

Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto

Yeraldin Bolaños Devia, María José Guzmán Minda, y Daniel Albeiro Pesillo Insandar

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Univesidad CESMAG

Nota del autor:

El presente trabajo de grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG.

La correspondencia a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto

Yeraldin Bolaños Devia, María José Guzmán Minda, y Daniel Albeiro Pesillo Insandar

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Asesora: Mg. Alba Yamile Timaná de la Cruz

26 de junio del 2024

Nota de aceptación

Firma Presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, Agosto del 2024

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

En este momento especial, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a cada uno de ustedes por su incondicional apoyo, amor, aliento y acompañamiento constante a lo largo de mi profesión.

A ustedes mis padres, Juan Carlos Guzmán y Leila Minda: su confianza hacia mí ha sido el motor que me impulsó a superar desafíos y a perseguir mis sueños. Estoy eternamente agradecida por cada sacrificio y esfuerzos incansables para que no me faltara nada. Su dedicación en mi crecimiento personal y profesional son huellas que llevo marcadas en lo más profundo de mi corazón.

A mi querida hermana: gracias por ser mi compañera de viaje, por compartir risas y por ser mi fuente constante de inspiración. A mis abuelos Flor Alba Díaz y Hernando Minda, agradezco su presencia constante en mi vida. Su amor sincero, sus palabras de aliento y la paz que me brindan han iluminado mi camino.

A los demás miembros de mi familia: su aliento y respaldo también han dejado una marca en este proceso. Gracias por estar siempre presentes, por creer en mí y por esa pequeña oración a Dios que fue fundamental para cumplir este logro.

Este proyecto de grado no solo representa mi esfuerzo individual, sino también el resultado de un equipo unido y comprometido, como lo es nuestra familia.

Con profundo agradecimiento y amor,



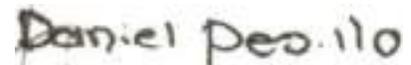
María José Guzmán Minda

Dedicatoria

Mi más profundo agradecimiento va dirigido, en primer lugar, a Dios, por su infinita fuerza y sabiduría que me han guiado a lo largo de este camino. Agradezco de corazón a mi asesora, Alba Yamile Timaná, cuya dedicación, virtudes, paciencia y constancia fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Sin sus valiosos aportes profesionales, esta meta no habría sido alcanzada con la misma facilidad. Su presencia y orientación fueron pilares clave en esta travesía académica.

Agradezco también, de manera especial, a mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo y fuerza en la búsqueda y realización de este sueño. Han sido el motor que impulsa mis esperanzas y sueños, brindándome su incondicional apoyo en los momentos más difíciles de estudio. Hoy, al culminar esta etapa, dedico este logro a ustedes, mis amados padres, como una meta compartida y un símbolo de nuestra unión y amor.

Por último, quiero expresar mi gratitud hacia mis compañeros y amigos, quienes han sido parte fundamental en este viaje. A través de horas de estudio, retos y experiencias compartidas, hemos logrado alcanzar este hito juntos. Agradezco su apoyo incondicional, su constancia y compañía en los momentos más desafiantes. Cerramos hoy un capítulo significativo en nuestras vidas, y les agradezco por ser parte esencial de esta maravillosa aventura. Siempre estaré agradecido por su presencia y amistad a lo largo de esta travesía.



Daniel Albeiro Pesillo Insandar.

Dedicatoria

Quiero dedicar estas palabras a las personas que han sido fundamentales en mi vida y en mi trayectoria académica. Sin su apoyo, amor y sacrificio, no habría sido posible llegar hasta aquí.

A mis padres: Segundo y Yasmin Bolaños, por su esfuerzo incansable y amor incondicional. Papá, tus largas jornadas y sacrificios me enseñaron el verdadero significado del esfuerzo y la resiliencia. Mamá, tu amor y apoyo fueron mi refugio en los momentos difíciles.

También a mi abuela, quien desde el cielo sigue acompañándome. Aunque ya no estás físicamente, tu amor y apoyo incondicional me guiaron en la mayoría de mi carrera. Siempre llevaré tus enseñanzas y tu cariño en mi corazón. Recuerdo con cariño nuestras conversaciones, tus consejos sabios y tu sonrisa cálida que iluminaba mis días. Fuiste una inspiración constante, y tu fortaleza y fe me impulsaron a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Tu presencia sigue siendo una luz en mi camino, y sé que estás orgullosa de mis logros, así como yo estoy agradecido por todo lo que me diste.

A mi abuelo Segundo y a mi tío, por su apoyo incondicional y sabiduría. A mi asesora Alba Yamile, por su orientación experta y paciencia. A todos ustedes, mi gratitud eterna. Este logro es también suyo.

A todos ustedes, mi gratitud eterna. Este logro es suyo también. Cada uno ha dejado una marca en mi vida, y sus enseñanzas, sacrificios y amor han sido esenciales para mi éxito. Prometo llevar conmigo lo que me han enseñado y seguir esforzándome para hacerlos sentir orgullosos.

Yeraldin Bolaños Devia

Agradecimientos

Mg. Alba Yamile Timaná de la Cruz

Con gratitud y profundo aprecio, dedicamos este trabajo de tesis a usted. Su incansable esfuerzo, dedicación y paciencia han sido la brújula que guio este viaje académico. Desde el inicio de este proyecto, su sabiduría y orientación han sido una fuente constante de inspiración. A lo largo de cada desafío, ha demostrado una dedicación inquebrantable, compartiendo su experiencia y conocimientos de manera generosa. Su paciencia infinita ha sido un faro de luz en los momentos más oscuros, y gracias a tu orientación, hemos aprendido no solo sobre el tema de este proyecto, sino también sobre el proceso de investigación y el crecimiento personal.

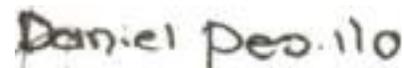
Este logro no sería posible sin su compromiso y apoyo continuo. Agradecemos sinceramente el tiempo que ha invertido, las preguntas que ha respondido y la guía que ha proporcionado. Este proyecto de grado lleva impreso el sello de tu sabiduría, y espero que sirva como testimonio de nuestro esfuerzo conjunto. Gracias por ser más que una asesora, por ser una mentora y una inspiración. Este logro es tan suyo como de nosotros, y esperamos que esta dedicatoria refleje nuestro profundo agradecimiento.

Con gratitud,

Yeraldin Bolaños Devia



María José Guzmán Minda



Daniel Albeiro Pesillo Insandar

Resumen Analítico del estudio**R.A.E.****Código:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Programa Académico:

Licenciatura en Educación Física.

Fecha de Elaboración:

Agosto del 2024.

Autores de la investigación:

Yeraldin Bolaños Devia, María José Guzmán Minda, Daniel Albeiro Pesillo Insandar.

Asesora:

Alba Yamile Timaná De La Cruz.

Título:

Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto.

Palabras clave:

Estrés Académico, Resolución de Problemas, Ocio, Relaciones Interpersonales, Ambiente Académico, Juegos Recreativos.

Descripción:

El foco central de esta investigación, reside en el Estrés Académico, una problemática destacada entre los estudiantes universitarios. A través de un test diagnóstico, se identificó situaciones que provocaron mayor nerviosismo en los estudiantes, así como sus reacciones físicas, cognitivas y comportamentales. Este análisis abarca diversas áreas, desde la sobrecarga de trabajos y los exámenes hasta las relaciones interpersonales con compañeros y docentes.

Con el propósito de abordar eficazmente el Estrés Académico identificado, se propuso la implementación de juegos recreativos como estrategia de intervención. Se desarrollaron 12 planes de clase con el objetivo de fortalecer y actuar como mediadores en la reducción del estrés experimentado por los estudiantes. Estos planes de clase estuvieron diseñados para proporcionar un enfoque integral que abarca, tanto aspectos físicos como cognitivos y comportamentales,

considerando la diversidad de situaciones estresantes que los estudiantes pueden enfrentar en su entorno académico. La elección de juegos recreativos como herramienta de intervención, buscó no solo mitigar el estrés, sino también fomentar un ambiente de aprendizaje más positivo y equilibrado para los estudiantes universitarios.

Contenidos:

Esta investigación se estructura en doce capítulos, abordando, como tema central y primer capítulo, el Estrés Académico. Es crucial destacar la significativa relevancia en el entorno universitario, donde se indagó a fondo sobre los factores que impactan la vida estudiantil. En el segundo capítulo, se encuentra la contextualización, que se centra en la Universidad CESMAG siendo el macro contexto que enmarca el estudio. A su vez, el micro contexto, constituido por los estudiantes de quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física.

El tercer capítulo se centra en el problema de investigación: el estrés académico. La incidencia de este fenómeno en los estudiantes es notable, por lo que se decidió aplicar una prueba pre diagnóstica para identificar los síntomas y causas asociadas. El objetivo de esta prueba fue entender a fondo la problemática específica que enfrentan los estudiantes con respecto al estrés académico. Este enfoque preventivo no solo busca cuantificar el nivel de estrés, sino también explorar sus manifestaciones y desencadenantes en el grupo estudiantil y actuar frente a ellas.

El capítulo cuarto, contiene la justificación donde se abordó la complejidad de la transición a la educación superior, destacando los desafíos académicos, sociales y personales que enfrentan los estudiantes universitarios, específicamente los de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física. Se identificaron los estresores Académicos, como el estrés, la depresión y la baja autoestima, y se propuso el uso de juegos recreativos como una estrategia efectiva para mitigar el impacto negativo del Estrés Académico. En resumen, se destaca la relevancia de abordar el bienestar integral de los estudiantes y la aplicabilidad más amplia de la estrategia propuesta en la gestión del estrés académico.

El quinto capítulo, presenta el objetivo general y los objetivos específicos. El sexto capítulo de esta investigación, se centra en la línea de investigación que aborda los Estudios socioculturales en Educación Física, Deporte y Ocio del Grupo de Investigación Interdisciplinar Pedagogía, Cuerpo y Sociedad. El séptimo capítulo, detalla la metodología empleada, que se enmarca en el paradigma naturalista, adopta un enfoque crítico social y utiliza el método de investigación acción. La unidad de análisis, es la Universidad CESMAG, mientras que la unidad de trabajo está

compuesta por 10 estudiantes de quinto A de Licenciatura en Educación Física. Las técnicas e instrumentos de recolección de información, incluyen el Test SISCO con su lista de cotejo, la observación participante con su diario de campo y la cartografía con su formato correspondiente. El octavo capítulo, aborda los Referentes Teóricos, respaldando la macro categoría del Estrés Académico. Se exploran las categorías del afrontamiento, con sus subcategorías resolución de problemas y ocio y las relaciones con el entorno, con las relaciones interpersonales y ambiente académico.

En el noveno capítulo, se presenta la Propuesta de Intervención Pedagógica bajo el título "Promoviendo el bienestar estudiantil: El papel de los juegos recreativos en la reducción del estrés académico". Esta propuesta caracteriza a los juegos recreativos como una herramienta efectiva para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. Se enfatiza que estos juegos proporcionan un espacio de esparcimiento y diversión dentro del entorno universitario, permitiendo a los estudiantes liberar tensiones y revitalizarse, contribuyendo así a su bienestar y equilibrio emocional. La fundamentación pedagógica se enmarca en la corriente constructivista, respaldada por referentes teóricos conceptuales sobre el origen, la clasificación y la evolución de los juegos recreativos. Además, se detallan el plan de actividades y el procedimiento, que incluyen 12 planes de clase asociados con el afrontamiento y las relaciones con el entorno.

El décimo capítulo aborda el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, de acuerdo con la sistematización y análisis de la información recolectada, seguido por las conclusiones en el capítulo 11. Las recomendaciones se presentan en el capítulo 12 y finalmente, se detallan las referencias utilizadas en la investigación y los anexos.

Metodología:

Esta investigación se enmarca en el paradigma Naturalista, adoptando un enfoque Crítico Social y empleando el método de investigación acción. La unidad de análisis se centró en la Universidad CESMAG, específicamente en la Facultad de Educación y el Programa de Licenciatura en Educación Física, mientras que la unidad de trabajo estuvo conformada por 10 estudiantes de Quinto semestre de Licenciatura en Educación Física. En términos de técnicas e instrumentos de recolección de información, se utilizaron diversas herramientas. El Test SISCO, complementado con la lista de cotejo, se aplicó para obtener una comprensión detallada de las situaciones que generan estrés académico en los estudiantes. La observación participante, respaldada por el diario de campo, permitió una inmersión profunda en el entorno de los

estudiantes y sus interacciones. Además, se implementó la Cartografía como técnica, utilizando el formato de cartografía como herramienta, para proporcionar a los estudiantes una plataforma para expresar sus necesidades y percepciones dentro del contexto universitario.

Este enfoque metodológico integral, pretende arrojar luz sobre las complejidades del estrés académico desde diversas perspectivas, combinando datos cuantitativos y cualitativos. La elección de técnicas y herramientas específicas se alinea con la naturaleza multifacética del fenómeno estudiado, permitiendo una comprensión holística y facilitando la implementación de estrategias de intervención efectivas en la Universidad CESMAG.

Línea de investigación:

Estudios socioculturales de la Educación Física, el deporte y el ocio del grupo de Investigación Pedagogía, Cuerpo y Sociedad.

Conclusiones:

La aplicación del Test SISCO proporcionó información valiosa sobre las situaciones que generan nerviosismo o preocupación en los estudiantes del quinto semestre. Destacan la competencia con compañeros con un 30%, la sobrecarga de tareas y trabajos con un 60%, la influencia de la personalidad y carácter del profesor con un 40%, la evaluación de los profesores con un 40%, el tipo de trabajos asignados por los profesores con un 70%, el no entendimiento de los temas abordados en clase con un 40%, la participación en clases con un 40%, y el tiempo limitado para realizar trabajos con un 50%. Estos resultados subrayan la diversidad de desafíos que enfrentan los estudiantes, proporcionando una base valiosa para la implementación de estrategias y apoyos que promuevan un ambiente académico más saludable y propicio para el bienestar estudiantil.

Las situaciones mencionadas anteriormente, han generado diversas reacciones físicas en los estudiantes, como se ha evidenciado a través de los resultados obtenidos mediante el Test SISCO. Dichas reacciones incluyen trastornos en el sueño, presentes en un 40% de los casos, fatiga crónica en un 50%, dolores de cabeza o migrañas en un 80%, problemas de digestión en un 40%, el hábito de rascarse o morderse las uñas en un 40%, y la somnolencia o mayor necesidad de dormir en un 40%. Estos hallazgos subrayan la impactante relación entre el estrés académico y diversas manifestaciones físicas que afectan la salud y el bienestar de los estudiantes. Ante esta realidad, es esencial abordar estratégicamente las fuentes de estrés y fomentar un entorno educativo que promueva la salud integral de los estudiantes.

Los resultados obtenidos a través del Test SISCO han revelado diversas reacciones psicológicas presentes en los estudiantes. Estas incluyen un 40% de inquietud, un 50% de experimentar sentimientos de depresión o tristeza, un 40% de ansiedad, angustia y desesperación, un 50% de problemas de concentración, y un 40% de manifestar el sentimiento de agresividad. Estos hallazgos subrayan la complejidad de las respuestas emocionales ante las presiones académicas y resaltan la importancia de abordar la salud mental de los estudiantes de manera integral en el entorno educativo. La identificación de estas reacciones proporciona una base valiosa para implementar estrategias de apoyo y promover un ambiente educativo más saludable y propicio para el bienestar emocional de los estudiantes.

A través de los resultados recopilados, se han identificado diversas reacciones comportamentales en los estudiantes. Estas incluyen un 40% de propensión a conflictos o discusiones, así como un aislamiento del entorno en otro 40%. También se evidencia un 50% de desgano para llevar a cabo labores escolares y un 50% de aumento o disminución en el consumo de alimentos. Estos datos reflejan la complejidad de las respuestas conductuales ante situaciones estresantes en el entorno académico. La comprensión de estas reacciones, proporciona una base esencial para diseñar estrategias de intervención que promuevan un ambiente educativo más saludable y apoyen el bienestar general de los estudiantes.

Al finalizar el análisis del primer objetivo mediante la aplicación del Test SISCO, se han identificado diversas estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes. Los resultados revelan que el 60% de los estudiantes recurre a la habilidad asertiva, el 40% utiliza la elaboración de un plan, el 30% practica el elogio a sí mismo, otro 40% se apoya en la religiosidad, el 40% busca información, y un 40% recurre a la ventilación y confidencias. Estas estrategias proporcionan una visión integral de cómo los estudiantes enfrentan las situaciones estresantes, resaltando la diversidad de enfoques utilizados para manejar los desafíos académicos y personales. Estos hallazgos ofrecen valiosas perspectivas para desarrollar intervenciones efectivas y promover un entorno educativo que favorezca el bienestar y la resiliencia de los estudiantes.

Recomendaciones:

Durante el análisis y la ejecución del proyecto, se evidenció la necesidad de brindar apoyo a los estudiantes en su labor académica. En este contexto, se sugiere, en primera instancia, que la Universidad CESMAG proporcione espacios adecuados para el óptimo aprovechamiento del tiempo libre y momentos de ocio. Además, se recomienda fomentar la utilización sin restricciones

de los espacios deportivos disponibles en el nuevo campus. Esta iniciativa contribuirá no solo al bienestar físico de los estudiantes, sino también a su desarrollo integral, permitiéndoles encontrar equilibrio entre las exigencias académicas y la importancia de momentos de relajación y actividad física.

Otro aspecto crucial, es fomentar desde el programa de Licenciatura en Educación la creación de espacios propicios para la integración estudiantil y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. A lo largo de la carrera, se percibe un espíritu de alegría y goce. No obstante, al avanzar a semestres superiores, la carga académica de algunas materias puede generar estrés y limitar las oportunidades de interacción recreativa entre compañeros. La universidad, como espacio común de convivencia, debería facilitar encuentros más allá de las demandas académicas, propiciando un ambiente en el que los estudiantes puedan compartir, fortaleciendo así el sentido de comunidad y el bienestar emocional.

En línea con las necesidades y diálogos de los estudiantes, es relevante abordar las relaciones interpersonales con los docentes. Su papel en la universidad va más allá de la enseñanza en el aula, y es esencial crear espacios que fomenten una mayor interacción entre estudiantes y profesores. Los estudiantes pueden proponer actividades que faciliten la integración, trascendiendo así las barreras del aula y contribuyendo a una formación profesional más integral con un apoyo mutuo. Esta iniciativa no solo brindará a los docentes un respiro frente a su carga académica, sino que también ofrecerá a los estudiantes oportunidades valiosas para establecer conexiones más sólidas con sus educadores, enriqueciendo así su experiencia universitaria.

Finalmente, se recomienda a la parte administrativa explorar la posibilidad de adaptar espacios en la universidad que faciliten la participación de la comunidad estudiantil en juegos de mesa como parques, dominó, cartas, entre otros, durante los tiempos de descanso entre clases o en situaciones en las que los estudiantes deben permanecer en la universidad. Actualmente, se observa a los estudiantes frecuentemente sentados en los muebles con sus dispositivos móviles. Se espera que, desde el Medio Universitario San Damián y en la dinámica propia de la carrera, se fomente una mayor interacción y dinamismo entre todos los miembros de la comunidad universitaria. La implementación de espacios para actividades recreativas contribuiría a fortalecer el sentido de pertenencia y promover un ambiente más enriquecedor para el desarrollo académico y social de los estudiantes.

Referencias:

- Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Rev. Katharsis*, 25, 141-159.
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. *Rev. Universidad Pedagógica de Durango*, 7, 89-93.
- Barrós, R. (2009). El manejo de la ansiedad y las preocupaciones, desde la Psicología Aplicada al Deporte. *EFDeportes.com, Rev. Digital*, 135.
- Contreras, F., Espinosa, J., y Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Rev. Universitas Psychologica*, 8(2), 311-322.
- Guadarrama-Guadarrama, R., Márquez-Mendoza, O., Mendoza-Mojica, S. A., Veytia-López, M., Serrano-García, J. M., y Ruiz-Tapia, J. A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Rev. Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.
- Guber, R. (2008). *Metodología y seminario de investigación*. Universidad Nacional de la Plata. <https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=progra&d=Jpp918>
- Messing, C. (2009). *Desmotivación, insatisfacción y abandono de proyectos en los jóvenes*. Editorial Noveduc.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, que es y cómo evitarlo*. Editorial Fondo de Cultura Económica de España.
- Sarubbi, E., y Castaldo, R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Castro-Castro, M. L., y Quintero-Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Rev. de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

Contenido

	Pág.
Resumen Analítico del estudio R.A.E.	9
Introducción	21
1. Tema u objeto de investigación	23
2. Contextualización	24
2.1 Macro contexto	24
2.2 Micro contexto	25
3. Problema de investigación	28
3.1 Descripción del problema	28
3.2. Formulación del problema	31
4. Justificación	32
5. Objetivos	35
5.1. Objetivo general	35
5.2 Objetivos específicos	35
6. Línea de Investigación	36
7. Metodología	37
7.1. Paradigma naturalista	37
7.2. Enfoque critico-social	37
7.3. Método investigación-acción	38
7.4. Unidad de análisis	39
7.5. Unidad de trabajo	39
7.6. Técnica e instrumentos de recolección de información	39
7.6.1. <i>El Test SISCO</i>	40
7.6.2. <i>Observación participante</i>	40
7.6.3. <i>Cartografía</i>	41
8. Referentes teóricos del problema de investigación	43
8.1. Categorización	43
8.2. Referente documental histórico	43
8.3. Antecedente Investigativo	45
8.4. Referentes legales	50

8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías	52
9. Propuesta de Intervención pedagógica	65
9.1. Título	65
9.2. Caracterización	66
9.3. Pensamiento pedagógico	67
9.4. Referente teórico conceptual	69
9.5. Plan de actividades y procedimientos	70
9.5.1. <i>Proceso metodológico</i>	70
9.5.2. <i>Proceso didáctico</i>	72
9.5.3. <i>Plan de actividades</i>	73
9.5.4 <i>Evaluación</i>	93
9.5.5. <i>Recursos</i>	94
10. Análisis e interpretación de resultados	95
11. Conclusiones	133
12. Recomendaciones	137
Referencias	141
Anexos	143

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Síntomas y causas	31
Tabla 2. Relación de objetivos con técnicas	41

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Universidad CESMAG. Medio Universitario San Damián	24
Figura 2. Estudiantes Licenciatura en Educación Física Quinto B	26
Figura 3. Esquema de categorización	43
Figura 4. Situaciones que causan nerviosismo o preocupación en los estudiantes	100
Figura 5. Situaciones que causan nerviosismo o preocupación en los estudiantes	102
Figura 6. Reacciones físicas	104
Figura 7. Reacciones Psicológicas	106
Figura 8. Reacciones comportamentales	108
Figura 9. Estrategias para enfrentar la situación	111
Figura 10. Cartografía del MUSD	129
Figura 11. Estudiantes elaborando la cartografía social	131

Lista de anexos

	Pág.
Anexo A. Compromisos éticos	143
Anexo B. Consentimientos informados	145
Anexo C. Formato instrumento Test SISCO	156
Anexo D. Validación instrumento (Formato de cartografía)	158
Anexo E. Matriz de sistematización Test	159
Anexo F. Matriz de sistematización plan de actividades	167
Anexo G. Matriz de sistematización Tercer Objetivo	223
Anexo H. Evidencias fotografías de la Propuesta de Intervención	244

Introducción

El presente trabajo de grado se centra en analizar el impacto del estrés académico en el desempeño estudiantil y en cómo la implementación de juegos recreativos puede contribuir a la reducción del mismo. La investigación se estructura en doce capítulos que abordan de manera detallada el tema central del estrés académico. En el primer capítulo, se enfoca en la significativa relevancia de este fenómeno en el entorno universitario, donde se investigan a fondo los factores que impactan la vida estudiantil. Para abordar esta problemática, se realizó inicialmente una prueba pre diagnóstica con el propósito de identificar los síntomas y las posibles causas del estrés en los estudiantes, utilizando el Test SISCO mediante un cuestionario.

El segundo capítulo contextualiza el estudio en la Universidad CESMAG, delimitando tanto el macro contexto que lo enmarca como el micro contexto conformado por los estudiantes de quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física. Este capítulo se complementa con la descripción del problema de investigación en el tercer capítulo, donde se utilizó el Test SISCO para identificar síntomas y causas.

Posteriormente, en el cuarto capítulo se justifica la investigación al destacar los desafíos académicos, sociales y personales que enfrentan los estudiantes, proponiendo el uso de juegos recreativos como una estrategia efectiva para mitigar el impacto negativo del estrés académico.

Siguiendo el orden de ideas, en el capítulo quinto se da a conocer los objetivos de la investigación, donde se encuentra un general y tres específicos, en el capítulo sexto se describe la línea de investigación desarrollada en la Universidad CESMAG, específicamente en el grupo de investigación GIPS. Ya en el capítulo séptimo se presenta la metodología que lo conforma el Paradigma Naturalista, el Enfoque Crítico Social, el Método de Investigación-Acción, la unidad de análisis, la unidad de trabajo y las técnicas e instrumentos de recolección de información como el Test SISCO, observación participante y cartografía social que se usaron la investigación.

Ahora bien, en el capítulo octavo de los referentes teóricos del problema de investigación, se expone la categorización, el referente histórico, los antecedentes, los aspectos legales y el referente teórico-conceptual de las categorías y subcategorías.

En el capítulo nueve, se detalla la propuesta de intervención pedagógica, compuesta por el título, categorización, pensamiento pedagógico, el referente teórico conceptual de las herramientas usadas en la propuesta, para terminar con el plan de actividades y procedimientos.

Es importante también nombrar el capítulo diez en el cual se analizan e interpretan los resultados, en tres subcapítulos: factores generadores de estrés académico mediante del Test SISCO, la propuesta jugando hacia el equilibrio: programa recreativo para estudiantes de quinto A en educación física y finalmente la cartografía social. Ya terminando la investigación se exponen las conclusiones, recomendaciones específicas y generales, y las referencias que ayudaron la parte investigativa y los anexos, como soporte aquello que se trabajó.

