afecta en la salud física y mental de los escolares al sentirse presionados por la cantidad de responsabilidades académicas.

Por consiguiente, se comenzará con la tesis presentada en julio de 2019 por Lesly Ximena Martínez Quispe, denominada “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura”, por la Pontificia Universidad Católica de Perú correspondiente a la carrera de psicología, menciona aspectos importantes acerca del estrés académico, pretende analizar la posible relación que exista entre el estrés académico y la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria.

Como resultado determina que, si se evidencia una relación negativa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria, puesto que a mayores niveles de estrés académico que se presenten hay menor posibilidad de adaptación a la vida universitaria, ya que el estudiante muestra más preocupación por las exigencias académicas que le dificultan el cumplir de sus obligaciones. Por lo tanto, en relación con el proyecto de grado, es que se debe tener en cuenta todos los estresores que progresivamente pueden ir afectando en el rendimiento académico que son los causantes de las dificultades a la hora de cumplir con las labores académicas.

Posteriormente, en esta revisión de trabajos de grado, se encontró la investigación titulada “El estrés académico en los estudiantes de último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez”, tesis presentada por Alba Lizbeth Peinado Xuyá en Guatemala, 2018. En esta investigación, se observa una relación con el proyecto, ya que busca contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula. La importancia de esta investigación, fue obtener un clima más agradable y relajado en el aula, en donde el maestro y el estudiante se encuentren preparados y dispuestos a

llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje.

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación mencionada, de acuerdo con cada una de las variables: aprendizaje, estrés académico y habilidades cognitivas, perceptivas y emocionales por medio de procesos estadísticos, se observa la que la mayoría de los estudiantes les causa mayor estrés, no aprobar inglés, la recarga de trabajos, exceso de evaluaciones por parte de los docentes y los trastornos de sueño.

En este caso, el estrés académico generado en los estudiantes con los que se desarrolló la investigación es similar al del estudio referido, ya que es originado precisamente por aspectos como: exceso de trabajo académico, que combinado con otras actividades de su vida diaria les causa sobrecarga de trabajo, dándose como resultado un agotamiento físico y mental. Ante estas situaciones, es aceptable la propuesta de técnicas de relajación en el aula, una alimentación balanceada y una buena actividad física lo que permitirá en gran parte la disminución del estrés académico.

Seguidamente, en Cajamarca-Perú en el 2013 se realizó una tesis en la Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo, en la facultad de psicología, que lleva como título “Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca” realizada por Diana Brigitte Rojas Sánchez y Mayra Isabel Ramos Mejía, en la que se observa que en los estudiantes de Jornada Escolar Regular (JER), la mayoría tiene estrés moderado (95,4%), el 3,1% tiene estrés profundo y el 1,5% restante tiene estrés leve. Mientras que en los estudiantes de Jornada Escolar Completa (JEC), la mayoría (95%) presenta estrés académico moderado, el 3,3% presenta estrés académico profundo y el 1,7% restante presenta estrés académico leve.

En los resultados de la investigación, se puede determinar que el estrés académico en estudiantes de Jornada Escolar Completa (JEC) y estudiantes de Jornada Escolar Regular (JER), no varía, pero si hay diferencias en cuanto a variables como estrés académico, percepción del nivel de estrés y síntomas, no obstante, dichas diferencias no fueron significativas.

En fin, se determina la relación que tiene el estrés académico con el rendimiento académico y no solo a nivel nacional sino internacional, problema que se observa en diversas edades y contextos, lo cual enfatiza el estudio del tema en el grupo objeto de estudio.

Por su parte, en el ámbito nacional, en el 2019 se presentó en la Universidad Cooperativa de Colombia en especialización de docencia universitaria, la investigación llamada, “Nivel de

estrés académico en estudiantes de postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá”, realizada por Paola Gómez Trujillo y Nelly Gonzales Julio, en la cual se plantea determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación y proponer una estrategia educativa para técnicas y manejo del estrés en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bogotá.

Del mismo modo, para todas las personas es importante determinar el estrés causado por las actividades académicas y formular estrategias que ayuden a mitigar este estrés, ya sea por problemas familiares, en el trabajo, en el estudio, en el amor, etc. Es por ello por lo que, es importante realizar actividades con el fin de beneficiar su salud mental, ayudando a aliviar cargas y liberándonos un poco de nuestros problemas, por eso la importancia de buscar estrategias metodológicas que ayuden a combatir este fenómeno.

Se puede determinar, que una de las estrategias con mayor porcentaje implementada por los estudiantes para el manejo del estrés, es escuchar música, lo cual es muy pertinente con la propuesta que se sugiere para el manejo del estrés, en donde se abordan temáticas como la musicoterapia como estrategia para el manejo del estrés y de este modo contribuir a un mejor desempeño académico del estudiante y lograr que un evento estresante sea manejado positivamente obteniendo lo positivo de la situación que le genera malestar.

Seguidamente, el trabajo denominado “Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios”, en el año 2017, realizado por Jennifer Castro y Natalia Restrepo de la Universidad Cooperativa de Colombia, campus Villavicencio estudio teórico; para el que se pretendió “Describir por medio de una revisión teórica el estrés académico, las estrategias de afrontamiento y la relación de estas dos variables con el rendimiento académico.” Se observa una diferencia al proyecto en desarrollo puesto que en este se trata de mitigar el estrés académico con un fin pedagógico implementando la actividad física como medio para eliminar los estresores.

Continuando con la revisión de resultados, del anterior proyecto investigativo se evidencia el cumplimiento del objetivo general, al expresar que los estudiantes universitarios aumentaban sus niveles de estrés al momento de retomar clases y empeoraban sus en tiempos de parciales y presión por el corto tiempo que se les brindaba para realizar los trabajos, también se observa la mala relación que se presenta entre estudiante y docentes. Para finalizar, el desarrollo del proyecto debido a que no se ha implementado como medio para cuidar la salud mental, en

este caso mitigar las cargas de estresores que implica las actividades escolares, otro punto a favor es que no se le brinda la importancia que requiere este tema y desde el área de educación física no se ha propuesto proyectos referentes a este tema.

Finalmente, la investigación denominada “Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria” realizado por Alina Ochoa Lozano en la Universidad Católica de Pereira en el año 2018; en el cual se busca identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes que inician la vida universitaria. La adolescencia se generan diferentes cambios en todos los aspectos del individuo, uno de ellos es experimentado en el momento en que, al realizar el tránsito entre el colegio y la universidad, el contexto académico cambia, así pues, la carga académica es totalmente diferente, las relaciones interpersonales se modifican ya que interactúan con personas diferentes, el espacio físico es diferente entre el colegio y la universidad. Todos estos cambios pueden provocar en el estudiante aumentar sus niveles de estrés y es ahí donde juega un papel importante las estrategias de afrontamiento que tenga cada estudiante para hacerle frente a dichos cambios estresantes.

Dando cumplimiento a uno de los objetivos que es describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de 16 a 18 años, se encontró que la estrategia con el uso más representativo es buscar diversiones relajantes, la cual se caracteriza por realizar actividades como leer, ver televisión, salir a caminar, etc., con una media de 73, seguido de las estrategias: preocuparse y fijarse en lo positivo, con una media de 70 y 67 respectivamente. Mientras que la menos utilizada corresponde a la estrategia acción social con una media de 35.

Otro de los datos estadísticos importantes, frente a la utilización del tiempo libre del género masculino es que utilizan a menudo las siguientes estrategias: buscar diversiones relajantes como escuchar música, leer o ver televisión, siendo marcada por 20 estudiantes (55,60%) y distracción física como hacer deporte que corresponde a 18 estudiantes (48,60%). También se señala la estrategia esforzarse y tener éxito referida a la Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

El resultado de dicha investigación da a conocer que los estudiantes presentan un estado de salud mental similar a la población, con prevalencias de depresión 3.3%, trastornos por angustia 4.5% y de ansiedad fóbica (evitación) del 1.2%. Finalmente indican que la prevalencia de la depresión y la ansiedad puede verse influenciada por diferentes factores los cuales ocasionan un aumento en los niveles de estrés que experimentan al momento de iniciar la vida

universitaria.

Realizada la investigación sobre el estrés académico en la Universidad CESMAG, se hicieron consultas sobre este tema de investigación arrojando resultados negativos. Una de las consultas que se realizó fue precisamente llevada a cabo con algunos estudiantes de semestres superiores de la Universidad sobre el mencionado tema, lo que nos permitió obtener unas respuestas en las que se logró cerciorar de que el problema no existía o no se había trabajado en dicho plantel educativo. De la misma manera se consultó con algunos docentes sobre la temática expuesta, arrojando respuestas similares a las de los estudiantes, ya que según ellos no existían registros en la Universidad sobre proyectos de estrés académico.

De acuerdo a lo indagado, lo único que se llegó a encontrar sobre este tema en el contexto local, fue que en algunos archivos de la Universidad Nariño en el área de psicología se han realizado proyectos o estudios sobre estrés académico, pero en personas de diferentes edades no solo en el contexto educativo, a lo que le dieron su respectivo procedimiento para establecer estrategias y metodologías que vayan encaminadas a erradicar de raíz este problema.

8.4 Referente legal

En el medio educativo a nivel mundial, se observa que día a día se presentan nuevas problemáticas como el estrés académico, depresión, bullying que influyen de manera negativa en los estudiantes, problemáticas que en algunos entornos educativos le prestan atención a los más relevantes como lo es el bullying, dejando a un lado factores como el estrés académico, depresión, que también influyen en la vida académica y social de los estudiantes. De este modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aporta que el estrés académico genera malas conductas en el medio educativo y medio social e influye en su salud física, al observar el agotamiento físico, trastorno de sueño, entre otros, generando bajo rendimiento académico.

De esta manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019) define el estrés académico como “la reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos” (19). Así mismo se determina el estrés académico como la enfermedad del siglo XXI puesto que en este tiempo se observa la debilidad de los estudiantes ante los estresores que genera el entorno académico, por lo que se resalta el hecho que esta generación es muy frágil ante los nuevos cambios que se dan en los medios educativos.

Por otra parte, el estrés académico es una problemática a la que se le ha prestado poco

interés en el campo educativo, puesto que no se ha evidenciado espacios de esparcimiento que aporten a la mitigación del estrés académico en el entorno escolar pasando por alto este fenómeno que es un enemigo silencioso que afecta la salud física y mental de los escolares, que se observa en el bajo rendimiento académico, de tal manera que se ve afectada la parte emocional y física de los estudiantes. En otro sentido, es de vital importancia velar por la salud física y mental de los estudiantes, puesto que, el estrés académico ataca principalmente la salud mental del individuo, generando conductas inadecuadas en el entorno educativo. En este orden de ideas, se indaga acerca de las leyes que respaldan la importancia de preservar la salud mental de las personas en este punto los estudiantes.

Al respecto, a nivel nacional se encuentra la Ley 1616 del 2013 por medio de la cual se expide la ley de salud mental. Artículo 1º El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución Política de Colombia y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

En este sentido, se determina la preservación de la salud mental y física de las personas de igual forma se entiende como el estrés académico es un factor que influye de manera negativa en los estudiantes, lo que genera malas relaciones socio afectivas con su entorno, demostrando síntomas o estados tales como depresión, ansiedad, trastorno de sueño, deserción escolar e incluso en algunos casos contemplar el suicidio.

De esta manera, se pretende preservar la salud mental de los estudiantes a través de la actividad física y recreación, que fomente un buen desarrollo cognitivo y afectivo al mitigar el estrés académico por medio de la educación física.

Por otra parte, la ley 181 de enero 18 1995 establece que:

Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a

ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad (Min.Educación , 1995).

Por ende, la educación física aporta en el cuidado de la salud física y mental de los estudiantes, a través de la práctica de la actividad física y recreación que fomentan el aprovechamiento del tiempo libre, de tal manera que se mitiguen los factores estresores que generan las actividades educativas.

En cuanto al contexto local, en el plan de desarrollo se manejan diferentes proyectos en los cuales incentivan la práctica de la recreación y deporte, ofrecen varios campos de trabajo a los estudiantes o personas en general, de todas las edades para el aprovechamiento de su tiempo libre; actividades como bailo terapia, aerobics, campamentos, jornadas deportivas, ciclo paseos y diferentes charlas; las cuales ayudan a las personas a que estén siempre en constante ritmo para mantener o mejorar su calidad de vida.

8.5 Referente teórico de categorías y subcategorías

Hoy en día se observa la poca importancia que el campo educativo le presta al estrés académico en el aula de clases, lo que deja como consecuencia bajo rendimiento académico afectando en si la salud física y mental de los estudiantes. En este punto, es de vital importancia fomentar espacios de esparcimiento recreativo donde los estudiantes expresen, liberen sus sentimientos y emociones, con el fin de que interactúen con un entorno diferente al aula de clases, se refuercen los lazos de amistad o trabajo cooperativo y se genere mejor confianza consigo mismo y en su grupo, en ese orden de ideas es fundamental implementar actividades de motivación para poder conseguir el equilibrio de cuerpo y mente para mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

Por otro lado, el estrés académico presenta síntomas de alerta que los docentes deben poner atención en el momento en que sus estudiantes demuestren mala concentración, bajo rendimiento académico, ansiedad, cansancio físico, entre otros. Los cuales son indicios de que un estudiante está pasando por un mal momento en el transcurso de su año electivo, por lo que (Putwain, 2007) “Afirma que el estrés académico, encontrando frecuentemente la utilización indistinta de términos como estrés, ansiedad, preocupación por los estudios o ansiedad ante los

exámenes” (p144), de modo que los tiempos de parciales o en la acumulación de trabajos son los momentos que más niveles de estrés académico vivencia los estudiantes.

De esta manera, (Barcenas, 2016) expresa que “El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar” (p. 16). De este modo, se comprende como el estrés académico afecta en el aprendizaje de los estudiantes debido a que su rendimiento académico baja y sus niveles de estrés aumentan, lo que también afecta en el bienestar del estudiante, al no conllevar una buena relación socio afectiva con su entorno.

El estrés académico es un problema que se presenta en estudiantes que vienen padeciendo el exceso de trabajo, responsabilidades, tareas, etc. Lo anterior ocasiona que ellos vayan disminuyendo sus relaciones interpersonales, consigo mismo y con el entorno, puesto que este problema afecta de diferentes maneras la forma de pensar y actuar de ellos.

Dentro de este proceso de aprendizaje y con miras de mejorar las relaciones interpersonales y con el entorno es muy importante tener en cuenta que la relación consigo mismo es algo muy fundamental para el conocimiento, puesto que todo proceso parte de un autoestima, en donde todo estudiante empieza o debe valorarse como es y no como quisiera ser de otra persona; la relación consigo mismo involucra todos sus órganos, todo su cuerpo porque de ello parte la forma como va a desenvolverse en su entorno, todo tiene relación dentro de sí mismo, el estudiante coordina todo de manera interna, pone todo en orden por decir algo, pero dentro de sí mismo para luego poder tener ya una relación más abierta con lo que se encuentra en su entorno.

Desde otro punto de vista, se toma el estrés académico como un enemigo silencioso del estudiante al generar aspectos negativos que interrumpen un buen desarrollo del aprendizaje e incluso del bienestar del mismo, puesto que genera malas conductas a nivel emocional como físico, debido a que existe una estrecha relación con las enfermedades crónicas, enfermedades cardiacas, fallas en el sistema inmune, ansiedad, dolores de cabeza, enojo trastornos metabólicos y hormonales, depresión tristeza, irritabilidad, mala concentración, insomnio, que afectan la salud física y mental del estudiante, lo que en muchos casos conlleva a tomar malas decisiones como es el abuso de las sustancias psicoactivas o en el peor de los casos contemplar el suicidio, puesto que la generación de los milenios es demasiado débil puesto que conllevan una vida sumergida en una realidad virtual y no sostienen buenas relaciones con su entorno familiar y social.

Igualmente, las cargas de estrés académico que se dan por la misma rutina del diario escolar, por lo que en muchos casos se observa la presión por parte de docentes y padres de familia sobre los estudiantes para que sean los mejores sumergiéndoles en una vida de competición constante por la búsqueda del primer lugar, sin mirar que estos necesitan de espacios de esparcimiento que aporten a bajar los niveles de estrés o como bien recomiendan expertos, desarrollar actividades recreativas con un fin terapéutico para mitigar el estrés, puesto que la práctica de juegos recreativos aporta en el aumento de neurotransmisores y hormonas que hacen sentir mejor el cuerpo, aumentando auto confianza de sí mismos puesto que al hacer esto también se implementan actividades motivadoras que aporten a mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

De igual manera, el estrés académico presenta graves alteraciones como generar malas conductas tanto a nivel educativo como nivel familiar, lo que conlleva a que no sostengan buenas relaciones socio afectivas, como lo expresa plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, esto influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen. (Zea, 2011, p. 2).

Por tal razón, es indispensable implementar los juegos recreativos como medio facilitador para contrarrestar los niveles de estrés de los educandos y hacer un buen uso del tiempo libre, por medio de actividades de trabajo cooperativo que fomenten buenas relaciones socio afectivas de tal manera que los estudiantes puedan superar y afrontar de mejor manera las cargas de estrés académico que genera el medio educativo, de igual manera que estos hagan un buen uso de su tiempo libre y dejen a un lado la realidad virtual en la que se encuentran sumergidos hoy en día, donde los jóvenes o estudiantes tiene cantidad de amigos online y en la vida real solo cuentan con unos pocos lo que ocasiona el sentimiento de la soledad.

Se podría decir que, cuando el estudiante ya ha tenido un orden de sus actuaciones de manera interna, empieza a tener nuevas experiencias y buscar horizontes que ya lo involucren con el resto de los individuos que hacen parte de su entorno; es importante conocer que la relación con el entorno se deriva de una relación consigo mismo, porque es desde ahí donde surge la

curiosidad de conocer por quien o de que cosas o seres está rodeado y con quien compartirá para desenvolverse dentro de un hábitat. La relación con el entorno, hace parte de su vida y quizás es la más fundamental, porque es ahí donde conoce a sus semejantes y aprende a convivir con ellos, este proceso es desarrollado durante toda su vida, porque es así como todo individuo cumple su ciclo de existencia.

Dentro de un proceso de aprendizaje en el sector educativo, es muy importante hablar de un problema que está causando impacto negativo en los estudiantes, puesto que limita el nivel de adquisición de conocimiento en el aula. Hacen mención de este problema, ya que también según los científicos de acuerdo al estudio de la conducta del ser humano afecta tanto la salud física como mental y que de paso lógicamente incide en el rendimiento laboral y académico de la persona o estudiante; a esto se suma el perturbamiento del equilibrio emocional lo que va a incurrir en trastornos personales, conflictos familiares y sociales.

Martínez y Díaz (2009) “indican que el problema radica en las exigencias de la modernidad a las cuales el ser humano globalizado se encuentra sometido, muchas veces sin darse cuenta de sus efectos negativos sobre la calidad de vida” (p. 2). Ante esta apreciación, se puede decir que ciertamente no podemos negar los aspectos positivos de una modernidad, pero que, por el otro, no se cae en cuenta que el ser humano no puede o no está todavía preparado para hacerle frente a estos nuevos retos que nos ofrece los avances tecnológicos; se puede decir que todo debe tener un proceso de acuerdo a la intelectualidad de las personas, si queremos obtener resultados positivos en los estudiantes.

Continuando con el análisis del estrés académico, se afirma que los estudiantes en primer lugar deben ser guiados por sus tutores adaptando un proceso por etapas que a mediano o corto plazo ellos puedan aprender a controlar el estrés, poniendo en práctica acciones adecuadas para llevar un estilo de vida satisfactorio y saludable. Se debe tener muy en claro que, en la actualidad existen muchas investigaciones sobre el alto porcentaje del estrés académico, acerca de los riesgos y la relación con el rendimiento académico en lo que respecta también a países extranjeros.

Es importante estudiar el estrés en el ámbito académico para orientarnos a la construcción de estrategias de prevención y manejo del problema, proporcionando así el desarrollo institucional. Se podría decir que lógicamente, antes de iniciar con la aplicación de la modernidad se debe realizar estudios previos sobre las capacidades de los estudiantes para enfrentar una

nueva tecnología, de esa manera ciertamente se estaría preparando al estudiante para que con el tiempo él no caiga en este fenómeno que viene perturbando mental y psicológicamente a los educandos, ya que los motivos para caer en esta depresión siempre va hacer el miedo, el nerviosismo, la inquietud al momento de rendir un examen, la pérdida de un trabajo, padecer una enfermedad grave; hoy en la actualidad la palabra estrés se ha convertido en una muletilla lingüística porque se la utiliza de manera tan indiscriminada, para referirse a todo tipo de amenaza ante el proceso de aprendizaje.

El estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacionar, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (Martínez Díaz y Díaz Gómez, p, 10).

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.

De cierta manera, el problema de estudio es un malestar estudiantil puesto que de buena manera afecta mucho a los estudiantes en el sentido de que hoy en día el estudiante se ve abocado a recibir nuevas experiencias que de todas maneras las asume, pero bajo riesgos de enfrentarse a un rendimiento académico mediocre, porque las condiciones realmente no están dadas.

Por otra parte, refiriéndose a los estresores del ambiente académico, los alumnos se encuentran sometidos a diversas presiones o estresores dentro del ambiente escolar tales como exámenes, tareas, desorganización, etc.

Un estresor indica un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica (...) estas situaciones pueden causar el cambio o adaptación, son de un espectro enorme. Por lo tanto, los estresores pueden ser las personas alrededor, o bien, algunos sucesos de vida o acontecimientos vitales, pero también pueden provenir de la propia persona como una reacción fisicoquímica o de

los propios pensamientos y emociones asociados a ellos, o sea, de la evaluación subjetiva que realiza el propio individuo (Barraza, 2005, p.4).

De esta manera, el tema de estudio no solamente será causado por lo que ocurre dentro del aula de clase o fuera de ella en una institución educativa, ya que puede haber otros causantes de este, porque se puede presentar por agentes fuera de contexto como personas de su alrededor o sucesos de su vida actual que pueden estar causando efectos totalmente negativos a su rol como estudiante. Al respecto, Barraza (2005) propone una lista de estresores académicos:

- Competitividad grupal.
- Sobrecarga de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Interrupciones del trabajo.
- Ambiente físico desagradable.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Problemas o conflictos con los asesores.
- Las evaluaciones.
- Tipo de trabajo que se pide (p. 5)

Ciertamente, los estresores acabados de dar a conocer inciden en un muy alto porcentaje en un bajo rendimiento académico, porque si nos ponemos a analizar cada uno de ellos y otros que pueden haber, son aspectos que se los vive todos los días en las aulas de clase y fuera de ellas, porque a cada momento los enfrentamos de una u otra manera a caer en aspectos como el de competir ciertamente ante los demás por una nota, sin darse cuenta que esto implicara desgaste físico mental y emocional que lo único que hace es llevarnos a padecer este fenómeno.