1. Tema u objeto de investigación

El estrés académico.

2. Contextualización

2.1 Macro contexto

La Universidad CESMAG se encuentra en la ciudad de San Juan de Pasto, la dirección principal es Carrera 20A 14-54, y el número de teléfono para contacto es 7216535. Pasto, la capital del departamento de Nariño, ubicado en el suroccidente de Colombia, en medio de la cordillera de los Andes en el macizo montañoso denominado nudo de los Pastos y la ciudad está situada en el denominado valle de Atriz, al pie del volcán Galeras y está muy cercana a la línea del ecuador y a una altitud de 2527 metros sobre el nivel del mar. El territorio municipal tiene en total 1181 km² de superficie, de los cuales la ciudad en sí, es decir, el área urbana consta de 17 km².

Además, la Universidad CESMAG (2018) se define como una institución de régimen católico, guiada por la Filosofía Franciscana-Capuchina. Su enfoque principal es la formación integral de la persona, que promueve un conjunto de aprendizajes fundamentales que capacitan a los miembros de la comunidad para gestionar espacios fraternos y participativos. La fuerza impulsora de la institución se centra en el razonamiento del ser humano y la promoción de una cultura de paz.

La Universidad CESMAG adopta como principio fundamental el ETHOS académico, que inspira la educación superior. Este ETHOS incluye valores como Dios, la ciencia, el servicio, la espiritualidad Franciscana, la espiritualidad Gorettiana y la conservación de la naturaleza. Estos principios fundamentales reflejan el compromiso de la Institución con la excelencia académica, la espiritualidad y la contribución a la sociedad a través de una educación que trasciende lo puramente académico.

Figura 1.

Universidad CESMAG. Medio Universitario San Damián



Nota. Fotografía del MUSD donde se realizó la investigación

Fuente: Autoría propia-año 2024.

La Universidad CESMAG se destaca por sus sólidos propósitos educativos que incluyen la oferta de una educación superior, la formación continua de profesionales, la prestación de servicios de alto nivel educativo a la sociedad y la promoción de una formación humanística que garantiza una educación integral. En su estructura académica, se encuentran diversas facultades, cada una con programas específicos. La Facultad de Arquitectura y Bellas Artes alberga programas como Arquitectura y Diseño Gráfico. Por su parte, la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables ofrece programas como Administración de Empresas y Contaduría Pública. Asimismo, la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas cuenta con programas de Derecho y Psicología, mientras que la Facultad de Ingeniería ofrece Ingeniería Electrónica e Ingeniería de Sistemas.

Por su parte, la Facultad de Educación, abarca programas como Licenciatura en Química, Licenciatura en Educación Infantil y Licenciatura en Educación Física, siendo este último el foco de la investigación actual. Este contexto de la Facultad de Educación no solo se caracteriza por sus principios educativos, sino que también busca fomentar la interacción social y la integración entre los estudiantes, profesores y personal administrativo, creando así un ambiente que se percibe como una gran familia.

La investigación se desarrolló en este dinámico y enriquecedor entorno, donde el programa académico de Licenciatura en Educación Física se convirtió en el punto focal para indagar y contribuir al desarrollo del conocimiento en esta área específica.

2.2 Micro contexto

La investigación se desarrolló en el marco del programa de Licenciatura en Educación Física, el cual alberga a alrededor de 600 estudiantes distribuidos desde el primer hasta el décimo semestre. Durante el primer periodo académico de 2022, se dispone de un total de 27 grupos, divididos en subgrupos A, B y H, en función del número de estudiantes matriculados en cada uno de ellos.

La diversidad de los estudiantes es sumamente amplia, abarcando individuos tanto de zonas rurales como urbanas, todos impulsados por una firme determinación de superarse. Principalmente, provienen de cinco subregiones de Nariño, en las cuales se incluyen los municipios de Albán, Arboleda, Belén, Buesaco, Colon Génova, El Peñol, El Tambo, La Cruz, La

Unión, Los Andes Sotomayor, Consacá, Linares, Samaniego, Sandoná, Cumbal, Ipiales, Barbacoas, Mallama, Ricaurte, Tumaco y la ciudad capital San Juan de Pasto. Este grupo demográfico exhibe una riqueza significativa en términos de procedencia geográfica, reflejando una variedad de contextos y experiencias. La variedad entre estudiantes provenientes de zonas rurales y urbanas agrega matices a la dinámica del grupo, enriqueciendo la interacción y promoviendo una perspectiva multifacética. La determinación compartida de superación subraya un ambiente de aprendizaje en el que la diversidad se convierte en un activo fundamental para el desarrollo académico y personal de cada estudiante.

Figura 2.

Estudiantes Licenciatura en Educación Física Quinto B



Nota. Estudiantes Quinto B, Licenciatura en Educación Física sujeto de estudio de la investigación
Fuente: Autoría propia-año 2024.

La investigación, se llevó a cabo con un grupo de estudiantes del quinto semestre compuesto por diez individuos, una estudiante de género femenino y nueve de género masculino. Esta proporción de género pudo influir en las dinámicas del grupo, ya que la presencia de ambos generos pueden aportar distintas perspectivas y experiencias. En cuanto a las edades, se observa

una amplia gama, desde el estudiante más joven con 19 años hasta el mayor con 30 años. Este rango de edades sugiere una diversidad en las trayectorias académicas y profesionales de los estudiantes. Algunos pudieron estar comenzando sus estudios universitarios directamente después de la educación secundaria, mientras que otros pasaron experiencias laborales antes de regresar a la academia.

Adicionalmente, se menciona que los estudiantes pertenecen a diferentes estratos sociales, clasificados en las categorías 1, 2, 3 y 4. Esta información añade otra capa de diversidad al grupo, ya que los estudiantes al tener diferentes contextos socioeconómicos, tienen distintas experiencias de vida. La diversidad en los estratos sociales puede influir en la perspectiva que cada estudiante aporta al grupo, enriqueciendo así las discusiones y colaboraciones dentro del quinto semestre.

Este grupo de estudiantes de quinto semestre presenta la participación de ambos generos, edades y estratos sociales. Esta diversidad crea un entorno enriquecedor y heterogéneo que no solo refleja la realidad social, sino que también puede fomentar la interacción entre los estudiantes y el aprendizaje mutuo. La variedad de perspectivas y experiencias enriquece las discusiones en el aula, promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo y dinámico donde se pueden explorar diferentes puntos de vista y enfoques para abordar el estrés académico y otras temáticas relevantes para el desarrollo estudiantil.

3. Problema de investigación

3.1 Descripción del problema

El estrés académico emerge como un tema de suma importancia en el ámbito educativo, y su impacto en los estudiantes de Licenciatura en Educación Física ha sido notable. Según la definición de Zárate-Depraect et al. (2017):

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. (p. 92)

La incidencia de este fenómeno en los estudiantes del quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física, motivó la realización de una prueba pre diagnóstica. La herramienta utilizada fue el cuestionario SISCO, aplicado de manera exhaustiva a los estudiantes del quinto semestre A. El objetivo de esta prueba fue identificar y comprender la problemática específica que enfrentan frente al estrés académico. Este enfoque preventivo busca no solo cuantificar el nivel de estrés, sino también explorar sus manifestaciones y desencadenantes en este grupo estudiantil. El análisis detallado de los resultados de la prueba pre diagnóstica permitió implementar estrategias y medidas específicas para abordar y mitigar el impacto del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, contribuyendo así a un ambiente educativo más saludable y propicio para el desarrollo académico y personal.

Es crucial exponer que el cuestionario utiliza una escala de valoración, que va desde "Nunca" (1) hasta "Siempre" (5). En este contexto, los resultados revelaron que los síntomas que actúan como desencadenantes de estrés están estrechamente vinculados a aspectos académicos, siendo los exámenes, ensayos y trabajos la principal fuente de estrés con un 12.5% de los estudiantes de quinto semestre A.

En ese sentido, se identificó que la sobrecarga de trabajos afecta a un 50% de los estudiantes, registrándose principalmente en algunas ocasiones. Es particularmente notorio que el 37.5% de los estudiantes de quinto semestre A afirmaron "no" entender completamente los temas abordados en clase. Otro factor que incide en el nivel de estrés es la relación con la personalidad y el carácter del profesor, afectando al 18.75% de los estudiantes de quinto A. Por último, se

observó que el 43.75% de los estudiantes de quinto A sienten que el tiempo limitado para completar trabajos es un factor estresante.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar específicamente los desencadenantes de estrés identificados en el ámbito académico, con el fin de desarrollar estrategias efectivas que promuevan un entorno educativo más equilibrado y propicio para el bienestar de los estudiantes.

De acuerdo con los resultados, cabe resaltar que generalmente los estresores académicos que viven los universitarios son valorados según la persona, de esta manera la situación que presenta se considera factor estresante o no, la fuente más común de estrés en estudiantes es la sobrecarga de trabajos, sin dejar a un lado aspectos como evaluaciones, notas finales más que todo cuando estas son bajas y como no hablar de las explosiones o participaciones en clases, entre otras (Barraza, 2010).

Considerando lo expuesto anteriormente, se observan diversas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes, como indican los resultados del cuestionario. Los síntomas se manifiestan de la siguiente manera en el quinto semestre A: la inquietud, aunque en menor medida, se presenta en un 43.75% de los estudiantes. Además, se indica que el sentimiento de depresión y tristeza se experimenta algunas veces en un 56.25% de los estudiantes de quinto A. La ansiedad, desesperación y angustia, junto con el aumento de la irritabilidad o agresión, afectan al 50% de los estudiantes de este mismo semestre.

Estas respuestas psicológicas son de suma importancia, ya que como señalan Maslach y Jackson (1982): "el cansancio emocional lleva a una pérdida de motivación y suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso" (p. 105). Este planteamiento subraya la necesidad de abordar no solo los aspectos académicos sino también las repercusiones psicológicas, reconociendo la conexión intrínseca entre el bienestar emocional y el rendimiento académico.

De esta manera, "la persona sometida a estrés exhibe un desequilibrio interno que impacta tanto en su funcionamiento psicológico como fisiológico, generando respuestas individualizadas que inciden directamente en su conducta" (Guadarrama, 2012, p. 28). En este sentido, el cuerpo manifiesta ciertas reacciones físicas como síntomas del Estrés Académico. Entre ellas, los trastornos del sueño se presentan en un 50% de los estudiantes de quinto A, con un 35% experimentándolos algunas veces. La fatiga crónica, caracterizada por un cansancio persistente, afecta a un 43.75% de los estudiantes en quinto A, manifestándose algunas veces.

Además, se observa que el 43.75% de los estudiantes de quinto A experimenta dolores de cabeza relacionados con el estrés académico. Los problemas de digestión se manifiestan rara vez, pero de manera significativa, en un 56.25% de los estudiantes de quinto A. Por último, un síntoma recurrente es el hábito de morderse las uñas, rascarse y frotarse, evidenciándose en un 31.25% de los estudiantes de quinto A. Estos indicadores físicos resaltan la necesidad de abordar no solo las dimensiones psicológicas del estrés académico, sino también sus efectos palpables en la salud física de los estudiantes, subrayando la importancia de estrategias integrales de manejo del estrés.

De este modo, otra reacción observable del estrés académico en los estudiantes se manifiesta a nivel comportamental. Los conflictos o tendencias a discutir en quinto A se presentan rara vez, pero significativamente, con un 56.25%. Asimismo, se observa que el desgano en las labores académicas se presenta rara vez en un 50% de los estudiantes de quinto A. Además, es esencial resaltar cómo los estudiantes afrontan las situaciones de Estrés Académico, Según Guadarrama-Guadarrama et al. (2012), es relevante dirigir la atención hacia las diversas situaciones que generan estrés en estudiantes universitarios y explorar diferentes formas de afrontamiento. Este enfoque contribuye al acceso a un mejor rendimiento académico, que es el objetivo principal de la permanencia de los jóvenes en el ámbito educativo.

Por último, de acuerdo con los resultados del cuestionario, un 56.25% de los estudiantes de quinto A emplea estrategias de afrontamiento, entre las cuales se muestra la búsqueda de información sobre la situación, la expresión de religiosidad, la ventilación y confidencias, la elaboración de un plan y la ejecución de tareas, así como la habilidad asertiva para defender ideas o sentimientos sin dañar a otros. Por tanto, es vital que, al enfrentarse al estrés académico, los estudiantes busquen soluciones que les ayuden a manejar estas situaciones, aprovechando su tiempo libre e incorporando actividades recreativas, deportivas u otras que contribuyan a su bienestar general.

Tabla 1.*Síntomas y causas*

Síntoma	Causas
Trastorno de sueño	Sobrecarga académica, Evaluaciones, ensayos, talleres.
Fatiga crónica	
Dolores de cabeza	
Morder las uñas y rascarse	No entender temas abordado en clase. Tiempo limitado para entregar.
Tendencia a discutir	Personalidad y carácter del profesor.
Desgano en labores académicas	
Inquietud	Trabajar bajo presión.
Sentimientos de depresión	
Ansiedad o desesperación	
Sentimiento de irritabilidad	
Estrategias de afrontamiento	Mejoramiento y crecimiento personal y profesional
Resolución de problemas	

Nota. Síntomas y causas encontrado por medio de la prueba pre diagnóstica del Test SISCO.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

3.2. Formulación del problema

¿De qué manera los juegos recreativos contribuyen a la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto?

4. Justificación

Iniciar la trayectoria universitaria implica enfrentarse a diversos desafíos, ya que la transición hacia la educación superior introduce a los estudiantes en un entorno novedoso y complejo. El ingreso a una institución de este nivel conlleva cambios significativos a nivel personal y vital, afectando aspectos adaptativos en distintos contextos. En primer lugar, se encuentran los factores sociales, que involucran la necesidad de relacionarse con nuevas personas y ajustarse a dinámicas sociales distintas a las experimentadas previamente. Además, surgen desafíos culturales, ya que la entrada a la educación superior puede implicar un cambio en las tradiciones arraigadas en el lugar de origen del estudiante. A nivel educativo, el paso a la educación superior introduce demandas académicas más exigentes y un enfoque educativo diferente.

Los aspectos personales también se ven afectados, abarcando desde los sentimientos hasta la estabilidad emocional del individuo. La transición de la vida en zona rural a la zona urbana introduce cambios considerables que requieren una adaptación consciente para garantizar un rendimiento académico adecuado. El ingreso a la universidad no solo implica un cambio académico, sino también una serie de ajustes y adaptaciones en diversos aspectos de la vida del estudiante. La comprensión y gestión efectiva de estos desafíos contribuyen a un inicio exitoso en la educación superior.

En este proceso, nos enfrentamos a una mezcla de emociones, pensamientos y momentos de desmotivación, estrés, depresión, miedo, inseguridades y baja autoestima, lo cual se conoce como estresores académicos. En este contexto, es común sentir que no estamos en el lugar ni en la carrera adecuada. Enfrentarse a estos desafíos emocionales y mentales es una parte integral del recorrido académico.

En este sentido, es esencial decir que el deporte y la actividad física desempeñan un papel fundamental en la mejora de la salud física y el bienestar general. Estudios realizados han demostrado que estas prácticas no solo tienen beneficios a nivel físico, sino que también contribuyen significativamente al bienestar mental y social, promoviendo un desarrollo evolutivo positivo. Como señalan Barbosa y Urrea (2018):

Estas prácticas generan bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante las cuales el individuo regula sus acciones. Concluyendo que la práctica del deporte y la actividad

física como habito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable. (p 25)

De esta manera, en este contexto se observa que cada individuo cuenta con la capacidad de manejar el estrés de acuerdo con su personalidad y estilo de vida, a este proceso se le denomina afrontamiento. Este puede manifestarse a través de diversas actividades como la pintura, la lectura, la meditación, el deporte, los juegos, el diálogo, entre otras opciones. En este sentido, se indica la relevancia de los juegos recreativos como una vía eficaz para mitigar el estrés, ya que estudios han demostrado que las actividades físicas y deportivas desempeñan un papel preventivo, contrarrestando las manifestaciones generadas por el estrés a nivel físico, biológico y psicológico, tal como se mencionó anteriormente.

Por ende, los juegos recreativos se perfilaron como una herramienta sumamente pertinente, dado que la esencia de la educación física radica en el cuerpo y la motricidad. Estos juegos ofrecieron la oportunidad de fomentar la interacción no solo con uno mismo, sino también con los compañeros y el entorno circundante. Este enfoque integral permite que cada acción emprendida durante el juego contribuya de manera significativa al bienestar general de la persona. Este aspecto cobra aún mayor relevancia en el contexto universitario, donde el papel del estudiante se complica con una carga académica más intensa, evaluaciones continuas y numerosos trabajos.

Este desafío académico, no obstante, se entrelaza con complicaciones sociales y personales que caracterizan la vida universitaria. En este sentido, resulta crucial establecer un espacio que no solo promueva la salud física, sino que también facilite la autorregulación del estudiante ante las presiones académicas y los factores estresantes externos. Este enfoque proactivo busca salvaguardar la formación profesional del futuro maestro, reconociendo la importancia de su bienestar integral. Así, la atención a la salud no se limita únicamente a las poblaciones en general, sino que se extiende a la preparación de los educadores, asegurando que estén equipados para enfrentar los desafíos tanto académicos como personales en su camino hacia la excelencia profesional.

Esta investigación se centró especialmente en los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física. El objetivo primordial, es analizar los factores estresantes que afectan a este grupo específico, con la intención de establecer un espacio que les brinde beneficios directos. Además, este enfoque contribuyó significativamente a los eventos de juegos recreativos

dentro del programa, al posicionar al cuerpo, el movimiento, el espacio y el bienestar del estudiante como elementos fundamentales para el desarrollo integral.

Al comprender y abordar los factores estresantes que enfrentan los estudiantes de Quinto A, se buscó crear un entorno que favorezca su bienestar emocional y académico. La investigación no solo tuvo el propósito de beneficiar directamente a estos estudiantes, sino que también aspira a enriquecer el programa de Licenciatura en Educación Física en su conjunto. Al mostrar la importancia del cuerpo, el movimiento y el espacio, se busca integrar estos elementos de manera central en los eventos de juegos recreativos, promoviendo así una experiencia educativa más holística y orientada al bienestar del estudiante.

El avance de esta investigación, no solo conlleva beneficios directos para los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física en términos de reducción del Estrés Académico, sino que también brinda aportes indirectos que podrían enriquecer diversos espacios académicos dentro de la Universidad. Al analizar la estrategia empleada, se abre la posibilidad de implementarla en otras áreas académicas, ofreciendo a los estudiantes herramientas para afrontar eficientemente la carga de trabajos, exámenes y exposiciones, elementos que contribuyen al mencionado estrés.

La diversidad de actividades propuestas en esta investigación, no solo fomenta la creatividad e innovación en los estudiantes, sino que también proporciona ideas aplicables en la práctica pedagógica dentro de la Universidad. En este sentido, el trabajo no solo tiene un valor teórico al contribuir al conocimiento sobre estrategias de prevención del estrés académico, sino que también presenta una dimensión práctica al identificar cómo el desarrollo de juegos recreativos puede ser una herramienta efectiva.

En resumen, este estudio se vinculó estrechamente con la calidad de la educación y el bienestar estudiantil, y también sugiere vías para mejorar la gestión del estrés académico en otros contextos. El enfoque centrado en la reducción del estrés mediante juegos recreativos, beneficia a los estudiantes de Educación Física y ofrece perspectivas valiosas que pueden aplicarse de manera más amplia en el entorno académico universitario.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

Contribuir a la disminución del estrés académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes de quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto.

5.2 Objetivos específicos

Diagnosticar los factores que generan estrés académico en los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en educación física.

Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en educación física.

Analizar la incidencia de los juegos recreativos en la disminución del estrés académico en los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en educación física.

6. Línea de Investigación

La línea de investigación que se presentó constituyó una valiosa contribución a la línea de Estudios Socioculturales en Educación Física, Deporte y Ocio, correspondiente al Grupo de Investigación Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS), de la Universidad CESMAG. Su enfoque se centró en el análisis de los factores que inciden en el estrés académico experimentado por los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física. El propósito fundamental es explorar alternativas efectivas mediante la aplicación de juegos recreativos con el fin de mitigar este estrés. Esta investigación, al sumergirse en los estudios socioculturales, buscó comprender de manera integral cómo los aspectos sociales y culturales impactaron en la experiencia académica de los estudiantes de educación física. El análisis de los factores de estrés específicos de Quinto A proporcionó información valiosa para abordar las tensiones académicas desde una perspectiva más holística.

La inclusión de juegos recreativos como herramienta de reducción de estrés no solo apuntó a aliviar la presión académica, sino que también se demostró un medio para fortalecer la dimensión motriz de los estudiantes. Esta integración pretendió mejorar el bienestar académico y fomentar el desarrollo personal y social a través de la participación activa en actividades lúdicas. En resumen, este trabajo de grado no solo se suma al cuerpo de conocimientos en estudios socioculturales, sino que también buscó ofrecer soluciones prácticas y aplicables. Al abordar el estrés académico desde una perspectiva dinámica, centrada en la actividad física y el juego recreativo, se aspira a crear un impacto positivo, tanto en el rendimiento académico como en la calidad de vida de los estudiantes de educación física.

7. Metodología

7.1. Paradigma naturalista

En el ámbito de la investigación, la elección del paradigma adecuado desempeña un papel fundamental en la forma en que se abordan y comprenden los fenómenos estudiados. En este contexto, el paradigma naturalista emerge como una perspectiva que se centra en la exploración profunda de la naturaleza de las cosas y la esencia de los fenómenos, buscando capturar la complejidad de la experiencia vivida. En este marco conceptual, el paradigma dentro del tema de investigación es el naturalista, según Husserl (1998):

Pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados entorno al fenómeno. (p. 23)

En este contexto, el propósito es establecer una interacción significativa con la población objeto de estudio, con el objetivo de obtener resultados efectivos mediante la implementación de la estrategia delineada, centrada en los juegos recreativos. Dentro de los principios fundamentales de este paradigma, muestra uno de especial relevancia: la explicación e interpretación de la práctica. Este no se limita únicamente al propósito de adquirir conocimiento, sino que se enfoca especialmente en la intención de mejorarlo, por ende, es imperativo profundizar en la comprensión de la realidad que experimenta el sujeto de estudio.

El énfasis recae en la identificación y abordaje de un problema de investigación específico: la disminución del Estrés Académico. Para llevar a cabo esta tarea, se ha diseñado una estrategia que involucra la participación directa del investigador-investigado, permitiendo así la verificación práctica de las hipótesis y planteamientos formulados. Este enfoque no solo busca conocer la situación, sino activamente mejorarla a través de la aplicación de intervenciones basadas en juegos recreativos.

7.2. Enfoque crítico-social

La investigación se basa en un enfoque crítico social, según lo expuesto por Mejía (2004), quien afirma que "este enfoque se fundamenta en evidencias que se dirigen hacia una descripción profunda del fenómeno con la finalidad de comprenderlo y explicarlo mediante la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus concepciones y fundamentos epistémicos" (p. 43). En este

sentido, el objetivo primordial de este estudio es difundir y analizar la información disponible, enfocándose en los estresores que afectan la vida estudiantil.

Para recopilar datos significativos, se empleó una encuesta que permitió capturar información esencial para comprender la realidad académica de los estudiantes de manera integral. Este enfoque se diferencia de otros paradigmas que se centran en la precisión de las mediciones de las variables de estudio, ya que busca una comprensión profunda y contextualizada del fenómeno estresante. El propósito es explorar no solo los estresores en sí mismos, sino también las respuestas emocionales y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, lo que proporcionará una visión holística y completa de la experiencia estudiantil en el ámbito académico.

En el presente estudio, se postuló que la inclusión de juegos recreativos tuvo como objetivo la reducción del estrés académico. Sin embargo, fue crucial decir que el logro de este resultado solo se materializó mediante una interpretación contextual exhaustiva. Esto implicó sumergirse en el campo de estudio, recopilar datos de manera meticulosa y fomentar la interacción con los participantes. Únicamente después de haber llevado a cabo estos pasos, se estuvo en posición de poner a prueba y demostrar de manera concluyente que la premisa de la investigación se fundamentaba en principios sólidos. La validez y eficacia de la idea propuesta solo se revelaron a través de un proceso riguroso que abarque desde la concepción teórica hasta la aplicación práctica en el entorno académico específico.

7.3. Método investigación-acción

Existen diversas metodologías de investigación entre las cuales se puede elegir. No obstante, la elección aquí es orientarse hacia una transformación efectiva de la realidad. En este contexto, se ha optado por el método de investigación-acción, fundamentado en el concepto de Elliott (1993), quien es reconocido como un destacado representante de esta perspectiva. Elliott sostiene que:

Es un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma y se entiende como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por el profesorado, que tiene como objetivo ampliar la comprensión de los docentes de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión más profunda de los problemas. (p. 15)

La investigación tiene dos objetivos fundamentales, en primer lugar, se busca comprender los estresores académicos experimentados por los estudiantes a través de una evaluación diagnóstica, como lo es la prueba SISCO. La segunda finalidad se centra en la acción; es decir, se pretende implementar soluciones prácticas derivadas de la identificación de estos estresores con el propósito de transformar la situación social existente.

En este sentido, se llevó a cabo la ejecución de juegos recreativos entre los estudiantes del semestre Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física, es crucial exponer que estos aspectos no son independientes entre sí, sino que están intrínsecamente relacionados, trabajando de manera conjunta para abordar y mejorar la realidad académica y social de los estudiantes.

Existen elementos esenciales que deben considerarse dentro de este método, los cuales desempeñan un papel crucial en su aplicación, a continuación, se enumeran algunos de estos rasgos fundamentales: la participación activa de los estudiantes, la colaboración efectiva entre las personas y la implementación de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión. El propósito fundamental de la investigación-acción, reside en la mejora de las prácticas sociales o educativas, al mismo tiempo que busca obtener una comprensión más profunda de las mismas.

7.4. Unidad de análisis

La unidad de análisis con la cual se va a trabajar, es la Universidad CESMAG con la Facultad de Educación y el Programa de Licenciatura en Educación Física.

7.5. Unidad de trabajo

El grupo de estudiantes de quinto semestre de Licenciatura en Educación Física se compone de diez individuos con edades comprendidas, entre los 19 y 30 años. La diversidad de edades aporta una riqueza de experiencias y perspectivas al grupo. En la dinámica de género se destaca la mayor participación de los hombres, que cuenta con diez y la minoría con una mujer. Este conjunto se distingue por su energía y actitud activa, reflejando un interés y compromiso notables con las actividades relacionadas con la educación física. Los estudiantes demostraron ser participativos y dinámicos, lo que contribuye a un ambiente de aprendizaje vibrante y colaborativo.

7.6. Técnica e instrumentos de recolección de información

Las técnicas contempladas para llevar a cabo la investigación, se adecuan de manera apropiada al objetivo general que se ha delineado, centrado en la reducción del Estrés Académico

mediante la implementación de juegos recreativos. A continuación, se brindan definiciones más detalladas de estas técnicas, resaltando su pertinencia en relación con cada objetivo específico.

7.6.1. El Test SISCO

El Test SISCO (Sistema de Evaluación del Estrés Académico), es una herramienta diseñada para evaluar el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes. Este test se basa en la premisa de que el entorno académico puede generar distintos tipos de tensiones y presiones que afectan el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

La validación científica del Test SISCO implica un proceso riguroso para asegurar su confiabilidad y validez como instrumento de medición. Este proceso involucra la realización de estudios piloto y pruebas con una muestra representativa de la población estudiantil para evaluar la consistencia y precisión de los resultados arrojados por el test. Además, se llevan a cabo análisis estadísticos para verificar la correlación entre las respuestas obtenidas y las mediciones de estrés académico.

El propósito primordial de este cuestionario, es identificar las características del estrés que afecta a estudiantes de educación media, superior y postgrado durante su trayectoria académica, se evidencia la importancia de responder con sinceridad cada pregunta, ya que la información recopilada es confidencial y solo se manejarán resultados globales para cumplir con el objetivo establecido, busca comprender los factores estresantes específicos que enfrentan los estudiantes del quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física (Quinto A).

7.6.2. Observación participante

Mediante esta técnica, el investigador observa la situación y recopila información de manera natural mediante su participación activa, manteniendo contacto constante con los sujetos de estudio involucrados en la investigación. Por lo tanto, permite una comprensión más profunda de lo que sucede en el entorno del estudiante objeto de estudio. Según Taylor y Bogdan (1984): “La investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el contexto durante el cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo” (p. 64).

De esta manera, la observación participante fue fundamental, ya que permitió sumergirse directamente en el entorno educativo y participar activamente en las actividades físicas y recreativas junto con los estudiantes objeto de estudio, recolectando datos de primera mano sobre sus interacciones, comportamientos, motivaciones, necesidades y problemáticas respecto al estrés. Siguiendo esta línea metodológica, se permitió una comprensión más profunda y contextualizada

del impacto de las estrategias pedagógicas implementadas. Además, la observación participante facilitó la identificación de áreas de mejora, y la adaptación de las prácticas docentes para fomentar un mejor afrontamiento respecto al estrés de la población objeto de estudio.

7.6.3. Cartografía

La cartografía, según la definición general, es una rama científica de la geografía, que se ocupa de la representación gráfica y la elaboración de mapas, su relevancia puede variar según el contexto. Desde una perspectiva más amplia, la cartografía no se limita simplemente a la elaboración de mapas, sino que también abarca la interpretación, análisis y comunicación visual de datos geoespaciales (Kimerling et al., 2009).

En el marco de la investigación, la propuesta consistió en que los estudiantes identifiquen áreas dentro de la Universidad CESMAG que puedan ser dedicadas a la práctica de juegos recreativos. El objetivo fue fomentar el afrontamiento saludable del estrés académico y fortalecer la conexión de los estudiantes con su entorno universitario; estas áreas designadas no solo sirvieron como espacios para la recreación, sino que también se aspira que actúen como mediadores efectivos en la reducción del estrés académico.

Tabla 2.

Relación de objetivos con técnicas

Objetivos específicos	Técnica	Herramientas	Momentos de la investigación
Diagnosticar los factores que generan estrés académico en los estudiantes del programa de licenciatura en Educación Física.	Test SISCO	Lista de cotejo	Inicio
Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los	Observación participante	Diario de campo	Intermedio

estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física			
Analizar la incidencia de los juegos recreativos en la disminución del estrés académico en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física	Cartografía social	Formato de Cartografía	Final

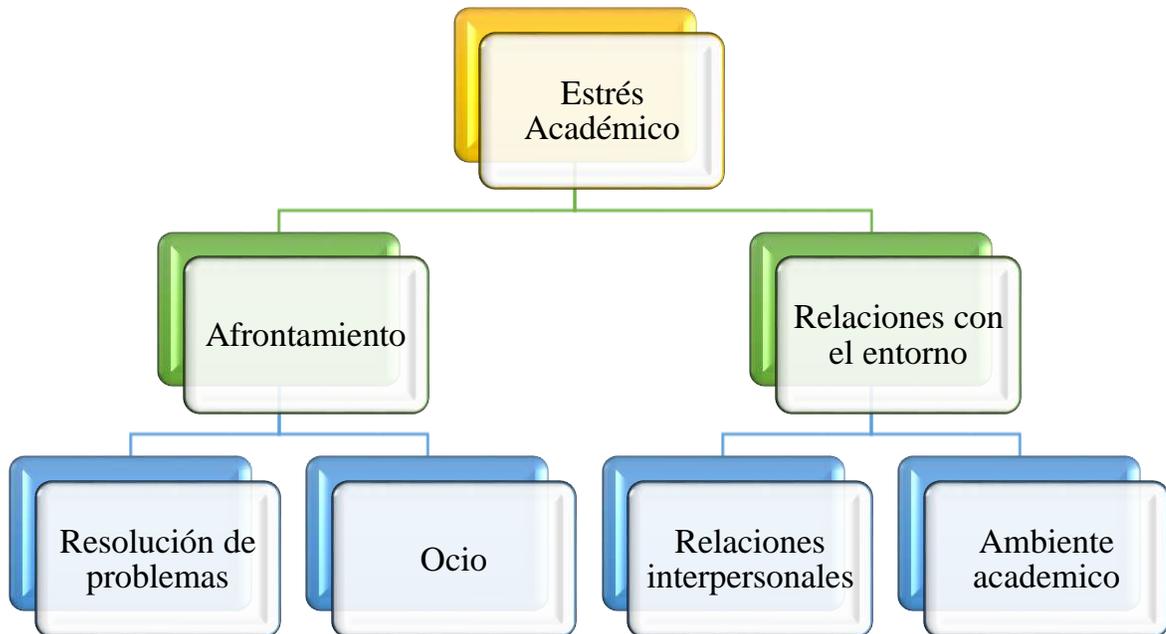
Nota. Fuente: Autoría propia-año 2024.

8. Referentes teóricos del problema de investigación

8.1. Categorización

Figura 3.

Esquema de categorización



Nota. Se muestran las categorías encontradas en la problemática de la Investigación.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

8.2. Referente documental histórico

El término estrés ha sido históricamente empleado para describir realidades muy diversas en comparación con las experiencias diarias que enfrentan los estudiantes en diversos entornos educativos. El estrés académico se ha consolidado como uno de los problemas de salud más prevalentes en la actualidad, afectando a individuos en su entorno educativo. Ante este desafío, los estudiantes se ven obligados a lidiar con crecientes demandas y retos que requieren considerables recursos físicos y psicológicos para abordar eficazmente esta problemática, esta situación puede resultar en agotamiento físico, desinterés en el estudio, nerviosismo o incluso pérdida de control.

Según Román-Collazo y Hernández-Rodríguez (2011) quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés, este tiene su origen en el estudio de la Física.

El inglés Hooke (siglo XVII) encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en Fisiología, Psicología y Sociología.

Años después Selye (1930), un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, Hans amplió con más fuerza el tema del estrés como una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda, ya sea del medio (tanto externo como interno), y por otro de la persona. Selye (1960) “Consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar para en determinadas genética o constitucionalmente” (p. 66). Por otro lado, otros autores proponen que:

Se entendiera el estrés como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable, sino como una rúbrica de distintas variables y procesos. (Lazarus y Folkman, 1986, p. 66).

Al pasar el tiempo, el estrés ha tenido una evolución, en donde intervienen otros factores de estrés en la vida cotidiana de la persona:

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (...), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso, sexual, familiar, por duelo, médico, ocupacional, académico, militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. (Barraza, 2007, p. 68).

En este contexto, diversos factores pueden convertirse en desencadenantes de estrés, por ejemplo, la pérdida de un ser querido puede generar una profunda tristeza y duelo, afectando la capacidad de concentración y desencadenando una posible decadencia académica. Es esencial aprender a manejar el estrés de manera efectiva para evitar que se transforme en una amenaza para la salud, con consecuencias de alto riesgo.

Por lo tanto, cuidar tanto la salud mental como física se vuelve fundamental, el estrés académico, una manifestación palpable en quienes transitan desde las primeras etapas escolares hasta la universidad y, finalmente, en la etapa laboral, implica enfrentar una serie de desafíos y exigencias que abarcan diversas dimensiones: social, familiar y biológica. Estas demandas

múltiples, constituyen un aspecto inherente a la sociedad contemporánea, donde cada individuo debe hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana. Como señalan Pulido y Serrano (2011):

El estrés surge en el contexto de un proceso educativo. Con regularidad, puede referirse a los mecanismos de adaptación; es ahí donde el sujeto, en términos de estrés académico, en todos los términos empiezan a percibir unas reacciones de estrés durante su vida. Pero cuando la reacción del sujeto se prolonga, puede agotar las reservas. En el momento en que dichas reservas se agotan y el estrés desborda las capacidades que tiene el individuo de afrontarlo, puede llevar a un estado de estrés patológico, que tiene algunas consecuencias, estas consecuencias pueden poner en riesgo la integridad mental y física del adolescente (p. 56)

A partir de esto, se desprenden una serie de factores estresores que afectan a cada estudiante, manifestándose en diversas esferas de sus vidas. Algunos provienen del ámbito social, mientras que otros tienen su origen en la esfera académica. Para algunos, la presión económica puede ser un factor desencadenante; Para otros, las complejidades de la vida sentimental pueden contribuir a generar tensiones. Cada uno de estos elementos, por más insignificante que parezca, contribuye a perturbar el estado de tranquilidad de la persona.

En última instancia, es crucial destacar la importancia de la capacidad de afrontamiento, de esta habilidad depende en gran medida que la persona logre superar los obstáculos y desafíos que se presentan, o que, por el contrario, se vea sumida en aspectos negativos. Desarrollar estrategias efectivas para afrontar el estrés se convierte, entonces, en un elemento clave para avanzar de manera positiva en la vida académica y personal de cada individuo.

8.3. Antecedente Investigativo

En la presente investigación, se destaca el siguiente estado del arte, que se divide en dos antecedentes de corte internacional, dos nacionales y dos regionales; así pues, se proporciona un contexto amplio y diverso que enriquece la investigación. Los antecedentes internacionales permiten comparar y contrastar prácticas entre diferentes países, ofreciendo perspectivas globales; a nivel nacional, los antecedentes contextualizan el problema dentro del marco legal, social y político específico del país; mientras que los antecedentes regionales destacan tendencias y patrones comunes dentro de un área geográfica específica.

En el ámbito de los estudios internacionales, se destaca la investigación titulada "*Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de*

odontología", llevada a cabo por Carolina Ortiz Rodríguez en la Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú en el año 2016. Su objetivo general es determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres en el año 2015. Sin embargo, las conclusiones del estudio indican que las actividades deportivas no guardan relación significativa con la prevención de los síntomas asociados al estrés en este grupo estudiantil.

La vinculación con el proyecto de investigación, radica en la intención de implementar una serie de actividades con el propósito de evaluar su impacto en la prevención del estrés. Las conclusiones, al no arrojar resultados positivos, indican que estas actividades no guardan relación con la prevención. Es importante señalar que, aunque no se pueda evitar por completo el estrés académico, sí es posible reducirlo en cierta medida. Diversos estudios respaldan la idea de que la participación en actividades físicas, deportes y ejercicio contribuye a liberar sustancias que mejoran la calidad de vida de las personas.

Igualmente, se presenta otra investigación titulada "*Relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios*" realizada por Byron Cárdenas Calero en la Universidad Central del Ecuador en el año 2015. El objetivo principal de esta tesis es analizar la conexión entre la actividad física moderada y el estrés académico. Las conclusiones extraídas revelan que, de hecho, existe una relación entre la actividad física y el estrés académico. La participación en actividades físicas demuestra mejoras significativas en los aspectos cognitivos de los estudiantes, tales como concentración y capacidad para comprender mejor las situaciones, proporcionándoles beneficios sustanciales en su vida.

De esta manera, la conexión con el proyecto de investigación actual radica en la búsqueda de entender si los juegos recreativos contribuyen de alguna manera a la reducción del estrés académico. Dado que ya se han identificado algunos factores estresantes a nivel social, académico y personal que afectan a los estudiantes, la ausencia de espacios para actividades físicas y deportivas puede intensificar aún más estos estresores.

A nivel nacional, se destacan investigaciones afines al tema, entre las cuales se encuentra el estudio titulado "*Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios*", realizado en la Universidad del Cauca, Popayán-Colombia, dentro del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte, desarrollado por Nancy Molano, Raquel Vélez y Efraín Rojas para el 2018. El objetivo general de

esta investigación es caracterizar la dimensión del ejercicio y la actividad física, así como su relación con la carga académica, en los estudiantes universitarios de Popayán-Colombia.

En cuanto a las conclusiones, la primera respuesta a la pregunta de investigación se obtuvo mediante la caracterización de prácticas "*no saludables*" en la dimensión del ejercicio y la actividad física. En una segunda conclusión, se evidenció la falta de motivación para la práctica regular del ejercicio, y se estableció que la carga académica es un factor determinante que limita dicha práctica. Estos resultados sugieren la necesidad de que tanto la población estudiantil como la universidad consideren la regulación del número de créditos académicos por semestre y la implementación de actividades que fomenten un manejo saludable del tiempo libre.

En el contexto de la investigación, es esencial comprender que el aumento de la actividad física en la vida de los estudiantes no solo conlleva beneficios físicos, sino también mentales. Por lo tanto, nuestro objetivo radica en establecer un espacio dedicado a la práctica deportiva, especialmente después de períodos de evaluación, como los exámenes de corte, con el propósito de fomentar tanto la salud física como la mental de los estudiantes.

Este espacio no solo servirá como un medio para la actividad física, sino también como un entorno propicio para la interacción y la integración entre los estudiantes. Particularmente, desde el programa de Licenciatura en Educación Física, se busca capitalizar los aspectos motrices y expresivos que se desarrollan a lo largo de la carrera. Esta iniciativa no solo promoverá la salud física y mental, sino que también permitirá a los estudiantes de esta licenciatura aplicar y enriquecer sus conocimientos prácticos en un ambiente real.

En Bucaramanga, se llevó a cabo una investigación en el año 2019 titulada "*Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*", este estudio fue realizado desde el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, bajo la autoría de Jean Pierre Estupiñan y Fabián Uribe Rueda. Su objetivo general consistió en determinar la influencia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable en el manejo del estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bucaramanga.

Entre las conclusiones destacadas, se evidenció que la participación en actividad física era notablemente baja en la mayoría de los participantes, a excepción de aquellos pertenecientes a la facultad de Psicología. Esta baja actividad física señala una tendencia hacia el sedentarismo, que podría traducirse en futuras alteraciones en el Índice de Masa Corporal (IMC) o incluso en

afecciones en la salud mental relacionadas con el estrés académico. Además, se observó una tendencia elevada a experimentar estrés, lo cual correlaciona con la hipótesis de investigación, a excepción de los estudiantes de Psicología.

Por lo tanto, la relación que surge es que se evidencia la importancia de considerar los diversos estresores presentes en la vida de los estudiantes, abarcando aspectos sociales, personales, académicos y emocionales. Este enfoque integral permite comprender que las conclusiones que sugieren una falta de relación entre el nivel de actividad física y el nivel de estrés pueden deberse a la influencia de factores adicionales que, de alguna manera, están contribuyendo a las incomodidades en la vida de los estudiantes.

En este sentido, es crucial reconocer la complejidad de los elementos que inciden en el bienestar de los estudiantes, más allá de la simple relación entre la actividad física y el estrés. Considerar y abordar estos diversos estresores proporciona una visión más completa y precisa de los desafíos que enfrentan, permitiendo así desarrollar estrategias más efectivas para mejorar su calidad de vida y bienestar general.

Ahora bien, al abordar los estudios a nivel local, destaca la investigación titulada "*Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria CESMAG*" en San Juan de Pasto, llevada a cabo por Erika Ordoñez Alvarado y María Alejandra Revelo en el año 2017. Este estudio tiene como objetivo principal determinar la relación existente entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del primer semestre del programa de Psicología de la Institución Universitaria CESMAG.

Entre las conclusiones relevantes, se expone que el nivel de estrés experimenta un aumento significativo, especialmente en períodos de exámenes escritos y orales. Los principales estresores académicos identificados incluyen la sobrecarga de trabajos, la realización de exámenes y la presión derivada de plazos ajustados para la entrega de trabajos. Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender y gestionar específicamente los factores académicos que generan estrés, permitiendo así implementar estrategias efectivas de afrontamiento para mejorar la experiencia estudiantil.

La conexión con el proyecto de investigación radica en el hecho de que al obtener un porcentaje global del nivel de estrés y comprender cuáles son los estresores más frecuentes entre los estudiantes, establecemos una relación directa con los objetivos de nuestra propia

investigación. La aplicación de una encuesta específica permitió identificar estos factores y, en consecuencia, obtener un panorama general del nivel de estrés en la población de estudio.

Al profundizar en la revisión, se encuentran conceptos y estudios relevantes que aportan de manera significativa, ofreciendo información detallada sobre los estresores biológicos y sus respuestas, los estresores cognitivos y comportamentales, así como los métodos que los estudiantes emplean para afrontar el estrés. Algunos de estos métodos incluyen el apoyo moral, mientras que otros recurren a la ayuda psicológica. Esta exploración más profunda enriquece nuestro entendimiento sobre la complejidad del estrés estudiantil y nos proporciona perspectivas valiosas para el análisis y la interpretación de los resultados de nuestra propia investigación.

El segundo y último estudio titulado "*Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes del grado 11 de bachillerato de la Institución Municipal San Juan Bosco de la ciudad de Pasto*", realizado por Bridgeth Viviana Arteaga y Evelyn Villota para el año 2016, tiene como objetivo general determinar la conexión entre el estrés escolar y el rendimiento académico en los estudiantes de grado 11 de bachillerato de la Institución Municipal San Juan Bosco en la ciudad de Pasto. La conclusión principal obtenida de este estudio indica que el nivel de rendimiento académico no se atribuye al elevado nivel de estrés que presentan los estudiantes, sino a otros factores distintos. Según los resultados del estudio, el alto nivel de estrés está vinculado principalmente al temor a enfrentar evaluaciones, actividades académicas y a la posterior calificación.

Este hallazgo resalta la importancia de comprender las diversas causas del estrés estudiantil para implementar estrategias efectivas que aborden las preocupaciones específicas que afectan el rendimiento académico. La conexión hallada con nuestro proyecto revela que cada individuo tiene su propio estilo de aprendizaje, lo que significa que diversos factores pueden influir positiva o negativamente en estos aspectos. Por otro lado, el estrés puede originarse tanto por factores internos como externos. Esta tesis se vincula a nuestro proyecto al identificar estresores académicos en los estudiantes, concluyendo que la sobrecarga de trabajos, exámenes y plazos de entrega es lo más prevalente.

Además, este estudio proporciona una perspectiva valiosa al señalar que el estrés no es inherentemente perjudicial, ya que en la mayoría de los casos no afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, subraya que existen aspectos negativos que pueden impactar en la salud psicológica y el comportamiento de los estudiantes. Esta comprensión más matizada del

estrés en el contexto académico contribuye a un enfoque más informado y equilibrado en nuestro propio proyecto, permitiéndonos abordar de manera efectiva los desafíos específicos que pueden surgir.

8.4. Referentes legales

Es esencial llevar a cabo la investigación en consonancia con las leyes implementadas a nivel internacional, nacional y local que abordan el tema de estudio. En este contexto, es relevante iniciar destacando la Carta Internacional de la Educación Física. En su artículo 1, subraya que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos. El artículo 1.2 destaca la posibilidad de desarrollar el bienestar de las capacidades físicas, psicológicas y sociales mediante actividades respaldadas por instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.

Asimismo, el artículo 1.4 de la Carta enfatiza la igualdad de oportunidades para participar e intervenir en los niveles de supervisión y toma de decisiones en la educación física, la actividad física y el deporte. Este derecho, dirigido a la recreación, el bienestar de la salud y el logro de altos resultados deportivos, debe ser plenamente ejercido por cada niña y mujer. La Carta Internacional establece así un marco normativo que aboga por la equidad y la participación plena en la práctica de la educación física y el deporte.

Por otro lado, en su artículo 2, titulado “La educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general”, la Carta Internacional de la Educación Física aborda específicamente el artículo 2.3. Este apartado destaca que la educación física, la actividad física y el deporte tienen el potencial de mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas.

Este mejoramiento se logra fortaleciendo la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo. Además, contribuyen a la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, al tiempo que potencian la función cognitiva. Adicionalmente, estos componentes del bienestar físico y mental también juegan un papel esencial en el desarrollo de una amplia gama de competencias y cualidades. Esto incluye la cooperación, la comunicación, el liderazgo y la disciplina, así como habilidades de trabajo en equipo. Estas competencias no solo son beneficiosas en el contexto de la práctica deportiva y educación física, sino que también contribuyen al éxito en otras áreas de la vida, fomentando un aprendizaje integral y un desarrollo personal significativo.

A nivel internacional, el Consejo de Derechos Humanos de la ONU ha aprobado la resolución sobre "Salud mental y Derechos Humanos", reafirmando el derecho de cada persona a disfrutar del más alto nivel posible de salud física y mental. Se destaca que la salud mental es una parte fundamental de este derecho.

En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud-OMS conceptualiza la salud mental como "un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede enfrentar las tensiones de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir al bienestar de su comunidad". Es importante que se tenga en cuenta esta ley, pues para todas las personas es derecho llevar una salud mental y salud física, por lo tanto, se requiere hacer parte de los programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludable o incluso crear el propio plan de actividades que le permita a la persona sacar el máximo provecho para su bienestar.

En el ámbito nacional, la Constitución Política de Colombia de 1991, que modifica la Ley 1616 de 2013, establece la promoción de la atención preventiva en salud mental en entornos escolares. El artículo 1 de dicha ley establece el propósito fundamental de promover y fomentar el derecho a la salud mental a través de la atención preventiva en los entornos escolares del sistema educativo en Colombia. El enfoque se orienta a mitigar trastornos y conductas relacionadas con la salud mental identificados en ámbitos educativos, complementando las disposiciones ya establecidas por la Ley 1616 de 2013.

En este mismo marco legal, el Artículo 23 de la ley establece que la Atención integral y preferente en salud mental para niños, niñas y adolescentes implica la convergencia del talento humano y los recursos necesarios y pertinentes en salud. Este enfoque aborda las necesidades de salud mental de la población, incorporando aspectos como la promoción, prevención, diagnóstico precoz, tratamiento, rehabilitación en salud e inclusión social. Continuando con la legislación colombiana, la Constitución Política de 1991, en su Artículo 52, reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. En este sentido, el Estado tiene la responsabilidad de fomentar estas actividades y supervisar las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deben ser democráticas.

En el ámbito normativo, la Ley 181 de 1995 establece en su Artículo 3 el objetivo específico de crear el Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. A nivel local, el Plan de Desarrollo Municipal aborda desde dos perspectivas. En el ámbito de la salud, el Artículo 18 establece que la Secretaría

Municipal de Salud, a través de su programa "Pasto con Estilos de Vida Saludable y Bienestar Integral en Salud", se basa en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3: Salud y Bienestar. Este programa busca que las personas alcancen su máximo potencial en un marco de equidad y dignidad. Además, presenta la situación previa a la pandemia como línea de base para el programa a implementar.

En el ámbito deportivo, el Artículo 32 del Plan de Desarrollo Municipal establece el programa "Pasto, una revolución deportiva". Este programa, bajo la dirección del Instituto Municipal para la recreación y el deporte, tiene como objetivo fomentar, masificar y diversificar el deporte, la recreación y la promoción de hábitos saludables. Busca mejorar la participación de la población en actividades deportivas, recreativas, de actividad física, programas y proyectos institucionales programados por el Municipio, con el fin de lograr una mejor condición de salud y bienestar.

8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

El término estrés engloba las respuestas que una persona experimenta frente a estímulos presentes en su entorno, ya sean positivos o negativos y requiere que la persona se adapte a ellos. En otras palabras, se trata de un proceso de ajuste a situaciones que difieren de las habituales, cuando la capacidad de adaptación no es suficiente, es cuando surge el estrés (Selye 1956). Este concepto se desglosa en varios tipos de estrés, como el amoroso, el familiar, el sexual, el relacionado con el duelo, el médico, el ocupacional, entre otros. Uno de ellos, que cobra especial relevancia en el ámbito académico, es el Estrés Académico, identificado principalmente en entornos escolares (Orlandini 1999); esta variante de estrés se ha convertido en un tema reconocido entre los estudiantes en la actualidad.