Por otra parte, en la actualidad se observa como la nueva generación de estudiantes se encuentran dispersos en un medio cibernético, en el cual muchos de los estudiantes no tienen buenas relaciones socio afectivas con su entorno o en otras palabras no sostienen buena interacción social con sus compañeros, por lo que en muchos casos esta nueva generación vive sumergidos en realidades virtuales que afecta la comunicación e interacción con su entorno ya sea educativo o su entorno familiar.

Por consiguiente, se debe tener en cuenta un papel fundamental para poder obtener el equilibrio entre cuerpo y mente es la autorregulación, puesto que se lo entiende como un medio para generar pensamientos, sentimientos que nos conlleva a formar estrategias o a tomar acciones

adecuadas o inadecuadas ante situaciones que nos obliga a buscar un el cumplimiento de objetivos, en este caso sobre llevar de la mejor manera los niveles de estrés académico que genera el aula de clases. Hoy en día se debe tener en cuenta que no todas las personas tienen a capacidad de sobre llevar estas cargas de la mejor manera, puesto que en algunos casos los estudiantes explotan con facilidad ante una situación de estrés académico o presión que genera el medio educativo y el entorno familiar lo que conlleva a que los estudiantes no autorregulen sus emociones generando conflictos con su entorno y consigo mismo.

Por lo tanto, de este Zimmerman, (2000) concibe la autorregulación como un “proceso formando por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” (p. 14.), de ahí que, aporta al bienestar del estudiante puesto que busca que el planifique pensamientos, acciones y emociones que le permita q dar solución a problemáticas que se le presenten en el diario vivir.

De este modo, el estudiante puede aprender a sobrellevar las cargas que se presenten en el medio educativo, puesto que la autorregulación tiene como finalidad mitigar las cargas de estrés académico debido a que el estudiante es autónomo al buscar soluciones para cumplir un objetivo. Según Rovira (2016). “La autorregulación es la que permite identificar el presente inmediato, ya sea, un dolor muscular, un pensamiento rumiante, una emoción negativa, etc., es decir, permite reconocer los conflictos, y de esta manera, poder regularlos y mitigar sus efectos” (p. 14). Desde otro punto de vista, se debe tener en cuenta la importancia del afrontamiento ante situaciones que alteren el equilibrio entre mente y cuerpo del estudiante, debido a que el estrés académico es el enemigo silencioso en algunos casos altera el auto control de aspectos conductuales del individuo, por otra parte, es relevante saber que la nueva generación de hoy en día es muy débil ante situaciones que deben afrontarse día a día, en este caso en el medio escolar, puesto que la carga que recae sobre ellos es muy fuerte al mantener a la institución como una de las mejores a nivel nacional, por lo que se genera altos niveles de estrés académico.

De igual importancia (Lazarus y Folkman 1986) definen el afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Con lo anterior, se deduce la importancia de generar espacios que fortalezca la técnica del afrontamiento en los estudiantes, puesto que al tener buenas bases aporta a que estos conlleven de buena manera las cargas de estrés académico que se

presentan en el medio educativo, con un fin de buscar el equilibrio entre mente y cuerpo.

De igual manera, se entiende el afrontamiento como una adaptación ante problemas que se presentan en la vida cotidiana del individuo, en este caso el estudiante el cual debe atravesar los altos niveles de estrés que se han presentado en el medio educativo, es así como el estudiante debe adaptarse ante las cargas que esta problemática presenta. Por otra parte, la actividad física aportó a que los estudiantes generen buenos niveles de autoconfianza lo que conlleva a que se sienta capaz de sobrellevar las cargas del estrés académico, puesto que al cambiar de rutina y experimentar actividades recreativas es como una forma de liberar cargas y generar espacios de afrontamiento.

Como lo expresa (Lipowski, 1970); “Afrontamiento es la adaptación ante cualquier tipo de dificultad” (p.73), de tal forma que el estudiante debe adaptarse al medio para buscar una solución al problema por el cual está pasando en este caso el estrés académico. Para Fernández Abascal (1997), los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

Asimismo, el clima escolar se entiende como un conjunto de características que tiene todo centro educativo para ofrecer mejores garantías y herramientas para que los estudiantes se sientan acogidos, lo que contribuirá a que el proceso enseñanza aprendizaje sea acorde con la situación. Cuando los estudiantes disfrutan de las instalaciones, de su comunidad educativa y administrativa, eso da a entender que lo que ofrece la institución está acorde con sus necesidades para llevar a cabo su proceso de aprendizaje; no se debe olvidar que el entorno cuenta mucho al momento de impartir conocimiento por parte de sus tutores de clase, de un buen clima escolar depende la aprensión de conocimientos por parte de los educandos, ya sean de preescolar, primaria, secundaria o universitario.

Siendo un poco más precisos, se puede afirmar que el clima escolar proviene de un clima organizacional, el que se considera como el conjunto de propiedades del entorno del estudio percibidas directa o indirectamente por los directivos y administrativos, los cuales influyen en la productividad y satisfacción de la organización.

Es de tener en cuenta que, el clima organizacional difiere entre una institución educativa y otra, esto lógicamente se debe a las características propias de las mismas, su aspecto cultural de las personas, por lo anterior se puede afirmar que no existen dos instituciones que cuenten con el

mismo clima organizacional y que este expresa la interacción entre las características personales de cada individuo y las propias de su organización. En el entorno educativo, se considera fundamental que exista un buen clima escolar en el aula, definiéndolo como el conjunto de procesos que efectúan docente y estudiantes dentro y fuera del aula y que delimitan un modelo de relación humana en la misma. Según Quisphe y Pérez (2013) “es resultado de un estilo de vida, de unas relaciones e interacciones creadas, de unos comportamientos, que configuran los propios miembros del aula” (p, 13.)

En este sentido, es muy claro e indispensable que las relaciones con toda la comunidad educativa sean las más responsables y honestas y que sean entregadas totalmente a su labor, que piensen en un solo objetivo que es el de mejorar la calidad educativa y el tan anhelado clima escolar, que, suele ser reflejo de la capacidad instalada en las instituciones educativas y supone que para que exista y sea positivo, es necesaria la “colaboración entre directivos y profesores en las que participen las familias y los estudiantes y en las que se promueve un trato respetuoso entre los niños y el aprecio por los otros” (UNESCO, 2013. p, 5).

Este análisis permite de alguna manera, apreciar una realidad que está viviendo en la actualidad y es la de que se está palpando la relación tan decaída de los integrantes de las comunidades educativas, realidades que hacen que no se tenga un buen clima escolar como debe de ser. Hoy en día las relaciones entre docentes son precarias, porque se están dividiendo por sectores, unos con mayor poder que otros, unos con más influencias que otros, etc. Esto lo que ha hecho es propiciar un clima escolar negativo que perjudica notablemente el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

Por ende, las características de un buen clima escolar en una institución educativa, influyen mucho en la consecución de estas funciones particulares, es decir, la percepción que tengas los miembros de la comunidad educativa del ambiente en que se desenvuelven, será un factor clave y muy importante para la generación de propuestas que permiten lograr el compromiso con las normas y reglamentos que la institución ha establecido en función de las metas propuestas, de manera que el contexto escolar no solo está dado por las percepciones de quienes trabajan en ella, y en contexto en el cual lo hacen sino que también por las dinámicas que se generan con los estudiantes, su familia y el entorno y las percepciones mismas de los estudiantes como autores y destinatarios en relación al aula y a la escuela.

Se hace necesario entonces, que las personas que estén al frente de una institución

educativa, fomenten las interrelaciones entre los estamentos que conforman el triángulo educativo: docentes, estudiantes y padres de familia para que el clima escolar sea positivo en todos los componentes de la institución. Teniendo en cuenta que, este es el conjunto de características psicosociales de un centro educativo, determinadas por aquellos factores o elementos estructurales, personales y funcionales de la institución, que integrados en un proceso dinámico, específico, confieren su propio estilo a dicho centro, condicionante, a la vez de los distintos procesos educativos.

En términos generales el clima escolar, incluye tanto a la percepción que los niños y jóvenes tienen sobre su contexto escolar, como la que tienen los profesores acerca de su entorno laboral. Dicho, en otros términos, el clima escolar hace referencia a los procesos de interacción que se generan entre diversos actores en un contexto y momento determinado, en el que se presenta un intercambio de estímulos, de respuestas, de compartir las diferencias, o consentir las mismas de acuerdo a su nivel social y estado psicológico (Arón & Milicic, 2000. p, 15).

Ante lo dicho, el clima escolar depende netamente y exclusivamente de las buenas relaciones interpersonales entre todos los miembros de una institución educativa, puesto que, si esto empieza a fallar, el clima escolar también se irá desmoronándose y los resultados del proceso enseñanza-aprendizaje no serán los esperados.

Dentro de todas las características que se ha conocido al abordar el tema del clima escolar, permite también asociar dos aspectos fundamentales, la comunicación y la cooperación. El primer aspecto es indispensable, si se trata de lograr un clima escolar perfecto, se debe tener muy en claro que el proceso de comunicación en el aula, aporta mucho a la interacción, ya que tiene que ver con los interlocutores que en este caso vendrían a ser los docentes, estudiantes y padres de familia quienes tomarían su papel indispensable dentro de las interacciones que ellos desarrollen en el momento que el proceso de enseñanza así lo requiera. Desde esta perspectiva, el proceso de enseñanza-aprendizaje será un proceso comunicativo cuya finalidad es propiciar la adquisición de conocimientos, destrezas y actitudes (competencias), es decir, conseguir que se produzcan aprendizajes.

En una primera vía el profesor es el emisor de un mensaje (los contenidos) y el alumno es el receptor de este, quien a su vez puede, o no, mandar nuevas informaciones (retroalimentación) al emisor, dependiendo de cómo haya recibido y procesado esos mensajes (segunda vía). Si no los mandase estaríamos ante una enseñanza o comunicación

de corte tradicional. En cambio, si los manda estuviésemos ante una comunicación y un proceso de aprendizaje activo que, a través del feedback, informaría sobre cómo va ese proceso comunicativo / educativo. Por otra parte, para la transmisión del mensaje tanto el emisor como el receptor utilizan algún medio que serían en este caso las estrategias, las actividades y los recursos materiales (Carrasco, 2011, p. 2).

Cabe pronunciarse y decir que ciertamente, debe haber una comunicación veras y efectiva entre los involucrados en el sistema educativo, la comunicación debe ser clara y compartida entre profesores, estudiantes y padres de familia, la comunicación debe ser fluida y clara al mismo tiempo, esto contribuirá de buena manera para que el dialogo, la concertación y el interés común prime al momento de impartir conocimientos por parte de los tutores, de la misma manera se tendrá la participación de agentes externos que a la vez contribuirán para que se respire un buen ambiente y un clima escolar que es lo que necesitan nuestros estudiantes, si se quiere que este proceso de aprendizaje tenga un rumbo apropiado y acorde con lo que la comunidad necesita.

Esto permite también referirse a otro aspecto muy importante del clima escolar, la cooperación. puesto que lógicamente dentro del proceso de aprendizaje esta es indispensable entre los miembros involucrados en dicho proceso, se sabe que todos los que integran una comunidad educativa, deberán colocar su mayor esfuerzo a través de una cooperación mutua, es decir que la colaboración de parte y parte debe aflorar, dejando atrás malos entendidos, enemistades y todo aspecto negativo, si se desea alcanzar esa meta de tener un aprendizaje significativo y a la vez gozar de un buen clima escolar y porque no terminar de raíz ese aspecto tan negativo como lo es el estrés académico; la cooperación es el trabajo en equipo, el interés común serán los medios más eficaces para derrotar y acabar con el estrés académico.

La cooperación es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los estudiantes trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás. Este método contrasta con el aprendizaje cooperativo, en el que cada estudiante trabaja en contra de los demás para alcanzar objetivos escolares tales como una calificación de “10” que solo uno o algunos pueden obtener y con el aprendizaje individualista, en el que los estudiantes trabajan por su cuenta para lograr metas de aprendizaje desvinculadas de las de los demás estudiantes.

Como se puede apreciar, la cooperación tiene aspectos en los cuales algunos estudiantes se desvinculan de un trabajo grupal y cooperativo haciendo que el aprendizaje se vuelva unilateral, egoísta y competitivo que a la postre se cree que no brinda las suficientes herramientas

para un aprendizaje cooperativo; en cambio cuando la situación es al contrario en donde prevalece un aprendizaje cooperativo y los intereses son comunes, siempre rendirá un proceso que le apunta a un mejor aprendizaje y a un ambiente escolar sano y productivo, el cual brindara a los estudiantes una comprensión más amena de todo lo que se propongan trabajar.

Haciendo énfasis en la importancia del clima escolar en todo centro educativo y la forma como se asume las diferentes características que lo rodean, también se debe enmarcarlo en otro aspecto que tiene relación con el mismo y es la convivencia escolar, ya que por estar conformada por padres de familia, estudiantes, docentes y directivos, contribuyen de manera responsable en el respeto de los derechos humanos sobre todo los que tienen que ver con los estudiantes, puesto que forma la parte central del tema estudiado; se puede decir lo anterior, ya que ellos pueden tomar sus propias decisiones sobre sus proyectos de vida y afrontar las situaciones que se derivan del contexto escolar.

Por lo tanto, la adaptación en contextos educativos, es entendida como la conducta que se manifiesta en evitar las conductas violentas, la posibilidad de alcanzar los objetivos académicos, y las conductas disruptivas en el aula de clase, entre otras situaciones (López Sánchez, Jiménez Torres, y Guerrero, 2013). De este modo el estudiante va a gozar un buen ambiente escolar mientras que permanezca bien adaptado a un proceso de aprendizaje y el medio sea el más apropiado para llevar a cabo la consecución de sus metas, si esto está presente el estudiante tendrá buenos y excelentes resultados.

De modo que, no se debe pasar por desapercibido la importancia de la convivencia escolar, ya que este aspecto tiene mucho que ver con un buen ambiente dentro de toda institución educativa, porque se convierte en el eje principal de su buen funcionamiento y los resultados que se esperan obtener de los diferentes proyectos que se pueden desarrollar a nivel educativo. Asimismo, el afrontamiento es un proceso, y no un acto reflejo o respuesta biológica ante el estrés, implica un conjunto de fases articuladas, sucesivas, de cogniciones y respuestas actitudinales o conductuales que ponen en marcha al sujeto para hacer frente a una situación estresante (Lazarus y Folkman, 1984, p. 15).

Este punto de vista es válido, porque si bien es cierto el educando muchas veces tiene que enfrentar situaciones conflictivas de orden social y familiar, que conllevan a tomar decisiones no muy acertadas que entorpecerán su proceso de aprendizaje. Cuando se habla de afrontamiento, se debe conocer perspectivas que ayudan a solucionar problemas de estrés como confrontación,

distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, escape evitativo, aceptación de responsabilidad, planificación para la solución de problemas y reevaluación positiva. Hay que tener en claro que los recursos de afrontamiento son diferentes a las estrategias, puesto que son mecanismos cognitivos y conductuales de las personas que buscan manejar una situación problema a través de la mediación entre las partes involucradas.

Para concluir, se puede decir que el clima escolar bien fundamentado en toda institución educativa, hará que los estudiantes gocen y disfruten de un buen ambiente escolar lo cual les permitirá desarrollar cada vez más sus potencialidades y así poder sacar a flote sus habilidades y destrezas sin tener quienes se crucen en su proceso de aprendizaje. Si se tiene un buen clima escolar y todos los miembros de la comunidad educativa trabajan para un mismo fin, se eliminará poco a poco el fenómeno negativo que es el estrés académico.

9. Propuesta de intervención pedagógica

9.1 Título

Los juegos recreativos un aporte fundamental para contrarrestar el estrés académico en los estudiantes del Liceo de la Universidad de Nariño de San Juan de Pasto.

9.2 Caracterización

Los juegos recreativos son actividades en las que intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas. (Pérez, 2021). Por ello, los juegos recreativos aportan al bienestar estudiantil donde el ocio es fundamental para mitigar las cargas de estrés académico.

Es importante resaltar que, los juegos recreativos tienen mucho que ver con la disminución del estrés académico, ya que las acciones que se desarrollen tienen a sacar a los estudiantes de un círculo vicioso en el que muchas instituciones educativas los colocan para desarrollar la clase en las diferentes áreas del conocimiento. Es por esta razón que, se ha visto necesario la implementación de estrategias que les sepan llegar a los estudiantes y a la vez sacarlos de la monotonía de encerrarse en un aula de clase que lo único que hace es inducir a los educandos en problemas postraumáticos.

Es decir, lo que se brindó al estudiante un espacio con el que desarrollo sus potencialidades estando en contacto con el entorno y con la naturaleza. A través de un programa de juegos recreativos con el que obtengan un pequeño descanso académico, que brindó ayuda tanto emocional como satisfactoria para el bien de cada estudiante, proporcionándole un lugar donde él se sienta libre de ataduras como horarios, tiempos marcados, roles comunes, etc.

Con la puesta en práctica de los juegos recreativos y lúdicos, es posible sobrellevar las preocupaciones y salir de la rutina generada por las actividades habituales que eventualmente, pueden ocasionar estrés. Igualmente, la práctica de los juegos recreativos, hace que los estudiantes se vuelvan más hábiles al momento de recibir sus clases, porque al involucrar el juego y la lúdica se obtendrán mejores resultados en cuanto a la aprensión del conocimiento y

disminución del estrés académico.

Por otra parte, la lúdica hace que los estudiantes tengan más contacto con las cosas, se manipule mejor los objetos utilizados en las actividades; en la virtualidad la lúdica ayuda a los estudiantes a no sentirse encerrados, sino que brinda un espacio diferente que da un refuerzo a ciertas cargas generadas por las cargas académicas.

De este modo, el estrés académico se lo enfrenta también con actividades recreativas y competitivas como, por ejemplo, carreras libres, carreras cronometradas, competencias con el menor tiempo posible y muchas otras actividades que brinden al educando mejores oportunidades de aprendizaje sin ninguna presión de alguna clase. Así disfrutarán mejor de sus clases y a la vez obtendrán mejores conocimientos.

9.3 Pensamiento pedagógico

En la actualidad se presentan diversas dificultades, por lo que es pertinente buscar herramientas y estrategias que permitan darles una solución, por consiguiente, se abordó la pedagogía constructivista de Jean Piaget y Lev Vygotsky, en donde el profesor se convierte en un guía en ese proceso de aprendizaje en los estudiantes, por lo tanto:

Pedagógicamente se puede definir a la Corriente Constructivista como la corriente que afirma que el conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de manera interna conforme el individuo interactúa con su entorno; considera que el cerebro no es un mero recipiente donde se depositan las informaciones, sino una entidad que construye la experiencia y el conocimiento, los ordena y les da forma. (Hurtado y Tercero, 2011, p. 85).

El Constructivismo asume que nada viene de nada. Es decir, que el conocimiento previo da nacimiento al conocimiento nuevo que el alumno tiene que tratar de descubrir en el aprendizaje. Entre los investigadores que participan de un enfoque psicológico constructivista están, el suizo Jean Piaget, Lev Vygotsky en la antigua Unión Soviética, y a David Ausubel y Jerome Brunner de los Estados Unidos.

En el Módulo Didáctico Pedagogía del Sistema Modular (2003, p. 147) se expresa que los postulados de la Pedagogía Constructivista son los siguientes:

1. El aprendizaje escolar no es sólo solamente receptivo, el aprendizaje debe ser la reconstrucción viva, palpitante, de ese saber, a través de las cualidades personales que

responden a la idiosincrasia de cada individuo.

2. El aprendizaje es el factor más importante que dinamiza el desarrollo de una nación

3. El alumno es el principal actor de su propio aprendizaje.

4. El maestro en consecuencia, se convierte en orientador, guiador, coordinador, facilitador del aprendizaje. Su misión siempre ha sido esta, sólo que ahora debe estar más consciente de su propia capacitación.

5. La estructura básica del Constructivismo Pedagógico está centrada en el maestro ya que es él quien lleva al alumno a encontrar el conocimiento, reelaborarlo, plasmarlo, a facilitar su comprensión y también a internalizar valores en su conciencia. Ahora el maestro es un guía que proporciona todos los elementos para que el alumno descubra por sí mismo, el saber y ponga de manifiesto todas sus competencias. (Hurtado y Tercero, 2011, p.85-86).

De manera que, esta teoría constructivista se podrá poner en práctica mediante los juegos recreativos con los estudiantes de grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño, abriendo así, espacios en los cuales podrán disfrutar de las actividades presentadas brindándoles una herramienta que le permita al estudiante seguir construyendo su aprendizaje, lo que le representa al profesor una mayor responsabilidad para prepararse de la mejor manera posible con el objetivo de disminuir los índices de estrés académico que vienen vivenciado los estudiantes de esta institución.

Los contenidos educativos son seleccionados en atención a las necesidades del hombre moderno, privilegiando las actividades que atiendan a las posibilidades, necesidades e intereses del alumno, de tal suerte que aseguren la construcción de aprendizajes significativos. En cuanto a la metodología se utilizan diferentes estrategias didácticas de aprendizaje, se recurre a los llamados “métodos por búsqueda”, se acepta e impulsa la autonomía e independencia del estudiante, recuperando la relación teoría – práctica – teoría. (Hurtado y Tercero, 2011, p. 86).

Ciertamente, es necesario que se seleccionen contenidos que vayan relacionados con lo que de verazmente el estudiante necesita para su formación académica e integral, hoy en día los estudiantes deben buscar horizontes diferentes en los textos utilizados, conseguir lo que a ellos les va a aportar y que puedan contribuir con esos aprendizajes significativos, que sean conocimientos perdurables y que no se conviertan en algo temporal.

La evaluación corresponde a la valoración de todo lo actuado por el educando y el

educador, por el proceso en sí. Se pone especial cuidado a las características cognitivas, físicas y socioemocionales del alumno, al considerar los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje. (Hurtado y Tercero, 2011, p.86).

Este modelo constructivista tiene su desarrollo a partir de la interacción que el individuo pueda tener, en el cual construye su conocimiento a través de todas esas experiencias que le brinda el entorno, por lo tanto, es importante el conocimiento previo que se tiene y el que le permitirá organizar e ir construyendo un conocimiento más completo. De esa manera, se pretende el crecimiento y desarrollo humano que pueda generar reflexión sobre la actividad que se va a realizar, sobre las diferentes estrategias didácticas para contribuir a la búsqueda de soluciones impulsando al alumno a ser más participativo y activo con la intención de ser más independiente a la hora de toma de decisiones.