Por lo tanto, el estrés se evidencia como un fenómeno y una respuesta adaptativa del individuo frente a estímulos diversos, tanto positivos como negativos, que exigen una adaptación, cuando la capacidad de ajuste de la persona se ve sobrepasada, se produce el estrés. Estos aportes teóricos son fundamentales para entender cómo diferentes tipos de estrés, que abarcan desde el amoroso hasta el ocupacional, impactan de manera diversa en la vida de las personas. Desglosando el estrés en múltiples categorías resalta la universalidad del fenómeno y su presencia en varios aspectos de la vida cotidiana, subrayando la importancia de las estrategias de manejo y adaptación en la salud mental y física de las personas.

Por su parte, el estrés académico enfoca una de las variantes más prevalentes y específicas del estrés, particularmente relevante en el contexto educativo, este tipo de estrés se manifiesta en entornos escolares y afecta significativamente a los estudiantes, convirtiéndose en un problema ampliamente reconocido en la actualidad. La identificación de este como una categoría distinta, enfatiza la presión y las demandas únicas del ámbito académico que pueden sobrecargar la capacidad de adaptación de los estudiantes. Este análisis subraya la necesidad de abordar el estrés desde una perspectiva integral y contextualizada, implementando medidas de apoyo y estrategias de afrontamiento que permitan a los estudiantes manejar eficazmente las exigencias académicas y promover un entorno educativo saludable.

De forma similar, el estrés académico se manifiesta cuando los desafíos y exigencias educativas sobrepasan la capacidad de afrontamiento del individuo, esta forma de estrés puede evidenciarse a través de diversas presiones, como la carga académica, la competencia entre compañeros, el temor al fracaso y la necesidad de cumplir con expectativas elevadas. Es fundamental comprender que, no solo repercute en el rendimiento académico, sino también en la salud mental y emocional de los estudiantes.

En este contexto, se hace imprescindible explorar estrategias efectivas para manejar el estrés académico, tales como la planificación del tiempo, el establecimiento de metas realistas, el respaldo social y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, así mismo, generar conciencia sobre esta forma específica de estrés y fomentar un entorno educativo que promueva la salud mental contribuirá de manera significativa a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Ahora bien, el estrés académico es un concepto que aborda las diversas consecuencias que los estudiantes experimentan debido a las demandas tanto internas como externas que impactan su rendimiento en el ámbito escolar. En el ámbito de los estudios superiores, se manifiesta como un factor determinante, influenciado por múltiples elementos estresantes, entre los que se incluye la carga académica, este fenómeno cobra especial relevancia al coincidir con una etapa crucial en la vida de cada individuo, marcada por la confrontación de diversos cambios significativos (Arnett, 2000).

De ahí que, el estrés académico, se refiere a las diversas consecuencias que los estudiantes experimentan debido a demandas internas y externas que afectan su desempeño escolar; se destaca la carga académica como uno de los elementos estresantes clave en el contexto de los estudios

superiores. Además, este fenómeno es especialmente relevante durante esta etapa crucial en la vida de los individuos, caracterizada por la confrontación con múltiples cambios significativos.

Por lo tanto, en este contexto, resulta crucial comprender que el estudiante, inmerso en este proceso sistémico, experimenta momentos decisivos. En primer lugar, se encuentra sometido a diversas situaciones en su entorno académico que él mismo percibe como estresantes; en segundo lugar, estos factores desencadenan un desequilibrio sistémico, generando una situación estresante que se manifiesta a través de diversos síntomas; en tercer lugar, este desequilibrio puede impulsar al estudiante a emprender acciones de afrontamiento para superar la situación que está viviendo y, de esta manera, restablecer el equilibrio sistémico. Es imperativo reconocer la importancia de abordar estos momentos críticos en el camino educativo del estudiante para promover su bienestar y rendimiento académico.

Por otra parte, el estrés académico se configura como un proceso evaluativo en el que la persona se enfrenta a su situación y entorno. Este proceso engloba una respuesta fisiológica del cuerpo, la influencia de los entornos sociales y los valores individuales que se emplean para afrontar la situación. Por lo cual, comprende las respuestas físicas, mentales y emocionales que surgen como consecuencia de la reacción a los estresores (Fontana, 1989); por cuanto es vital reconocer la complejidad de este fenómeno y su impacto multidimensional en la experiencia académica y personal del estudiante.

Según lo anterior, se aborda el estrés académico como un proceso complejo y evaluativo donde la persona se enfrenta a su situación y entorno; destaca que este proceso incluye respuestas fisiológicas del cuerpo, la influencia de entornos sociales y los valores individuales que guían la forma en que se afronta el estrés. Se menciona la importancia de reconocer la naturaleza multidimensional del estrés estudiantil, que abarca respuestas físicas, mentales y emocionales como resultado de la reacción a estresores específicos. Este análisis subraya cómo puede impactar, tanto en la experiencia académica como personal del estudiante.

De modo similar, Dorado y Zúñiga, (2010), explican que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas, que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores; los cuales provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y por último,

cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico.

Lo anterior, ofrece una visión integral del estrés académico, describiéndolo como un proceso sistémico que es tanto adaptativo como psicológico, que surge cuando los estudiantes enfrentan demandas escolares que perciben como estresores que, al provocar un desequilibrio en el sistema del estudiante, se traducen en síntomas visibles de dicho desequilibrio; para manejar esta tensión, deben implementar estrategias de afrontamiento con el objetivo de recuperar su equilibrio. De manera similar, el estrés académico no solo depende de factores externos, sino también de la percepción y valoración individual del estudiante. Además, es de nombrar las respuestas adaptativas para mitigar el impacto del estrés; enfatizar en la interconexión entre las demandas académicas, la respuesta psicológica del estudiante y las acciones de afrontamiento necesarias para restablecer el bienestar, aportando una comprensión holística del fenómeno del estrés académico.

Complementando lo anterior, es singular los aportes de Barraza (2010), quien en una de sus publicaciones toma como base la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés, esto modelos permiten caracterizar al estrés académico como un estado de la persona y define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante, y las estrategias de afrontamiento. Esta aproximación conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesales del estrés académico los cuales son: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Por otra parte, cuando se refiere a estresores, se hablan de las fuentes de estrés que pueden perjudicar el rendimiento académico y la actitud del estudiante. Estos pueden clasificarse en diversas categorías, que incluyen moderadores demográficos como la edad y el sexo de la persona. Asimismo, entran en juego aspectos psicosociales, como la personalidad y la disposición individual. En el ámbito psicosocial educativo, factores como los estilos de vida del estudiante y el tipo de estudio que realiza, también desempeñan un papel crucial.

A nivel socioeconómico, la ubicación geográfica y el entorno socioeconómico en el que reside el estudiante son variables significativas. Entre los estresores académicos de mayor relevancia, destacan las notas finales, la carga excesiva de trabajo y, con mayor frecuencia, la ansiedad generada por los exámenes (Kohn y Frazer, 1986). Cabe resaltar que, todos estos

estresores ejercen su impacto en el estudiante, dependiendo del valor que él les atribuya y del estado de afrontamiento que desarrolle para enfrentarlos.

Según lo anterior, es interesante la perspectiva socioeconómica, destacando la influencia significativa de la ubicación geográfica y el entorno socioeconómico del estudiante; se identifican varios estresores académicos clave, como las notas finales, la carga de trabajo excesiva y la ansiedad por los exámenes, subrayando que estos factores impactan al estudiante de manera variable dependiendo de su percepción y habilidades de afrontamiento. Este análisis sugiere que el contexto socioeconómico puede jugar un papel crucial en la experiencia de estrés académico, afectando tanto el rendimiento como el bienestar emocional del estudiante.

Así las cosas, es crucial reconocer la interrelación compleja entre estos diversos factores estresores y comprender cómo la percepción y afrontamiento del estudiante desempeñan un papel fundamental en la magnitud del impacto que estos pueden tener sobre él. Este entendimiento más profundo permitirá implementar estrategias más efectivas para gestionar y mitigar el estrés académico.

Asimismo, Barraza (2010), identifica los 11 estresores que se han abordado con mayor frecuencia en estudios sobre el estrés académico: la falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas, sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajos escolares, realización de un examen, exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios para poder aprobar la asignatura, exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la tarea de estudio, el tipo de trabajo que le piden los profesores, intervención en el aula, mantener un buen rendimiento o promedio académico, y la evaluación de los profesores.

Lo anterior, proporciona un marco detallado de los múltiples y variados factores que contribuyen al estrés académico, subrayando la complejidad de las demandas que los estudiantes deben manejar y la necesidad de abordar estas áreas para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

Por otra parte, dentro de las subcategorías, se expone la habilidad de afrontamiento como un aspecto de suma importancia en el manejo del estrés. Esta habilidad se define como la capacidad de adaptarse a los eventos más estresantes de la vida diaria del estudiante, en consecuencia, comprende diversas respuestas a nivel emocional, cognitivo y de conducta que buscan mejorar la capacidad del individuo para lidiar con el estrés. Estas respuestas se transforman en habilidades

prácticas que permiten al estudiante enfrentar de manera efectiva los momentos que percibe como estresantes.

Al respecto, Contreras et al. (2009) exponen aportes interesantes respecto al afrontamiento, el cual puede ser definido como aquel acervo cognitivo y conductual al que acude un individuo a fin de hacer frente a los estresores que se le presentan de manera cotidiana; dicho acervo depende de la evaluación que realiza el individuo de la situación y de los estresores; este puede enfocarse desde tres perspectivas diferentes: cognitiva, mediante la cual se busca la significación del evento; conductual, intenta manejar las consecuencias del evento; y emocional, busca equilibrar el afecto frente al evento. En este orden de ideas, el concepto de afrontamiento se aborda desde la perspectiva de la interacción que existe entre el sujeto y los eventos externos que desembocan en un conjunto de respuestas de varios tipos en la persona, desde lo cognitivo, pasando por lo fisiológico hasta llegar a la conducta.

De este modo, la eficacia del afrontamiento depende de los recursos disponibles para el estudiante en su entorno y de las experiencias previas que haya acumulado para resolver situaciones similares (Omar, 1995; Mok y Tam, 2001). Es crucial reconocer que, para el desarrollo de habilidades de afrontamiento, no solo implica gestionar el estrés de manera inmediata, sino también cultivar la capacidad de adaptación a largo plazo, la promoción de estas habilidades no solo contribuye al bienestar psicológico del estudiante, sino que también fortalece su resiliencia frente a futuros desafíos académicos y personales. Por ende, invertir en el desarrollo de estas habilidades emerge como un componente esencial en el abordaje integral del estrés académico.

Por otra parte, se continua con los desafíos que el estudiante enfrenta, donde los estresores a pesar de sus efectos negativos, poseen un aspecto positivo al generar motivación y un impulso para superar las situaciones difíciles. Esta actitud se traduce en un deseo ferviente de hacer todo lo posible por vencer los obstáculos, de esta manera, la valoración personal se convierte en un motor que impulsa al estudiante a implementar estrategias para afrontar su situación. Este proceso se desenvuelve de manera única en cada espacio académico, ya que cada estudiante afrontando desafíos, experimenta un viaje lleno de intentos, fracasos y búsquedas persistentes hacia el éxito.

Esta dinámica personalizada se refleja en la diversidad de estrategias que los estudiantes aplican en su vida académica. Cada experiencia, ya sea exitosa o no, contribuye al aprendizaje y al desarrollo individual, Amigo (2003), Barra (2003), Oblitas (2004) y Taylor (2007) respaldan la idea de que este proceso de enfrentar desafíos y utilizar estrategias para superarlos es fundamental

en la construcción del estilo de vida del estudiante. En última instancia, se muestra la importancia de reconocer la singularidad de este viaje académico y la capacidad del estudiante para adaptarse, aprender y perseverar en la búsqueda de su éxito personal.

Por consiguiente, existen diversos estilos de afrontamiento que se centran principalmente en abordar tanto el problema como la dimensión emocional. Aquí, se emplean estrategias destinadas a alterar las situaciones del entorno, las cuales, a su vez, pueden inducir cambios cognitivos o motivacionales. Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción surge en situaciones en las que se percibe que ya no se puede hacer nada para mejorar la condición, en este enfoque, se busca mitigar los trastornos emocionales mediante prácticas como el ejercicio, el deporte, la meditación, el apoyo emocional, entre otros. Estas actividades tienen como objetivo proporcionar al individuo un respiro emocional, permitiéndole distanciarse temporalmente del problema y encontrar formas saludables de gestionar el impacto emocional que este conlleva.

Para otorgar validez a estos conceptos, es esencial contextualizar el autocontrol, una serie de técnicas que el estudiante emplea para regular su comportamiento y contrarrestar posibles influencias negativas en su bienestar. Se define como una técnica operante cognitiva que se centra en los procesos internos, donde el estudiante se guía por contingencias y refuerzos, entre otros elementos. Este enfoque implica un incremento de conductas deseadas con el fin de disminuir comportamientos conflictivos o problemáticos (Nuñez, 2011). En este marco, el autocontrol emerge como una herramienta clave para que el estudiante pueda gestionar de manera efectiva los desafíos académicos y personales que enfrenta.

Ahora bien, en la categoría de afrontamiento, emerge un tema de vital importancia como lo es la subcategoría de resolución de problemas, una herramienta fundamental para enfrentar el estrés. Se ha observado que las estrategias de afrontamiento, la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social se correlacionan positivamente con el bienestar psicológico, según hallazgos de Cornejo y Lucero (2005). Esta conexión resalta la influencia positiva que tiene el empleo de estrategias más activas y dinámicas en el estudiante, no solo en su salud mental, sino también en su capacidad para afrontar de manera eficaz los desafíos.

De acuerdo con los autores en mención, la resolución de problemas es crucial para el afrontamiento del estrés académico; así como la búsqueda de apoyo social están positivamente correlacionadas con el bienestar psicológico. Este hallazgo muestra cómo el uso de estrategias activas y dinámicas puede influir positivamente en la salud mental del estudiante y mejorar su

capacidad para enfrentar eficazmente los desafíos; así las cosas, se enfatiza en la relevancia de estas estrategias como herramientas efectivas dentro del contexto académico y personal del estudiante.

Adicionalmente, se ha identificado que los adolescentes con niveles bajos de bienestar tienden a recurrir a salidas más fáciles, adoptando estrategias de afrontamiento más pasivas que no requieren un esfuerzo significativo por parte del estudiante. En lugar de abordar activamente el problema, optan por evitarlo, aliviando así temporalmente la preocupación. Este comportamiento resalta la importancia de fomentar la capacidad de los estudiantes para abordar los desafíos de manera proactiva y resolver problemas de manera efectiva como parte integral de su desarrollo académico y personal.

Estas dificultades, sumadas a las presiones de la familia y las expectativas de éxito académico, contribuyen a la presencia de riesgos en la vida de una persona, esta compleja interacción de factores puede dar lugar a conductas peligrosas que afectan directamente el bienestar emocional, repercutiendo de manera negativa en la salud general. Entre los problemas más destacados, se encuentra la aparición de la depresión, las enfermedades gastrointestinales, las dificultades tanto dentro como fuera del entorno educativo, los trastornos de ansiedad y de alimentación.

En los casos más críticos, se puede llegar al consumo de sustancias psicoactivas, que se convierten en escapes utilizados en momentos de ocio, proporcionando una sensación de tranquilidad y desahogo frente a las tensiones y dificultades que se experimentan. Es esencial abordar de manera integral estos desafíos para prevenir y mitigar los riesgos asociados con la salud mental, garantizando un entorno que favorezca el bienestar emocional y físico de los individuos.

En consecuencia, surge el concepto de ocio, entendido como la serie de actividades que una persona realiza en su tiempo libre por gusto, sin presiones externas, con el propósito de divertirse y fomentar su desarrollo personal (Argyle, 1996); este elemento cobra una relevancia significativa en el contexto del afrontamiento, ya que refleja las acciones que uno emprende cuando dispone de tiempo y busca actividades deseadas.

Según lo expuesto, se trae a colación al ocio como dichas actividades realizadas en el tiempo libre por gusto personal y sin presiones externas; se expone que el ocio adquiere importancia dentro del contexto del afrontamiento, pues representa las acciones que una persona emprende cuando dispone de tiempo para actividades deseables. Este análisis sugiere que el ocio

puede servir como una estrategia positiva de afrontamiento al proporcionar oportunidades para el disfrute personal y el desarrollo personal fuera de las demandas académicas y otros estresores.

En este contexto, cada individuo busca maneras de apartarse de los problemas y las situaciones que perturban su vida, considerando el ocio como una vía para aliviar la presión que puedan experimentar. Si bien la noción común del ocio implica realizar actividades placenteras, esta investigación lo aborda como una oportunidad para dedicarse un tiempo personal, apartándose de las rutinas diarias para descansar y compensarse de alguna manera por el esfuerzo continuo que implica la vida cotidiana.

De forma similar, en el contexto del estrés académico, la práctica del ocio se erige como un recurso valioso, más allá de ser simplemente actividades placenteras, se percibe como una herramienta estratégica para contrarrestar los desafíos y las presiones del entorno académico. Esta investigación resalta la importancia de considerar el ocio como una oportunidad para dedicarse un tiempo personal, escapando de las rutinas diarias y permitiéndose descansar y recuperarse del constante esfuerzo que demanda la vida cotidiana.

Por consiguiente, el ocio se presenta como un espacio dedicado al autorreflexión, el relajamiento y la restauración, elementos cruciales para el equilibrio emocional y la salud mental de los individuos inmersos en un contexto académico estresante. Las actividades de ocio ofrecen una vía para desconectar temporalmente del estrés académico, permitiendo que la persona recargue energías, recupere la claridad mental y fortalezca su bienestar emocional, la práctica deliberada del ocio, entendido como un recurso terapéutico, puede ser fundamental para enfrentar los desafíos académicos con una perspectiva renovada y una actitud más resiliente.

Como segunda categoría, se exploran las relaciones que el estudiante mantiene con su entorno, abarcando todos los elementos que lo rodean y que influyen en su comportamiento durante su proceso social y formación académica, se refiere en este caso al desarrollo social, donde se aspira a que el estudiante alcance una independencia que le faculte expresarse personalmente y asumir roles que le permitan cumplir sus metas de acuerdo a sus habilidades y posibilidades dentro del entorno.

Este proceso implica la incorporación de relaciones sociales e interpersonales de manera más auténtica, buscando un medio para conocerse a sí mismo. Este enfoque valora aspectos personales e inculca la disposición al sacrificio cuando es necesario (Remplein 1971). Estas interacciones sociales enriquecedoras fomentan un ambiente propicio para el crecimiento personal

y académico, alentando la autonomía, la autenticidad y el desarrollo de habilidades sociales cruciales para el éxito en la vida estudiantil y más allá.

Según lo expuesto, las relaciones sociales auténticas son vitales en el proceso de conocimiento personal y desarrollo interpersonal; se menciona que este enfoque valora aspectos personales y promueve la disposición al sacrificio cuando es necesario; además, se subraya que estas interacciones sociales enriquecedoras crean un ambiente favorable para el crecimiento tanto personal como académico, fomentando la autonomía, la autenticidad y el desarrollo de habilidades sociales cruciales para el éxito no solo en la vida estudiantil, sino también más allá de ella.

Otro factor de suma relevancia, es la exigencia que el estudiante se impone a sí mismo en el ámbito académico. Algunas personas muestran una tendencia perfeccionista al abordar sus calificaciones, siempre aspirando a destacar y cuando no logran alcanzar sus estándares, experimentan un sentimiento de fracaso que se manifiesta a nivel fisiológico, se ha observado que los estudiantes con un alto grado de perfeccionismo tienden a tener respuestas afectivas negativas y experimentan un aumento significativo de estrés al enfrentarse al simple hecho de no cumplir con las expectativas en una tarea, examen o actividad (Shawn y Suzanne, 1994). Esta presión autoimpuesta puede influir de manera significativa en la salud emocional y en la capacidad del estudiante para gestionar el estrés académico de manera eficaz.

Asimismo, el análisis llevado a cabo por Flett et al. (2012), reveló que estos comportamientos en los estudiantes están positivamente asociados con estrategias de afrontamiento desadaptativas, utilizadas para enfrentar los estresores, de esta manera, podría preverse la mitigación de riesgos tanto en el rendimiento académico como en la salud mental y por qué no, en la salud física de los estudiantes que se encuentran bajo presión en los entornos educativos. Este hallazgo, subraya la importancia de abordar proactivamente los comportamientos relacionados con el estrés académico para promover un desarrollo más saludable y equilibrado en el ámbito educativo.

Por otra parte, cuando se aborda el tema de las relaciones interpersonales en el entorno académico, es evidente que el estrés es una presencia común en estos espacios, dando lugar a conflictos y tensiones entre compañeros de clase, con los docentes y desde ámbitos externos como la familia y la vida personal (Forero et al., 2004). A partir de estas dinámicas, los estudiantes tienden a generar expectativas en medio de estas situaciones, lo que los impulsa a enfrentarse y

luchar por alcanzar sus metas o logros en plazos que varían entre corto, mediano o largo plazo, de manera competitiva con quienes los rodean.

Si bien, el estrés es una presencia común que puede generar conflictos y tensiones entre compañeros de clase, con los docentes, y desde ámbitos externos como la familia y la vida personal. Se expone que estas dinámicas impulsan a los estudiantes a generar expectativas y a competir por alcanzar metas en diversos plazos; este análisis subraya cómo las interacciones sociales dentro del entorno académico pueden influir en la motivación competitiva y en la gestión del estrés de los estudiantes, afectando su experiencia educativa y personal.

A pesar de los conflictos inherentes a estas relaciones, también se muestra la importancia de las amistades, las cuales desempeñan diversas funciones a lo largo del desarrollo social del estudiante. En este contexto, el apoyo y la colaboración para superar crisis están presentes, y la autoestima adquiere un valor significativo en relación con la posición que ocupan en su entorno (Hurlock, 1980). Así, se evidencia la dualidad en las relaciones interpersonales del ámbito académico, donde los desafíos competitivos coexisten con la vitalidad de las conexiones sociales que brindan apoyo y fomentan el desarrollo personal.

De este modo, se comprende que las personas constituyen el núcleo de las relaciones y los comportamientos adoptados pueden en algunos casos, obstaculizar las relaciones interpersonales, mientras que en otros pueden fortalecerlas. En un ámbito positivo, se generan espacios propicios para la cooperación, la participación, la autonomía, el diálogo, la confianza y una actitud positiva, no obstante, en un ámbito negativo, podrían surgir dinámicas de competitividad, intolerancia, individualismo, entre otros aspectos, que perjudicarían el ambiente en el salón de clases.

Es esencial reconocer la influencia significativa que los comportamientos individuales tienen en la dinámica social del entorno académico, fomentando actitudes positivas y constructivas, no solo contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje más enriquecedor y colaborativo, donde el intercambio de ideas y la diversidad son valorados, consolidando así relaciones interpersonales sólidas y beneficiosas para todos los involucrados.

En este proceso, el estudiante no enfrenta sus desafíos en solitario; su compañero o amigo se convierte en una figura esencial en su vida, esta relación puede generar confianza y brindar un espacio donde el estudiante comparta sus angustias, tensiones, fracasos y alegrías, permitiéndole fortalecer la persona que aspira a ser en el futuro. Es evidente para todos que las personas que nos

rodean pueden aportar de manera significativa y aunque algunos no lo hagan, este aspecto pasa a segundo plano en el proceso de enseñanza que cada individuo experimenta.

Por ende, las relaciones de amistad ofrecen a los jóvenes la oportunidad de practicar habilidades de interacción social que resultarán fundamentales en la vida adulta. Estas relaciones fomentan el establecimiento de vínculos cercanos, la comunicación coherente con los demás, la resolución de conflictos y el desarrollo de la confianza en los demás (García, 2003). De esta manera, se subraya la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo personal y social de los estudiantes, contribuyendo al enriquecimiento de sus habilidades sociales para el futuro.

En este sentido, surge el concepto de ambiente académico y es posible afirmar que en el contexto universitario se manifiestan diversas situaciones que abarcan desde el estrés académico hasta el afrontamiento y las relaciones interpersonales, entre otros aspectos. Sobre este tema, se presentan dos perspectivas: una favorable, que ofrece espacios abiertos, participativos y coherentes, brindando una mayor oportunidad para una formación integral, que no se limita únicamente a lo académico, sino que también involucra aspectos sociales y emocionales.

Por otro lado, existen ambientes menos favorables que se caracterizan por espacios cerrados, donde el control y la autoridad predominan. En estos, la dominación inhibe la estimulación de procesos de participación libre y mucho menos, de democracia. Esto conduce a que los estudiantes adopten actitudes individualistas y se nieguen a participar en espacios de convivencia que podrían enriquecer su aprendizaje. La dicotomía entre ambas perspectivas destaca la importancia de crear ambientes universitarios que fomenten la participación activa, la colaboración y el desarrollo integral de los estudiantes.

Dentro de este entorno, se contempla que diversos factores y circunstancias contribuyen a generar estrés en los estudiantes, como la sobrecarga de trabajos, responsabilidades, el temor al fracaso, la presión proveniente de los padres, y cambios en los hábitos alimenticios, entre otros (Schafer, 1996). En este contexto, es relevante exponer que los estresores más frecuentes suelen ser la abrumadora carga de tareas académicas, la falta de tiempo para cumplir con las entregas de trabajos, la presión de los exámenes y las evaluaciones, entre otros aspectos.

Para finalizar, se puede decir que, en el mundo académico actual, los estudiantes se enfrentan a una creciente presión que puede desencadenar niveles significativos de estrés, este fenómeno no solo afecta la salud mental de los estudiantes, sino que también tiene consecuencias

directas en su rendimiento académico. Es crucial reconocer y abordar la importancia del afrontamiento efectivo y las relaciones con el entorno como elementos fundamentales para la gestión del estrés académico en estos jóvenes.

Las relaciones positivas con el entorno, que incluyen conexiones significativas con compañeros, profesores y asesores, actúan como un amortiguador crucial contra el estrés académico, estos lazos ofrecen no solo apoyo emocional, sino también oportunidades para compartir experiencias y perspectivas. Un entorno de apoyo proporciona a los estudiantes un espacio seguro para expresar sus preocupaciones y buscar soluciones colaborativas.

La sensación de pertenencia y conexión contribuye a reducir la sensación de aislamiento que a menudo acompaña al estrés académico, entonces al abordar el estrés académico mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento y la promoción de relaciones saludables con el entorno tiene un impacto directo en el bienestar general de los estudiantes, su salud mental y emocional mejorada, no solo contribuye a una experiencia estudiantil más positiva, sino que también se traduce en un rendimiento académico más consistente y sostenible, los estudiantes que se sienten respaldados y capaces de afrontar el estrés son más propensos a mantener altos niveles de motivación y concentración, factores cruciales para el éxito académico a largo plazo.

En última instancia, trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno emerge como un imperativo ineludible en el contexto de estudiantes que experimentan estrés académico, estas habilidades y conexiones no solo actúan como un escudo contra las presiones educativas, sino que también ofrecen una base sólida para el crecimiento personal y académico. Al priorizar el desarrollo de estrategias de afrontamiento y fomentar entornos de apoyo, las instituciones educativas pueden contribuir de manera significativa a la formación de individuos más resistentes, equilibrados y exitosos en su travesía académica y más allá, la inversión en la salud mental y en relaciones positivas no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también fortalece la comunidad educativa en su conjunto.

Si se prioriza el desarrollo de estas competencias y fomentar entornos de apoyo emocional dentro de las instituciones educativas, se promueve un ambiente que nutre no solo el éxito académico, sino también el bienestar integral de los estudiantes. La inversión en la salud mental y en relaciones positivas no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también fortalece la comunidad educativa en su conjunto. Cuando los estudiantes se sienten respaldados y capacitados para manejar el estrés y las exigencias académicas (buenas herramientas de

afrontamiento), están mejor preparados para aprovechar al máximo su experiencia educativa y contribuir de manera positiva a su entorno.

Finalmente, el afrontamiento no es simplemente una respuesta pasiva al estrés, sino una habilidad activa que puede cultivarse y perfeccionarse. Los estudiantes que desarrollan estrategias de afrontamiento sólidas están mejor preparados para enfrentar los desafíos académicos, sea por medio de la resolución de problemas o el ocio, como se ha venido trabajando, que implica aprender a gestionar el tiempo de manera efectiva, establecer metas realistas y adoptar una mentalidad resiliente, el afrontamiento no solo mitiga el estrés inmediato, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos futuros con confianza y determinación.

9. Propuesta de Intervención pedagógica

9.1. Título

Promoviendo el bienestar estudiantil: El papel de los juegos recreativos en la reducción del estrés académico.

9.2. Caracterización

Los juegos recreativos, son una herramienta efectiva para disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios, debido a que ofrecen un espacio de esparcimiento y diversión dentro del entorno universitario, permitiendo a los estudiantes liberar tensiones y revitalizarse, promoviendo así su bienestar y equilibrio emocional. La realización de juegos recreativos en el ámbito universitario brinda la oportunidad de crear un ambiente lúdico y distendido, donde los estudiantes pueden desconectarse temporalmente de las presiones académicas y disfrutar de momentos de recreación y esparcimiento.

Estas actividades poseen una versatilidad que se adapta a las preferencias e intereses individuales de los estudiantes. Entre las opciones disponibles se encuentran, están los juegos al aire libre, deportes recreativos como fútbol, microfútbol, voleibol y baloncesto, que pueden ser organizados en forma de mini torneos. Además, se incluyen alternativas más pausadas como juegos de mesa, actividades artísticas, juegos de cartas y tradicionales. Todo esto se realizó en un ambiente de competencia amistosa.

La participación en estos juegos recreativos, no solo ofrecieron diversidad en las opciones, sino que también brindaron a los estudiantes la oportunidad de experimentar una sensación de libertad y relajación. Este espacio recreativo actúa como un contrapeso, permitiéndoles liberar el estrés acumulado durante las exigentes jornadas académicas.

Además, la práctica de juegos estimula la liberación de endorfinas, hormonas asociadas con el bienestar y la felicidad, generando así mejoras significativas en el estado de ánimo y una reducción efectiva de la tensión emocional. Asimismo, los juegos recreativos actuaron como facilitadores de la interacción social y el fortalecimiento del trabajo en equipo, contribuyendo de manera positiva al desarrollo de relaciones interpersonales entre los estudiantes.

Resultó fundamental diseñar juegos recreativos de manera específica para el grupo objetivo, que en este caso consta de 11 estudiantes de Licenciatura en Educación Física en su quinto semestre. Este enfoque personalizado se basa en el conocimiento de sus intereses, necesidades y preferencias. La variedad de opciones recreativas disponible asegura que cada estudiante pueda encontrar una actividad acorde a sus gustos y habilidades, generando así un aumento significativo en su motivación y participación activa.

Fue fundamental que la planificación y organización de estas actividades tome en cuenta la diversidad de intereses presentes entre los estudiantes. Esto implicó ofrecer opciones atractivas

y variadas que aborden las preferencias individuales de la comunidad estudiantil. Además, se sugiere la implementación de horarios regulares para la práctica de juegos recreativos, estos horarios estructurados permitirán a los estudiantes incorporar fácilmente estas actividades en su rutina, brindándoles así la oportunidad de desconectar del estrés académico de manera regular y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y el tiempo de ocio.

Complementando lo expuesto, fue importante fomentar un ambiente inclusivo que animara a todos los estudiantes a participar, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia. La integración de actividades grupales pudo fortalecer las relaciones interpersonales y promover un sentido de comunidad, mejorando así el bienestar emocional y social de los estudiantes; la evaluación periódica de estas actividades y la retroalimentación de los participantes fueron esenciales para ajustar y mejorar continuamente la oferta de la intervención pedagógica, asegurando que siguieran siendo relevantes y beneficiosas para la salud física y mental de la población objeto de estudio.

9.3. Pensamiento pedagógico

La corriente pedagógica constructivista, es una teoría educativa que se centra en el papel activo del estudiante en su propio proceso de aprendizaje. Esta corriente se basa en la premisa de que el conocimiento no es algo que se transmite pasivamente de un profesor a un estudiante, sino que se construye a través de la interacción del individuo con su entorno y con otros. A continuación, se da a conocer los orígenes, los principios y la relación de la corriente pedagógica constructivista en la estrategia de intervención.

El constructivismo tiene sus raíces en las teorías del psicólogo suizo Jean Piaget, quien determinó que los individuos construyen activamente su conocimiento a través de la interacción con el entorno. Según Piaget (1969), los estudiantes no son receptores pasivos de información, sino que son seres activos que exploran, experimentan y construyen su propio conocimiento a través de la asimilación y la acomodación de nuevas ideas en su estructura cognitiva existente. Su enfoque se centra en el aprendizaje como un proceso activo y participativo.

La corriente pedagógica constructivista se basa en una serie de principios fundamentales. En primer lugar, se destaca el principio de que el aprendizaje es un proceso individual y único para cada estudiante. Cada individuo construye su propio conocimiento en función de sus experiencias previas y de su propia interpretación del mundo. Por lo tanto, reconoce la importancia de adaptar

la enseñanza a las necesidades individuales de los estudiantes y de fomentar la diversidad de enfoques y soluciones.

De esta manera, la corriente pedagógica constructivista tiene un gran aporte en los juegos recreativos para estudiantes, ya que proporciona un marco teórico y práctico que favorece el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes a través de estas actividades lúdicas. En primer lugar, el enfoque constructivista reconoce que el juego es una forma natural de aprendizaje para los niños y jóvenes. A través del juego, los estudiantes pueden experimentar, explorar y construir conocimientos de manera activa y autónoma. Los juegos recreativos brindaron un entorno propicio para que los estudiantes interactúen con su entorno, resuelvan problemas, tomen decisiones y se enfrenten a desafíos, lo que les permite desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales de manera integrada.

Además, la corriente constructivista le da valor a la participación activa y la colaboración entre los estudiantes, por lo cual al aplicarla en los juegos recreativos promueven la interacción social, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. A través de la interacción con sus compañeros, los estudiantes construyen conocimientos compartiendo ideas, debatiendo, resolviendo conflictos y aprendiendo a respetar los puntos de vista de todos frente a la situación que presenten. Estas habilidades sociales son fundamentales para su desarrollo personal y para su futura inserción en la sociedad.

Otro aspecto relevante del constructivismo en relación a los juegos recreativos, es la valoración del error y la reflexión. Los juegos recreativos permiten a los estudiantes experimentar situaciones de éxito y fracaso, lo que les brinda la oportunidad de aprender sus errores y mejorar sus estrategias. A través de la reflexión sobre sus propias acciones y decisiones durante el juego, los estudiantes pueden desarrollar habilidades meta cognitivas y autorregulación, fortaleciendo así su capacidad para aprender de manera autónoma.

En resumen, la corriente pedagógica constructivista aporta al uso de juegos recreativos en los estudiantes al enfatizar el aprendizaje activo, la relevancia contextual, la colaboración y la reflexión. Los juegos recreativos ofrecen un entorno propicio para que los estudiantes construyan conocimientos, desarrollen habilidades sociales y emocionales, y apliquen lo aprendido en situaciones reales. Al integrar los principios constructivistas en el diseño y la implementación de los juegos recreativos, se potencia el aprendizaje significativo y se promueve el desarrollo integral de los estudiantes.

9.4. Referente teórico conceptual

Para entrar en contexto con los juegos recreativos, hacemos una retroalimentación desde su inicio que fue el juego, en este sentido Johan Huizinga (1938) historiador y filósofo neerlandés conocido por su obra "Homo Ludens" (El hombre jugando), explora el juego como una actividad central en la cultura humana. Aquí afirmó el juego es un fenómeno primario y básico en la vida humana, un impulso innato que impregna todas las áreas de la existencia y contribuye a la formación de la civilización (1938). De esta manera, se enfatiza la importancia del juego en la sociedad, en los niños y en los jóvenes y el papel que tiene para desarrollar la creatividad, la imaginación y de cierta manera la cohesión social.

Por otra parte, Piaget (1951), reconocido predicador y epistemólogo suizo sostiene que “el juego es una actividad esencial en el desarrollo cognitivo de los niños” (p. 205). Por lo tanto, se da valor al juego como un medio para que no solo los niños, sino también jóvenes y demás exploren en el mundo que los rodea y de esta forma construyan conocimiento a través de la experimentación consigo mismo y con los demás por medio de la interacción con el entorno.

Hay un sinnúmero de conceptos sobre el juego, pero estos son los que más relevancia le da la investigación, todo concepto abarca unos subtemas y pueden ser clasificados de diversas maneras, dependiendo siempre y cuando de los criterios a utilizar:

1. Juegos tradicionales: Son juegos que han sido transmitidos de generación en generación y forman parte de la cultura de una comunidad o región. Estos juegos suelen tener reglas simples y se juegan en espacios al aire libre. Ejemplos de juegos tradicionales son la rayuela, la cuerda de saltar, la gallinita ciega, entre otros.

2. Juegos deportivos: Son juegos que se practican con un propósito competitivo y siguen reglas establecidas. Estos juegos involucran habilidades físicas y suelen requerir equipos o participantes individuales. Algunos ejemplos de juegos deportivos son el fútbol, el baloncesto, el voleibol, el tenis, entre otros.

3. Juegos de mesa: Se juegan en una superficie plana, como un tablero, y suelen involucrar estrategia, habilidades cognitivas y toma de decisiones. Estos juegos pueden ser de cartas, dados o fichas, y suelen ser jugados por un número limitado de participantes. Ejemplos de juegos de mesa son: el ajedrez, el póker, el dominó, entre otros.

4. Juegos recreativos: Son juegos diseñados para ser jugados en grupos grandes, promoviendo la interacción social y la colaboración. Estos juegos suelen involucrar actividades

físicas, trabajo en equipo y pueden incluir elementos de competencia o cooperación. Ejemplos de juegos recreativos en grupo son: la búsqueda del tesoro, la carrera de relevos, las actividades de orientación, entre otros.

5. Juegos de aventura y recreación al aire libre: Son juegos que se desarrollan en espacios naturales y promueven la exploración, la aventura y el contacto con la naturaleza. Estos juegos suelen incluir actividades como escalada, kayak, senderismo, acampada, entre otras.

6. Juegos de mesa y videojuegos recreativos: Son juegos que se juegan en dispositivos electrónicos, como consolas, computadoras o teléfonos móviles. Estos juegos pueden ser individuales o multijugador, y ofrecen una amplia variedad de experiencias recreativas, desde juegos de acción y aventura hasta rompecabezas y simuladores.

Es importante señalar, que esta clasificación de juegos recreativos no pretende ser exhaustiva, ya que existen numerosas otras categorías que podrían añadirse. No obstante, esta categorización ofrece una visión general y representativa de la diversidad de juegos que se consideran recreativos, abarcando una amplia gama de actividades disfrutadas en diversos contextos. De este modo, si bien esta lista no agota todas las posibilidades, sirve como una guía introductoria para comprender la amplitud y versatilidad de los juegos recreativos que contribuyen a enriquecer nuestras experiencias de ocio y entretenimiento.

9.5. Plan de actividades y procedimientos

9.5.1. Proceso metodológico

Fase 1. "Explorando los Factores del Estrés Académico en Estudiantes de Quinto Semestre en Educación Física".

Al utilizar el Test SISCO se pretendió identificar de manera precisa los factores que desencadenan el estrés en los estudiantes. Este enfoque permitió comprender las reacciones físicas, cognitivas y comportamentales que experimentan ante situaciones estresantes, así como analizar las estrategias de afrontamiento que emplean para enfrentar cada una de estas dimensiones. La aplicación de este test, no solo reveló los desencadenantes del estrés, sino que también proporcionó una visión integral de cómo los estudiantes responden y enfrentan estas situaciones, permitiéndonos así desarrollar estrategias de apoyo más efectivas.

Fase 2. "Jugando hacia el Equilibrio: Programa Recreativo para Estudiantes de Quinto A en Educación Física".

La estrategia implementada consistió en una serie de juegos recreativos distribuidos a lo largo de 12 sesiones, cada una diseñada con una categoría específica. El propósito principal fue fortalecer aspectos relacionados con el afrontamiento y las relaciones con el entorno, contribuyendo así a la reducción del estrés académico. Cada sesión se estructuró con un objetivo definido para proporcionar a los estudiantes un ambiente cómodo y enfocado en cada actividad.

La variedad de categorías abarcó juegos recreativos, juegos recreativos deportivos, juegos tradicionales y juegos de mesa. Este enfoque diversificado permitió a los participantes explorar distintas formas de entretenimiento, adaptándose a sus preferencias individuales y brindando una experiencia integral. En esencia, la iniciativa buscó crear un espacio fuera de lo común, proporcionando a los estudiantes la oportunidad de apartarse por un momento de las presiones académicas y personales. El objetivo era que pudieran concentrarse en disfrutar de sí mismos, fomentando así un ambiente propicio para el alivio del estrés y la promoción del bienestar emocional.

Fase 3. "Impacto de Juegos Recreativos en la Reducción del Estrés Académico en Estudiantes de Quinto A en Educación Física".

En la etapa final de este estudio se propuso evaluar el impacto de los juegos recreativos en la reducción del estrés académico. Para obtener una comprensión más profunda de este proceso, se ha incorporado un formato de cartografía. Este formato permitió a los estudiantes plasmar de manera visual los lugares específicos que consideran idóneos para pasar su tiempo libre y disfrutar de momentos de ocio dentro de la Universidad CESMAG.

A pesar de la amplitud del campus, se ha identificado la escasez de lugares que faciliten la interacción entre compañeros y, más importante aún, la posibilidad de despejar la mente después de intensas jornadas académicas. La cartografía proporcionó una representación gráfica de estas áreas, destacando aquellos puntos clave que los estudiantes consideran propicios para actividades recreativas y momentos de relajación.

Esta fase no solo buscó evaluar la efectividad de los juegos recreativos, sino también proporcionar información valiosa para mejorar la disposición de espacios recreativos dentro de la universidad, contribuyendo así a crear un ambiente más propicio para el descanso y el disfrute entre los estudiantes.

9.5.2. Proceso didáctico

En los detalles específicos de la planificación, se diseñó un enfoque pedagógico integral que abarcó diversas fases y estrategias didácticas.

En la etapa inicial, se daba un saludo general y se preguntaba a los estudiantes cómo les había ido en la jornada y en sus clases. Posteriormente, se incorporaban actividades lúdicas para despertar su interés y atención. Entre estas, se destacaban los juegos rompehielos, tanto individuales como grupales, con el fin de preparar a los estudiantes para las siguientes actividades. Teniendo en cuenta el entorno y la población a trabajar, los juegos más convenientes fueron aquellos de la infancia, como rondas, la tope, el congelado, entre otros.

Cabe resaltar que, para algunos planes de clase, esta fase cambiaba: por ejemplo, se realizaba un calentamiento general con movilidad articular, mientras que en otros se optaba por una charla motivacional. Sin embargo, todas las actividades fueron diseñadas para que los estudiantes se sintieran cómodos y se motivaran.

La fase intermedia o central se refiere a las actividades principales de la jornada o del plan de clase. En esta etapa, se centra en un objetivo general y en el desarrollo de competencias desde las dimensiones cognitiva, procedimental y actitudinal. Para la planificación de estas actividades, se consideraron varios aspectos, como la clasificación de los juegos recreativos, las categorías de la investigación y el espacio disponible para su realización. Es importante destacar que, antes de planificar las actividades, se realizó una encuesta para conocer los gustos e intereses de los estudiantes participantes. Esta información permitió que las actividades fueran más atractivas y relevantes para ellos.

Los juegos tradicionales, recreativos deportivos y los juegos de mesa fueron los más destacados, por lo que se planificaron sesiones que permitieran la participación individual y el fortalecimiento de las relaciones entre los compañeros. El material utilizado para estas actividades incluyó recursos proporcionados por la Universidad CESMAG, así como algunos implementos propios que fueron prestados para su uso en la clase.

En la fase final, siempre se realizaba un estiramiento general que abarcaba desde los miembros inferiores hasta los superiores, o viceversa, según el tipo de trabajo realizado anteriormente. Esta fase también incluía un momento de reflexión y retroalimentación, en el cual todos los participantes comentaban aspectos a mejorar de las actividades realizadas. Además, se ofrecía un espacio de convivencia compartiendo un refrigerio para agradecer a los estudiantes por

su colaboración y el esfuerzo realizado semanalmente, especialmente considerando que la sesión se llevaba a cabo al mediodía, después de que ellos habían asistido a clases toda la mañana. Para concluir esta fase, se agradecía de manera general la participación de todos los estudiantes.

En síntesis, la combinación de un variado material didáctico, la selección adecuada de espacios y una metodología diversificada, respaldada por la activa participación de los estudiantes, contribuyó a la efectividad y el impacto positivo de las sesiones de enseñanza. Este enfoque integral no solo promovió la adquisición de conocimientos, sino que también cultivó habilidades prácticas y actitudes positivas hacia la reducción del Estrés Académico.

9.5.3. Plan de actividades

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN	
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): YERALDIN BOLAÑOS DEVIA, MARIA JOSE GUZMAN MINDA, DANIEL PES	
EDUCACIÓN FÍSICA	
CORREO ELECTRÓNICO	CELULAR: 3118885369
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO	
Semestre Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG	
DIRECCIÓN	TELÉFONO/CELULAR
UNIVERSIDAD CESMAG	
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	
La población está conformada por 10 estudiantes actualmente cursando el 7 semestre de Licenciatura en Educación Física, en el que se encuentra 1 mujer y 8 hombres, sus edades varían desde los 20 años en adelante. Como características se encuentra el respeto, la cooperación, la integración y participación de cada uno de los estudiantes. El compromiso por parte de ellos en cada actividad a realizar es muy bueno, eso hace que el grupo sea propicio para trabajar.	
NOMBRE DEL COOPERADOR	
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	

HORARIO DE PRÁCTICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12:50 a 1:40		Intervención					
1:40 a 2:30		Intervención					

UNIDAD DIDÁCTICA:	Afrontamiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resolución de problemas
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	FECHA: 12/09 /2023
		20 años en adelante	

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Se hace el saludo de Bienvenida al grupo sujeto de estudio, posterior a esto se da a conocer las actividades a trabajar y el objetivo de la intervención.</p> <p>Para entrar a calor se hace un calentamiento general de movilidad articular desde miembros superiores hasta miembros inferiores.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahora se hacen en binas al final de la cancha y deben llevar al compañero cargado hacia el otro lado, luego se hacen grupos de tres con la dinámica de llevar a un compañero cargado, finalmente se hacen grupos de 4 estudiantes, pero esta vez se deben llevar a dos cargados sin solarse el resto de compañeros. 	Grupos reducidos Resolución de problemas	10 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> Esta fase se la trabaja con un juego muy dinámico que lleva por nombre “Ponchado” o como “béisbol con bases”, en que consiste el juego: Forma equipos: Divide a los jóvenes en equipos de igual tamaño según la cantidad de participantes Establece las reglas: Cada equipo tendrá un turno para batear (con la mano el brazo) y un turno para defender. Los jugadores en el campo intentarán eliminar a los corredores golpeándolos con la pelota antes de que lleguen a una base. Los equipos anotan puntos al hacer que sus corredores lleguen a todas las bases y regresen a la base de inicio sin ser eliminados. Dibuja el campo: Marca las bases en el suelo o coloca conos en las ubicaciones adecuadas para crear un campo. Comienza el juego: El primer equipo en batear envía a su primer jugador al plato y elige al lanzador del equipo contrario. El juego comienza cuando el lanzador rueda la pelota hacia el bateador, quien debe lanzar la pelota lo más lejos posible para que sus compañeros puedan pasar cada base, aquí lo importante es que los integrantes del grupo deben tener estrategias para poder ponchar, al contrario. Juega múltiples rondas: Organiza varias rondas para que todos los equipos tengan la oportunidad 	Grupos reducidos	35 min

	de competir. Utilizando diferentes variantes al momento de correr, entre ellas el desplazamiento saltando con un solo pie, gateando, utilizando algunas de las HMB. Finalmente, una ronda puede ser en que pasen con la ayuda del líder, es decir él debe ir hasta el inicio a darle la mano al compañero y llevarlo hasta el final		
ACCIÓN FINAL	Finalmente se hace un estiramiento general desde miembros inferiores hasta miembros superiores. Se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante el juego y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.	Participación activa	15 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
Fomentar el desarrollo de habilidades de resolución de problemas por medio de estrategias en los juegos planteados durante la sesión		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
		El estudiante conoce el concepto de resolución de problemas	El estudiante ejecuta los juegos creando estrategias individuales y grupales
		ACTITUDINAL	Mantiene una actitud positiva en la sesión y como valor principal el trabajo en equipo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
		Observación participante	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Afrontamiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resolución de problemas
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	20 años en adelante
		FECHA:	12/09/2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de Bienvenida a los estudiantes Calentamiento general: caminar por la cancha, poco a poco ir trotando. Movilidad articular en pie de cabeza, brazos, hombros, manos, cadera, piernas, pies	Grupos reducidos y	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de la lleva: uno de los estudiantes pasa a ser el que tiene la lleva, los demás deben evitar ser tocados. Luego se agregan más personas que tienen la lleva, estas deben ir de la mano buscando a los demás. 	<p>resolución de problemas</p>	
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto de desafíos: la actividad consiste en hacer dos equipos del mismo número de jugadores. En primer lugar, se marca tres zonas específicas en la cancha de baloncesto utilizando conos o marcadores una zona de 1 punto (Zona A), una zona de dos puntos (Zona B) y una zona de tres puntos en la cancha (Zona C). • Luego se hará la creación de tarjetas de desafío: Prepara una serie de tarjetas con desafíos o problemas escritos en ellas. Estos desafíos pueden estar relacionados con habilidades cognitivas. • Inicio del juego: Cada equipo comienza con el balón en su cancha. Cuando un equipo intenta anotar una canasta y se encuentra dentro de alguna zona, el equipo contrario puede desafiarlos tirando o sacando una tarjeta con la pregunta, si la responde bien puede hacer la seña, de lo contrario perderá el punto y el balón pasa al otro equipo. • Variante 1: cada equipo tendrá un líder, esa es la persona que podrá responder las preguntas y hacer el lanzamiento • Variante 2: ahora se hace un poco más complicado el juego, todas las preguntas se ubican en la portería de cada equipo, los demás hacen un juego normal, pero la dinámica es que los equipos cuando estén en el juego traten de robar esas preguntas, de esta manera la seña es libre y no pueden responder las preguntas. Ejemplo: somos 5 en mi grupo, debemos crear una estrategia para jugar, pero servir de distracción con el equipo contrario y ganar las preguntas <p>Finalización: El juego puede durar un tiempo predeterminado o hasta que un equipo alcance una cantidad específica de puntos. El equipo con más puntos al final gana</p>	<p>Grupos reducidos y resolución de problemas</p>	<p>35 min</p>
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Finalmente se hace un estiramiento general desde miembros inferiores hasta miembros superiores con la ayuda de uno o dos estudiantes.</p>	<p>Participación activa</p>	<p>15 min</p>