De manera que, el modelo constructivista permite que exista una relación amena entre maestro y alumno que al mismo tiempo se enseña, pero también el docente aprende de todas esas experiencias que pueda vivenciar, dejando a un lado los modelos tradicionales, en donde el centro de todo lo que decía y hacía era el maestro. Por tal razón el maestro tiene la gran responsabilidad de auto educarse, preparándose cada vez más y más de la mejor manera para poder brindarle múltiples estrategias y herramientas, ya que este, se convierte en un guía para el alumno permitiéndole cumplir con sus competencias en ese proceso de enseñanza- aprendizaje.

Por esta razón, las diferentes actividades propuestas tienen como finalidad atender a las necesidades e intereses que pueda presentar los alumnos en este caso en particular como lo es el estrés académico, que a través de las diferentes manifestaciones de movimiento humano, se pueda generar un entorno más activo que le permita tener aprendizajes significativos, en la búsqueda y resolución a las problemáticas presentadas, entendiendo así los diferentes ritmos de aprendizaje que puedan presentar los alumnos, por supuesto en dicho proceso se debe tener en cuenta su parte cognitiva, física y socioemocional.

9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

Hoy en día se observa la gran importancia que tiene los juegos recreativos en la vida de las personas, puesto que esta aporta en el cuidado de la salud física y mental al generar espacios de esparcimiento a nivel grupal e individual. Por otra parte, desde el campo de la salud se han observado recomendaciones de expertos en la salud al sugerir que sus pacientes realicen alguna

actividad recreativa para mejorar su salud, como se pudo observar en tiempos de cuarentena donde la Organización Mundial de la Salud, recomendó que se realice actividades recreativas donde el ocio era fundamental para mitigar cargas de estrés que se generó en tiempos de cuarentena, de manera que la práctica de estos juegos o actividades reducía el riesgo de contagiarse de COVID 19.

Por lo tanto, la presente estrategia se desarrollará con el fin de implementar los juegos recreativos para mitigar las cargas de estrés académico en los estudiantes, implementando un programa de actividades que requieren el trabajo en equipo donde los alumnos vivencien el ocio e interacción con espacios de esparcimiento, de tal manera que liberen las cargas de estresores que genera el estrés académico. De esta manera, entendemos los juegos recreativos donde Pérez (2021) dice que son “actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores.

De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas”. Por consiguiente, la estrategia pedagógica considera la recreación, ejercicio y actividades deportivas como un medio que forman parte de la vida cotidiana, así se realizara un plan de actividades recreativas y competitivas al momento de aplicar la estrategia con los estudiantes.

Por otra parte, la OMS resalta otras ventajas de la práctica de actividades recreativas,

Como la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, además de mejorar la agilidad tanto física como mental de los ancianos y de ayudar a estas personas a luchar contra el sentimiento de soledad. Para los niños, el ejercicio es una forma esencial de desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar (OMS, 16 de agosto de 2011).

De igual manera, se determina los juegos recreativos como un medio de interacción de otras actividades como lo es el ejercicio físico, el cual al realizar este se determina como un medio de actividad recreativa al ser el cuerpo como un medio de expresión corporal, de esta manera se aporta la importancia de practicar los juegos recreativos, puesto que aporta al buen desarrollo de la salud en todas las edades como el hecho de mantener una mente ocupada, mitigando en si el abuso de sustancias psicoactivas en los jóvenes, aportando al esparcimiento

activo en la tercera edad y mantener un buen desarrollo físico y mental en los niños, debido a que los sentimientos de ocio y alegría son factores que aportan a mitigar el estrés académico en el medio educativo.

Por consiguiente, los juegos recreativos aportan en el buen desarrollo de la salud mental de las personas, como lo expresa, Vázquez (2012). “su principal objetivo es el disfrute de los que lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías, es antiestrés, y lo primordial promueve la integración entre los que los practican” (p. 7). De esta manera, se deduce que los juegos recreativos aportan en el buen desarrollo de la salud mental y mitiga el deterioro cognitivo y aporta a reducir los síntomas de depresión ansiedad que es uno de los factores que inciden el estrés académico.

En otro momento, se tiene en cuenta que los juegos recreativos “no se centran en el resultado final, si no en disfrutar de la experiencia misma, Se pueden jugar al aire libre o en espacios cerrados como en casa, Su participación es libre, los jugadores no son obligados” (Vázquez, 2012) donde se evidencia el ocio con fin de soltar estresores, tiene como finalidad ser una práctica social lo que aporta al trabajo cooperativo afianzando buenas relaciones socio afectivas, por otra parte incluye competencia sana y se adapta a las edades y condiciones sociales.

Finalmente, se asumen los juegos recreativos como una inminente estrategia didáctica para tratar de disminuir en cierta manera el estrés académico. Se la clasifica como un campo amplio, puesto que actividades recreativas permiten la alegría y la tranquilidad, lo que con el transcurrir del tiempo contribuirá con el fortalecimiento del corazón, el sistema inmunológico, del sistema respiratorio, la presión, etc. Otras ventajas de realizar juegos recreativos al aire libre de forma regular, son el control calórico y la reducción de patologías asociadas a la salud mental, como el estrés. Un ejemplo de este tipo de ejercicios sería correr, nadar, e implementar juegos recreativos. (FIAB, 2021) De este modo, se enfatiza la estrategia como actividades recreativas al adaptarlas en el campo pedagógico para mitigar el estrés académico.

9.5 Plan de actividades y procedimientos

9.5.1 *Proceso metodológico*

A lo largo del proceso investigativo, se determinó la poca atención que se la ha prestado al estrés académico en los estudiantes del grado 9-1 de la Institución Educativa Liceo de la Universidad de Nariño, donde se miró afectada la salud física y mental de los estudiantes y los

problemas que ello trae consigo, para esto se investigó diferentes referentes teóricos y trabajos de grado para obtener más información sobre el tema, sus orígenes y cómo ha evolucionado con el paso del tiempo, con el fin de realizar una estrategia metodológica eficaz y apropiada que ayude a resolver este problema que afecta a miles de estudiantes en todo el mundo.

Determino mi problema: Primero, se identificó los factores que generan las cargas de estrés académico mediante técnicas de recolección de información, como el inventario SISCO del estrés académico, observación, grupo focal las cuales arrojaron como ya se había anticipado diversas causas y síntomas que relacionaban directamente a los estudiantes con un tipo de estrés ocasionado por las altas exigencias que tenían por parte del colegio y otros factores que generan estrés académico.

La actividad física para relajarme: se ayudó a solucionar esta problemática cuando se optó por implementar un programa de juegos recreativos que contribuya a las relaciones socio afectivas y salud mental de los estudiantes del grado 9-1, Se escogió esta estrategia pedagógica como resultado de una ardua investigación donde se dictaminó que los juegos recreativos son una herramienta eficiente para solucionar este tipo de problemas, mediante una serie de juegos, competitivos y cooperativos que se llevaron a cabo en las sesiones planteadas. Las actividades estuvieron enfocadas principalmente en el goce y el disfrute de estas, apropiadas para que el niño desarrolle su creatividad, se relacionen con su entorno, fortalezcan su autoconfianza, con el fin de olvidar sus actividades escolares por un momento y por ende se logre la reducción del estrés académico.

¿El juego, me ayudó con mis problemas?: Por último, se evaluó los resultados del programa de juegos recreativos en la disminución de estrés académico con el propósito de rectificar si la técnica seleccionada fue la apropiada para solucionar el problema.

9.5.2 *Proceso didáctico*

En el proceso didáctico se trató sobre cómo se puso en práctica la estrategia pedagógica seleccionada y las actividades que se llevaron a cabo, los momentos de cada actividad los cuales se dividieron en: Fase inicial- entrando a la calma, en la cual fue un calentamiento con juegos o movimientos articulares. Fase central- disfrutando ando, en la cual se trabajó los diferentes juegos recreativos propuestos. La fase final en la cual se realizaron ejercicios de estiramiento o charlas motivadoras con los estudiantes. Todo esto con el fin de su importancia en la ayuda de la

reducción del estrés académico, ya que son actividades que implican mucha actividad, lo que conlleva a una gran descarga de los estresores académicos causados por diversos factores que influyen en un estudiante.

La teoría del constructivismo, menciona que los maestros deben dotar y guiar al estudiante de las mejores herramientas para que su aprendizaje sea significativo, siendo capaz de asimilar y adoptar nuevos métodos que favorezcan en el proceso de aprendizaje del educando, para ello se utilizó todas las herramientas didácticas disponibles para el docente, incluso se buscó nuevas e innovadoras estrategias que ayudaron al estudiante a comprender y realizar las actividades planteadas para mitigar el estrés académico mediante los juegos recreativos.

Durante este proceso didáctico se escogieron diferentes actividades teniendo en cuenta las fases propuestas anteriormente, lo que permitió primeramente realizar una entrevista con la docente encargada del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño, en donde se dialogó sobre la temática expuesta y lo que llevó a poner en práctica los juegos recreativos, en donde cada actividad estuvo enfocada a la diversión, esparcimiento y recreación de los estudiantes; lo que permitió obtener el objetivo de la investigación.

9.5.3 Plan de actividades

| PLAN DE CLASE – PROGAA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA | | | | | |
|--|---|------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------|
| NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): LUIS CARLOS SALAZAR, JOHAN PORTILLO PIANDA | | | | | |
| CORREO ELECTRÓNICO: luisca287@hotmail.com | | | CELULAR: 3153415356 | | |
| NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO | | | | | |
| LICEO DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO | | | | | |
| DIRECCIÓN | | | TELÉFONO/CELULAR | | |
| PASTO | | | | | |
| DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN | | | | | |
| Se desarrolló la intervención con planes de clase sobre los juegos recreativos, en los cuales se trabajó con 44 estudiantes del Liceo de la Universidad de Nariño en donde hay 26 mujeres y 18 hombres, estos con una edad comprendida entre los 13 a 15 años. Los estudiantes provienen de diferentes barrios de la ciudad de Pasto de los cuales podemos mencionar Altos del Campo, Miraflores, Lorenzo, Villa Vergel, El Tejar, El Rosario, etc. Los cuales se encuentran estratificados en un estrato 2, 3 y 4 en San Juan de Pasto. | | | | | |
| NOMBRE DEL COOPERADOR | | | CIELO ORTIZ | | |
| TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO | | | 3136719623 | | |
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | | TEMÁTICA A DESARROLLAR: | ATORREGULACIÓN | |
| SESIÓN: | 1 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 03/03/22 |
| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | | | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
| ACTIVACIÓN | El llamado a lista y verificación. Ruleta de presentación: Se hacen dos círculos: uno interno y uno externo (con la misma cantidad de personas). El rondo del interior rotará en el sentido contrario al exterior. Cuando silbo los dos círculos dejan de rotar y cada persona tendrá que saludar y luego hablar con la que le haya tocado enfrente (uno del círculo | | | Mando directo | 20 min |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | interno con otro del externo) durante 30 segundos. Cuando vuelvo a silbar dejan de hablar hasta que vuelva a silbar y tengan que volver a saludarse y hablar con otra persona. | | |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>Test de estrés académico. Se realizara el test para conocer los niveles de estrés en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño</p> <p>- Captura la bandera: Para este juego, se necesitará varios jugadores y dos banderas diferentes. Si no se cuenta con banderas, también estará bien utilizar dos piezas de tela de diferentes colores. Se procederá a dividir el grupo en dos equipos iguales, en donde cada equipo tendrá una bandera de diferente color. El objetivo de este juego es correr hacia la base del otro equipo para capturar su bandera y regresar de manera segura hacia su propia base. Se podrá mandar a la cárcel a los jugadores del equipo contrario tocándoles el hombro en su territorio y si van a la cárcel no podrán seguir jugando de momento. Para salir de la cárcel un miembro de su equipo deberá tocarle la cabeza. Ganará el equipo que primero capture la bandera del otro equipo.</p> | Mando directo | 50 minutos |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 10 min |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |

| OBSERVACIONES | | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | | |
|---|------------------------|-----------------------------|-----------------|--------|----------|
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | | Exposición de ideas previas | | | |
| | | | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÁTICA A DESARROLLAR: | AUTORREGULACIÓN | | |
| SESIÓN: | 2 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 03/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | <p>El llamado a lista y verificación. Trotamos por el patio a un ritmo suave, el docente dará aplausos que indicarán el ritmo, cada vez se incrementara la velocidad de los aplausos y los estudiantes tendrán que aumentar también el ritmo del trote y aumentarán movimiento de brazos.</p> | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>“El semáforo” Cada estudiante irá botando el balón por el lugar donde se encuentre, cuando el docente diga rojo se quedara estático, cuando diga naranja se moverá levemente en el mismo puesto y cuando diga verde irá botando el balón a un trote suave o a velocidad.</p> <p>Ponchado: En esta actividad se divide a todo el grupo en dos grupos, cada equipo con un balón la actividad consiste en que cada grupo deberá hacer pases entre sus integrantes y tratar de ponchar a los integrantes que más pueda del equipo contrario. Esta actividad se la hará por un tiempo determinado</p> <p>Variante 1: se aumentara bolones al equipo que se encuentre ponchando</p> | Mando directo | 50 minutos |

| | | | |
|---|--|---|---|
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 10 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Exposición de ideas previas | | |

| | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | AUTORREGULACIÓN | |
| SESIÒN: | 3 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: 03/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|----------------------------|---------------|
| ACTIVACIÓN | <p>Piedra, papel, o tijera...Humano.</p> <p>Los estudiantes deberán grupos de tal manera que queden igual número de integrantes, una vez conformados los grupos el profesor les dirá que jugaran al típico juego de piedra papel o tijera, pero en esta ocasión lo deberán representar con su cuerpo, para lo cual deberán de colocarse de acuerdo con todos los integrantes de su grupo para que todos realicen la misma acción, gana el equipo que llegue a 5 puntos.</p> | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>- Carrera con todo el equipo: En esta actividad los participantes se formarán en grupos iguales, ubicándose en un extremo de la cancha formados en fila uno detrás del otro, uno de los integrantes de cada grupo saldrá corriendo hasta la mitad la cancha donde deberá darle una vuelta al cono y regresar a hacia donde está su equipo llevando a uno por uno por el mismo circuito cogidos de la mano sin soltarse así hasta llevar a todos sus compañeros. El equipo que lo haga más rápido ira sumando puntos Variante: lo harán individualmente llevando un objeto</p> <p>- Balón de guerra ponchado: En esta actividad dividimos a los participantes en dos grupos iguales y cada equipo estará en una mitad de la chancha, cada estudiante tendrá una pelota suave y el objetivo es tratar de darle a los del equipo contrario para irle restando integrantes. A la persona que le dé con el balón ira saliendo a un costado del campo.</p> | Mando directo | 45 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| ACCIÓN FINAL | Se realizan ejercicios de estiramiento mientras se hace una retroalimentación de lo hecho en clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Exposición de ideas previas | | |

| | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | AUTORREGULACIÓN | |
| SESIÓN: | 4 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: 03/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|--|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | <p>Llamado a lista.</p> <p>Se inicia la clase con movimientos articulares de extremidades superiores e inferiores del cuerpo, seguidamente se realiza un trote suave y con algunos cambios de velocidad. Continuamos con una actividad.</p> | | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>- Ponchar en Carretera peligrosa:</p> <p>Para esta actividad se distribuirá a los participantes por la cancha unos estarán en la parte horizontal (lateral) de la cancha y otros en la parte vertical de la misma. Los que están en la parte vertical serán los participantes que correrán por el centro de la cancha y la atravesarán hacia el otro extremo de esta. Y los que están en la parte horizontal (lateral) serán los lanzadores que estarán a ambos lados de la cancha a ellos se les dará un balón suave con la intención de tratar de darles a los otros participantes que irán corriendo. A las personas que sean tocadas por un balón se sentarán en el sitio del impacto</p> <p>- Salta y gana:</p> <p>En los mismos grupos los separaremos en los extremos de la cancha, se construirá un circuito solo de aros, cada grupo enviara un integrante saltando en los aros, cuando se encuentre con el rival jugaran a piedra papel o tijera el que gana avanza hasta que su rival allá salido de la fila y vuelven a realizar el mismo ejercicio, el equipo que llegue</p> | Mando directo | 45 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | primero al extremo de su rival ganara el juego. | | |
| ACCIÓN FINAL | Lío Lío. Todos sentados en fila. Uno se la queda con el profe de espaldas al resto sus compañeros y con los ojos cerrados. El maestro llama a uno de la fila. Éste en total silencio se debe acercar al compañero que tiene de espaldas. Una vez allí debe de tocársela y con voz cambiada decirle algo y volver de nuevo a su sitio con mucha suavidad. Una vez sentado todos los niños en fila cantan: «lío-lío quién ha sido». Y el que se la queda se da la vuelta y tiene que intentar adivinar quién ha sido. Si lo consigue punto para él, sino para el que ha salido a tocarle la espalda. Cambio de rol. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Exposición de ideas previas | | |

| | | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | AFRONTAMIENTO | | |
| SESIÒN: | 5 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 24/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|--|----------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | <p>Llamado a lista.</p> <p>arriba, abajo, izquierda, derecha”</p> <p>El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase.</p> | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>Se inicia con una entrevista a todos los estudiantes en el salón de clases en donde se les realiza algunas preguntas.</p> <p>- Cruza sin salir del puesto</p> <p>El juego consiste en entregar a un grupo pequeño de estudiantes 3 cartones con los cuales deberán buscar la solución de pasar al otro extremo sin tocar el césped en el cual deben encontrar una solución de forma planificada. Primero, los estudiantes deben identifica el problema y se orienta hacia él, analizando de qué manera lo percibe, qué grado de control se tiene.</p> <p>Variante: se aumentara más estudiantes con u. Fin de que se trabaje en equipo y se busque la solución de dicho problema</p> | Mando directo | 45 minutos |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---------------|------------|
| | Finalizando la actividad se continúa con las preguntas de la entrevista. | | | | |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | | | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL | | |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. | | |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Entrevista | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | AFRONTAMIENTO | | |
| SESIÒN: | 6 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 24/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|----------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | Llamado a lista. arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Historia sin fin: En esta actividad se reúne a todos los estudiantes en el centro de la cancha y se los hace sentar, posteriormente se explica la actividad la cual consiste en que un estudiante iniciara contando una historia y después cada uno de ellos le ira incluyendo una parte a esa historia. Donde estamos: Se divide al grupo en subgrupos, a cada uno, sin que los otros equipos se enteren, les dirá qué situación o circunstancia deben representar. Cada equipo ensaya durante unos minutos la representación. Cuando todos estén listos, representarán al resto de sus compañeros la situación y éstos tratarán de adivinarla. Después de que cada grupo haya expuesto su situación, se propone realizar un debate en el que cada miembro del grupo pueda expresar cómo se sintió realizando la | Mando directo | 45 minutos |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | representación. Se enfatizará en la importancia del trabajo en equipo y el respeto entre compañeros | | |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Entrevista | | |

| | | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | AFRONTAMIENTO | | |
| SESIÒN: | 7 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 31/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Infla la bomba: En la primera actividad dividimos al grupo en dos ubicándolos en filas y a 30 metros había 12 bombas en cada cono, la actividad consistió en que un estudiante salía corriendo al cono inflaba una bomba y daba una señal a su compañero para que salga y reviente la bomba con él con sus espaldas y así con todos los integrantes. Variante 1: cuando los estudiantes ya habían reventado las 12 bombas ahora con su espalda se colocaba 5 bombas más y debían reventar la bomba con su abdomen | Mando directo | 45 minutos |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|------------|
| | Variante 2: se aumentaba 5 bombas, pero ahora debían inflar la bomba hasta que esta explote | | | | |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | | | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | | COMPETENCIA A EVALUAR | | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL | |
| | | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. | |
| OBSERVACIONES | | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | | Test oral | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CONSIGO MISMO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | AFRONTAMIENTO | | |
| SESIÒN: | 8 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 31/03/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|--|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | <p>arriba, abajo, izquierda, derecha”</p> <p>El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase.</p> | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>Protege tu torre: en donde se realizaron unos enfrentamientos por equipos para lo cual se dividió al grupo en 4 subgrupos de 11 personas, la actividad consistía en que se enfrentaban 2 grupos con un balón, se ubica un cono en cada portería y el objetivo de este es que los estudiantes por medio de pases con sus compañeros traten de derribar el cono del equipo rival. Este juego se realizaba a los 2 puntos para que pase el otro equipo a jugar con el equipo ganador hasta completar todos los equipos que hayan jugado.</p> <p>Variante 1: si los estudiantes no logran hacer puntos, ahora se les dará un tiempo de 5 minutos para anotar un punto, en caso de empate entraran los otros dos equipos.</p> | Mando directo | 45 minutos |

| | | | |
|---|--|---|---|
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Test oral | | |

| | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | CLIMA ESCOLAR | | |
| SESIÒN: | 9 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 28/04/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|----------------------------|---------------|
| ACTIVACIÓN | <p>Arriba, abajo, izquierda, derecha”</p> <p>El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase.</p> | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>Jornada de actividad física en donde se trabajara tren superior e inferior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Burpees” en donde los estudiantes iniciaran en cuclillas con las puntas de los pies flexionadas levemente y las manos en el piso, posteriormente llevara sus piernas hacia atrás y regresaran dando un pequeño salto hacia adelante llegando a la misma posición y por ultimo con un salto hacia arriba. - “Escaladores” en donde los estudiantes apoyaran sus manos en el piso y totalmente estirados llevaran sus rodillas hacia adelante una a otra en diferentes velocidades. - “Saltos” en donde los estudiantes realizaran saltos separando los pies y moviendo sus brazos al mismo tiempo. | Mando directo | 45 minutos |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | <p>- “Bicicleta” en esta actividad los estudiantes estarán boca arriba y moverán sus piernas a diferentes velocidades de manera como si manejaran una bicicleta dando pedal.</p> <p>- “Zancadas” en donde los estudiantes realizaran zancadas con pierna derecha e izquierda a diferentes velocidades.</p> <p>- “Sentadillas” los estudiantes de pie deberán colocar sus manos juntas en forma de puño hacia adelante y deberán hacer la sentadilla flexionando sus piernas y volviendo a posición inicial.</p> <p>Todos estos ejercicios se realizaran en 3 repeticiones en la cual la primera será de manera explicativa con menos intensidad, la segunda con más repeticiones y la tercera con diferente tiempo.</p> | | | | |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos | | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL | | |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. | | |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Conversatorio | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | CLIMA ESCOLAR | | |
| SESIÒN: | 10 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: | 28/04/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|--|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | <p>Arriba, abajo, izquierda, derecha”</p> <p>El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase.</p> | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | <p>Lleva el balón con tus piernas:</p> <p>En esta actividad se divide a los estudiantes en equipos combinados, el objetivo de esta es que cada grupo deberán estar sentados y el primero de cada grupo tendrá un balón en sus pies el cual deberá levantarlo y pasarle a su compañero de atrás el cual deberá recibirlo con sus pies sin dejarlo caer y seguir pasándolo con todos sus compañeros hasta llegar al final de la cancha.</p> <p>Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se enfrentaran hombres contra mujeres. - por tiempo. <p>Balón mano:</p> <p>En esta actividad se jugara en enfrentamientos de hombres vs mujeres en donde cada equipo deberá hacer 10 pases con sus manos como mínimo con el balón tratando de</p> | Mando directo | 45 minutos |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | conseguir anotaciones en el arco del equipo rival por un tiempo determinado o por anotaciones. | | |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Conversatorio | | |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | CLIMA ESCOLAR | |
| SESIÒN: | 11 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: 19/05/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | Arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Arma tu torre con trozos de madera: Se divide a los estudiantes en dos grupos y se les entrego 10 trozos de madera a cada grupo con los cuales un grupo debía armar una torre y el otro equipo con un balón debían ponchar a sus rivales impidiéndoles que estos logren armarla en el menor tiempo posible para cambiar de roles. - Levanta y corre: Se divide al grupo en 2 subgrupos en los cuales cada equipo se enfrentaran, la actividad consiste en que un grupo será el ponchador y tendrá un balón el cual siempre estará en movimiento para poder ponchar a sus compañeros y tendrá 10 conos ubicados en una cierta parte de la cancha los cuales estarán tumbados en el piso. La misión del equipo contrario será parar los conos sin ser ponchados. Cada equipo tendrá 10 minutos para ponchar y se contara cuantos conos levanto en ese tiempo. Posteriormente cambiaran los roles el equipo ponchado será el ponchador. | Mando directo | 45 minutos |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |

| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
|---|--|---|---|
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Diálogo abierto | | |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | CLIMA ESCOLAR | |
| SESIÓN: | 12 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: 19/05/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|----------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | Arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Policías y ladrones. Se dividen los jugadores en dos equipos, unos serán los policías y otros los ladrones. Se fija un lugar como un banco, un poste para hacer de cárcel y empieza entonces el juego. Los policías dan un tiempo para que los ladrones huyan y después salen a perseguirlos. Esta actividad ayuda a lograr una mayor integración grupal. Variante 1: los ladrones trataran de robar 2 balones que tendrán en un cierto punto los policías. | Mando directo | 45 minutos |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Diálogo abierto | | |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | COOPERACIÓN | |
| SESIÒN: | 13 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: 07/07/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|------------------------------|---------------|
| ACTIVACIÓN | Arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Según las actividades propuestas la anterior sesión se trabajara baloncesto, voleibol, futbol y yoga en diferentes equipos ya conformados. - Baloncesto: en donde se enfrentan diferentes equipos a 10 puntos cada partido en donde el equipo que pierde ira a las gradas y entrara el siguiente equipo. El equipo ganador será el que logre ganar más partidos. - Voleibol: se enfrentaran los equipos conformados en la anterior clase en donde el juego será a 7 puntos en cada tiempo. En donde el equipo que logre ganar más partidos será el ganador de este encuentro deportivo. | Mando directo | 45 minutos |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | | COMPETENCIA A EVALUAR | |

| | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
|---|--|---|---|
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Conversatorio | | |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | COOPERACIÓN | |
| SESIÒN: | 14 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA: 07/07/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|---|------------------------------|---------------|
| ACTIVACIÓN | Arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Según las actividades propuestas la anterior sesión se trabajara baloncesto, voleibol, futbol y yoga en diferentes equipos ya conformados. Futbol: en este encuentro deportivo se conformaron los dos equipos anteriormente en donde se realizara el juego a un tiempo de 15 minutos en donde el equipo que logre meter más goles será el ganador. Yoga: se realizaran diferentes ejercicios de yoga en donde ayudara a los estudiantes a estar más tranquilos, a estar relajados, a que se olviden de sus problemas y para ayudarles a despejarse de las malas energías y poder darles un poco de paz. | Mando directo | 45 minutos |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | | COMPETENCIA A EVALUAR | |

| | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
|---|--|---|---|
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Conversatorio | | |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|-------------------------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | COOPERACIÓN | |
| SESIÒN: | 15 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FEC HA: 07/07/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO |
|----------------------------------|--|---------------------|------------|
| ACTIVACIÓN | Arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 45 minutos |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | La soga tira: En esta actividad se reúne a los estudiantes en el círculo central de la cancha de baloncesto y se ubica a un estudiante en el centro con una sola que en la punta tendrá amarrado un balón, la actividad consiste en que este estudiante hará dar vueltas la soga con el balón y los demás deberán saltar sin ser tocados por esta. Si el estudiante es tocado pasara al centro de la cancha a remplazar a su compañero. Salto en soga: En esta actividad se elegirá a dos estudiantes los cuales se ubicaran en la línea central de la cancha y deberán mover la cuerda para que sus compañeros traten de pasarla saltando sin ser tocados, podrán pasar individualmente o en grupos de integrantes que ellos consideren. | Mando directo | 45 minutos |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos |

| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
|---|--|---|---|
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |
| | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Preguntas abiertas sobre logros alcanzados | | |

| | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------|----------|
| UNIDAD DIDÀCTICA: | RELACIÓN CON EL ENTORNO | TEMÀTICA A DESARROLLAR: | COOPERACIÓN | | |
| SESIÒN: | 16 | GRADO O EDADES: | 9-1 | FECHA : | 07/07/22 |

| MOMENTOS | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES. | ESTILO DE ENSEÑANZA | TIEMPO | |
|--|---|------------------------------|----------------------|--------------------|
| ACTIVACIÓN | Arriba, abajo, izquierda, derecha” El estudiante hará un cantico diciendo arriba abajo izquierda derecha, donde tendrá que mover primero su cabeza, luego sus extremidades superiores (brazos), y después las extremidades inferiores (piernas). Se realizara esta actividad unas dos o tres veces, con el fin de mover y calentar nuestras articulaciones para la realización de la clase. | Mando directo | 20 minutos | |
| DESARROLLO DE LA TEMÁTICA | Mini torneo de microfútbol: Esta actividad fue una de las que los estudiantes eligieron la clase pasada en la cual se divide a los estudiantes en grupos de 7 personas las cuales debían enfrentarse a cada grupo y el equipo que primero haga un gol gana el partido y debía enfrentarse a otro grupo. Ejercicio en máquinas: Finalmente se realiza una pequeña sesión de ejercicio en donde se llevara a los estudiantes a las máquinas de ejercicio del colegio, en la cual se realizaran trabajo de piernas, espalda y abdomen en las diferentes maquinas. | Mando directo | 45 minutos | |
| ACCIÓN FINAL | En esta fase se reúne a los estudiantes en una ronda y mientras se les hace estiramiento en donde se involucren miembros superiores e inferiores, se hará una retroalimentación de lo realizado en la sesión de clase. | Mando directo | 15 minutos | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE | | COMPETENCIA A EVALUAR | | |
| Fortalecer la unión del grupo mediante actividades | | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL |

| | | | |
|---|--|---|---|
| recreativas para lograr un mayor vínculo de amistad. | Identifico la importancia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de vínculos de amistad | Que el niño reconozca a través de los juegos recreativos la importancia de las habilidades sociales | Demuestra respeto con el docente y sus compañeros durante la sesión de clase. |
| OBSERVACIONES | ESTRATEGIA EVALUATIVA | | |
| Se desarrollara la actividad con 44 estudiantes del grado 9-1 con el cual estamos desarrollando el proyecto de investigación. | Preguntas abiertas sobre logros alcanzados | | |

9.5.4 Evaluación

Se hace referencia a la teoría constructivista de Jean Piaget y Lev Vygotsky, en donde se parte de un conocimiento base, el cual servirá tanto a los maestros como orientadores y guías en ese proceso de formación, partiendo del aprovechamiento de los espacios y el entorno que los rodea, brindándoles diferentes estrategias que le permitan dar solución a las problemáticas que se le puedan presentar.

Por otra parte, en el momento de la evaluación se pretende observar qué cambios a generado la práctica de los juegos recreativos al momento de mitigar el estrés académico, debido a que las actividades programadas están dirigidas a formar espacios de esparcimiento que aporten al mejoramiento de la salud física y mental de los estudiantes, de tal manera que estos mejoren su rendimiento académico y generen buenas relaciones socio afectivas con su con su entorno, debido a que se pretende evaluar el equilibrio entre mente y cuerpo que es la base fundamental para conllevar una vida plena, ya sea en el campo educativo o entorno familiar.

En otro momento, se fomentó un conversatorio dónde se atendió y evaluó los aportes de los estudiantes de tal manera que se dio a conocer los aspectos positivos y negativos que tuvo estas actividades en la vida de los estudiantes.

Por tal razón que la evaluación se la implementó midiendo los niveles de satisfacción de los estudiantes, motivación, el trabajo en equipo y sobre todo en el aprovechamiento del tiempo libre; también se evaluó de acuerdo con los estudiantes en la forma de realizar estas actividades en la parte emocional y en el sentir de cada uno de ellos.

Se logró una enseñanza de los docentes practicantes quienes se convertirán en monitores y los guías de todo ese proceso de enseñanza-aprendizaje, que permita bríndales herramientas y estrategias que le permitan dar solución a esta problemática que genera el estrés académico, que muchos estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño ya vienen vivenciando.

Al final toda esta evaluación con sus respectivas actividades realizadas, permitió mirar los resultados de todo el proceso obtenido y posteriormente mostró si la estrategia fue factible y acorde a las necesidades de los estudiantes, permitió mirar si funciono y si todos los objetivos planteados fueron cumplidos y de acuerdo a eso se tomó decisiones de si realmente se pudo contribuir a mitigar la problemática del estrés académico haciendo así con la evaluación final de todo el proceso.

9.5.5 Recursos

Para el proceso de esta estrategia, se tuvieron en cuenta espacios para el desarrollo de las actividades como lo es las canchas del colegio y los materiales necesarios como conos, aros, balones, sogas, bastones, bombas, etc. También se tuvo en cuenta algunos refrigerios para los estudiantes que acompañaran en estas actividades.

10. Análisis e interpretación de resultados

La investigación se centró en el estrés académico, siendo este un tema de gran importancia, dado que en el Liceo de la Universidad, institución educativa en la que se llevó a cabo el estudio, se evidenció dicha problemática y por ello se planteó como objetivo general Contribuir a la disminución del estrés académico a través de juegos recreativos, para lo cual se requirió inicialmente hacer un diagnóstico a través de un cuestionario denominado, Inventario SISCO del Estrés Académico, que permitió evidenciar los principales factores que provocan estrés. Teniendo en cuenta esos resultados, se procedió a diseñar e implementar actividades basadas en juegos recreativos con las que se propendió por disminuir los niveles de estrés, en las cuales se aplicó la técnica de observación participante y también fue necesario entrevistar a la docente directora de grupo, con el fin de conocer su forma de ver y analizar el tema de estudio.

Seguidamente, se evaluó los resultados de la implementación de los juegos recreativos, mediante un grupo focal, con el cual se logró establecer un diálogo ameno y fluido, en el que los estudiantes dieron a conocer cómo se sintieron a lo largo del proceso. Cabe mencionar que, en cada momento de la investigación, se tuvieron en cuenta las categorías relación consigo mismo, de la que se desprenden las subcategorías autorregulación y afrontamiento. Y en la segunda categoría, relación con el entorno, clima escolar y cooperación como subcategorías.

Además, atendiendo a las consideraciones éticas de la investigación, inicialmente se socializó el proyecto de investigación al grupo 9-1 con el que se realizó todo el proceso que implicó el estudio y a su vez se hizo la firma de asentimientos informados, con los que se obtuvo los permisos para su participación y posterior recolección de información, dejando claro que esta fue trabajada con la mayor confidencialidad posible.

Posteriormente a la recolección de información, se llevó a cabo el proceso de sistematización en las matrices de análisis. En primera instancia, se hizo el vaciado de información, luego se la codificó, en seguida se identificaron las recurrencias y se organizaron según la frecuencia, para finalmente, una vez hecha la reducción de datos se procede a hacer el rastreo teórico de acuerdo con los resultados arrojados, dando lugar a la triangulación, que es lo que se muestra a continuación.

Factores negativos frente al estrés académico

El análisis del primer objetivo específico, corresponde a identificar los factores que generan estrés académico en los estudiantes del grado 9-1 del colegio Liceo de la Universidad de Nariño. Para recolectar la información necesaria, se implementó la entrevista no estructurada, la observación participativa y El Inventario SISCO del Estrés Académico, con el que se evidenció que los niveles de estrés han aumentado con el retorno a la presencialidad, puesto que sus horarios de sueño han cambiado y la presión académica ha aumentado, de tal forma que retomar el ritmo de vida durante el confinamiento debido a la pandemia del Covid-19 fue muy complicado, porque la mayoría se acostumbró a la clases virtuales y dormir más tiempo.

En concordancia con lo anterior, se reafirma la presencia de estrés académico a través de la entrevista que se realizó a la docente directora de grupo del grado 9-1 quien manifestó que, durante la pandemia, tuvo casos de estudiantes que contemplaron la opción del suicidio y terminaron en tratamiento en el Hospital San Rafael, una entidad de salud prestadora de servicios de salud mental y aún continúan con el acompañamiento en psicología.

De igual forma, se evidenció la falta de proyectos extracurriculares por parte de la institución con los que aporten al bienestar estudiantil y a docentes; además, la profesora expresó que el estrés académico ha aumentado con el retorno a la presencialidad. Debido a la exigencia de mantener en un buen nivel académico de la institución.

En tal sentido, con la aplicación de las técnicas de recolección de información mencionadas, se logró evidenciar y corroborar la existencia del problema en este grupo, pues el estrés académico ha afectado a nivel personal e interpersonal a los estudiantes, así también el rendimiento académico, la salud física y mental de los alumnos. En otro sentido, se debe tener en cuenta la importancia del equilibrio emocional, fundamental para el buen desarrollo de las personas al interactuar con su entorno y tener una mejor calidad de vida.

De este modo, con la aplicación del El Inventario SISCO del Estrés Académico se evidenció que las cargas de estrés se han incrementado con el retorno a clases presenciales, pues los cambios de horarios han sido muy drásticos después de pasar dos años en confinamiento y estar sumergidos en las clases virtuales y las redes sociales, limitando la comunicación con sus compañeros y profesores a video llamadas y WhatsApp, afectando así las relaciones socio afectivas con su entorno. El regreso a clases presenciales tiene muchas implicaciones para los estudiantes, como cambios en los horarios de sueño, cambio en los hábitos alimenticios y sobre

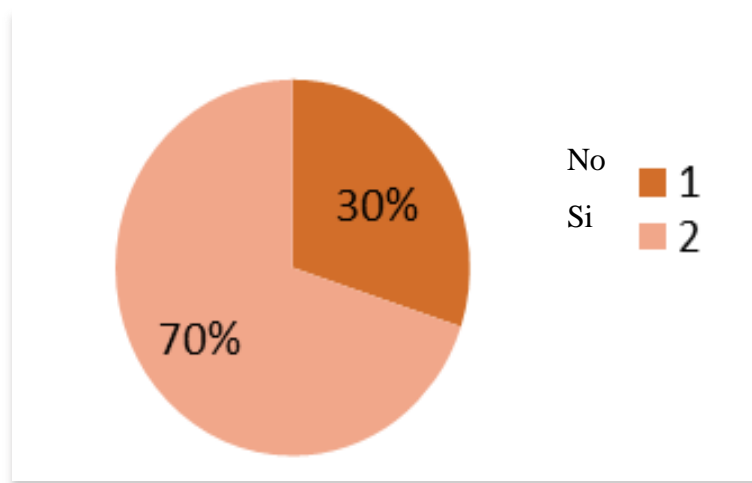
todo en la manera en que estaban acostumbrados a aprender y la exigencia académica, la cual aumentó considerablemente, ya que los docentes dejan mucho trabajo seguidamente y sin un tiempo de plazo prudencial. Teniendo en cuenta esto, se debe entender que,

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. (Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro y Quintero Salazar. 2017, p .2).

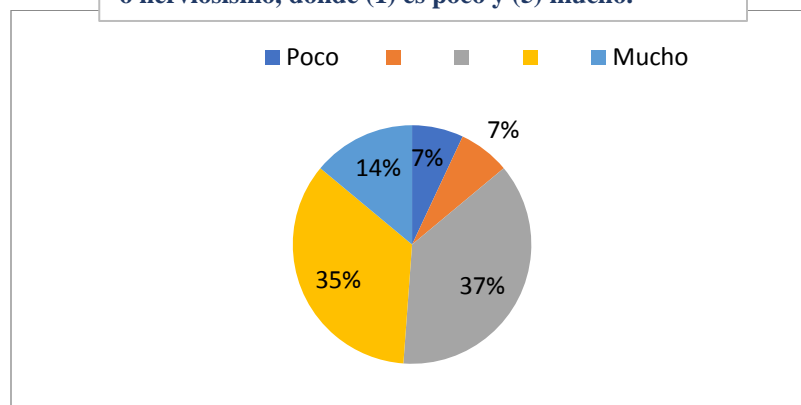
En ese sentido, se logró evidenciar que en la mayoría de los estudiantes tienen o presentan signos o síntomas de ansiedad, trastornos de sueño, ya que manifiestan no poder dormir por las preocupaciones académicas de los exámenes y trabajos con corto tiempo de entrega, también debido a que a los grados superiores se les exige cada vez más ocasionando en ellos un bajo rendimiento.

Se puede decir que, las orientaciones o enseñanzas las perciben de manera negativa o sin entenderlas completamente, ellos se sienten disconformes de poder asimilar conocimientos que vienen posteriormente y que afrontaran problemas ante lo que pueda continuar con el pasar de los días o en grados superiores estos conocimientos se verán afectados; lo que lógicamente se presentara en ellos aspectos negativos como el cansancio ante un mínimo esfuerzo de trabajo, el desinterés ante cierta temática abordada y así de esa manera se presentarían otros síntomas físicos que pueden acarrear los estudiantes como ansiedad, desanimo, desinterés, fatiga, sueño, nerviosismo, etc.

De esta manera, mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes, se evidenció que la mayoría de la población presenta nerviosismo y preocupación a pesar de que ha transcurrido poco tiempo del retorno a clases presenciales, los resultados del test demuestran que de un 100% el 70% están con altos niveles de nerviosismo y preocupación ante las actividades académicas.

Figura 2.*Preocupación y nerviosismo*

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.



Nota. Los gráficos representan los porcentajes de los niveles de preocupación y nerviosismo de los estudiantes.

Se logra evidenciar que los estudiantes casi siempre se encuentran preocupados o nerviosos, como se observa en la imagen el 35% de ellos casi siempre están preocupados y nerviosos y el 14% de ellos tienen mucha preocupación, se podría decir que con esto los estudiantes no van a rendir de la mejor manera y no tendrán esa motivación para realizar de la mejor manera todos sus trabajos.

En esta parte, se evidenció síntomas como la ansiedad y nerviosismo al sentir la presión por los docentes, puesto que los estudiantes han expresado que al no tener el tiempo suficiente

para realizar un trabajo genera preocupación y sentimientos de ansiedad, entendida como:

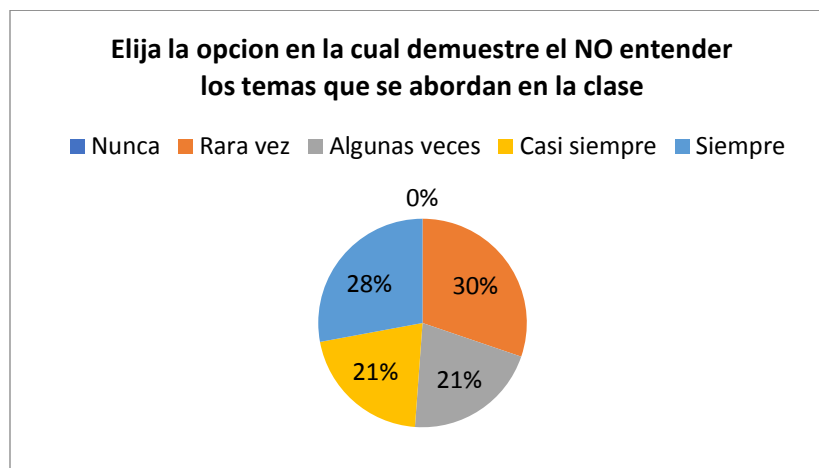
Una reacción situacional y transitoria, caracterizada específicamente por un estado cognoscitivo de preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento en la tarea, y por las consecuencias aversivas que ello puede tener sobre la disminución de la propia autoestima y la minusvaloración social. Conlleva a sensaciones de nerviosismo, tensión y activación fisiológica (Bustamante, Cabrera, C. J., 2001, p. 6).

En relación con lo expresado por la docente, los estudiantes al momento de dejar un trabajo de exposición o escrito o recordarles que se preparen para un examen, la mayoría demuestran sentimientos de ansiedad, gritando o diciendo que no dejen trabajo y en algunos se evidenció su nerviosismo al morderse las uñas y manifestaciones de sentimientos de agresividad con sus compañeros.

También se pudo evidenciar que lo que causa sentimientos de ansiedad y nerviosismo es el no entender algunos de los temas que se trabajan o explican los docentes, puesto que si el tema no es entendido de la mejor manera es muy difícil asimilar el conocimiento o hacer que este perdure.

Figura 3.

Falta de entendimiento apropiado



Nota. La grafica representa los porcentajes en cuanto a la falta de entendimiento en los temas abordados en clase.

Con el porcentaje de la gráfica, la cual expresa la duda de no entender los temas abordados que la docente quiere dar a conocer, ya que el 28% de los estudiantes manifiesta no

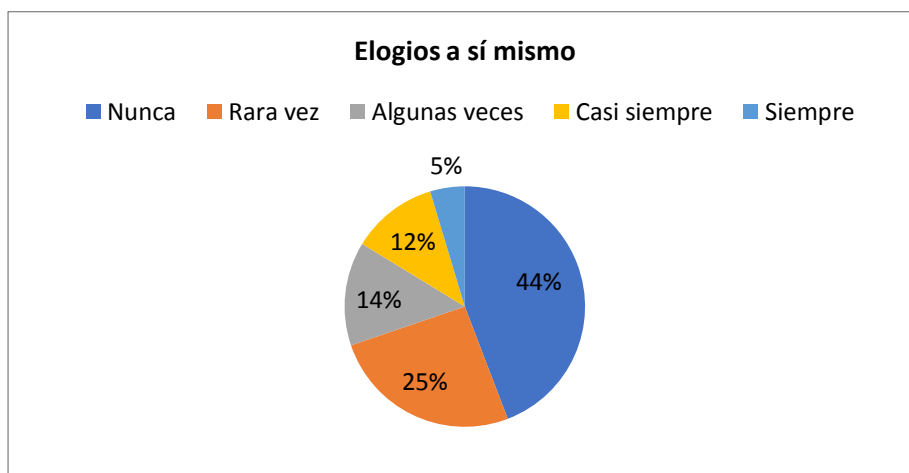
entender algunos trabajos de los profesores ocasionando en ellos sentimientos de ansiedad y nerviosismo. Con esto, también se podría decir que debido a la complejidad de los temas abordados en clase se le hace difícil la participación porque les da miedo equivocarse en algo que poco entienden para poder participar de una buena manera.