	Aportes del grupo y reflexiones de las actividades, posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.			
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar habilidades deportivas dentro del contexto y de cierta manera la resolución de problemas, al tiempo que se fomenta la colaboración y el trabajo en equipo		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		El estudiante conoce términos de resolución de problemas	El estudiante ejecuta el juego de baloncesto, mediante estrategias físicas, cognitivas y sociales	Mantiene una actitud dinámica durante la actividad, fomentando el valor del respeto con los compañeros
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Grupos reducidos por medio de la observación participante		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Afrontamiento		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Resolución de problemas	
SESIÓN :	3	GRADO O EDADES:	20 años en adelante		FECHA: 19/09 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de Bienvenida a los estudiantes <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general: caminar por la cancha, poco a poco ir trotando • Movilidad articular en pie de cabeza, brazos, hombros, manos, cadera, piernas, pies • Juego de la lleva: uno de los estudiantes pasa a ser el que tiene la lleva, los demás deben evitar ser tocados. Luego se agregan más personas que tienen la lleva, estas deben ir de la mano buscando a los 	Mando directo	10 min

	demás.		
<p>DESARROLLO DE LA TEMÁTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gallina ciega: En primer lugar, se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un pañuelo los ojos, de forma que no pueda ver nada. El resto de los compañeros se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre por derecha o izquierda antes de empezar a buscar a los demás. La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los otros compañeros, mientras los otros se irán moviendo pueden por el espacio determinado. Cuando la gallinita tenga a un compañero, tiene que adivinar quién es mediante el tacto. Si acierta, se intercambian los papeles. Para jugar a este juego, se puede comenzar recitando este verso popular infantil: Gallinita, gallinita ¿qué se te ha perdido en el pajar? Una aguja y un dedal... Da tres vueltas y la encontrarás • Variante 1. La gallinita se desplazará saltando en dos pies • Variante 2. Se aumentará las gallinitas, es decir no solo un estudiante sino tres o dos serán los que tendrá los ojos vendados • Robar la bandera: El objetivo de esta dinámica de resolución de conflictos es desarrollar una mejor capacidad de toma de decisiones en equipo, además de hacer ver a los participantes de la necesidad de cooperar. El juego empieza formando dos grupos antagonistas: el de los policías y el de los ladrones. Se coloca la bandera en el interior del campo de los policías, bandera la cual los ladrones tienen que conseguir. La idea es que los ladrones consigan robar la bandera y llevarla a su campo, pero sin que sean interceptados por la policía. Si uno es interceptado, el ladrón va a la cárcel y la bandera vuelve a su sitio. Aunque simple, con esta actividad se puede conseguir que los grupos planeen estrategias para evitar que el contrario les gane, cooperando y distrayendo a los rivales. 	<p>Grupos reducidos y asignación de tareas</p>	<p>35 min</p>
<p>ACCIÓN FINAL</p>	<p>Finalmente se hace un estiramiento general desde miembros inferiores hasta miembros superiores.</p> <p>Por medio del tingo tango se hacen aportes del grupo y reflexiones de las actividades, posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.</p>	<p>Participación activa</p>	<p>15 min</p>

OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR			
Por medio de juegos recreativos desarrollar habilidades de resolución de problemas y estrategias, con el fin de fortalecer el grupo		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
		El estudiante conoce términos de resolución de problemas y estrategia	El estudiante ejecuta con estrategias los juegos de forma grupal e individual	Mantiene una actitud dinámica durante la actividad, fomentando el valor de la cooperación con los compañeros	
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA			
		Observación participante por medio de juegos recreativos			
UNIDAD DIDÁCTICA:	Afrontamiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ocio		
SESIÓN :	4	GRADO O EDADES:	20 años en adelante	FECHA:	19/09 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo de Bienvenida a los estudiantes</p> <p>Calentamiento general: trotar suavemente por la cancha, luego al ejercicio se le agrega movilidad circular de brazos, luego pasa a tocar talones con las manos hacia atrás y finalmente rodillas levantadas tocando brazos al frente.</p> <p>Juego capitán manda un soldado: consta de hacer dos grupos, cada uno tendrá su capitán, los demás se ubican uno en cada parte superior de la cancha, la idea es que el equipo se agarre fuerte de las manos y cada capitán dirá gritando “capitán mande un soldado” el otro responderá “que soldado quieres” el capitán dirá el nombre y la persona que le corresponde sale corriendo con el fin de romper la</p>	Asignación de tareas	15 min

	cadena, si pasa se lleva a un soldado a su equipo y este cada vez será más grande, si no pasa hará parte de ese equipo. En primer lugar, todos se miran de frente, en la segunda partida todos de espaldas con la misma dinámica del juego		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbol Estrellas Ocultas: Se divide a los jóvenes en dos equipos de igual número, la elección de las "estrellas ocultas" corresponde a que cada equipo elige a dos jugadores para ser las "estrellas ocultas". Estos jugadores llevarán vendajes o cintas adhesivas de colores en los brazos o piernas para que sean fácilmente identificables. El objetivo del juego es que los equipos marquen goles en la portería del equipo contrario, pero con una condición las "estrellas ocultas" de cada equipo deben tocar la pelota antes de que un gol cuente. • Variante 1: Para que un gol sea válido, la pelota debe tocarla con la cabeza las "estrellas ocultas" de un equipo en cualquier orden antes de entrar en la portería contraria. • Variante 2: Para que un gol sea válido, las "estrellas ocultas" de cada equipo en cualquier orden antes de entrar en la portería contraria deben hacer una jugada diferente para hacer el gol 	Grupos reducidos y resolución de problemas	35 min
ACCIÓN FINAL	Estiramiento: se hace un círculo en la cancha, todos sentados y previo a esto se hace un estiramiento de piernas, brazos y cadera. Reflexiones y aportes sobre las actividades Posterior a esto se reparte un pequeño refrigerio	Participación activa	15 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Fomentar la toma de decisiones rápidas mientras se disfruta del fútbol de una manera divertida y creativa durante el Ocio	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	El estudiante conoce términos ocio	El estudiante ejecuta los juegos con habilidad y creatividad en el futbol	Mantiene una actitud positiva en la sesión y como valor la cooperación y el trabajo en equipo

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Observación participante de grupos reducidos en el juego de futbol de estrellas

UNIDAD DIDÁCTICA:	Afrontamiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ocio		
SESIÓN :	5	GRADO O EDADES:	20 años en adelante	FECHA:	26/09 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo de bienvenida</p> <p>Calentamientos: skipping en el puesto de una forma suave, a la señal del pito va incrementando intensidad, cuando este a nivel tres sale en velocidad al otro lado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad Tingo tingo tango: Las y los participantes se ubican en un círculo. Seleccionamos un objeto pequeño que se pueda agarrar con nuestras manos (una piedra, trozo de madera, un esfero...). Este se entrega a alguien del grupo. Esta persona empezará a pasar el objeto a otra de la derecha o la izquierda. Le pedimos a alguien que salga del círculo y que, sin mirar por dónde va el objeto, empiece a decir “tingo, tingo, tingo” de manera repetida. Mientras tanto, el objeto debe estar pasando rápidamente de mano en mano. En la persona que caiga compartirá rápidamente un trabalenguas, una copla, una canción, un baile, un chiste o la imitación de un animal. 	Enseñanza reciproca	15 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Actividades con circuitos físicos, cognitivos y sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piedra papel o tijera: se hacen dos grupos de estudiantes, uno del lado derecho y otro del lado izquierdo, en medio de ellos hay una cierta cantidad de aros haciendo un camino, la dinámica es que a la señal salgan saltando uno de cada lado, donde se encuentren jugaran piedra, papel o tijera, quien 	Grupos reducidos y	40 min

	<p>gane seguirá saltado y el otro de debe regresar, la idea es que apenas uno de los dos avances salga el del otro grupo, así hasta que pasen todos los estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 1: Ahora cuando se encuentren los dos, uno de los estudiantes de investigación es un ejercicio para resolver o una pregunta de nivel general, quien la acierte sale corriendo • El rompecabezas: Cada grupo se subdivide en grupos más pequeños, el trabajo aquí es cumplir una serie de actividades, la primera es salir en carrera de encostados hasta cierto punto, ahí encontrará una bolita la cual debe soplar hasta que llegue a cierto punto, donde habrá un plato con agua, dentro de ella hay varias bombas con o sin papeles (contienen un rompecabezas), deben sacar un papel por estudiante llevarlo hasta la parte final y lograr armar el rompecabezas entre todos. • Variante 1: Ahora lo que deben armar es una frase, la dinámica es salir en carrera de costales hasta el punto donde está la pelota, aquí deben llevar una bola con una cuchara en la boca hasta el otro lado, y ya cambia la actividad habrá en dos platonos harina, la idea es conseguir los papeles y salir en velocidad para que salga el otro relevo. 	resolución de problemas	
ACCIÓN FINAL	<p>Estiramiento: desde miembros inferiores a miembros superiores con la colaboración de los estudiantes</p> <p>Posterior a esto se reparte un pequeño refrigerio</p>	Participación activa	5 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Trabajar con el estudiante por medio de actividades recreativas que le permitan el desarrollo de habilidades cognoscitivas y físicas dentro del ocio	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
	El estudiante conoce términos ocio	El estudiante ejecuta los juegos con eficiencia colectiva para cumplir cada una de ellas	Mantiene una actitud de escucha y como valor la equidad en el equipo

OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA
	Grupos reducidos y observación participante de los circuitos

UNIDAD DIDÁCTICA:	Afrontamiento	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ocio		
SESIÓN :	6	GRADO O EDADES:	20 años en adelante	FECHA:	26/09 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde estoy?: Un alumno piensa en un lugar y una actividad que pueda desarrollar en ese lugar, y pregunta: “¿Dónde estoy?”. Los demás alumnos tienen 20 preguntas para averiguar dónde se encuentra y que actividad está realizando. Las únicas respuestas que puede ofrecer el alumno son “Sí” y “No”, por lo que deben formular correctamente sus preguntas o perderán una. 	Resolución de problemas	10 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Siguiendo con las mímicas y representaciones: se plantea ejecutar dos juegos el primero es que se dividen en dos grupos, cada uno tiene un líder o representante, la idea de este es que debe interpretar una canción sin hablar, solo con gestos, los compañeros deben adivinar el nombre. • Más adelante se integran y entre todos los compañeros van a jugar el típico “juego de sillas” bailando diferentes ritmos musicales, en modo de competencia amistosa hasta que finalmente se quede uno sentado en la silla. Como se logra esto, todos bailan alrededor de la silla y cuando se pare el sonido deben sentarse, se descalifica al que quede sin silla 	Grupos reducidos	35 min
ACCIÓN FINAL	<p>Estiramiento: desde miembros inferiores hasta miembros superiores</p> <p>Reflexiones: preguntas como se sintieron al realizar las actividades ¿Se sintieron bien?</p> <p>¿Les gustaron las actividades? ¿Qué se puede implementar o mejorar?</p>	Participación activa	15 min

	Posterior a esto se reparte un pequeño refrigerio			
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Promover un ambiente de goce y alegría utilizando juegos recreativos como herramientas para fortalecer la comunidad estudiantil y mejorar la experiencia universitaria en términos de bienestar	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
	El estudiante tiene su percepción sobre que es el ocio	El estudiante desarrolla las actividades y juegos planteados con diversión y alegría	Mantiene una actitud positiva en la sesión y como valor el respeto mismo y con los demás compañeros	
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Observación participante por medio de grupos reducidos		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones con el entorno		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Relaciones interpersonales		
SESIÓN :	7	GRADO O EDADES:	20 años en adelante		FECHA:	03/10 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se hace el saludo de Bienvenida al grupo sujeto de estudio, posterior a esto se da a conocer las actividades a trabajar y el objetivo de la intervención. Para entrar a calor se hace un calentamiento general de movilidad articular desde miembros superiores hasta miembros inferiores.	Grupos reducidos	10 min

	<ul style="list-style-type: none"> Carrera de tres: Haremos grupos de tres alumnos que tendrán que colocarse tocando espalda con espalda y entrelazando sus brazos para quedar bien unidos, ¡está prohibido separarse! La carrera comenzará cuando todos los equipos estén situados en la salida. Los grupos tendrán que trabajar juntos para llegar los primeros a la meta. 			
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> Juego recreativo deportivo de Voleibol: se divide el grupo en dos, la dinámica es jugar Voleibol, para familiarizar primero se lo hace normal, a medida que se vaya familiarizando se hacen las siguientes variables: <ul style="list-style-type: none"> V1: Golpes solamente con las piernas V2: Golpes solamente con la cabeza V3: Golpes solamente con manos agarradas V4: Utilizar chaquetas en parejas y pasar el balón sobre estas al equipo contrario 	Grupos reducidos y resolución problemas	35 min	
ACCIÓN FINAL	<p>Finalmente se hace un estiramiento general desde miembros inferiores hasta miembros superiores.</p> <p>Se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante el juego y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.</p>	Participación activa	15 min	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Fomentar las relaciones interpersonales mediante el trabajo en grupo mientras se disfruta el Voleibol de una manera divertida y creativa		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		El estudiante conoce términos de relaciones interpersonales	El estudiante ejecuta el juego del voleibol, participando individual y en grupo	Mantiene una actitud positiva en la sesión y como valor principal el trabajo en equipo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Grupos reducidos por medio de observación participante		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones con el entorno	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Relaciones interpersonales		
SESIÓN :	8	GRADO O EDADES:	20 años en adelante	FECHA:	03/10 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo de Bienvenida a los estudiantes Calentamiento general: caminar por la cancha, poco a poco ir trotando. Movilidad articular de forma ascendente y descendente</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividad 1: usted conoce a don Matías: Este es un canto donde deberán estar formados en un círculo, cada participante estará distancia de un brazo le deberá tocar el hombro cuando el profesor le diga usted conoce a don Matías los estudiantes responde no señor no lo conozco por favor dígame usted y el docente repite hay no saben el pobre hombre le quedo el brazo así hay deberán relajar el brazo derecho y dejar de tocar el hombro del compañero y vuelve a repetir el mismo canto, pero con otros movimientos 	Asignación de tareas	10 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> Como juego tradicional, se hace en el piso un avioncito muy grande, como se dividen dos grupos, entonces se hacen dos, de igual número de estudiantes. Aquí es jugar sin restricciones, los que vayan terminando este juego pasaran a competir amistosamente con los otros compañeros. Este juego se lo conoce con una numeración de 10 números, donde deben realizar saltos con uno y dos pies según el cuadro dibujado, antes de esto detrás de una línea deben hacer un lanzamiento y que la piedrita caiga en alguna casilla, deben ir por esta y así hasta que la piedra pase del número 1 al número 10. Una vez se termine este juego, el siguiente es el de la cuerda, se unirán siete cuerdas hasta hacer una sola, por grupos deben saltar juntos dentro de esa cuerda, para esto debe ir entrando uno por uno, sin perder el ritmo del salto, el grupo que finalmente este 	Grupos reducidos	35 min

	dentro de la cuerda y saltando juntos gana un punto.		
ACCIÓN FINAL	Finalmente se hace un estiramiento general desde miembros inferiores hasta miembros superiores bajo la orientación de un compañero Se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante el juego y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.	Participación activa	15 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
Mejorar las relaciones interpersonales en el entorno universitario, lo que puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional, el éxito académico y la experiencia general de los estudiantes en la Universidad.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
		El estudiante conoce términos de relaciones interpersonal es y tiene una idea de ella entre sus compañeros	El estudiante ejecuta los juegos aplicando las relaciones interpersonal es entre sus compañeros
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
		Grupos reducidos	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones con el entorno	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Relaciones interpersonales
SESIÓN :	9	GRADO O EDADES:	20 años en adelante
		FECHA:	10/10 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de Bienvenida a los estudiantes Calentamiento general: caminar por la cancha, poco a poco ir trotando. Movilidad articular de forma ascendente y descendente • Hacer dos grupos, se ubican en círculo, la idea	Grupos reducidos	10 min

	es que tengan una pelota pequeña en el centro, a la señal del silbato pasan esa pelota a su compañero del lado, así hasta que llegue al mismo lugar, gana punto el compañero que primero llegue la pelota.			
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Como juego tradicional, se aplican dos juegos, el primero que tiene que ver con los mollejes o canicas, donde por grupos se van a enfrentar. • Como segundo es el CUCUNUBA, se llevará este juego, y se enfrentaran entre compañeros, la idea es que compartan estos juegos con el fin de recordar los juegos tradicionales, que no sea bajo reglas ni por mando directo, sino que ellos disfruten estos espacios jugando con sus compañeros 	Grupos reducidos	35 min	
ACCIÓN FINAL	Finalmente se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante el juego y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.	Participación activa	15 min	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Mejorar las relaciones interpersonales en el entorno universitario, mediante la aplicación de juegos tradicionales como una experiencia general de los estudiantes en la Universidad.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		El estudiante conoce términos de relaciones interpersonal es y que son los juegos tradicionales	El estudiante ejecuta los juegos aplicando las relaciones interpersonal es entre sus compañeros	Mantiene una actitud positiva y trabajo cooperativo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Observación participante		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones con el entorno	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ambiente Académico		
SESIÓN :	10	GRADO O EDADES:	20 años en adelante	FECHA:	17/10 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de Bienvenida a los estudiantes. Explicación de la temática a desarrollar y ubicación de estudiantes en las mesas	Grupos reducidos	10 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Como juegos de mesa, se dividen en grupos de 3 y cuatro estudiantes según el juego que quieren realizar, una vez se dividió esto, se repartió por mesa un juego que era: las cartas, el domino, parques. • Por cada 20 o 30 minutos se cambian de jugadores para que todos tengan posibilidad de jugar. • Otra actividad es, el juego que más les llamó la atención se haga una competencia entre los grupos y así integrar más a los estudiantes 	Grupos reducidos	60 min
ACCIÓN FINAL	Finalmente se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante el juego y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.	Participación activa	15 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
Mejorar el ambiente académico, mediante la aplicación de juegos de mesa como una experiencia general de los estudiantes en el entorno que los rodea.		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL
		El estudiante conoce términos de ambiente académico y juegos de mesa	El estudiante ejecuta los juegos con sus compañeros haciendo un ambiente ameno entre todos
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
		Observación participante	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones con el entorno		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ambiente Académico	
SESIÓN :	11	GRADO O EDADES:	20 años en adelante	FECHA:	31/10 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Saludo de Bienvenida a los estudiantes. Explicación de la temática a desarrollar y ubicación de estudiantes en la terraza de la Universidad CESMAG y el Medio Universitario San Damián, en adelante MUSD.	Grupos reducidos	10 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> En esta actividad se quiso dar un poco más de tranquilidad y despejar mente, para ello se harán actividades de relajación, respiración y yoga. En primer lugar, se ubica a los estudiantes de una forma cómoda en el piso o en colchonetas, para ello, se coloca música suave de reflexión y se hace el trabajo de acostarse boca abajo y empezar hablar de un tema específico, donde se pueda traer recuerdos de infancia, entre otras. una vez pase el tiempo determinado para esta sesión, uno de los compañeros por sugerencia pidió hacer una sesión corta de yoga, entonces se dio espacio para que la realice. 	Grupos reducidos	40 min
ACCIÓN FINAL	Finalmente se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante la actividad y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.	Participación activa	10 min
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR	
Aplicar actividades en el ambiente académico, que sean de reflexión y mini fundes como una experiencia general de los estudiantes en el entorno Universitario.		CONCEPTUAL	ACTITUDINAL
		El estudiante conoce términos mini fundes, ambiente académico y	El estudiante ejecuta los actividad de una forma motriz y cognitiva

	yoga y su importancia.		
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA	
		Observación participante	

UNIDAD DIDÁCTICA:	Relaciones con el entorno	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Ambiente Académico
SESIÓN :	12	GRADO O EDADES:	20 años en adelante
		FECHA:	07/11 /2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	<p>Saludo de Bienvenida a los estudiantes. Explicación de la temática a desarrollar</p> <ul style="list-style-type: none"> Triqui: se formarán dos grupos el grupo n 1 tendrá 5 platos y los dos 5 conos deberán formar un triqui con relevos el triqui estará a una distancia de 5 metros de ellos deberán formarlo y deberán tener la agilidad de correr y pensar ligero, primero deberán correr normal y luego lo deberán hacer saltando con el pie no dominante 	Grupos reducidos	15 min
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> Estas actividades como ultimas de las categorías, se pretende hacer un espacio más lúdico y recreativo. Se van a dividir los estudiantes en dos equipos, la primera actividad es una competencia de conos. Lo cual deben pasar una serie de conos de un lugar al otro, cabe resaltar que este lugar estará con un plástico mojado, deben pasar como mejor les parezca, pero el cono debe ir en la cabeza, cuando se llegue al otro lugar deben armar una torre, el equipo que primero la complete será el ganador. Después de varias intervenciones, se hace un juego deportivo como es el futbol, entre los dos equipos. El juego es libre durante un tiempo determinado 	Grupos reducidos	60 min

ACCIÓN FINAL	Finalmente se comparten algunas reflexiones que se tuvo durante la actividad, mejorar y sugerencias y posterior a esto se da un refrigerio a los participantes.	Participación activa	15 min	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Que el estudiante practique juegos recreativos entre sus compañeros fomentando un espíritu de trabajo en equipo y diversión entre todos. Con el fin de crear un ambiente académico adecuado		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		El estudiante conoce términos de recreación, ambiente Académico y relaciones interpersonales	El estudiante ejecuta los actividad de una forma motriz y competente	Mantiene una actitud de escucha, alegría y trabajo en equipo
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		Observación participante mediante grupos reducidos de los juegos recreativos		

9.5.4 Evaluación

La evaluación se convierte en uno de los aspectos más complicados del proceso de enseñanza, desde su planeación, contenidos a evaluar, formas de evaluación, entre otros. Sin embargo, dentro de la corriente constructivista, la evaluación no se interesa sólo en los productos observables del aprendizaje, ya que, bajo esta perspectiva, son de gran importancia los procesos de construcción que dieron origen al conocimiento. Además, la evaluación constructivista fomenta un ambiente de aprendizaje continuo, donde se valora la comprensión profunda y la aplicación del conocimiento en contextos reales.

Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades críticas y creativas, así como a construir una base sólida para el aprendizaje futuro. La participación activa de los estudiantes en su propio proceso de evaluación también aumenta su motivación y compromiso, convirtiendo la evaluación en una herramienta para el crecimiento y desarrollo personal.

De esta manera, tras la aplicación de los planes de clase mediante la observación directa de la ejecución de las actividades didácticas se encaminaron a que los alumnos reconozcan y valoren la utilidad de lo que aprenden para comprender y dar sentido a los significados, en este caso los juegos recreativos, deportivos, tradicionales y de mesa, considerando experiencias didácticas y lúdicas en las que se trabaje progresivamente la reducción del estrés académico, planteando la evaluación como una experiencia natural y propia del proceso de aprendizaje, logrando que el alumno asuma el control y autorregulación sobre su propio proceso de aprendizaje, fomentando la autoevaluación, coevaluación y la negociación para la toma de decisiones en cada actividad que realizó con sus compañeros.

Es importante resaltar que, en todo aprendizaje constructivo, la capacidad de autoevaluación es fundamental y necesaria, por lo tanto, se deben crear situaciones y espacios para que los alumnos aprendan a evaluar el proceso y el resultado de sus propios aprendizajes. Es por eso que se dio espacio al diálogo en la fase final del plan de clase, para conocer el pensamiento de los estudiantes en cuando a las actividades realizadas, con esto se puede mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes.

9.5.5. Recursos

Recursos humanos:

- Grupo sujeto de estudio 5ª Licenciatura en Educación Física
- Integrantes del Trabajo de Grado

Recursos financieros:

- Refrigerios: 10 por sesión de clases

Recursos materiales:

- Aros
- Conos
- Platos
- Balones
- Plástico
- Sillas
- Sogas
- Juegos de mesa (cartas, parques, uno, domino)

10. Análisis e interpretación de resultados

La investigación se centró en el estrés académico y tuvo como grupo de estudio a diez estudiantes de quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG, compuesto por diez hombres y una mujer. El objetivo general planteado fue Contribuir a la disminución del estrés académico mediante el uso de juegos recreativos en los estudiantes de quinto semestre de dicho programa, en la sede San Damián de San Juan de Pasto, Nariño. Con el fin de lograr este objetivo general, se han formulado los siguientes objetivos específicos: en primer

lugar, diagnosticar los factores que generan estrés académico en el grupo de estudiantes seleccionado.

A través de este análisis, se buscó identificar las causas fundamentales del estrés académico que afecta a los participantes. En segundo lugar, se propuso Implementar un programa de juegos recreativos que tenga como objetivo principal trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno. Esta intervención se diseñó de manera específica para abordar las áreas identificadas durante el diagnóstico, brindando a los estudiantes herramientas prácticas para afrontar el estrés académico de manera efectiva.

Finalmente, el tercer objetivo específico fue Analizar la incidencia de los juegos recreativos en la disminución del estrés académico. A través de la recopilación de datos y la observación sistemática, se evaluó el impacto de la intervención con juegos recreativos en la reducción del estrés académico entre los estudiantes participantes. En resumen, Los objetivos específicos se estructuraron en un enfoque progresivo, desde la identificación de los factores desencadenantes hasta la implementación y evaluación de un programa de juegos recreativos, diseñado para contrarrestar el estrés académico y fomentar un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje.

Para lograr los objetivos propuestos, se establecieron técnicas e instrumentos específicos para la recopilación de información; en primer lugar, se empleó el Test SISCO a través de un cuestionario estructurado para obtener datos precisos y cuantificables. La observación participante se llevó a cabo mediante el registro en un diario de campo, detallando la ejecución de los planes de clase y proporcionando una visión contextualizada de las experiencias observadas. Asimismo, se implementó la técnica de cartografía social, respaldada por un formato diseñado para recabar información relevante. Estas herramientas fueron sometidas a un proceso de validación por parte de un experto, garantizando su idoneidad y fiabilidad. Posteriormente, se presentó el proyecto al grupo de estudio compuesto por diez estudiantes de quinto semestre.

Previo a la fase de trabajo de campo, se aseguró el compromiso de los participantes mediante la obtención de sus firmas en los consentimientos informados (ver anexo B). Este proceso metodológico se estructuró de manera rigurosa, desde la selección de técnicas hasta su validación por expertos y la obtención de la aprobación formal por parte de los estudiantes participantes.

Tras recopilar la información a través de la aplicación de los instrumentos, se procedió a la fase de sistematización y a la interpretación crítica de una o varias experiencias. Este proceso,

basado en la metodología propuesta por Jara (2011), implica ordenar y reconstruir la información para revelar o explicitar la lógica subyacente en el proceso vivido. Se busca comprender los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho.

La sistematización se llevó a cabo mediante la creación de matrices de análisis. Inicialmente, se vació la información recopilada, y posteriormente se procedió a su codificación, empleando categorías deductivas previamente establecidas. Las dos categorías principales fueron "Afrontamiento", con sus subcategorías "Resolución de problemas" y "Ocio", y "Relaciones con el entorno", que incluía subcategorías como "Relaciones interpersonales" y "Ambiente académico".