De este modo, el estrés académico está afectando la salud física y mental de los estudiantes, puesto que al momento de revisar información se determinó que la mayoría no se motivan así mismo y no presentan sueños o logros que quieran alcanzar en un futuro a corto plazo, ya que solo expresan que solo quieren dormir y no saber nada de actividades académicas.

Por ello, es importante recalcar la importancia de trabajar la motivación personal en este grupo como una estrategia para mitiga el estrés académico, debido que al fortalecer una buena motivación personal aumenta su autoestima lo que puede generar un afrontamiento ante situaciones de estrés académico.

Figura 4.

Confianza en sí mismo



Nota. En esta gráfica se da a conocer los porcentajes de elogios a si mismo de los estudiantes

De acuerdo con la imagen, se logró evidenciar que los estudiantes no sienten motivación ya que el 44% de ellos no se elogian hacia ellos mismos por el miedo a equivocarse o a decir no puedo, según lo que manifiestan ellos piensan que no pueden hacer las cosas y les da miedo intentarlo, no siempre defienden sus ideas, todo esto debido a que no quieren afectar a sus compañeros.

También, se debe tener en cuenta a los docentes quienes también llevan una carga muy

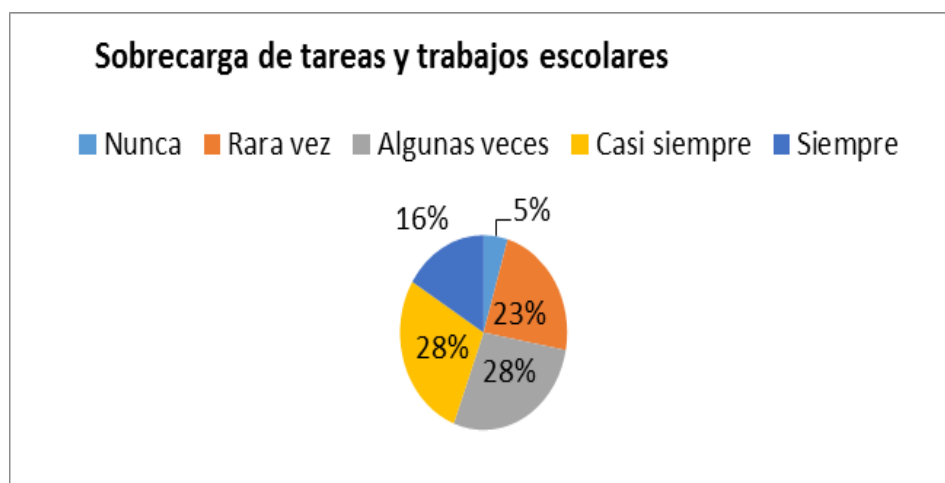
alta de estrés, según Rodríguez, L. y Oramos, A. (2007), están expuestos a “experiencias de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente”(p. 3), teniendo en cuenta que es un grupo de 44 estudiantes los cuales generan indisciplina con frecuencia o se distraen con facilidad, por lo que el docente debe tomar repercusiones en su nota y con el fin de que el grupo termine con la indisciplina y pueda desarrollar su clase.

Por otra parte, la docente directora del grupo 9-1 expresa que recae sobre ellos la presión de la institución al exigir que sus estudiantes mantengan un buen nivel académico, puesto que deben sostener un buen promedio ante las pruebas que generalmente se realizan en la institución.

No obstante, toda recarga académica puede acarrear problemas de aprendizaje, sino se lo controla de una manera correcta. El conocimiento debe ser impartido de acuerdo con las etapas de madurez de los estudiantes, porque no todos tienen las mismas capacidades de asimilación de saberes. Especificando lo anterior, se puede decir que muchas veces se detectan estudiantes que están cursando grados en edades que no corresponden a su ciclo de madurez, lo que acarrearía problemas de aprendizaje y conlleva lógicamente a dificultades como la presencia de exclusividad en diferentes aspectos de aprendizaje. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que se convierten en generadores de un estrés que hace que ellos no rindan como debe ser.

Figura 5.

Exceso de actividades

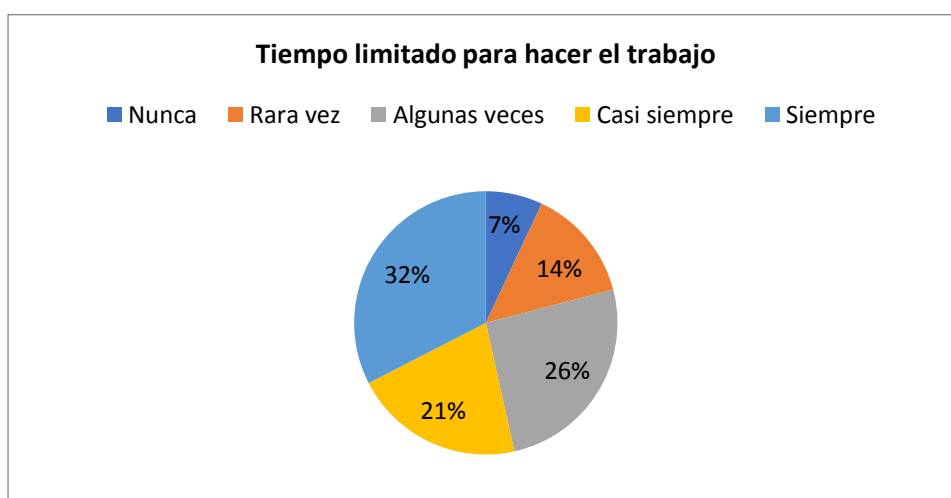


Nota. En esta grafica se indica la sobrecarga de trabajos a la que se ven obligados los estudiantes.

Al mismo tiempo, se logró evidenciar en algunos estudiantes afecta mucho el exceso de trabajo ya que se les acumula muchas actividades haciendo que les cause desesperación el no poder hacer todo al mismo tiempo. También a causa de ese exceso de trabajo el 32% de los estudiantes expresaron el corto tiempo que les otorgan para entregar todos sus talleres, lo que causa desespero el tener no poder hacer las cosas de la mejor manera y tener que entregar tanto trabajo de afán sin la seguridad de que este bien hecho.

Figura 6.

Limitaciones en entregas



Nota. En la gráfica se indicaron los resultados en cuanto al tiempo de entrega de las diferentes actividades académicas

En otras palabras, se evidencio en los estudiantes sobrecarga de trabajos con poco tiempo de entrega en donde se evidencia el 32% de los estudiantes expresan que no dan tiempo suficiente para realizar estos trabajos, generando en ellos diferentes consecuencias que se verán reflejadas en las notas de cada periodo ocasionándoles nerviosismo, depresión, ansiedad, etc.

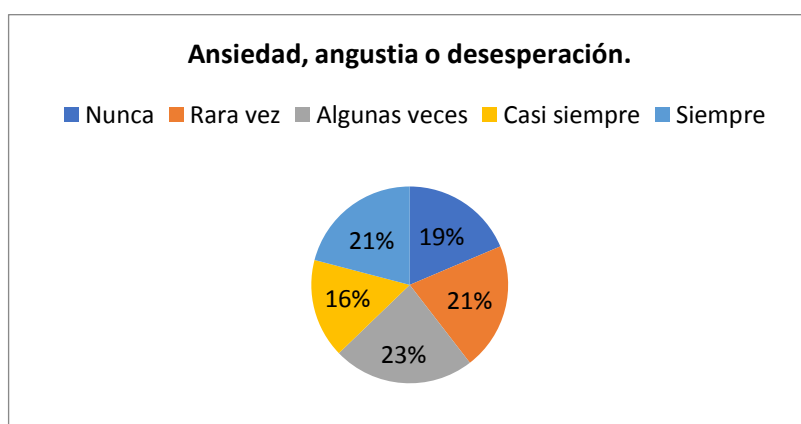
Del mismo modo, Según Russo (2015) las dificultades de aprendizaje pueden derivar de causas emocionales, el nivel de pensamiento, diferencias funcionales o cambios en el desarrollo de funciones, por lo tanto, es necesario observar una acción pedagógica (p. 83). Teniendo en cuenta su afirmación, manifiesta que las dificultades de aprendizaje pueden derivar de causas emocionales y ciertamente puede tener razón en algunos aspectos, porque no todo puede derivarse de acceso de trabajo académico. Lo emocional, repercute al momento de recibir conocimiento, puesto que el estado de ánimo depende mucho para el asimilamiento de

conocimientos. Si el estudiante tiene problemas personales o familiares no va a rendir lo mismo que un estudiante en situación normal.

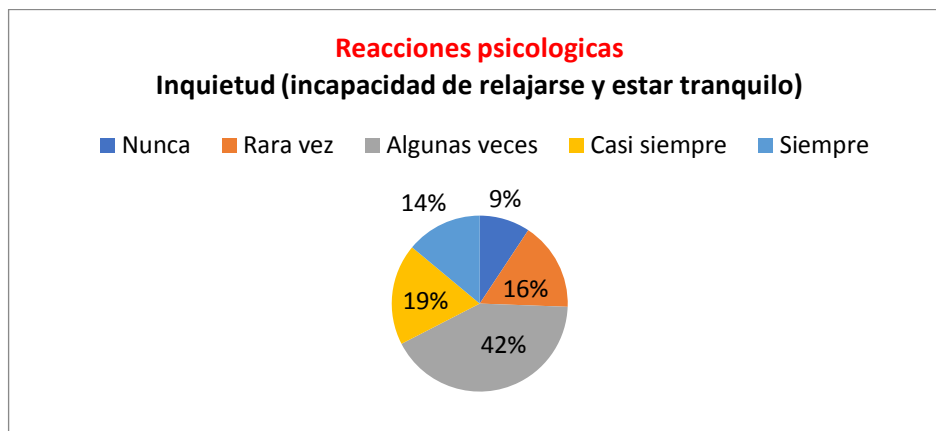
Como se logró evidenciar en la figura siguiente, los síntomas de ansiedad, angustia y desesperación son muy frecuentes en algunos de los estudiantes, ya que en un 23% algunas veces estos problemas se ven reflejados en ellos, todo esto se ve generado por las ciertas presiones que cada uno de ellos acarrea ya sea por trabajos o por evaluaciones de todas sus áreas, ocasionando en muchos de ellos una angustia o estrés que no les permite poder estar tranquilos.

Figura 7.

Niveles de estrés y desesperación



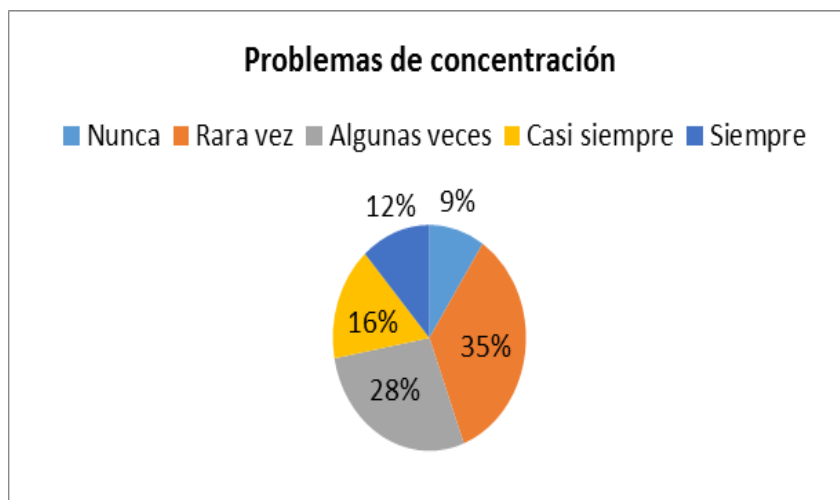
De acuerdo con los porcentajes de estas gráficas, se logró evidenciar que los estudiantes tienen mala relación consigo mismo en la cual se les mira muchas dificultades a la hora de estar tranquilos en las actividades ocasionando que ellos se encuentran en un nivel de emoción muy bajo en donde la mayoría se desesperan o no logran estar tranquilos ocasionando en algunos casos que estén siempre con tristeza, ansiedad, falta de concentración lo que se les hace a ellos muy difícil poder lograr rendir de la mejor manera en sus estudios ocasionándoles a muchos de ellos un a intranquilidad que los lleva a un estrés.

Figura 8.*Falta de tranquilidad*

Nota. En la gráfica se indica los resultados de la incapacidad de relajarse y la falta de tranquilidad

En el test de estrés académico también se logró evidenciar que los estudiantes en un 12% padecen de falta de concentración, debido a que siempre están en comunicación con sus compañeros, están fuera de su puesto de trabajo haciendo otras cosas, también por estar en su celular mirando redes sociales, por estar escuchando música con sus auriculares, todo esto generando que ellos no atiendan a las explicaciones dadas por los docentes, lo que al tiempo también puede generar en ellos la falta de entendimiento de ciertos trabajos explicados a la hora de estar haciendo cosas diferentes.

Figura 9.*Explora y descubre*



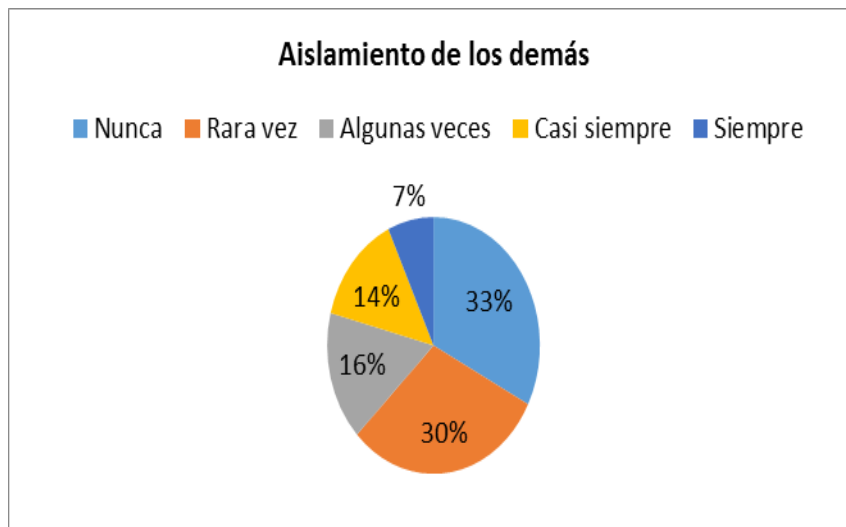
Es de vital importancia tener en cuenta que a los niños hay que ubicarlos en entornos donde ellos puedan sacar a flote sus habilidades y destrezas, que en ocasiones no se les ha permitido y por eso mismo las dificultades resultantes como el temor a participar en grupo o también el de contar sus experiencias. Esto lógicamente acarrea consecuencias negativas, porque ellos no podrían construir conocimientos que les serviría para su formación académica, es por eso por lo que

El niño participa en la exploración y el descubrimiento de su propio conocimiento; es un medio de aprendizaje, que promueve el crecimiento de la competencia ambiental, estimula la práctica de las habilidades y mejora el desempeño” Además, un ambiente educativo debería “organizar y generar ambientes lúdicos a partir de una seria reflexión, tomando en cuenta los objetivos educativos a partir de los intereses infantiles, con creatividad e imaginación”. (Laguna, 2013, p. 42).

Como pudimos apreciar en el grafico el aislamiento siempre se convirtió en un principio la falencia del trabajo grupal, puesto que no hubo mucha confianza en sí mismo y en los demás; pero con el transcurrir del tiempo y con la serie de actividades desarrolladas, las cosas fueron teniendo su cambio y por eso se podrá apreciar un cambio en los resultados del gráfico. El trabajo en grupo contribuyo en gran porcentaje con la eliminación gradual del aislamiento, la tarea llevada a cabo en cada práctica permitió llegarle más directamente al estudiante y a la vez sacarlo poco a poco de ese temor de actuar en conjunto.

Figura 10.

Trabaja en compañía y mejora tus relaciones



Nota. En esta grafica se indican los porcentajes en cuanto al aislamiento que tienen los estudiantes con sus compañeros.

En el test de estrés académico se evidencia también como algunos estudiantes viven en aislamiento social donde del 100% un 16% de los estudiantes expresan que padecen con frecuencia el aislamiento y el 7 % expresa que siempre está en aislamiento a lo que se puede ver reflejado en la poca participación de las actividades que se realizan para mitigar el estrés académico, puesto que son los mismos estudiantes los que se aíslan y no muestran interés por mitigar las cargas de estrés académico que se generan en el aula de clases.

Un ambiente de aprendizaje es un entorno físico y psicológico de interactividad regulada en donde confluyen personas con propósitos educativos” lo que evidencia la necesidad de contar con un ambiente educativo que promueva el aprendizaje y, por ende, el desarrollo integral de los niños y niñas. (Herrera, 2006, p. 2).

El entorno físico le permitió a cada uno de los estudiantes identificarse consigo mismo, encontrar sus propias fortalezas y debilidades, en esa medida pudieron dar posibles soluciones a sus propios problemas; se dieron cuenta que el compartir con sus compañeros es muy agradable y a la vez muy beneficioso, puesto que con el trabajo grupal desarrollado les ofreció muchas ventajas.

El trabajo en equipo significa “trabajar de manera participativa con el fin de lograr un propósito frente al cual todos sus miembros son responsables”. Sabiendo que cada persona posee habilidades, destrezas, conocimientos, saberes que se pueden

complementar y, así contribuir al mejoramiento de la productividad y de la calidad de la vida de los actores participantes. (Shermerhom, 2008, p.196).

De la misma manera, este autor manifiesta lo relacionado a la productividad de conocimiento y dice que a través del trabajo en grupo se puede obtener mejores resultados en la adquisición de conocimiento y en cierto modo puede tener razón, porque muchas veces un cierto número de estudiantes obtuvieron mejores resultados cuando trabajaron de manera grupal, porque en grupo no tuvieron temor de expresar sus opiniones, mientras que de forma individual no tuvieron tanta confianza. La confianza que les dio el hecho de trabajar en grupo se vio reflejada en los resultados de sus trabajos, tareas, exámenes y otras actividades.

Se mejoró las relaciones de confianza en sí mismo y de poder compartir con los demás, el hecho de tenerse confianza permitió enfrentar otros retos como los de compenetrarse en las actividades llevadas a cabo. Cuando los estudiantes se tomaron confianza y disfrutaron de cada una de las actividades propuestas, el clima escolar ya fue otro, con mejores actitudes y propuestas por parte de los estudiantes, sintieron la necesidad y la importancia de está para poder tener actitudes de cooperación con los demás y así poder tener mejores resultados.

Los juegos recreativos mejoran las relaciones con el entorno

Continuando con el análisis de información del segundo objetivo, se implementaron actividades basadas en las categorías relación consigo mismo y con el entorno en donde específicamente la subcategoría autorregulación, en las que los estudiantes en las diferentes actividades demostraban su alegría y motivación, ya que por medio de esto lograban alejar en gran medida el miedo de afrontar las actividades académicas que debían realizar; se implementó una serie de juegos recreativos que contribuyeron a las relaciones consigo mismo y con el entorno de los estudiantes del grado 9-1 del Colegio Liceo de la Universidad de Nariño.

En un comienzo, a los estudiantes se les dificultó concentrarse, presentaban mal comportamiento y en algunos casos aislamiento en el desarrollo de los juegos recreativos. Se evidenció tensión en los estudiantes en el aula de clases y en el poli deportivo, generado por el estrés y la presión que recae sobre ellos por parte de las actividades académicas como lo expresa Orlan Dini (1999), “cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, la cual es denominada como estrés académico y ocurre tanto en el espacio individual como en el aula.”(p. 3).

No obstante, el salir de la rutina del aula de clases generó un espacio donde se pudo liberar las cargas de estrés académico y mejorar las relaciones, las cuales se observaron que afectaron, puesto que no maneja una buena comunicación, en ciertos casos se evidenció insultos entre compañeros lo que afecta el clima escolar y las relaciones en los estudiantes, dado que:

Los insultos verbales en las aulas de clase se manifiestan como una forma de maltrato, pues allí se emplean como una interacción verbal agresiva que, a diferencia de las agresiones físicas, los hace parecer imperceptibles, pero cuando se producen de forma permanente afectan la autoestima de los estudiantes. (Castillo, 2016, p. 20),

Los malos tratos ya sean de forma física o verbal, afectan negativamente el estado de ánimo de los estudiantes, ellos asumen una posición de rebeldía, negativismo, pesimismo y otras actitudes que entorpecen el proceso de aprendizaje, no solamente esto, sino que también incide en su forma de actuar por fuera del establecimiento educativo, es decir en otros grupos como amigos, vecinos e inclusive con la misma familia. Se puede decir que toda clase de maltrato reduce en un gran porcentaje la autoestima de los estudiantes.

El maltrato sea cual fuere, incide negativamente en las relaciones interpersonales, puesto que el compañerismo tiende a disminuir, los estudiantes que reciben maltrato tienen actitudes de aislamiento, actúan de mala manera, son violentos; todo lo anterior se deriva del hecho de tener o gozar de un mal clima escolar, ocasionado por múltiples circunstancias que tienen que ver con todas las directivas de una institución.

Con lo anterior, se entiende como estos patrones que genera el estrés académico afectan el estado emocional de los estudiantes y no permite que conllevan buenas relaciones consigo mismo y con el entorno.

Los juegos recreativos como estrategia para mitigar las cargas de estrés académico, son desarrollados con buena actitud donde la alegría y el ocio aportan a que los estudiantes liberen emociones y mejoren las relaciones consigo mismo en donde la autorregulación es una subcategoría que como se pudo ver permitió que ellos puedan actuar de manera regular frente a las propuestas que se tienen para aprender, ellos antes de dar una opinión piensan muy bien lo que van a decir. Esto les permitió hacer frente al clima escolar en el cual estaban inmersos. Ya supieron enfrentar con otra actividad todas las actividades que estaban propuestas para el desarrollo del objetivo.

Teniendo en cuenta que los elementos básicos para la formación de un buen equipo de trabajo son, las habilidades, la responsabilidad y el compromiso; se hace necesario dar una solución a los problemas de manera eficiente y eficaz, para el correcto cumplimiento de los resultados del desempeño en cuanto a productividad y rendimiento.

En el caso de la relación con el entorno, en la actividad de voleibol en la cual todos los integrantes de cada equipo tenían que tocar el balón para lograr hacer los puntos necesarios, en la cual se logró evidenciar una categoría emergente la cual fue el trabajo en equipo, en donde los estudiantes disfrutaban de esa unión entre compañeros, la cual les genero bastante alegría y la actividad les salió de la mejor manera.

Figura 11.

Trabajo cooperativo



Nota. En esta imagen se indica el trabajo cooperativo en el juego de voleibol adaptado.

El trabajo en equipo se considera importante ya que es el momento donde se reúnen un grupo de personas con conocimientos específicos de su actividad y con capacidades importantes para cada una de las tareas que se deben ejecutar para lograr un objetivo común. De este modo es posible que cuando se reúnen los trabajadores se puedan crear

diferentes estrategias, procedimientos o metodologías en los cuales puedan desarrollar y gestionar de manera adecuada y óptima para que la productividad sea mucho más alta y se logren cumplir todas las tareas en el tiempo establecido (Gómez y Acosta, 2003, p.11).

Acercas del trabajo en grupos, se pudo comprender que la comparación entre una empresa o un grupo de estudio como lo es con los estudiantes es algo similar, puesto que ambas situaciones tienen una relación parecida y es la de lograr mejorar su productividad o aprendizaje, puesto que los estudiantes mediante el trabajo en equipo logran realizar las actividades con diferentes aportes o pensamientos de cada uno de ellos logrando así una mayor ganancia de conocimientos.

Para Franco y Velásquez (2000) la colaboración y cooperación en el trabajo en equipo trae consigo muchos beneficios como, la seguridad, el cual hace referencia a la protección de algún riesgo o amenaza para minimizar el error humano, también está de autoestima en el cual se reconoce el aporte individual en el logro de los objetivos del grupo. Por otro lado, se evidencia el beneficio mutuo donde se recibe cierto reconocimiento y beneficio de manera colectiva por el buen trabajo que se realizó y por último está el de sociabilidad este permite la satisfacción de la necesidad de compartir con otras personas. (p, 28).

Cuando manifiesta que la colaboración y cooperación son dos aspectos en común ante una meta, se puede decir que esta afirmación es correcta ya que se sabe que son aspectos muy importantes dentro de un grupo de personas, porque si las dos no se coordinan los resultados no van a ser los esperados y la meta no va a hacer lograda. También se pudo mirar que en las últimas actividades planteadas como el juego policías y ladrones, balón mano o carrera en equipos se evidencio que la cooperación fue mejorando, logrando así esa unión y compañerismo que siempre se busca en todos los estudiantes, ellos ya hablaban bastante tratando de coordinar la actividad de la mejor manera logrando así con esa unión que las actividades realizadas tuvieran un mayor desempeño en cada una de ellas.

También se evidenció una mejor cooperación en las actividades donde los estudiantes apoyan a sus compañeros ya sea con gritos o canticos les dan ese apoyo logrando así que todos se motiven más en cada una de las actividades planteadas, ese apoyo brindado siempre fue devuelto, ya que, cuando los demás realizaban sus ejercicios todos les hacían barra demostrando asimismo las buenas relaciones con el entorno que se lograron.

En este caso cuando hablamos de colaboración y cooperación en la actividad de armar la torre los estudiantes plantearon estrategias en donde se evidenció que trabajan en equipo para conseguir la meta propuesta de una manera más fácil.

Figura 12.

Colabora y gana



Nota. En la imagen se indica la colaboración y el trabajo en equipo que los estudiantes lograron encontrar.

La motivación es un proceso psicológico que determina la acción de una forma inmediata y reversible, y que contribuye, junto a otros procesos psicológicos y otros factores, a la regulación del patrón de actividad y a su mantenimiento, hasta la consecución de la meta. (Garrido, 1995, p.455).

Por tal razón, este aspecto es indispensable dentro de un grupo de personas que trabajan para conseguir una meta. Es de entender que el ambiente que rodea al grupo debe estar bien motivado y con ganas de conseguir las estrategias, los estudiantes deben estar conscientes y preparados para asumir compromisos que los introduzca en las actividades mutuas para la consecución de una meta.

Además, la motivación según Woolfolk (2006) puede definirse como “el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra

ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta” (p. 8).

De manera que se puede entender que comparte o están dentro de la misma corriente, porque concluye que todo apunta hacia una misma necesidad, que es el de conseguir los propósitos que conllevan a alcanzar esa meta.

Toda demanda del ambiente que crea un estado de tensión o amenaza y que requiere de cambio o adaptación provoca trastornos de ansiedad en algunos individuos. La presión que sienten los alumnos por obtener un buen rendimiento escolar puede provocar en ellos una exacerbación de la ansiedad.

La evidencia empírica indica que las personas que sienten que no están en control de los sucesos estresantes en sus vidas, son más propensas a experimentar trastornos de ansiedad que aquellas que creen tener control sobre esos sucesos. (Morris, 1997).

Cuando un ambiente no es el más apropiado para desarrollar actividades en grupo que conlleven a conseguir un determinado meta, todo lo anhelado se ira al traste, permitiendo que los participantes entren en una profunda tensión y preocupación que lógicamente los llevara a un fracaso y por consiguiente a un estrés. Debemos tener en cuenta que la presión sometida a una actividad provocara ansiedad.

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales. A medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran adecuadamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje (Newcomer, 1993).

En cierto sentido puede tener razón, ya que, si uno o varios integrantes de un equipo trabajo posee un alto nivel de ansiedad, los resultados ante actividades de equipo de trabajo serán menores, de la misma manera se reducirá su concentración y retención, acarreando un deterioro en su rendimiento escolar. Debemos tener muy en cuenta que los participantes del grupo que caigan en cualquiera de los aspectos anteriormente nombrados, tendrán serias dificultades, ya que ellos se distraen con mucha facilidad, lo que permitirá que haya una descoordinación en todos sus

procesos de aprendizaje.

Por su misma naturaleza, la ansiedad depende del concepto que el alumno tiene de las demandas que se le formulan en relación con la capacidad de comprensión y de control que encuentra en sí mismo. El estudiante enfrenta constantemente situaciones académicas cuyas exigencias debe comparar con sus propios medios. Cuando su evaluación de las demandas de la escuela lo lleva a concluir que son más de lo que él puede rendir, afronta una situación de peligro, de humillación, a veces, suficientes para justificar el rechazo a la escuela (Jackson y Frick 1998).

Estos autores consideran que los estudiantes deben tener un proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo con sus capacidades de asimilación y no admite recarga de conocimientos puesto que no lo sabrá asimilar muy bien y eso conllevará a una frustración y un rechazo a la institución y todo lo que tenga que ver con el proceso de enseñanza.

La calidad del ambiente es trascendental, ya que la disposición que se haga del mismo, “se enlaza con el niño en la exploración y el descubrimiento; es un medio de aprendizaje, que promueve el crecimiento de la competencia ambiental, estimula la práctica de las habilidades y mejora el desempeño”. (Laguna 2013. P. 42).

Cuando se goza de un buen ambiente escolar, los estudiantes se sienten con mucha más confianza y tranquilidad, no tienen obstáculos para interactuar con el entorno, dan a conocer todo lo que sienten, exponen ideas, comparten con otros compañeros; son estudiantes con mayor capacidad de aprendizaje y lógicamente generan mejores resultados académicos. Además, un ambiente educativo debería “organizar y generar ambientes lúdicos a partir de una seria reflexión, tomando en cuenta los objetivos educativos a partir de los intereses infantiles, con creatividad e imaginación” (Retamal, 2006, p. 23).

Esta afirmación es completamente razonable porque para nadie es desconocido que el proceso de enseñanza aprendizaje no se limita a estar dentro de cuatro paredes, el conocimiento adquirido debe ser a través de momentos lúdicos, donde el descubra y explore cada vez más situaciones que enriquezcan sus conocimientos y que estos perduren para toda su vida y que no queden solo por el momento.

Cambiando la rutina del aula de clases, donde el ocio juega un papel importante para mejorar las relaciones socio afectivas y aportar al cuidado de la salud mental y física de los

estudiantes en este punto al implementar juegos recreativos con rutinas de actividad física se evidencia una mejor participación y se observa el agrado por parte de los estudiantes al trabajar el acondicionamiento físico.

Desde este punto de vista se evidencia como la implementación de los juegos recreativos aporta a liberar energía y estresores que genera el aula de clases, a lo que se observa una buena actitud por parte de los estudiantes al desarrollar de buena manera las actividades propuestas, lo que es un punto a favor al evidenciar cambios en el desarrollo de las actividades debido que en las sesiones pasadas no se observaba buena actitud al momento de trabajar, de este modo, Sánchez (2019) expresa que el “Cultivar esa actitud ayuda mucho porque contribuye de manera determinante a que tu trabajo te resulte agradable y así mismo, hace que los momentos de crisis no se experimenten de forma severa.” (p.5).

Retomando estas palabras solo el hecho de generar una buena actitud en el grupo aporta a mejorar la atención y mejorar las relaciones socio afectivas en el desarrollo de la clase, de este modo con una buena actitud también se mitigan los síntomas como el nerviosismo, ansiedad y sentimientos de agresividad se han más llevaderos y sus efectos en el estudiante no serán tan severos.

De igual manera se acordó conllevar un ambiente tranquilo que genere un buen aprendizaje permitiendo que la atención no se disperse lo que se evidenció al momento de realizar los ejercicios físicos donde la concentración de la mayoría de los estudiantes estaba dirigida en el docente observando la demostración y la explicación de cómo se debía ejecutar el ejercicio a trabajar, de esta forma, La OMS, (2020) expresa que “La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio”.

Con lo expuesto anteriormente se deduce como la práctica de los ejercicios físicos en este caso relacionados con los juegos recreativos aportan a mitigar síntomas que genera el estrés académico y aporta a mejorar el razonamiento y la atención de los estudiantes, como se evidenció en la rutina de ejercicio físico donde la mayoría de estudiantes participo de la mejor manera y algunos estudiantes que pocas participan por que expresaban que estaban enfermos o algún pretexto ponían en esta ocasión al observar la rutina se iban incorporando a la práctica física y alentaban a sus compañeros motivándolos a seguir adelante, en algunos casos se ponían a competir a ver quién más resistía lo que obligaba a que sus compañeros sigan adelante y no se

rindan lo que fue generando en si un buen clima escolar en este sentido se entiende que:

Clima escolar positivo permite que la persona se sienta acompañada, segura, querida, tranquila y fomenta su desarrollo. Esto repercutirá en el aprendizaje y en el establecimiento de relaciones positivas. El hecho de potenciar un buen ambiente escolar favorece una convivencia sana”. (Velasco, 2021).

Con todo lo anterior nos permitió relacionar con la observación realizada puesto que en esta sesión se generó un clima escolar agradable lo que permitió que la indisciplina disminuya y la rutina del aula de clases cambie, de igual manera se fortalece su autoestima al sentir el calor grupal y la tranquilidad de apoyarse entre todos para buscar un mismo fin en este caso mitigar las cargas de estrés académico que genera la rutina del aula de clases, de igual forma se sostienen y fomentan buenas relaciones socio afectivas en el grupo.

Al momento de pasar a desarrollar los juegos recreativos se procede a dividir el grupo en 2 sub grupos donde se crea un espacio de competencia de hombres vs mujeres en el que se evidencia mejor organización en el grupo de las mujeres puesto que crean una buena estrategia para ganarles a los hombres y disfrutar de la actividad, en el caso contrario en el grupo de los hombres se evidencia una mala comunicación y no prestan atención a las opiniones que sus compañeros dan generando un mal trabajo en equipo, en este punto se evidencia como la mala concentración o falta de atención se genera por influencia del grupo donde Valencia 2016 expresa que:

“en ocasiones, el problema de la falta de atención no se circunscribe a unos pocos alumnos, sino que es la clase en su conjunto, o un grupo mayoritario de la misma, la que muestra actitudes que rayan en una preocupante falta de atención colectiva. En este caso, la problemática suele ser compleja, confluyendo factores sociales, de comportamiento colectivo e incluso familiares que acaban creando un ambiente muy negativo en clase.” Valencia (2016). (p.6.).

De tal modo se relaciona y aclara la información al ser el grupo de los hombres los que generaban una mala concentración al dispersarse y no buscar una solución a la problemática que se había presentado el cual era trasladar el balón con sus piernas en grupo hasta el otro extremo de la cancha evidenciando en si malas relaciones socio afectivas, puesto que al momento de desarrollar le juego se les soltaba muy fácil el balón y no avanzaban rápido en este punto se

empezó a escuchar malas palabras por lo que coordinaban y no avanzaban de este modo se identifican.

Figura 13.

Trabajo por géneros



Nota. En esta figura se indica el trabajo por géneros en el cual se identificó mal vocabulario en los estudiantes.

Los insultos verbales “en las aulas de clase se manifiestan como una forma de maltrato, pues allí se emplean como una interacción verbal agresiva que, a diferencia de las agresiones físicas, los hace parecer imperceptibles, pero cuando se producen de forma permanente afectan la autoestima de los estudiantes” (Castillo, 2016).

A lo que se debe fomentar el respeto grupal puesto que estos malos tratos son causados en algunos casos por la ansiedad en este caso se evidencio por la competencia que se generó en el juego recreativo, por otra parte, es preocupante los insultos entre compañeros porque no todos los estudiantes pueden aguantar esta carga y poco a poco van afectando la autoestima lo que conlleva a que los niveles de estrés académico aumenten en el estudiante.

Otro punto negativo que se evidenció a nivel grupal es el sedentarismo puesto que la mayoría de los estudiantes demuestran fatiga y cansancio físico en un pequeño tiempo donde

expresaban que no realizaban ejercicio o actividad físicos en casa, lo que es negativo ante el estrés académico debido a que los estudiantes no liberan esas cargas de estresores que genera el aula de clases, de este modo se entiende el sedentarismo como una:

Enfermedad que no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que el individuo (niño o joven) en este caso en particular, desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés. García (2019).

Retomando lo mencionado el sedentarismo esta aliada con el estrés académico puesto que al no realizar actividad física ya sea a través de juegos o ejercicio físico no aporta al cuerpo a producir neurotransmisores que ayudan a que el cuerpo se sienta mejor y su salud física y mental mejoren. Lo que da paso a que las personas tiendan a sentir cansancio físico extremo por consecuencia del sedentarismo, de igual forma en muchos de los jóvenes se evidencia la ansiedad puesto que sus niveles de energía variaban según el desarrollo de las actividades propuestas.

El cansancio extremo y la ansiedad pueden ir de la mano. La razón por la que se experimenta fatiga por ansiedad es precisamente porque este trastorno puede disminuir o aumentar los niveles de energía de nuestro organismo, dando como resultado un agotamiento físico y mental. Alcanda (2022).

Retomando lo anterior, se determina como estos dos factores afectan a la salud física y mental de los estudiantes lo que se torna preocupante tanto en el entorno académico al verse reflejado en el mal rendimiento académico y en la vida social del estudiante al no poder conllevar buenas relaciones socio afectivas, puesto que el estudiante tiende a explotar con facilidad ante momentos de estrés académico, con llevando a si a tener conflictos personales e intrapersonales.

En esta parte, es recomendable que los estudiantes busquen espacios donde canalicen sus energías cambiando de rutina o generando pausas activas que les permita mejorar su condición tanto física como mental, de este modo las actividades propuestas y desarrolladas en el medio educativo han sido fructíferas puesto que los estudiantes muestran mejorías durante y después del desarrollo de las actividades donde el ocio juega un papel muy importante para mitigar las cargas de estrés académico que se generan en el aula de clases.

Algunas alternativas saludables para prevenir la ansiedad pueden ser buscar espacios y momentos para relajarte, tomar descansos y practicar una actividad placentera como leer o estar

con amigos. Otras de las recomendaciones es cuidar tu cuerpo haciendo ejercicios de relajación, comer saludable, practicar ejercicio físico, dormir bien y evitar el consumo excesivo de alcohol, cigarrillo, drogas y por supuesto buscar apoyo médico. (CDC, 2021)

Con lo ya conocido se determinó como el desarrollo de juegos recreativos a portan al buen cuidado de la salud tanto física como mental de los estudiantes, de igual manera a portan a sostener y mejorar las relaciones socio afectivas con su entorno debido a que para lograr un objetivo entre ellos se apoyan y se motivan generando un buen trabajo en equipo.

Al mencionar que el trabajo en equipo mejoró, también se hace referencia al respeto entre compañeros donde se evidencio como los hombres generaban espacios de integración a las mujeres brindando les a ellas roles en el cual ellas aportaban en gran magnitud al grupo como al momento de realizar un gol o anotar una canasta les permitían que ellas sean las encargadas de realizar esta acción mientras los hombres cubrían a los contrincantes de tal manera que se evidencio el compañerismo y un buen trabajo colectivo.

Es común designar actividades o deportes que han sido adoptados por la sociedad como “exclusivos” para cada género. Es así como las niñas sólo deben limpiar, ordenar o jugar vóley, mientras que los niños cargan objetos pesados y juegan futbol. Por esta razón se debe promover la distribución equitativa de actividades y organizar la creación de equipos de ambos sexos en los deportes. Sánchez (2018)

Retomando estas palabras, es prioridad del docente proponer actividades que mitiguen la exclusión de género como se ha evidenciado en tiempos pasados, donde las mujeres no podían jugar con los hombres por esta razón se generan malas relaciones socio afectivas entre compañeros y compañeras efectuando el irrespeto ente compañeros lo que conlleva que el autoestima de los estudiantes disminuya, por esta razón se desarrollan actividades mixtas con el fin de mejorar y promover el respeto tanto para mujeres como para los hombres, lo que fue muy gratificante observar cómo los hombres protegían a las mujeres y permitían que ellas son protagonistas de generar un buen juego ante espacios deportivos como el futbol baloncesto y voleibol.

Desde otra perspectiva, el desarrollo de los juegos recreativos no solo aportó a mitigar el estrés académico, sino que también generó espacios de competencia sana y buena integración social donde la comunicación y respeto tanto en mujeres como en hombres han mejorado en el

desarrollo de las actividades se ha evidenciado un mejor trabajo en equipo y la motivación grupal ha sido favorable para lograr sus objetivos, según Ramos (2018) “La sana competencia es una forma de autoafirmarse, de conocerse a sí mismo, de exigirse y exigir nuestros derechos ante los demás, es aprender a vencer retos y obstáculos o quizás cosas desagradables, es también aprender a solucionar conflictos.” (p.2).

Con esta afirmación se determina como la sana competencia ayuda al estudiante a exigir el respeto mutuo con el cual aprende a superar retos de la vida cotidiana puesto que a través del juego recreativo se prepara al estudiante a enfrentarse a una vida de retos y obstáculos sin dejar que los factores externos como el estrés académico le afecte al desarrollo de su diario vivir.

Figura 14.

Competencia sana



Nota. En la imagen se demuestra la competencia pacífica de los estudiantes.

En este juego de cooperación en donde los estudiantes deben planear estrategias para pasar en un extremo a otro, utilizando los cartones para no tocar el piso los estudiantes logran hacer una competición sana donde ellos deben superar en grupo los retos y obstáculos por más difíciles que sean sin tener ese miedo de perder o hacer las cosas mal. La puesta en práctica de una serie de juegos recreativos permitió que los estudiantes se dieron mucha más confianza para desarrollar las actividades propuestas en las diferentes prácticas llevadas a cabo. Supieron controlar sus opiniones y actitudes frente a sus trabajos y participaciones. Con los juegos recreativos puestos en práctica les permitió estrechar mejor sus relaciones interpersonales y

obtener mejores resultados.

El entorno en el cual estaban inmersos gozo de un buen ambiente escolar lo que insidioso mucho para que puedan tener actitudes de ayuda y cooperación para poder concluir las metas propuestas en las tareas llevadas a cabo.

Con los juegos recreativos transformamos a la juventud

Con los juegos recreativos se pudieron evidenciar resultados muy positivos, puesto que la mayoría de las falencias detectadas en un comienzo, poco a poco fueron teniendo notorios cambios, lo que permitió seguir afianzando estrategias en cada una de las prácticas para continuar dando solución a los problemas presentados. Los juegos recreativos contribuyeron en buena manera con el mejoramiento de las relaciones de amistad y compañerismo; permitieron que el problema de estrés académico fuera poco a poco desapareciendo, hoy en día ya se puede observar estudiantes con otras actitudes frente al aprendizaje, son jóvenes con mayor sentido de responsabilidad; se puede decir que se convirtieron en personas con mayor visión hacia el futuro.

Tabla 5.

Comparación de resultados

| Tabla de recurrencias | |
|---------------------------------|---------------------|
| - Desinterés en las actividades | - Participación |
| - Falta de motivación | - Motivación |
| - Falta de compromiso | - Compromiso |
| - Ansiedad | - Tranquilidad |
| - Competitividad | - Tolerancia |
| - Agresividad | - Alegría |
| - Cansancio | - Relajación |
| - Preocupación | - Despreocupación |
| - Individualismo | - Trabajo en equipo |
| - Miedo | - Entusiasmo |
| Timidez | confianza |

Nota. En esta tabla se indican los factores problemáticos de los estudiantes y su logro para erradicar dichos problemas.

Se indican los resultados de todo el proceso realizado durante el las practicas realizadas, se experimentó cambios ante la ansiedad, motivación personal y grupal, el ambiente de trabajo han mejorado y se experimentan más a menudo. Además, las relaciones entre compañeros se han

fortalecido, puesto que en un tiempo atrás los estudiantes no presentaban buena comunicación y el trabajo en equipo no era muy bueno. Ahora los estudiantes tienen más confianza por realizar las practicas, el temor, la apatía que se miraba en un principio fueron desapareciendo, hoy en día toda practica es participativa, ellos sienten un cambio de ambiente escolar.

También, se observó mejorías ante los sentimientos de agresividad entre compañeros debido a que los estudiantes expresaban que al momento de realizar las actividades propuestas podían liberar sus sentimientos y emociones que en muchos casos los reprimía, al momento de comparar los días que se asistía a realizar estas actividades se nota mejoría incluso en el comportamiento de los estudiantes, mientras que los días que no se realizaban estas actividades los niveles de estrés académico aumentaban por la presión que se mantiene de parte de la institución, de igual forma las actividades que permitía mitigarlo fueron los juegos grupales, las rutinas de actividad física, las cuales aportaban tanto en la salud física y mental de los estudiantes.

En este sentido, con una buena actitud pudieron experimentar agradables momentos de ocio y alegría que les permitió cambiar la rutina del aula de clases y combatir las cargas de estrés que estos presentaban, debido que el ocio y alegría aportan aumentado variedad de neurotransmisores que ayudan a que el cuerpo se sienta mejor y pueda reducir las situaciones de estrés académico que se presentan en su diario vivir o en otras casos buscar una solución con más tranquilidad para afrontar estas situaciones. De igual forma, se demuestra que añadir buen humor, mejora la actitud dando paso a mitigar el estrés académico y la ansiedad, puesto que la mayoría de las actividades recreativas que se presentaron tenían como propósito permitir que los estudiantes se diviertan y se sientan alegres entre compañeros.