Este enfoque metodológico permitió un análisis detallado y estructurado de la información, facilitando la identificación de patrones, tendencias y relaciones significativas. Después de codificar la información, se procedió a simplificar las acciones repetidas, permitiendo la integración de los datos y facilitando el rastreo teórico. Finalmente, se llevó a cabo la triangulación, un enfoque que combina diversos métodos para abordar de manera más completa el fenómeno bajo estudio, mientras se examina el mismo objeto o evento, según lo propuesto por Cowman (1993); esta metodología permitió analizar de manera exhaustiva los resultados obtenidos del primer objetivo a través del Cuestionario SISCO.

A continuación, se presentan los datos recolectados, los cuales proporcionan una visión más completa y matizada de las experiencias de los participantes que se obtuvieron por medio de una sistematización de una matriz en Excel para obtener dichas estadísticas y graficar la información.

Factores generadores de Estrés Académico mediante el Test SISCO

Para llevar a cabo el diagnóstico de los factores que generan Estrés Académico en los estudiantes de Quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física, se emplearon inicialmente dos técnicas: la observación participante y el Test SISCO. Este enfoque permitió realizar un análisis desde una perspectiva sistémico-cognitiva, desglosando los estresores en tres momentos significativos.

En el primer momento, se abordaron los contextos universitarios, identificando situaciones en las que los estudiantes se enfrentan a diversas demandas que pueden considerarse estresores.

Este análisis proporcionó una comprensión detallada de los entornos y las circunstancias que contribuyen al estrés académico.

En el segundo momento, se exploraron los síntomas que surgen como respuesta a los estresores identificados. Se examinaron las reacciones físicas, comportamentales y cognitivas que los estudiantes experimentan ante las demandas académicas, proporcionando una visión completa de cómo se manifiesta el estrés en su vida cotidiana. En el tercer momento, se exploraron las acciones de afrontamiento que los estudiantes llevan a cabo para mantener su estado normal. Este análisis permitió entender cómo los estudiantes gestionan el estrés académico y qué estrategias emplean para enfrentar las presiones educativas.

Esta metodología integral proporcionó una visión profunda y detallada de los factores que contribuyen al Estrés Académico, permitiendo una comprensión más completa de las experiencias de los estudiantes y sentando las bases para intervenciones efectivas.

El Test SISCO posibilitó la obtención de información cuantitativamente sistematizada mediante las propiedades psicométricas del inventario. Este instrumento fue empleado para estudiar el nivel de estrés entre los estudiantes y evaluar la confiabilidad de las pruebas de validez. El marco teórico adoptado se sustenta en el modelo Sistémico-Cognoscitivista, que ofrece una visión procesual del estrés, identificando tres dimensiones secuenciales: Estresores, síntomas y afrontamiento. La aplicación de este modelo permitió una comprensión más profunda de cómo estas dimensiones interactúan y contribuyen al Estrés Académico.

Además, se llevó a cabo un análisis de la consistencia interna de las pruebas utilizadas, evaluando su capacidad para medir con precisión los diversos aspectos del Estrés Académico. Este enfoque metodológico se respalda en estudios previos DeVellis (Como se citó en García, 2005) y ofrece una base sólida para la interpretación de los resultados, asegurando la validez y confiabilidad de la medición del estrés académico. También se consideraron los estándares establecidos por investigadores como Murphy y Davishofer (Como se citó en Hogan, 2004), garantizando así la rigurosidad metodológica en la evaluación de los niveles de estrés académico, ya sea que estos sean moderados o elevados.

A continuación, se presenta la observación participante, una metodología que implica la observación continua y sistemática de la población objeto de estudio desde una posición interna, es decir, no como un mero espectador. La participación activa subraya la importancia de

experimentar la realidad desde la perspectiva de quienes están siendo estudiados, evidenciando así la intención de sumergirse dentro de la sociedad objeto de investigación (Guber, 2008).

Para profundizar en el análisis de la información, es crucial comprender que el Estrés Académico, según la definición de Orlandini (1999), constituye una tensión excesiva que abarca desde los grados preescolares hasta la educación universitaria. Este fenómeno se manifiesta en el proceso de aprendizaje, generando diversas tensiones tanto a nivel individual como a través de factores presentes dentro del entorno escolar. Este enfoque amplio y contextualizado proporciona una base sólida para la comprensión de las tensiones académicas experimentadas a lo largo de la trayectoria educativa.

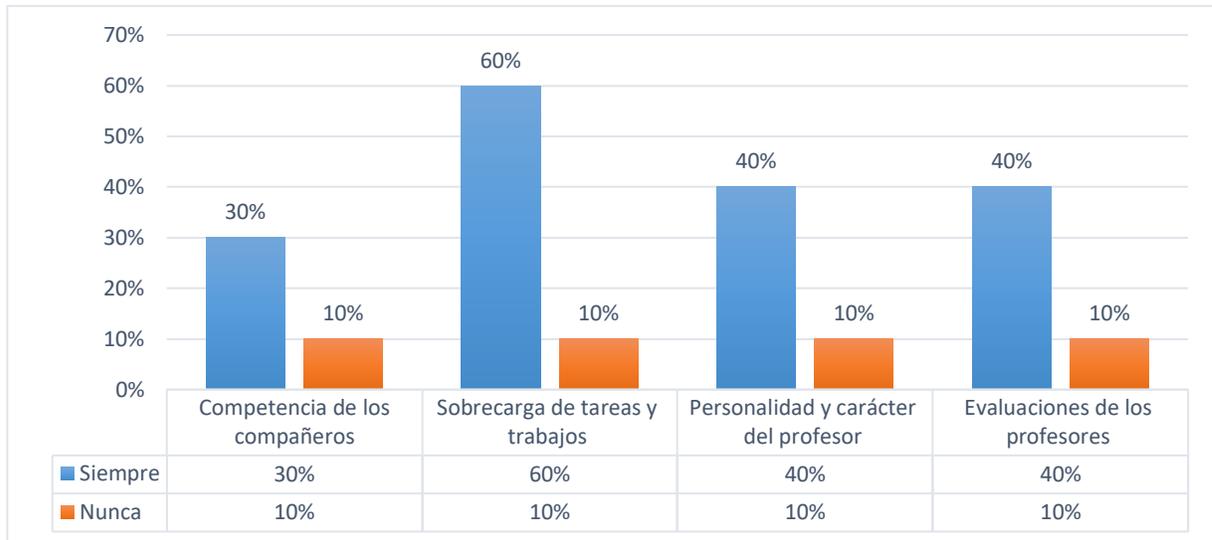
Por consiguiente, los estudiantes universitarios que conforman el grupo objeto de estudio experimentan cotidianamente esta realidad. Desde el inicio de su carrera universitaria, han enfrentado una serie de cambios que demandan adaptaciones continuas. El proceso académico, desde sus inicios, ha ido escalando en niveles de dificultad; las asignaturas evolucionan, los profesores varían, y las estrategias pedagógicas en el aula adoptan nuevas formas, exigiendo a los estudiantes una mayor responsabilidad y adaptabilidad.

En este contexto, se manifiestan estresores académicos que añaden presión a su experiencia educativa, como la sobrecarga de trabajos, evaluaciones, exposiciones, entre otros. Estos desafíos contribuyen a la complejidad del entorno académico, generando tensiones adicionales que los estudiantes deben afrontar para alcanzar el éxito en su trayectoria universitaria.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, el test SISCO proporcionó información reveladora: el 100% de los participantes admitió haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el proceso de enseñanza. En la Figura 4, se presentan los resultados de los primeros cuatro ítems, mientras que en la Figura 5 se detallan los cuatro ítems restantes, destacando los porcentajes más altos y más bajos en las respuestas de los estudiantes. Es importante subrayar que, en el lado izquierdo de las figuras, se encuentra la numeración que representa los porcentajes, variando desde 0% hasta el 70%. Aunque no se aprecie de manera explícita este símbolo, la barra indica el número máximo o mínimo en función de las respuestas proporcionadas por los estudiantes. Este enfoque visual permite una interpretación clara de la distribución de las respuestas, ofreciendo una representación gráfica que facilita la comprensión de la percepción de los estudiantes sobre los momentos de preocupación y nerviosismo en el contexto educativo.

Figura 4.

Situaciones que causan nerviosismo o preocupación en los estudiantes.



Nota. La figura muestra los porcentajes, mayor (color azul) y menor (color naranja) de cada ítem del cuestionario SISCO.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

En relación con las situaciones que surgen en el Ambiente Académico, entendido como el entorno donde el estudiante aprende y que es esencial para su desarrollo y bienestar, se destaca su importancia en ser seguro, saludable y atractivo para todos. Este ambiente debe ser flexible y, sobre todo, adaptable a las necesidades y deseos del alumno, fomentando la creatividad cognitiva y la experimentación. De esta manera, se busca que los estudiantes se sientan libres para expresar sus pensamientos y conocimientos, ya que en un entorno saludable se estimula su curiosidad natural y se les brinda la oportunidad de desarrollar su potencial (Dewey, 2004).

En cuanto a los resultados referentes a las situaciones que generaron inquietud entre los estudiantes dentro del salón de clases, especialmente en competencia con sus compañeros, las respuestas se midieron en una escala del 1 al 5, donde 1 representa "nunca" y 5 "siempre". Estos resultados revelaron que más del 30% de los estudiantes indicaron que estas situaciones ocurren "siempre", mientras que un 10% expresó que suceden "nunca". Estas percepciones sugieren la necesidad de explorar y abordar los factores que generan inquietud en el ambiente académico, especialmente en situaciones competitivas, con el objetivo de promover un entorno más equitativo y motivador para todos los estudiantes.

Utilizando la misma escala de puntuación, se planteó otra pregunta relevante: ¿Con qué frecuencia la sobrecarga de tareas y trabajos genera inquietud o nerviosismo en el estudiante? Los resultados revelaron que un 60% de los participantes respondió "siempre", mientras que un 10% indicó "nunca" (ver Figura 4). Esto sugiere que, para más de la mitad de los estudiantes, la sobrecarga de cargas académicas constituye una fuente constante de ansiedad.

Actividades como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas y compromisos son eventos cotidianos en la vida del estudiante universitario a lo largo de su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando se vuelven abrumadoras, el estrés emerge como una respuesta natural del cuerpo ante las demandas académicas y personales. Lo más destacado de esta situación son las consecuencias que repercuten en diversos aspectos, incluyendo lo académico, físico, psicológico y social (Rearte y Castaldo, 2013). Estas observaciones indican la importancia de abordar estrategias para manejar la carga académica y promover un entorno educativo que respalde la salud y el bienestar de los estudiantes.

Dentro de estos aspectos, destaca el ítem relacionado con la personalidad y el carácter del profesor. Los resultados obtenidos indican que el 40% de los estudiantes experimenta esta influencia "siempre", mientras que solo el 10% la percibe "nunca" (ver Figura 4). Estos hallazgos resaltan la importancia de la relación establecida con el docente, ya que una conexión positiva puede contribuir a que el estudiante no experimente nerviosismo, influyendo de manera directa en su rendimiento académico y en su aprecio por la asignatura. En lo que respecta a las evaluaciones realizadas por los profesores, independientemente de las estrategias empleadas, como exámenes, ensayos, trabajos de investigación, entre otros, surge una tensión palpable al enfrentarse a ellas. Ya sea a través de medios digitales o en ocasiones de manera manual, la evaluación genera una expectativa de obtener una calificación elevada.

Este deseo se origina debido a los esfuerzos cognitivos y conductuales desplegados para satisfacer las demandas específicas, tanto externas como internas. En este contexto, los esfuerzos que una persona realiza para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones que rodean una situación estresante son evaluados como esenciales o en su defecto, desbordantes. Es decir, se valora el empeño dedicado a alterar una situación estresante para lograr un resultado satisfactorio.

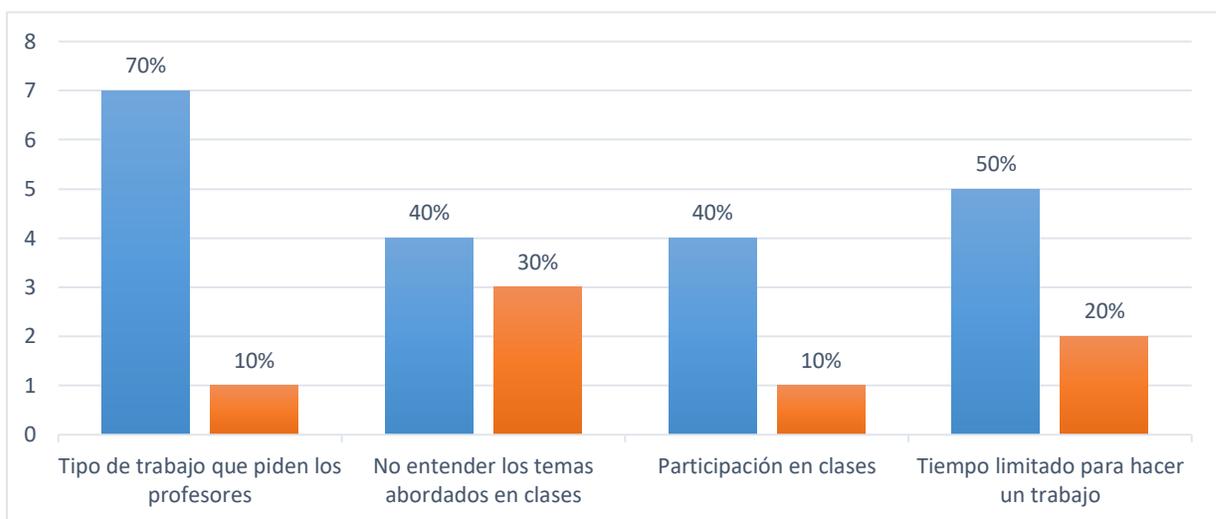
Las respuestas en este ítem muestran un 40% que indicó "siempre" y un 10% que seleccionó "nunca" (ver Figura 4). A partir de estos resultados, se evidencia que las evaluaciones generan preocupación y nerviosismo. Este fenómeno se atribuye al constante estudio de la

temática, al esfuerzo por memorizar todo lo abordado en clases y a la significativa influencia que la calificación del examen tiene en el reporte final de notas.

A continuación, se presentan los siguientes cuatro ítems relacionados con las situaciones que causan nerviosismo. En la figura 5 se detallan los porcentajes y se lleva a cabo un análisis exhaustivo de cada una de las respuestas proporcionadas por los estudiantes.

Figura 5.

Situaciones que causan nerviosismo o preocupación en los estudiantes.



Nota. En la figura se muestran los porcentajes mayores (color azul) que representa “Siempre” y menores (color naranja) que representa “nunca” en cuanto a cada situación que presenta el estudiante y los ítems del cuestionario SISCO.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

En el cuarto ítem se aborda el tipo de trabajos que el docente asigna, tales como consultas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales y talleres, que se realizan tanto en el aula de clases como externamente. Las respuestas revelan que el 70% de los estudiantes experimenta estas tareas "siempre", mientras que el 10% lo hace "nunca" (ver Figura 5). Esta situación guarda relación con otro ítem, específicamente el no entender los temas abordados en clases, con un 40% indicando que esto sucede "algunas veces" y un 30% que lo experimenta "rara vez". En este contexto, la atención y participación tanto del docente como del estudiante resultan fundamentales para prevenir la generación de preocupación o nerviosismo entre los estudiantes.

Es importante destacar que altos niveles de estrés pueden reducir la eficiencia en el aprendizaje, afectando la atención, la concentración y la retención, lo que, a su vez, impacta negativamente en el rendimiento escolar (Nercomer, 1993). Cabe mencionar que los estudiantes muy ansiosos tienden a tener dificultades para mantener la atención y se distraen con facilidad. Con esta perspectiva en mente, se resalta la necesidad de crear un entorno educativo que propicie la comprensión y el abordaje efectivo de los temas, minimizando así los factores que contribuyen a la ansiedad y al estrés académico.

Otro de los ítems relevantes es la participación en clases, que implica responder a preguntas o realizar exposiciones. Los porcentajes obtenidos fueron los siguientes: un 40% indica que esto ocurre "rara vez" o "nunca", mientras que un 10% manifiesta que sucede "siempre" (ver Figura 5). Este ítem se refiere a la interacción directa con el profesor durante las clases o las exposiciones, situaciones que suelen generar nerviosismo y preocupación en los estudiantes debido a la evaluación asociada a su desempeño.

En otro orden de ideas, dentro del ámbito académico, surge como interrogante final la cuestión del tiempo limitado asignado para la realización de tareas, lo cual conlleva a un aumento del nivel de ansiedad o inquietud en un 50% en algunas veces y en un 20% de rara vez (véase la figura 5). En otras palabras, la mayoría de los estudiantes se ven afectados por las restricciones temporales al realizar sus labores, fenómeno que puede atribuirse a las múltiples responsabilidades o compromisos tanto académicos como personales que puedan tener.

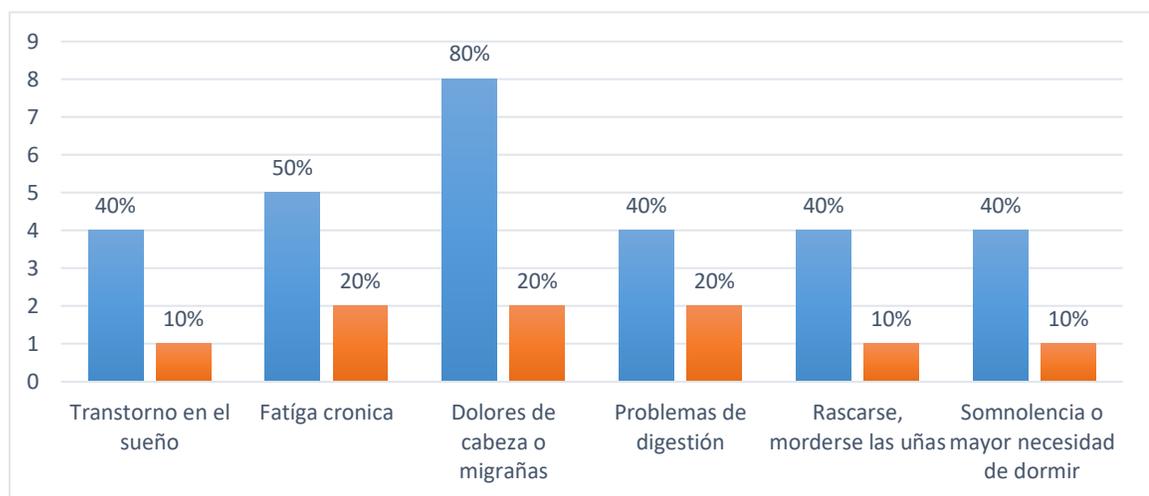
En el contexto de la Categoría de Relaciones con el Entorno, específicamente en la subcategoría del ambiente académico y las relaciones interpersonales, se encuentran vinculados los porcentajes mencionados. Durante la observación participante en el grupo de Quinto Semestre de la Licenciatura en Educación Física, se pudo constatar que dicho grupo es altamente cohesionado y respetuoso. Destacan valores como la amistad y la integridad, y se evidencia un esfuerzo conjunto para fomentar la participación en las actividades requeridas.

Este aspecto reviste importancia, ya que mantener diálogos profundos y significativos resulta fundamental para el proceso formativo. Además, es relevante señalar la presencia constante de la tecnología como una distracción. Sin embargo, al explorar la formación de pequeños grupos de amigos, se identifica la posibilidad de convertir la tecnología en una herramienta para reavivar conversaciones y cultivar relaciones auténticamente significativas (Turkle, 2011).

En cierto sentido, su afirmación es acertada, ya que, al interactuar con el grupo objeto de estudio, surgieron sugerencias para establecer un grupo de WhatsApp con el fin de fomentar la integración y propiciar un mayor acercamiento a la investigación. Por otro lado, el cuestionario SISCO posibilitó la evaluación de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. En cuanto a las reacciones físicas (ver figura 6), se identificaron los siguientes resultados.

Figura 6.

Reacciones físicas.



Nota. La figura muestra los porcentajes mayores (color azul) que representa “siempre” y menores (color naranja) que representa “nunca” en cuanto a las reacciones físicas más presentadas en los estudiantes.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

En primer lugar, se destacan los trastornos del sueño, que se manifiestan a través de insomnio o pesadillas. Los resultados obtenidos revelan una prevalencia del 40% siempre y un 10% nunca, como se muestra en la figura 6, donde se representa en azul el mayor porcentaje y en naranja el menor. La pérdida acumulativa de sueño puede desembocar en la vigilia, generando somnolencia diurna, definida como la propensión a quedarse dormido en situaciones en las que se espera que las personas estén despiertas (Ulloque-Caamaño, 2003). Este fenómeno puede ser común en estudiantes debido a la carga académica excesiva y las prolongadas horas de estudio, lo que conlleva a la manifestación de esta reacción física de manera continua en ellos.

Otro aspecto relevante es la presencia de fatiga crónica, manifestada por el cansancio constante en los estudiantes, como se evidencia en la figura 6. Los resultados obtenidos revelan que el 50% experimenta este cansancio siempre, mientras que el 20% lo experimenta nunca, indicando que la fatiga es una condición regular en la vida estudiantil.

Es crucial vincular estos síntomas con el síndrome de burnout, un estado de deterioro físico, emocional y mental caracterizado por la fatiga, sentimientos de impotencia, desesperanza, vacío emocional y el desarrollo de actitudes negativas hacia el trabajo, la vida y las personas. Este componente de fatiga física se manifiesta con una mayor susceptibilidad a enfermedades, dolores de espalda, accidentes, agotamiento y enfermedades virales frecuentes, así como una combinación de fatiga y trastornos del sueño (Meeks y DiMatteo, 2006).

En relación con el dolor de cabeza o migraña, como se ilustra en la figura 6, se observa que el 80% de los casos se manifiesta siempre, y solo en un 20% ocurre nunca. Estos datos sugieren la ausencia de agotamiento cognitivo o situaciones críticas que generen frecuentemente este malestar. El estrés se erige como uno de los factores desencadenantes comunes de los dolores de cabeza, llegando incluso a desencadenar migrañas tensionales que intensifican aún más el dolor, especialmente después de enfrentar una carga significativa en las responsabilidades personales.

En cuanto a los problemas de digestión, es importante destacar la posible aparición de dolor abdominal y en algunos casos, la presencia de diarrea. Los resultados obtenidos revelan porcentajes significativos, siendo el 40% el mayor porcentaje para situaciones en las que estos problemas se presentan algunas veces, mientras que el 20% representa el menor porcentaje para casos en los que ocurren siempre, según se observa en la figura 6.

Es relevante decir que el estrés frecuentemente puede desencadenar o agravar el dolor abdominal. Esto se debe a que el sistema nervioso afecta los nervios del tracto digestivo y responde a las hormonas generadas por el estrés a través de los neurotransmisores en el cerebro. Entre esas hormonas incluye el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina. Niveles elevados de estrés pueden desencadenar enfermedades graves y problemas intestinales iniciales, como diarrea constante, dolor o inflamación, los cuales tienen un impacto negativo en la salud mental y trastornos gastrointestinales. Cuando McEwen y Sheridan (2006) sus investigaciones mencionan sobre la relación entre el estrés crónico y los problemas intestinales, así como la influencia de los neurotransmisores en estas respuestas.

Otra manifestación asociada comúnmente al estrés y que forma parte de los ítems del cuestionario, es la tendencia a morderse las uñas, rascarse o frotarse en situaciones de preocupación o nerviosismo. En cuanto a los porcentajes, se observó un 40% para la categoría de "rara vez" y un 10% para "algunas veces", según se indica en la figura 6. Este comportamiento repetitivo y centrado en el cuerpo abarca acciones dirigidas a la eliminación intencional de partes del cuerpo, como uñas, piel, cabello y membranas mucosas.

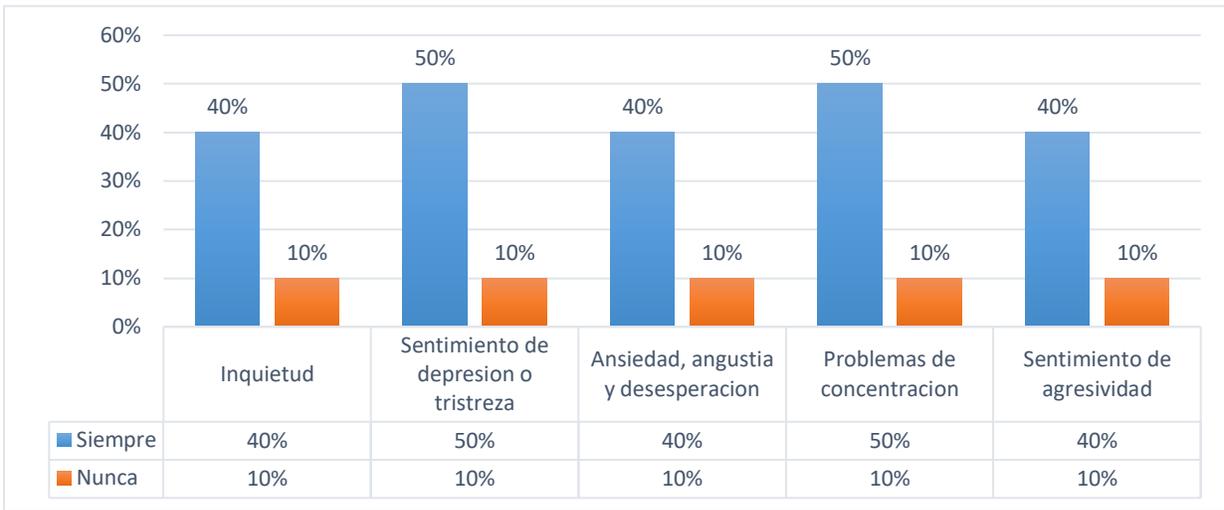
Estas conductas suelen presentarse en la infancia y la adolescencia y la mayoría se consideran normales y habituales, es decir, son acciones repetitivas, egoístas e intencionales que están bajo el control de la voluntad (Martínez et al., 2004). No obstante, cuando este comportamiento se vuelve persistente y la persona no puede evitarlo a pesar de su voluntad, lo que resulta en un deterioro funcional y social significativo, se considera patológico debido a la afectación de un factor cognitivo.