Otro punto que se mejoró en el grupo, fue el trabajo cooperativo; en primer punto porque los hombres empezaron a generar más oportunidades de integración para las mujeres las cuales no querían participar en juegos como microfútbol, voleibol o baloncesto, para lo que se propuso formar equipos mixtos, en este momento se evidencio como los hombres permitían que las mujeres jueguen y generen puntos o goles para su equipo, puesto que las cubrían para que pudieran anotar y ganar el juego o en otros casos donde todos los estudiantes buscaban alternativas para poder jugar y ganar al equipo contrario, donde su comunicación fue un cambio esencial para buscar soluciones en el grupo y ganar, o en el momento de realizar la rutina de actividad física los estudiantes empezaron a colaborar a sus compañeros con pequeñas palabras de

motivación diciéndoles que si podían que lo intenten a lo que los estudiantes que presentaban sedentarismo respondían a estos estímulos y completaban la rutina, de tal manera que la interacción social fue mejorando puesto que cada estudiante aportaba a su grupo para poder buscar un objetivo el cual era ganar o terminar las actividades que se les proponía (Moreno, 2017).

En general, se observó como las actividades recreativas aportan a que los estudiantes aprendan a sobrellevar y a enfrentarse ante situaciones de estrés académico mostrándoles nuevas salidas como lo es el ejercicio físico, los juegos colectivos donde el ocio y la alegría jugaron un papel importante para mitigar estas cargas que se presentan en su diario vivir, puesto que la mayoría de estudiantes expresaban que al momento de cambiar la rutina del aula de clases les ayudaba a despejar la mente y tomar un respiro que les permitía liberar sus emociones sentimientos durante las actividades que se realizaban, o en un caso en especial donde una estudiante expreso que liberaba toda su ansiedad y la podía canalizar con las rutinas de actividad física y al finalizar se sentía más tranquila.

En otros casos, había estudiantes que siempre eran agresivos pero aprendieron a canalizar esa agresividad y ansiedad a través de rutinas físicas como barras o flexiones y competían entre ellos y expresaban que cuando se sentían tensos o estresados por el colegio se ponían a correr o a realizar alguna actividad física para distraer la mente y mejorar su estado de ánimo, por lo que se entiende que la intervención que se realizó con este grupo ha traído mejoras en la mayoría de estudiantes, puesto que se entiende como las actividades recreativas además de ayudar a mitigar las cargas de estrés académico que recaen sobre los estudiantes, también ayudan a mejorar la salud física de los estudiantes, puesto que permite la oxigenación del cerebro permitiendo liberar endorfinas que permiten que el cuerpo experimente sensaciones de bienestar. (Indoamericano 2017).

Un factor muy importante que se logró en los estudiantes, es la alegría la cual Fernández (2009) “considera la alegría como una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar” (p.105).

La alegría como una emoción y practicas realizadas en la Institución Liceo de la Universidad de Nariño donde desarrollado estas clases, podido apreciar y vivenciar los resultados obtenidos con la puesta en práctica de diferentes estrategias metodológicas y sobre todo de

carácter lúdico, que ha permitido que los estudiantes poco a poco fueron tomando confianza en ellos mismos para involucrarse en el grupo y de esa manera contribuir con el desarrollo de las actividades propuestas.

Cabe destacar que, gracias a la alegría y el entusiasmo depositado por los estudiantes y docentes practicantes se pudo sacar adelante a estos estudiantes que en un principio tuvieron dificultades con su falta de confianza, estrés y desinterés frente a las actividades propuestas. Satisfechos de nuestra labor y orgullosos de haber contribuido con la formación, no solamente educativa sino también formativa de los estudiantes a nuestro cargo. Hoy ven reflejados en los rostros de cada uno de nuestros estudiantes la alegría de haber compartido muchas experiencias significativas, de habernos conocido, de tener más cerca a la comunidad educativa, porque no debemos olvidar que la participación y colaboración de los docentes a cargo siempre estuvo a favor de este proyecto, gracias a ellos hemos podido desarrollar sin ningún problema todas las actividades propuestas para el cumplimiento de nuestras metas.

Cabe anotar que, gracias a las practicas realizadas durante este periodo de tiempo, los estudiantes se olvidan de sus problemas cotidianos que era algo que los venían marcando y estancando sus habilidades y destrezas, que era algo que no podían dar a conocer; mermaron en un gran porcentaje su agresividad frente al grupo. El hecho de conocerse cada vez más, hizo que las agresiones disminuyeran, quizá las relaciones grupales es las diferentes actividades hicieron que el ambiente se tornara más afectuoso; poco a poco se miró el cambio de actitud, hoy son estudiantes que se preocupan por el bienestar de todos, todo se volvió un conjunto y con más alegría y felicidad dentro de todo el salón. “Cuando el alumno disfruta con las actividades elevando su nivel de competencia y de destreza, se muestran absortos en su actividad, buscan información espontáneamente y se autorregule su proceso de aprendizaje de algún modo es que están intrínsecamente motivados”. (Deci, 2000, p. 5).

Por ende, observando la realidad que viven hoy en día los estudiantes con los cuales se compartió y convivió, gracias a estas vivencias han cambiado su forma de pensar, de convivir, de compartir, se han convertido podría decirse en otras personas, ya con actitudes positivas y piensan ya en un mejor futuro para ellos y sus familias, ya que con frecuencia se escuchaba a algunos estudiantes manifestar que estas prácticas les han ayudado mucho en su forma de pensar, actuar frente a sus demás compañeros y con la misma institución. Según ellos todo el trabajo grupal los ha puesto a pensar de manera diferente frente a sus compromisos y deberes que tienen

como estudiantes.

Son estudiantes que han cambiado de mentalidad, hoy en día ellos disfrutan de lo que hacen, se gozan los ratos alegres, desarrollan sus actividades de manera honesta y responsable, piensan que lo que han aprendido serán las bases de un mejor futuro para ellos y para la sociedad.

Ahora se puede evidenciar jóvenes con un cambio de actitud, piensan en una forma de continuar con el cambio dentro y fuera del colegio.

En este caso se podría mencionar el trabajo en equipo, ya que para (Carnegie2001) “El trabajo en equipo es la habilidad de trabajar juntos hacia una visión común. Es el combustible que le permite a la gente común obtener resultados poco comunes”. (p. 2)

Con su pensamiento, ha hecho que las diferentes actividades realizadas y con el trabajo en equipo, le damos la razón, ya que nos ha permitido entender que el trabajo que se hace de forma individual y sin pensar en el bien común, no nos llevara a conseguir los resultados obtenidos. Tomando su forma de pensar en cierta medida, compartimos mucho lo que afirma ya que para nadie es desconocido que cuando se requiere alcanzar una meta para lograr un bien común, no hay nada mejor que poner en marcha el trabajo en equipo y así se ha podido demostrar con el grupo de estudiantes que tenemos a nuestro cargo, nuestro papel de orientadores ha sido clave para saber conllevar el proceso de enseñanza, pero eso si pensando y practicando siempre el trabajo en equipo junto con nuestros estudiantes, practica tras practica nos hemos venido dando cuenta tanto nosotros como docentes y nuestros estudiantes que toda actividad desarrollada en grupo siempre tendrá mejores resultados y las metas se consiguen mucho más fácil.

También se podría mencionar el trabajo en equipo en el juego de policías y ladrones, ya que este juego fue uno de los que más los estudiantes pedían trabajar; en esta actividad todos los estudiantes gozaban y disfrutaban cada instante del juego, en donde se logró unir a todos en una sola familia de trabajo. También podemos mencionar el juego de futbol el cual los estudiantes siempre pedían practicarlo, aquí todos los estudiantes sin importar el talento que tengan se divertían de la mejor manera dejando a un lado todos sus problemas académicos que llevaban consigo mismo.

Estos juegos recreativos nos permitieron darnos cuenta de que, por el hecho de ser un juego participativo, siempre estará predispuesto el trabajo en equipo, está inmerso y por consiguiente todo resultado siempre será favorable. Hoy en día vemos nuestro trabajo reflejado en los momentos en que los estudiantes gozan con las actividades desarrolladas, ya no piensan en

individualidades, en egoísmos, en envidia, ya todo lo anterior quedo relegado a un segundo plano.

Como podemos darnos cuenta, también en la tabla de recurrencias en el primer objetivo se evidenció que existieron diferentes factores que eran los causantes de los problemas de estrés académico en los estudiantes; todo esto a causa de las exigencias absorbentes con el exceso de trabajo, exceso de exámenes y con la infinidad de compromisos que la institución les exigía en su diario escolar. A causa de todos estos aspectos ya mencionados los estudiantes solo pensaban en hacer las cosas por obligación y no por aprender, hacían las cosas sin gusto por miedo de una mala nota, lo que en algunos casos los volvió agresivos con sus compañeros, siempre tenían miedo y llevaban por encima la competitividad dejando a un lado la alegría de hacer las cosas de la mejor manera. Todo esto debido a la preocupación de hacer las cosas mal lo que les generaba angustia en toda actividad.

Con el pasar del tiempo, con las actividades propuestas y con algunas actividades que los estudiantes elegían, se alcanzó un cambio muy grande en donde los estudiantes participaron muy alegremente en todas las actividades y siempre buscaban motivarse para hacer de la mejor manera todo lo planteado, había más compromiso y las actividades las realizaban tranquilos y sin importar que les fuera mal o que perdieran ya que no importaba el resultado, lo que les genero una paz en su interior porque estaban enseñados a que todo sea perfecto.

Se logró un mejor compañerismo en donde ahora los estudiantes se conocían mejor y ya no impregnaba el individualismo, sino que ahora todos ellos querían trabajar con los demás sin importar quien sea; se logró una armonía grupal en donde los estudiantes se apoyaban unos con otros en las diferentes actividades tanto así que siempre que realizaban un ejercicio grupal ellos ahora hablaban y buscaban estrategias para que la actividad les salga de la mejor manera.

Se podría decir que fue un logro muy significativo poder ayudarles en gran medida a estos Estudiantes a erradicar el estrés académico en su etapa escolar, en donde ahora estarán un poco más tranquilos y sabrán conllevar su tranquilidad en momentos de estrés o median los juegos recreativos tratar de tolerar las dificultades que se les presentes en su diario vivir.

Conclusiones

Durante todo el proceso de este proyecto se abordaron diferentes temáticas que contribuyeron de buena manera a tratar de erradicar el estrés académico, por tal razón podemos concluir:

El problema de estrés académico en la investigación permitió identificar deficiencias en los estudiantes, que si se vuelven crónicas entorpecerán significativamente el proceso enseñanza aprendizaje, puesto que los estudiantes poseedores de este problema, en primer lugar, no van a tener el mismo rendimiento que los demás. Merma en gran proporción el interés por aprender, su coeficiente intelectual no trabaja al ciento por ciento; en si toda actividad que realicen estos estudiantes no será de plena consistencia, porque sus sentidos no trabajan plenamente.

El estudio de este problema académico en el que se ven sumidos algunos estudiantes, permitió conocer la alta complejidad que esto acarrea para los estudiantes, porque sus conocimientos no serán del todo asimilados para construir nuevos y mejores aprendizajes. Este problema se convierte en un obstáculo frente a la aprensión de saberes y experiencias que con el tiempo dificulta el normal desempeño como estudiante.

El estudio del estrés académico en muchos estudiantes en el proceso de aprendizaje, nos ha impactado de una manera significativa, lo que ha permitido que como estudiantes recomendemos a los profesionales en el tema, dedicar el mejor de su tiempo a esta población, ya que ellos necesitan de más ayuda y acompañamiento; también que utilices buenas y mejores metodologías que lógicamente acarree muy buenos resultados y que con el tiempo estos chicos puedan salir delante de una forma normal.

La implementación de nuevas metodologías ha permitido ayudar a los estudiantes que tenían indicios de estrés, para que ellos a través de los juegos recreativos y la lúdica puedan ir erradicando el problema antes mencionado. Esto permitió que los estudiantes poco a poco fueran despojándose de tantas presiones, acumulamiento de esfuerzo, exceso de trabaja, etc.

Todas las estrategias que fueron implementadas en el transcurso de todo este proyecto con los estudiantes, si dieron los resultados esperados, ya que se ayudó de gran manera a mejorar el clima escolar y las relaciones entre ellos, logrando que los estudiantes que tenían dicho problema se convirtieran en gestores de actividades recreativas que conllevaba a una mejor convivencia con el resto del grupo.

Implementando nuevas y mejores formas de llegar a ellos, permitió conocer más a fondo

los problemas por los que atravesaban muchos de ellos. Sus palabras expresadas de forma individual o en grupo permitieron también buscar e implementar estrategias para combatir este problema que lo único que hacía era frustrar de alguna manera su aprendizaje.

Las técnicas de estudio empleadas por nosotros para conocer más a fondo a todos los estudiantes para la realización de las prácticas con todas las actividades propuestas, fueron muy importantes porque permitieron saber cómo y de qué manera íbamos a poder llegar mejor a ellos; ya conociendo de alguna manera algunas características de ellos, permitió tener un mejor contacto con ellos y así poder entrar a desarrollar nuestro trabajo con esta comunidad estudiantil.

Ha sido un trabajo que permitió llegar al estudiantado de manera directa y conocer su ámbito estudiantil y la forma como se desenvuelven en el campo recreativo y lúdico, lo que ha permitido diseñar estrategias para poderles llegar de una mejor manera y sacarlos de una rutina estudiantil.

Las prácticas desarrolladas durante todo este periodo de tiempo permitieron acercarse a los estudiantes de una manera amigable y concertada, haciendo que nuestro trabajo y apoyo hacia ellos sea desarrollado de manera positiva y con unos buenos resultados, cuando de desestrezarnos se trataba. Ellos se sintieron tan bien que les permitió soltarse de esas preocupaciones producidas por su estudio, trabajos, talleres, etc.

Los estudiantes con el pasar del tiempo fueron tomando confianza y pudieron compenetrarse con sus compañeros y con todas las actividades que se iban desarrollando jornada tras jornada. Asumieron un compromiso serio y responsable frente a las actividades planeadas en el proyecto, de la misma manera ya compenetrados con el grupo pudieron darse cuenta de que cuando se pone de la parte de uno y con una buena voluntad se puede conseguir muchas metas por más difíciles que estas sean.

Permitió conocer las actividades de los estudiantes frente al proceso educativo que venían recibiendo y nos permitió darnos cuenta de que todo se estaba volviendo rutinario y por consiguiente habían caído en un estrés agudo. Teniendo en cuenta estos aspectos pudimos desarrollar estrategias para poder controlar y erradicar en gran medida el estrés en el que habían caído.

Es bueno saber que ahora los estudiantes han cambiado su manera de asumir compromisos con su institución y que a la hora de actuar no hay que desesperarse para una toma de decisiones y compromisos. Saben que cuando se presenten situaciones difíciles, lo primero

que deben de hacer es desestresarse y que mejor recurriendo a las prácticas recreativas.

La confianza infundida por nosotros como docentes hacia los estudiantes nos dio muy buenos resultados, puesto que se llenaban de ánimo, tranquilidad para poder desarrollar las actividades propuestas por los docentes sin ningún tipo de presión, lo que con el tiempo conllevo a mejorar las condiciones que estaban un poco deterioradas.

Nuestros conocimientos adquiridos en la Universidad fueron de mucha utilidad para el desarrollo de nuestro trabajo con la comunidad estudiantil, nuestro conocimiento pedagógico hizo que las practicas sean más llevaderas con los jóvenes de la institución, ya que teníamos orientaciones prácticas de como poder desenvolvemos y afrontar esta experiencia con ellos. Logramos que ellos también pudieran entender que era tener un pensamiento pedagógico y como poderlo poner en práctica, aprendieron que a través de la pedagogía todo se iba a transformar y dejaría de ser un aprendizaje momentáneo o pasajero, entendieron que todo pensamiento pedagógico siempre debería ser fundamentado y que todo siempre parte de algo, no de la nada.

Recomendaciones

Recomendamos a la Universidad CESMAG dedicar mucho más tiempo a las áreas opcionales o electivas escogidas para que podamos salir con mejores conocimientos, prácticas que nos puedan servir al momento de salir de la Universidad, que no toda la experiencia la debamos obtener por fuera. Es muy importante que como egresados contemos con los conocimientos esenciales para poder desempeñarnos como verdaderos profesionales.

Al Colegio Liceo de la Universidad de Nariño, le recomendamos ser un poco más consecuentes con los estudiantes, tener mucha más tolerancia con ellos. Deben recordar que todo no es conocimiento, que no deben considerar al estudiante como un recipiente al que se debe llenar en conocimientos. A ellos hay que llegarles con metodologías nuevas y que despierten el interés por el conocimiento. También que hay que tener muy en cuenta que la recreación hace parte fundamental del proceso enseñanza aprendizaje.

Al Colegio Liceo de la Universidad de Nariño, también le recomendaría que los busque o les asigne a todos los grados un espacio de recreación y lúdica que les permita por un momento descansar su cuerpo y mente de tantas actividades que se les acumula en su diario estudiantil. Buscarles espacios en donde ellos se identifiquen y puedan estar tranquilos por ese momento.

Como estudiantes de esta Universidad, nos atrevemos a recomendar que este tema de investigación sea un poco más abierto, que tenga más expectativas y se trabaje en todos los programas para darle una mejor trascendencia y en un futuro tratar de ayudar a acabar con esto; porque este tema involucra a todas las áreas, ya que es algo que se puede presentar a cualquier edad, en cualquier tiempo y en cualquier espacio donde se desenvuelven los estudiantes.

En lo metodológico, se recomendaría o sería muy indispensable adoptar nuevas metodologías que sinceramente despierte ese interés de los estudiantes, que sepan apropiarse del tema y que busquen muchas alternativas de solución a la población afectada y que lastimosamente perjudica la aprensión de un normal aprendizaje y aprensión de todo conocimiento.

En lo práctico la Universidad debería dar más prioridad y mucho más tiempo a las diferentes prácticas desarrolladas para poder erradicar en todo sentido el problema del estrés académico, porque si bien es cierto, este problema trunca las posibilidades de muchos jóvenes o incluso de niños de salir adelante con sus metas, sueños y aspiraciones de ser alguna persona importante en la vida.

Por parte de la Universidad, se ha mirado que el interés que han colocado frente a este problema y le han dado mucha relevancia a los aspectos que tienen que ver con el tratamiento de este problema, por esa parte se mira y se detecta la gran importancia que le merece a toda la institución.

El colegio Liceo de la Universidad Nariño escogido para la práctica de este proyecto le ha abierto las puertas a la Universidad, para que pueda proyectar recursos pedagógicos muy importantes para tratar de mermar un poco el problema del estrés académico, a través de la recreación, es por eso por lo que hoy y gracias a la institución se llevaron a cabo todas estas actividades que iban en pro de disminuir el estrés académico en los estudiantes.

Al colegio Liceo de la Universidad Nariño le recomendaríamos que busquen más proyectos que ayuden al alumno a mitigar toda esa carga académica a la que se ven sometidos todos estos estudiantes, buscarles unos espacios lúdica y recreación en donde trabajen actividades que sean de goce de todos y ayuden de esa forma a que los estudiantes salgan de esa rutina de estar sentados todo el día en un pupitre.

A la Universidad también se le recomendaría adoptar esta estrategia y así tratar de ayudar a los diferentes colegios con este tema del estrés académico, el cual abunda en muchos estudiantes los cuales no tienen la manera de poder erradicarlo; se debería dar una práctica en los colegios en donde este sea el tema a trabajar para así ayudar a todo el estudiantado a vivir en un ambiente más agradable y sano para lograr un aprendizaje más duradero y que no solo aprendan por un tiempo limitado.

Al programa de Licenciatura en Educación Física se podría recomendarle que como gestores de lúdica y recreación, busquen llegar a todos los colegios a brindarles ese espacio de calma y tranquilidad en donde ellos se diviertan realizando diferentes actividades con el fin de salir de esa rutina que a veces es muy pesada. Mediante sus prácticas tratar de incentivar y motivar a los estudiantes a seguir construyendo ese aprendizaje que en un futuro será lo que tanto buscaron.

Al colegio, también se le recomendaría buscar charlas con las diferentes universidades en las cuales el tema a tratar sea conocer el estrés académico y como se lo puede erradicar. Con estas, se lograría que tengan muy presente toda esta problemática y sus amenazas con las cuales se pueden ver afectados, logrando así que el estudiantado lo tenga presente y pueda saberlo llevar consigo mismo.

Referencias

- Aignerren, M. (2006). *La técnica de recolección de información mediante los grupos focales*.
http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/texto/14/grupos_focales.htm
- ALEPH. (26 de 03 de 2021). *Aleph.org.mx. guia de entrevistas*.<https://bit.ly/3Tvkftn>
- Arón, A. & Milicic, N. (1999). *Clima social escolar y desarrollo personal: Un programa de mejoramiento*. Editorial Andrés Bello: Santiago de Chile.
<https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/17414?show=full>
- Barcnas (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso . salud y administracion* , 16.
http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- BERNARDO, J. (2011). *Enseñar hoy: Didáctica básica para profesores*. Madrid: Síntesis.
<https://es.scribd.com/document/409811936/Bernardo-J-2011-Ensenar-hoy-Didactica-basica-para-profesores-pdf>
- “El estrés definido por la Organización Mundial de la Salud.” 13 Enero. 2019.
<https://bit.ly/3T5d0E3>
- Bracamonte, R. (2015). *La observación participante como técnica de recolección de información etnográfica*. Revista Arje Cambios físicos según autores
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/21996/capitulo1.pdf>
- Bustamante, marco, cabrera, C. J. (2001). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina*. <http://Redalyc.org/pdf/379/379602105.pdf>
- Castillo, J. (2016). *Los insultos verbales y su incidencia en la convivencia escolar*.
<https://bit.ly/3EM1usz>
- CDC. (2021). Sobrellevar el estrés. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
<https://bit.ly/3CZT53I>
- Cifuentes gil, R. M (2011) *Diseños de proyectos de investigación cualitativa*.
<https://bit.ly/3D2Bw2V>
- CUIDAR. (24 de noviembre de 2017). *El juego como herramienta de participación*.
<https://cuidar.rdi.uoc.edu/?p=974>
- D.S.B (2018) *la sana competencia*. <https://bit.ly/3T6o2c3>
- Decana, B. E. (09 de septiembre de 2008). *La educación como escenario para el desarrollo humano*. <https://bit.ly/2Fmv5f6>

- Díaz Sánchez, G. (04 de Febrero de 2022). *Consejos para reducir el estrés en este regreso a Clases*. El Universal Ctg. <https://bit.ly/3CGCS11>
- Eisenberg, R. Consejo Mexicano de Investigación Educativa. Corporeidad, movimiento y educación física 1992-2004. Estudios conceptuales. *La investigación educativa en México 1992-2002*. No. 12 Tomo I. México: Grupo Ideograma Editores; 2007.
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126694012.pdf>
- El Estrés Académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior?*
Vol.14 N.3. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>
- El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san pedro Sacatepéquez*. <https://bit.ly/3ErolmV>
- El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes Universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato*.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*
<https://bit.ly/3eDZLen>
- Escajadillo, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos*, 2018
- Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios*. Estudio teórico. Castro Barrera, J. J. y Restrepo Quintero, N. (2017).
- Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios*. Estudio teórico (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio
- Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo*.
<https://bit.ly/3D2TiTO>
- Franco, C. A., & Velásquez, F. (2000). *Cómo mejorar la eficiencia operativa utilizando el trabajo en equipo*. Estudios Gerenciales, 16(76), 27-35.
- Fernández-Abascal, E. y Martín, M. D. (2009), La alegría y la felicidad. En E. Fernández-Abascal (Ed.), Emociones positivas (103-128). Madrid, España: Pirámide.

<https://bit.ly/3S6MqJ6>

García, B., Zea, R.M. (2011). *Estrés académico*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. Vol. 3. (No. 2).66-80. [https://Dialnet-EstresAcademico-4865240\(2\).pdf](https://Dialnet-EstresAcademico-4865240(2).pdf)

García, F. (2019). *Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento*.

<https://bit.ly/3S6Mmck>

Garrido Gutiérrez, I. (1995). *Motivación biológica*. En A. Ferreras (Ed.), *Psicología básica*. Introducción al estudio de la conducta humana (pp. 453- 471). Madrid: Ediciones Pirámide S.A.

Guerrero, G.C. (2017). *El Estrés Académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la Ciudad de Ambato-Ecuador* [Trabajo de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. Repositorio Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Gibb, A. (1997) *Grupos Focales: Una guía Conceptual y Metodológica*. Recuperado de.

<https://bit.ly/2FQLZmt>

Glover, M. (6 de febrero de 2019). *Teoría de la motivación humana de Maslou*.<https://Psicología-online.com/teoría-de-la-motivación-humana-de-Maslow>

Gómez Mujica, A., & Acosta Rodríguez, H. (2003). *Acerca del trabajo en grupos o equipos*. Acimed.

Herrera, M. Á. (2006) *Consideraciones para el diseño didáctico de ambientes virtuales de aprendizaje: Una propuesta basada en las funciones cognitivas del aprendizaje*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 38(5), 1-19. <http://www.rieoei.org/deloslectores/1326Herrera.pdf>

Hurtado J.B.,Tercero, M.J.O.(2011).*Corrientes Pedagógicas Contemporáneas y Los Estilos De Enseñanza En La Educación Física*, *Revista investigación educativa*. Vol. 14 (N.º26),79-104.<https://>

https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/inv_educativa/2010_n26/a07.pdf

Blog Indoamericano. (27 de noviembre de 2017). *Actividades para reducir el estrés académico*.

<https://bit.ly/3CFM8n2>

JACKSON, Y. y P. FRICK. (1998). *Negative Life Events and the Adjustment of School Age Children: Testing Protective Models*. *Journal of Clinical Child Psychology* 27. 4: 370-

380.

Jadue, G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar*. Scielo, 2(27), 111.

<https://bit.ly/3TssIbQ>

Jorge Prioretti. (6 de julio de 2015). *Inclusión y calidad educativa*. Obtenido de wordpress:

<https://bit.ly/3TssFga>

Kim, J. y Diamond, D.M. (2002). *The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories*. Nature Reviews: Neuroscience, 3, 453-62.

Laguna, L. (2013). *Derechos de los niños y espacios jugables. La reconceptualización del juego y el niño como una estrategia para la definición de un nuevo paradigma de espacios públicos abiertos a escala vecinal para la ciudad de Puebla* (Tesis doctoral). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Facultad de Arquitectura, Puebla, México.

<https://uni.cf/3CCWLa7>

Lazarus, R. Y. F., & Folkman, I. (1984). S.(1984). Stress, appraisal and coping. Lazarus, R. S.(2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*(2000). Traducción de: Desclée de Brouwer. España. <https://bit.ly/3yKjccj>

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España. 1986. Pp 140-246. Ed. Martínez Roca. ISBN: 84-270-1013-3.

<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Ley 181 de enero 18 de 1995, ministerio de Colombia, congreso de Colombia presidente del honorable Senado de la República, Juan Guillermo Ángel Mejía & otros. 1995.

<https://bit.ly/3D3OIV2>

LEY 599 DE 2000 congreso de Colombia (julio 24) Diario Oficial No 44.097 de 24 de julio del 2000. https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_ley_599_2000.pdf

Ley 1616 de 2013, Salud Mental defensoría, congreso de Colombia presidente del honorable Senado de la República, Roy Leonardo Barreras Montealegre. & otros. 2013.

<https://bit.ly/3D4DCQ0>

Liceo de la Universidad de Nariño entre “*Los 52 mejores públicos basado en acreditación y calidad 2022*” Ranking Col- Sapiens.

<https://bit.ly/3D2tzuz>

Maldonado.D.G., Herrera.M.G.(2010-2011). *Estado Actual del Desarrollo de Destrezas Lectoras en El Cuarto Año de Educación Básica de Acuerdo a la Teoría Piagetana*[Tesis,

- Universidad de Cuenca].dspace Universidad de Cuenca-Ecuador.
- Martinez, I.X. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. -Perú {Tesis Doctoral, pontificia universidad católica del Perú}. Repositorio de la, pontificia universidad católica del Perú. <https://bit.ly/3g1ZwtS>
- Maxwell, J (2001). *Las 17 Leyes incuestionables del Trabajo en Equipo*. Tennessee, United States: Editorial Caribe. <https://bit.ly/3S6jgKi>
- Mejores colegios de Nariño* 2021. <https://bit.ly/3s0RcgQ>
- mineducacion. (18 de 01 de 1995). *ministerio de educacion nancional de colombia* . Obtenido de ministerio de educacion. <https://bit.ly/2GddwKM>
- Molina, P.T,Julio,N.G(2019). *Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Postgrado de la Facultad de Educación En La Universidad Cooperativa De Colombia, Sede Bogotá* {Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa De Colombia, Sede Bogotá}. Repositorio de la Universidad Cooperativa De Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12668>
- MORRIS, CH. (1997). *Psicología*. México D.F.: Prentice Hall.
- Morales, P. (2010). *El ocio creativo a través de la educación física*. Efdportes, 15(144), 2. <https://bit.ly/3yHUVnm>
- Natalia Gan. (22 de septiembre de 2014). *La educación forma individuos y comunidades*. Obtenido de teachlr blog: <https://blog.teachlr.com/la-educacion-individuos-comunidades/>
- NEWCOMER, P. (1993). *Cómo enseñar a los niños perturbados*. México D.F.: FEC.
- Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá*. <https://bit.ly/3VwRv0o>
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://bit.ly/2I40g0q>
- Ortega, J. (2001). *La motivación en educación infantil con medios de comunicación y tecnologías multimedia*. <https://bit.ly/3TnTTET>
- Palacio, C. (2018). *El estrés escolar en la infancia una reflexión teórica*. Cuadernos de neuropsicología, 12(2), 5. <https://www.redalyc.org/journal/4396/439655913010/html/>
- Woolfolk, Anita (2006). *Psicología Educativa*. Pearson Educación. Pp 669.
- Payer.M(2017). *Teoría del constructivismo social de Lev Vygotsky en comparación con la teoría Jean Piaget*. Artículo Universidad Nacional Autónoma de México.(p.2). <https://>

- PNUD. (1990). *Informe sobre Desarrollo Humano 1990*. Definición y medición del desarrollo humano. En línea: http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_1990_es_completo_nostats.Pdf[consulta 23-04-2021]
- Pinto y Venegas, E. (2015). *Concepciones sobre participación social que poseen los actores educativos y sus implicaciones*. Scielo, 36(2), 8. <https://bit.ly/3CALmYh>
- Pinto, E. (2015). *Concepciones sobre participación social que poseen los actores educativos y sus implicaciones*. Scielo, 36(2), 6. <https://bit.ly/3s06kLj>
- Quispe, Gloria, Nilda Pérez, y Marcelo Pérez. *Clima escolar áulico: un estudio desde las tutorías*. Argentina: Universidad Nacional de Jujuy, 2013
- Restrepo Mejía, Martín Luis. *Elementos de pedagogía*. (Bogotá: Imprenta eléctrica 1905)
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd5341.pdf>
- Rodríguez, L. y Oramas, A. (2007). *Estrés en docentes de educación básica*. Scielo, 15(1), 3. <https://bit.ly/3s5s7Ba>
- Rojas Sánchez, D.G, & Ramos Mejía, M.I. (2017). *Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca*. Cajamarca
- Rovira, G. (2016). La importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente. *Movimiento*, 22(1), 3. <https://bit.ly/3EIOPH2>
- Ruiz, K.A., Martínez, M.P. (2020). *Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo* [Trabajo de Grado, Universidad de Antioquia Seccional Urabá]. Biblioteca digital Universidad de Antioquia.
- Schütz, A. (1964). *La Construcción Significativa del Mundo Social*. Barcelona: Paidós, p.173.
- Shermerhorn, John (2008). *Comportamiento Organizacional*. Editorial Limusa, México.
- Sánchez, edit. (2019). *Actitud positiva*. <https://bit.ly/3s1O2cM>
- Santillan, A.G, Chávez, M.E (2011). *El Estrés Académico ¿Una Consecuencia de las Reformas Educativas del Nivel Medio Superior?* Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol.14. (3). 161. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
- Santos, B. (2020). *Estudiantes con déficit de atención: la vida cotidiana en el aula*.

Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, 15, 106-117.

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/aula>

Teoría del constructivismo social de lev Vygotsky en comparación con la teoría jean Piaget.

<https://bit.ly/3EurH8m>

Tesis universidad de Cuenca. <https://bit.ly/3S5HaWj>

Paradigma cualitativo según autores. <https://bit.ly/3ggy3og>

Test de estrés académico. <https://bit.ly/3S4Ibhh>

Tipos de paradigma. <https://bit.ly/3TtSdJN>

Trujillo Molina, A.P, & Gonzales Julio, N.E. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá.*

UNESCO. *Análisis del Clima Escolar: Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y El Caribe.* Publicación, Santiago: Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, 2013. (pág. 5)

Uriarte J.M. (2021) *Características de la actividad física* Última edición: 16 de marzo de 2021.

Disponible en: <https://www.caracteristicas.co/actividad-fisica/>. Consultado: 26 de octubre de 2021.

<https://www.caracteristicas.co/actividad-fisica/#ixzz7D5sBqLbw>

Valencia, I. (24 de Febrero de 2016). *Causas de la falta de atención en clase.* Universidad Internacional de Valencia. <https://bit.ly/3TsvuOk>

Vázquez, C. (2012). Juegos recreativos.

<https://Dspace.ucuenca.edu.ec/bistream/123456789/1911/1/tef124.pdf>

Velasco, A. (12 de Diciembre de 2021). *La importancia de un buen clima escolar.* Colegio arcangel rafael. <https://bit.ly/3T5hxGd>

Zapata,W.A. (2015). *El estrés académico: Factores desencadenantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello-Colombia* {Trabajo de Grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello}. Repositorio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios seccional Bello. <https://bit.ly/3s12jGI>

Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). *Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas.* Revista de Alta

Tecnología y la Sociedad, 9(4), 92-98.

Zea, N. Berrio. (2011). *estrés académico* . Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 2.

Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. En M. Boekaerts, P.R. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-40).

Google Scholar

Anexos

Anexo A. Guion de entrevista estrés académico

Fecha:

Hora:

Lugar: Online

No. Participantes: 1

Características participantes: Docente directora de grupo

Entrevistador(A): Sebastián Portillo

Investigación:

Objetivo general de la investigación: Contribuir a la disminución del estrés académico a través de un programa de actividad física en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño de la Ciudad de San Juan de Pasto.

OBJETIVO DE LA ENTREVISTA: Recolectar datos sobre el estrés académico que presente el grupo de investigación.

CONFIDENCIALIDAD:

PREGUNTAS:

1. ¿Para usted qué es el estrés académico?
2. ¿ha evidenciado casos de estrés académico con sus estudiantes?
3. ¿cuál es el caso que más le ha llamado la atención?
4. ¿En el estrés académico se observa síntomas como ansiedad, trastorno de sueño, bajo rendimiento entre otros, usted ha observado algún síntoma de estos en sus estudiantes?
5. ¿Se han implementado actividades para disminuir el estrés académico? ¿Cuáles son esas alternativas?
6. ¿Se le da un manejo adecuado al tema de estrés académico en la institución?
7. ¿Cómo ha observado usted las relaciones socio afectivas entre los estudiantes?
8. ¿Considera que el nivel de exigencia académica por parte de los docentes a los estudiantes, es muy alto?
9. ¿Los estudiantes han manifestado que sienten presión o exceso de actividades?
10. ¿Cómo directora de grupo ha evidenciado presión a sus estudiantes por parte de los padres de familia?
11. Si sabemos que la institución es una de las mejores a nivel nacional ¿esto influye en el nivel de exigencia académica?
12. ¿En muchos casos el estrés académico tiende a generar síntomas como la depresión se ha evidenciado algún caso en sus estudiantes?
13. ¿Ha recibido alguna capacitación sobre temas que tengan que ver con el estrés académico?
14. ¿Teniendo en cuenta que en la institución se maneja variedad de proyectos, hay alguno en el que se trabaje cómo manejar el estrés académico? ¿Cuáles?

Anexo B. Encuesta

Objetivo: evidenciar al nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño en la Ciudad de Pasto.

1. Nombres completos:

2. Apellidos completos:

3. Edad: _____

4. Sexo:

a) Masculino

b) Femenino

5. Estrato social: _____

6. Lugar de nacimiento: _____

7. Ciudad de origen: _____

8. Nombre del padre: _____

• Celular:

9. Nombre de la madre: _____

• Celular:

10. Numero de hermanos: _____

Marque con una **X** la opción que crea usted más conveniente y complete las preguntas abiertas, de acuerdo al estrés académico:

1. ¿Has recibido charlas sobre el estrés académico en liceo de la universidad de Nariño?

a) Si

b) No

2. ¿Sabes de algunas enfermedades que puede causar el estrés académico en ti?

a) Si, ¿cuáles? _____

b) No

3. ¿Crees tú, estrés el estrés académico puede afectar tu rendimiento académico? ¿Crees tú, estrés el estrés académico puede afectar tu rendimiento académico?

a) Si, ¿por qué? _____

b) No

4. ¿Crees que sufres de estrés académico?

a) Si, ¿por qué? _____

b) No, ¿por qué? _____

5. ¿Qué actitud pones cuando tienes estrés académico?

a) Excelente

b) Bueno

c) Malo

d) Muy malo

e) No sufre de estrés

6. ¿En una escala del 1 a 5 como calificarías el estrés académico?

a) 1 mínimo

b) 2

c) 3 medio

d) 4

e) 5 máximo

7. ¿Consideras tú, estrés tus padres son un factor de estrés? ¿Consideras tú, estrés tus padres son un factor de estrés?

a) Si

¿Por qué? _____

b) No

¿Por qué? _____

8. ¿Cuáles son las actividades académicas que más te genera estrés en ti?

9. ¿Cuáles crees que son los factores sociales que más te causan estrés?

- a) Padres
- b) Profesores
- c) Amigos
- d) Trabajos
- e) Exámenes
- f) Exposiciones

Otra, ¿cuál?

10. ¿Te gustaría que en tu colegio se realizara un programa de actividad física?

- a) Si
- b) No

– **Anexo C. Inventario SISCO del Estrés Académico-test de estrés académico**

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| Otra _____ (Especifique) | | | | | |

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Reacciones físicas | | | | | |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| Reacciones psicológicas | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| Reacciones comportamentales | | | | | |

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|---|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Otras (especifique) | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| | | | | | |

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| Elogios a sí mismo | | | | | |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación | | | | | |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | |
| Otra _____ (Especifique) | | | | | |

Fuente:

https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico

Anexo D. Guion de entrevista grupo focal

Fecha:

Hora:

Lugar: Online

No. Participantes: 5

Características participantes: estudiantes curso 9-1

Entrevistador(A): Sebastián Portillo, Luis Carlos Salazar

Investigación:

Objetivo general de la investigación: Contribuir a la disminución del estrés académico a través de un programa de actividad física en los estudiantes del grado 8-2 del Liceo de la Universidad de Nariño de la Ciudad de San Juan de Pasto.

Objetivo de la entrevista: Evaluar datos sobre el estrés académico que presente el grupo de investigación.

Confidencialidad:

PREGUNTAS:

1. ¿Para usted qué es el estrés académico?
2. ¿han evidenciado o vivenciado casos de estrés académico?
3. ¿En el estrés académico se observa síntomas como ansiedad, trastorno de sueño, bajo rendimiento entre otros, ustedes han experimentado algún síntoma de estos?
4. ¿Se han implementado actividades para disminuir el estrés académico? ¿Cuáles son esas alternativas?
5. ¿La institución les ha brindado un manejo adecuado en cuanto al estrés académico?
6. ¿Cómo son las relaciones socio afectivas entre los estudiantes?
7. ¿Consideran que el nivel de exigencia académica por parte de sus docentes, es muy alto? ¿Si-No Por qué?
8. ¿han manifestado que sienten presión o exceso de actividades académicas?
9. ¿Cómo estudiantes sienten presión por parte de sus padres de familia?
10. Si sabemos que la institución es una de las mejores a nivel nacional ¿esto influye en el nivel de exigencia académica?
11. ¿En muchos casos el estrés académico tiende a generar síntomas como la depresión han vivenciado algún caso similar?
12. ¿Teniendo en cuenta que en la institución se maneja variedad de proyectos, hay alguno en el que se trabaje cómo manejar el estrés académico? ¿Cuáles?

Anexo E. Diario de campo

Institución Universitaria Cesmag – Facultad de Educación

Programa Licenciatura en Educación Física

Diario de campo

Clase no.

Tema / título de la clase:

Docente:

Evidenciar la experiencia diaria: (describir lo observado en la clase con relación al tema y consultar un referente teórico y argumentarlo)

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| DEBILIDADES: | OPORTUNIDADES: |
| FORTALEZAS | AMENAZAS: |
| ASPECTOS A MEJORAR: | EVALUACIÓN: |

OBSERVACIONES: _____

MONITOR

TUTOR

Anexo F. Compromiso ético de la investigación científica

Yo, **Johan Sebastián Portillo Pianda** con cédula de ciudadanía No. **1004190580**, estudiante de la Licenciatura en **educación física** e investigador del proyecto denominado: **estrés académico**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha:

Sebastiàn Portillo

(Firma)

NOMBRE: Johan Sebastián Portillo Pianda

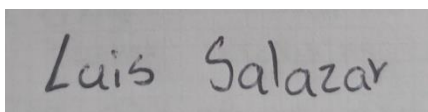
Cédula de Ciudadanía: 1004190580

Anexo G. Compromiso ético de la investigación científica

Yo, **Luis Carlos Salazar Gómez** con cédula de ciudadanía No. **1084847590**, estudiante de la Licenciatura en **educación física** e investigador del proyecto denominado: **estrés académico**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos provinieren.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha:

A rectangular box containing the handwritten signature "Luis Salazar" in black ink on a light gray background.

(Firma)

NOMBRE: Luis Carlos Salazar Gómez

Cédula de Ciudadanía: 1084847590

| | | |
|---|--|------------------------------|
|  <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p> | CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A) | CÓDIGO: AAC-BL-FR-032 |
| | | VERSIÓN: 1 |
| | | FECHA: 09/JUN/2022 |

San Juan de Pasto, 5 de diciembre de 2022

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente, se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado **Disminución del estrés académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño**, presentado por el (los) autor(es) **Luis Carlos Salazar Gómez y Johan Sebastián Portillo Pianda** del Programa Académico Licenciatura en Educación Física, al correo electrónico trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




ALBA YAMILE TIMANÁ DE LA CRUZ

Número de documento 37087395

Programa académico Licenciatura en Educación Física

Teléfono de contacto 3174737904


Correo electrónico aytimana@unicesmag.edu.co

| | | |
|---|---|------------------------------|
|  UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 YOGADA MINDIACÓN</small> | AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL | CÓDIGO: AAC-BL-FR-031 |
| | | VERSIÓN: 1 |
| | | FECHA: 09/JUN/2022 |

| INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES) | |
|---|--|
| Nombres y apellidos del autor: Luis Carlos Salazar Gómez | Documento de identidad: 1084847590 |
| Correo electrónico: lcsalazar.7590@unicesmag.edu.co | Número de contacto: 3153415356 |
| Nombres y apellidos del autor: Johan Sebastián Portillo Pianda | Documento de identidad: 1004190580 |
| Correo electrónico: sebasvatos1420@gmail.com | Número de contacto: 3154797066 |
| Nombres y apellidos del autor: | Documento de identidad: |
| Correo electrónico: | Número de contacto: |
| Nombres y apellidos del autor: | Documento de identidad: |
| Correo electrónico: | Número de contacto: |
| Nombres y apellidos del asesor: | Documento de identidad: |
| Correo electrónico: | Número de contacto: |
| Título del trabajo de grado: Disminución del estrés académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes del grado 9-1 del Liceo de la Universidad de Nariño | |
| Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación, Licenciatura en Educación Física | |

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el termino en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes


| | | |
|--|---|------------------------------|
|  UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VICELADIA MINERVA CALÓN</small> | AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL | CÓDIGO: AAC-BL-FR-031 |
| | | VERSIÓN: 1 |
| | | FECHA: 09/JUN/2022 |

debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

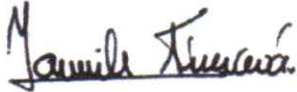
NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

| | | |
|--|---|-----------------------|
|  UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small> | AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL | CÓDIGO: AAC-BL-FR-031 |
| | | VERSIÓN: 1 |
| | | FECHA: 09/JUN/2022 |

- Permiso (permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 05 días del mes de Diciembre del año 2022.

| | |
|--|---|
| Firma del <i>Luis Salazar</i> | Firma del <i>Sebastián Portillo</i> |
| Nombre del autor: Luis Carlos Salazar Gómez | Nombre del autor: Johan Sebastián Portillo Pianda |
| Firma del autor | Firma del autor |
| Nombre del autor: | Nombre del autor: |
| Firma del asesor  _____ Nombre del asesor: Alba Yamile Timaná de la Cruz | |