Para concluir con respecto a las reacciones físicas, se aborda el último ítem relacionado con la somnolencia o la mayor necesidad de dormir, con un 40% de casos en "algunas veces" y un 10% en "siempre", como se detalla en la figura 6. Es evidente que el estrés y el sueño están estrechamente vinculados; los estudiantes a menudo se encuentran despiertos hasta altas horas de la madrugada, aparentemente sin razón aparente. Sin embargo, cuando la mente está sometida a estrés, pueden surgir reacciones como la dificultad para conciliar el sueño o, por el contrario, dormir en exceso. La falta de control sobre estas respuestas puede desencadenar niveles elevados de ansiedad.

A continuación, se presentan los resultados relacionados con las reacciones psicológicas que un estudiante puede experimentar, donde el color azul indica el mayor porcentaje y el color naranja el menor, tal como se muestra en la figura 7.

Figura 7.

Reacciones Psicológicas.



Nota. En la figura se muestran resultados mayores (color azul) y menores (color naranja) de los estudiantes en cuanto a los ítems de reacciones psicológicas.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

En el primer ítem, se aborda la inquietud, con resultados que reflejan un 40% de casos en los que se experimenta "siempre" y un 10% en los que ocurre "nunca", según se detalla en la figura 7. Otro aspecto relevante dentro de las reacciones psicológicas es el sentimiento de depresión y tristeza, donde los estudiantes a menudo caen en un estado de desánimo. En este caso, se observa un 50% de situaciones en las que esto sucede "siempre" y un 10% en las que nunca ocurre. Estos resultados son alentadores, ya que indican que, a pesar de las demandas académicas, el estudiante no suele sumergirse rutinariamente en estados de depresión.

En cuanto al ítem de ansiedad, angustia y desesperación, los porcentajes revelan un 40% de casos en los que esto ocurre "siempre" y un 10% en los que sucede "nunca". En términos generales, la ansiedad se refiere a una amalgama de manifestaciones físicas y psíquicas que no se originan en amenazas reales, sino que se manifiestan en forma de crisis o como un estado continuo y fragmentado que puede evolucionar hacia el pánico. Es importante destacar que también pueden estar presentes otras características neuróticas, como síntomas obsesivos o histéricos, que no dominan el cuadro clínico (Marks, 1986).

Posteriormente, se aborda el ítem relacionado con los problemas de concentración, revelando un 50% de situaciones en las que esto ocurre "siempre" y solo un 10% en las que sucede

"nunca". Este dato sugiere que, en la mayoría de eventos académicos, la percepción de concentración es positiva.

A partir de estos resultados, la observación participante durante la realización del Test también evidenció la categoría emergente de Atención y Escucha, siendo notable en los estudiantes. Este proceso activo de escucha, memoria, imaginación y regulación se lleva a cabo mientras los estudiantes vinculan y coordinan estructuras claras para construir y adquirir conocimiento de manera efectiva (Serrano, 1990). El grupo se mostró muy atento, dinámico y participativo, revelando un estado de concentración y silencio durante la realización del Test SISCO.

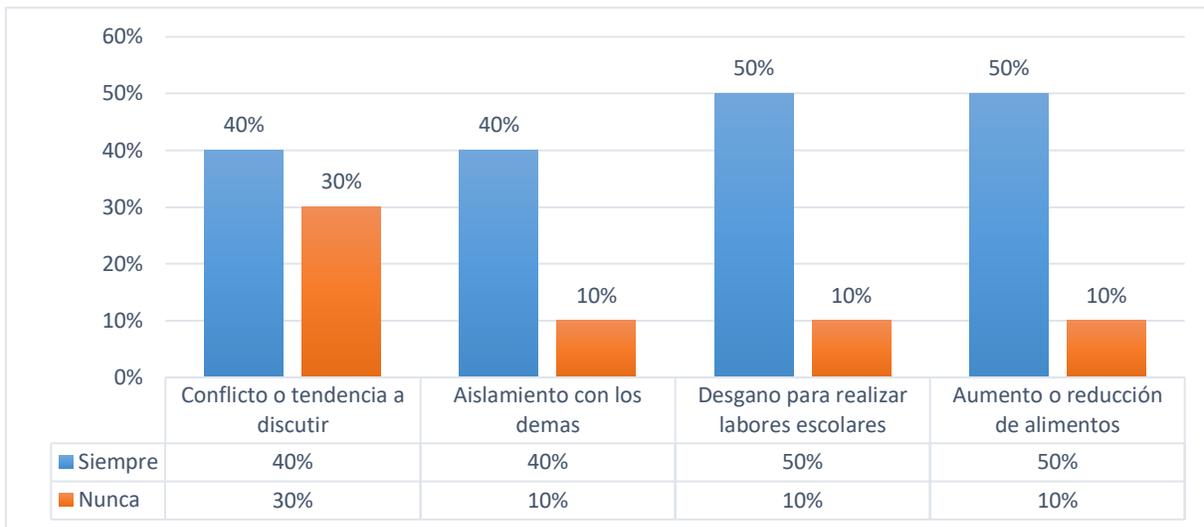
Para concluir, la exploración de las reacciones psicológicas relacionadas con el estrés, es crucial destacar el ítem vinculado al sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Según Thomas W. Miller (2008), "Las reacciones psicológicas, como el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, pueden ser indicadores importantes de la influencia del estrés en la salud mental y emocional" (p. 209). Estos síntomas pueden manifestarse de manera variada en las personas afectadas, reflejándose en comportamientos y respuestas emocionales intensificadas.

Los estudios revelan que aproximadamente un 40% de los casos reportan experimentar estos síntomas "siempre", mientras que un 10% indica que ocurren "nunca" (ver figura 7). Estas cifras indican la relevancia de abordar adecuadamente el manejo del estrés, ya que su impacto en las reacciones psicológicas puede afectar significativamente la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas.

A continuación, se presentan los resultados de las reacciones comportamentales, que constituyen el último aspecto relacionado con las respuestas que los estudiantes pueden manifestar frente al Estrés Académico.

Figura 8.

Reacciones comportamentales.



Nota. La figura presenta los porcentajes mayores (color azul) y menores (color naranja) en cuanto a los ítems de reacciones comportamentales en los estudiantes.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

En relación con el análisis, se destaca el primer ítem que aborda los conflictos o propensión a polemizar o discutir, con porcentajes de un 40% en situaciones "siempre" y un 30% en casos "nunca" (ver figura 8). Este fenómeno puede manifestarse tanto entre compañeros como entre docentes dentro del aula. Sin embargo, los resultados revelan que más de la mitad de los estudiantes experimenta esta tendencia de manera ocasional, lo que sugiere un esfuerzo por manejar estos impulsos. Como señala Arellano (2002): "El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo, en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación" (p. 56), este enfoque destaca que el cuerpo reacciona a situaciones de baja o alta tensión, dando lugar a este tipo de respuestas en los estudiantes.

A continuación, otro ítem relevante es el aislamiento de los demás, una conducta que se observa con frecuencia en las aulas, especialmente durante situaciones polémicas, con un 40% de casos en los que ocurre "siempre" y solo un 10% en los que sucede "nunca" (ver figura 8). Esta respuesta comportamental se manifiesta cuando el estudiante se encuentra en un estado de nerviosismo o preocupación, optando por distanciarse de los demás hasta recuperar su equilibrio emocional.

Es importante destacar que, a pesar de que los estudiantes del Quinto Semestre conforman un grupo unido, como se observó, aún experimentan la necesidad de su propio espacio, tranquilidad y manejo personal de situaciones. Esta dualidad refleja no solo la amistad y la cohesión en su entorno académico, sino también la importancia de respetar la individualidad y la gestión personal de las tensiones emocionales. De acuerdo con las investigaciones realizadas por Levenson (2013), se ha observado que el desgano o falta de motivación para realizar las labores académicas es una reacción comportamental que puede surgir en situaciones de estrés, "las respuestas emocionales, como el estrés, pueden afectar la motivación y el interés por realizar actividades cotidianas" (p. 96).

Por otro lado, el tercer ítem relacionado con las reacciones comportamentales aborda el desinterés por realizar labores escolares, exhibiendo porcentajes del 50% para situaciones "siempre" y solo un 10% para casos "nunca" (ver figura 8). Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes no experimenta con frecuencia la falta de motivación para cumplir con sus tareas cuando están preocupados o nerviosos.

La falta de motivación para las labores escolares puede considerarse como una respuesta adaptativa en algunos casos, ya que el organismo busca priorizar las necesidades emocionales y físicas en situaciones de estrés. No obstante, es importante tener en cuenta que un desinterés constante puede tener efectos negativos en el rendimiento académico y el bienestar general del estudiante, lo que resalta la importancia de implementar estrategias efectivas para gestionar el estrés y fomentar la motivación en el entorno educativo.

Según los estudios de Polivy y Herman (2004) en su investigación se ha observado que las emociones, especialmente el estrés y la ansiedad, pueden influir significativamente en el comportamiento alimentario de las personas. Señalan que "el estrés puede provocar cambios en el apetito, llevando a algunos individuos a comer en exceso como forma de afrontar las emociones negativas, mientras que otros pueden perder el apetito en situaciones de nerviosismo o preocupación" (p. 90). Finalmente, dentro de estas reacciones comportamentales, se destaca el cambio en el consumo de alimentos, con porcentajes del 50% en situaciones "algunas veces" y solo un 10% en las que ocurre "siempre" (ver figura 8).

Es decir, la mitad de los estudiantes no altera su alimentación cuando se encuentran en estados de nerviosismo o preocupación, mientras que, en algunos casos, dicho estado puede llegar a afectar el apetito, llevando a ciertos estudiantes a comer en exceso o, en ocasiones, a perder el

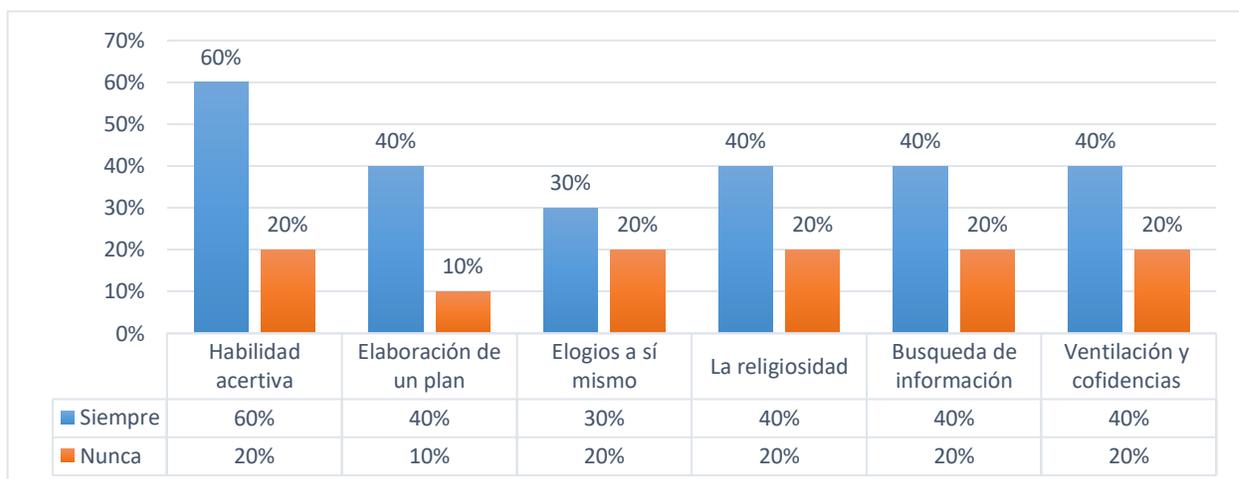
apetito. Estos hallazgos resaltan la importancia de entender la relación entre las emociones y el comportamiento alimentario para promover hábitos saludables en el contexto educativo.

En consecuencia, al abordar el tema del estrés, es crucial considerar el hábito alimenticio, que puede guiarse por la emocionalidad presente en ese momento. Esto lleva a que los estudiantes consuman alimentos como respuesta a estos estímulos; los signos más comunes incluyen la obsesión por la comida, el comer compulsivamente, sobrealimentarse, la incapacidad de sentirse satisfecho, pero también puede manifestarse en la pérdida del apetito, la falta de interés por la comida favorita y la ausencia de la necesidad de alimentarse.

Como punto culminante del cuestionario y del análisis, se encuentra la evaluación de la frecuencia con la que se empleó alguna estrategia para enfrentar situaciones que causaban nerviosismo o preocupación. Este aspecto se vincula con la categoría de Afrontamiento, específicamente la resolución de problemas, que representa una forma de promover el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Este enfoque requiere que los estudiantes analicen y evalúen diversas perspectivas y soluciones. Además, es esencial destacar que el trabajo en grupo posibilita que los estudiantes consideren distintos enfoques para abordar un problema, permitiéndoles aprender de las ideas y principios de sus compañeros de clase (Dewey, 1978).

Figura 9.

Estrategias para enfrentar la situación.



Nota. La figura presenta resultados mayores (color azul) y menores (color naranja) en los ítems de estrategias para enfrentar las diferentes situaciones en los estudiantes.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

En primer lugar, se aborda la habilidad asertiva, que implica defender las preferencias, ideas y sentimientos sin perjudicar a otros. Los resultados revelan porcentajes significativos, con un 60% de casos en los que esta estrategia se emplea "siempre" y un 20% en los que ocurre "nunca" (ver figura 9). En términos generales, la mayoría de los estudiantes recurre a esta habilidad para afrontar diversas situaciones en la universidad. Por otro lado, se evalúa la elaboración de un plan y la ejecución de tareas, donde los resultados indican que el 40% lo hace "siempre" y el 10% nunca (ver figura 9). Esto implica que no todos los estudiantes recurren a la elaboración de un plan para cumplir con sus exigencias, sino que algunos optan por resolver las situaciones de manera diferente.

Según los estudios de Kristin Neff se ha observado que el autoelogio y la práctica de la auto-compasión pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y la autoeficacia de las personas. Neff (2011) sostiene que "la práctica de la auto-compasión implica reconocer y aceptar las propias imperfecciones y dificultades sin juzgarse severamente, lo que puede conducir a una mayor resiliencia y adaptación ante situaciones estresantes" (p. 34).

El tercer ítem relacionado con las estrategias de afrontamiento es el elogio a uno mismo, y los resultados revelan un 30% en situaciones "siempre" y un 20% en situaciones "nunca" (ver figura 9). Este hallazgo resalta que la mayoría de los estudiantes tiende a practicar el autoelogio y el reconocimiento propio, otorgándose méritos por el esfuerzo invertido en resolver las diversas situaciones que puedan surgir. Esta actitud positiva y auto reflexiva promueve una mayor autoeficacia y bienestar emocional en el contexto universitario al fomentar una visión compasiva hacia uno mismo y desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas.

Otro aspecto relevante a considerar es la religiosidad, manifestada a través de prácticas como las oraciones o la asistencia a misa. Los resultados muestran que el 40% de los estudiantes recurre a estas prácticas "siempre", mientras que el 20% lo hace "nunca" (ver figura 9). Este dato pone de manifiesto la influencia de las creencias personales de cada estudiante, siendo la fe un recurso empleado con mayor frecuencia por algunos para enfrentar situaciones difíciles o generadoras de preocupación. Es interesante observar cómo estos hábitos religiosos, a menudo arraigados en la estructura familiar, pueden desempeñar un papel significativo en el afrontamiento de desafíos universitarios.

Otro elemento a destacar es la búsqueda de información relacionada con la situación, con respuestas diversificadas: un 40% de los estudiantes lo hace "siempre" y un 20% "nunca" (ver figura 9). En este sentido, cada estudiante tiene la libertad de buscar la información que considere más pertinente frente a su situación particular. Este enfoque les permite explorar distintas fuentes y adoptar la solución más adecuada a sus necesidades y problemáticas individuales. La búsqueda activa de información se presenta como una estrategia valiosa que empodera a los estudiantes, proporcionándoles herramientas para enfrentar y resolver eficazmente los desafíos que puedan surgir en su entorno académico y personal.

Para concluir el análisis de las estrategias de afrontamiento, se considera la ventilación y confidencias, es decir, la verbalización de la situación y compartirlo con alguien. Los resultados indican que el 40% de los estudiantes recurre a esta estrategia "siempre" y un 20% lo hace "nunca" (ver figura 9). Se observa que esta estrategia no es tan común entre los estudiantes, quienes prefieren emplear otras formas de afrontamiento en momentos de nerviosismo y preocupación.

Así es como se llevó a cabo el análisis del Test SISCO aplicado a los estudiantes del quinto semestre. Una vez sistematizada la información, se logró asignar valores a los porcentajes. En todas las secciones del cuestionario, se observó una variación en las respuestas; algunas preguntas obtuvieron respuestas "siempre", mientras que en otras predominó la opción "algunas veces". En cuanto a los estresores, el patrón de respuesta se mantuvo constante en aspectos como trabajos, exámenes, exposiciones, talleres y sobrecarga de trabajos, así como en las relaciones con el docente y los compañeros. Por otro lado, al examinar las reacciones, no se identificaron patrones frecuentes entre los estudiantes.

No obstante, persisten algunas manifestaciones tanto a nivel físico, como comportamental y psicológico, evidenciando que en la actualidad los jóvenes enfrentan no solo el estrés, sino también la ansiedad, la depresión y otras situaciones propias de la vida universitaria. En la parte final, al abordar las estrategias de afrontamiento, se obtuvieron resultados alentadores. Se observó cómo los estudiantes buscan diversas soluciones para enfrentar los problemas que se les presentan. Algunos optan por organizar su tiempo libre, otros recurren a los valores inculcados por sus familias, algunos encuentran soluciones de manera personal y otros buscan apoyo externo.

Jugando hacia el Equilibrio: Programa recreativo para estudiantes de quinto A en Educación Física

Para la implementación de la estrategia centrada en los juegos recreativos, se diseñaron 12 planes de clase, para lo cual inicialmente se llevó a cabo formulación de la hipótesis de acción con una entrevista a los estudiantes con el fin de identificar sus preferencias en cuanto a juegos y actividades recreativas. Este proceso permitió clasificar los juegos en tres categorías principales: juegos recreativos, juegos tradicionales y juegos de mesa, adaptándose así a las necesidades individuales de cada estudiante.

Una vez recopilados estos aspectos clave, se procedió a la elaboración de los planes de clase, los cuales fueron estructurados según la categoría correspondiente. Cada plan debía constar de tres partes esenciales: la activación, la fase central y la fase final. Este enfoque aseguró una progresión coherente y completa en la experiencia de aprendizaje, desde la introducción inicial hasta la conclusión reflexiva, maximizando así el impacto educativo de los juegos recreativos en el desarrollo integral de los estudiantes.

Durante el proceso de observación participante, se utilizó un instrumento de recolección de información conocido como diario de campo. Este permitió analizar las actitudes, comportamientos, acciones, gustos e intereses de cada estudiante en relación con las actividades realizadas. Se desarrollaron tres planes de clase para cada categoría, y se observó que algunos generaban mayor interés entre los estudiantes que otros. A continuación, se presenta un análisis detallado de los resultados obtenidos tras la implementación de cada plan de clase, el cual llevó a cabo mediante un proceso de matrices de sistematización de información.

En la categoría de Afrontamiento, la sub categoría de Resolución de Problemas, definida por Anderson y Krathwohl (2001) como "la identificación y aplicación de estrategias cognitivas, metacognitivas y afectivas para superar obstáculos y alcanzar metas en contextos complejos" (p. 98), se analizaron las actitudes y comportamientos de los estudiantes desde los gestos en sus rostros, hasta comentarios y comportamientos en las sesiones.

Una categoría emergente fue la falta de comunicación entre compañeros. A pesar de que los planes de clase enfatizaban el trabajo en grupo y la resolución de problemas con juegos de cogerse la mano y atrapar compañeros o de que una sola persona del grupo es la que hacia una tarea en especial, se recargaba y se tomaban el papel muy personal, lo cual hacia un trabajo individual, En los tres planes de clase relacionados con esta categoría, los grupos de trabajo se dividían en dos, lo que sugiere la necesidad de introducir un liderazgo por parte de un integrante del grupo, para que de esta manera esa persona no haga solo el papel, sino que con la ayuda de los

demás lo puedan lograr conjuntamente, para ello es necesario tener unas reglas de juego teniendo en cuenta el tema a trabajar.

Por otro lado, la categoría emergente identificada en el análisis, se relaciona con el liderazgo grupal, definido por Stogdill (2022) como "el proceso de conducir las actividades de un grupo e influir sobre las conductas que estos desarrollan" (p. 26). Este liderazgo promueve la comunicación y el trabajo en equipo para alcanzar los objetivos del juego, de manera que el líder dentro del grupo se encarga de asignar roles y garantizar que cada miembro realice su tarea de manera efectiva. A partir de esta dinámica surge un resultado clave: el apoyo mutuo.

En el contexto del análisis del grupo de estudiantes que trabajan en la resolución de problemas, el apoyo mutuo se manifiesta como una estrategia valiosa para promover el intercambio de ideas, la cooperación y el aprendizaje conjunto. Basados en el enfoque de Vygotsky y Wenger (1934), quienes resaltan la influencia del entorno social en el desarrollo cognitivo y la adquisición de habilidades, se observó que cuando los estudiantes trabajaban en equipos se fomentaba la colaboración y el apoyo mutuo con comentarios como: "*vamos, tú puedes*", "*dale, confía en ti*", "*ya vas a terminar, sigue así*", que se incrementaba notablemente la efectividad para abordar los problemas planteados.

Por esta razón, la interacción entre los estudiantes, al compartir conocimientos, estrategias y recursos, facilitó la generación de soluciones más creativas y completas. Además, esta dinámica impulsó el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales tanto para el éxito académico como para la vida en sociedad. En resumen, el liderazgo grupal y el apoyo mutuo, son elementos esenciales que enriquecen el proceso de resolución de problemas y promueven un ambiente de aprendizaje colaborativo y efectivo.

Siguiendo con las actividades, entre los estudiantes se formó un ambiente de competitividad sana como una de las categorías emergentes identificadas, que se refiere a la creación de un ambiente en el cual los estudiantes participaban en actividades competitivas con un objetivo claro, pero manteniendo una convivencia armoniosa y colaborativa. En este contexto, la competencia se desarrolló de manera positiva, sin generar diferencias ni rivalidades entre los participantes, esta dinámica promovió el desarrollo de habilidades como el trabajo en equipo, la resiliencia, la auto superación y el respeto mutuo.

Durante la observación de las actividades, se identificó la presencia de esta competencia sana, donde la interacción entre los participantes contribuía a hacer más ameno el ambiente competitivo. Aunque cada estudiante estaba enfocado en alcanzar el objetivo de la actividad, también se observó un espíritu de colaboración y apoyo entre ellos. En resumen, esta competencia sana se caracteriza por la existencia de un objetivo claro, una convivencia amena y un ambiente donde la competencia se vive de manera constructiva, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes sin generar rivalidades ni conflictos.

En este proceso, surge la adaptabilidad, concepto abordado por Ramírez et al. (2003), quienes la definen como "una capacidad intelectual y emocional para responder de manera coherente a las exigencias del entorno, a través de un proceso dinámico de ajuste y regulación en función de las características del contexto" (p. 3). Además, Carneiro-Caneda (2010) define la planificación estratégica como la dirección de las acciones futuras, estableciendo un objetivo y un plazo estimado adecuado hacia el cual guiar el rumbo de la empresa. Estos dos conceptos en los resultados emergentes se toman en cuenta durante el desarrollo de las actividades.

Conforme a ello, los juegos, además de resolver problemas, los estudiantes ofrecían ideas y estrategias que, al unificarlas, construían el objetivo para ganar el juego. Por otra parte, se observó una notable facilidad de adaptación al espacio asignado para la actividad, a las condiciones climáticas y al entorno circundante. Esta capacidad de regulación en el entorno, les permitió trabajar de manera efectiva y desarrollar cada plan de clase de la mejor manera posible.

En el mismo contexto, junto con la categoría de resolución de problemas, se identificó dos elementos fundamentales: la resiliencia y la perseverancia. Suárez Ojeda (1993), plantean que la resiliencia se define como "una combinación de factores que permiten a un niño, o cualquier individuo, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos" (p. 16). Por otro lado, la perseverancia se refiere a la "constancia y pasión por metas de largo plazo, lo que implica trabajar arduamente para enfrentar los desafíos, mantener el esfuerzo y el interés durante años a pesar del fracaso, la adversidad y los periodos de estancamiento en el proceso" (Duckworth et al., 2007, p. 1 088).

En este sentido, los estudiantes que participaron en los juegos recreativos demostraron una notable resiliencia con comentarios: "*vamos que, si podemos*", "*así es más fácil*", "*vamos chicos que, si se puede*", "*estamos cerca de ganar, no nos desanimemos*". Aunque pudieron haber enfrentado dificultades o contratiempos, no se rindieron ante los resultados adversos; en cambio,

buscaron estrategias para mejorar en las siguientes rondas y sobresalir, se escuchaba comentarios agradables como: “yo te dije que, si podíamos”, “así es equipo”, “trabajando así pudimos ganar”. Esta actitud resiliente se manifestó en un enfoque positivo y optimista hacia el logro de objetivos grupales.

Asimismo, la perseverancia fue evidente en el comportamiento de los estudiantes. A pesar de los desafíos que pudieron surgir, mostró una determinación constante y una pasión por alcanzar metas a largo plazo. Esta persistencia en el esfuerzo y el interés compartido fortaleció el trabajo en equipo y contribuyó al éxito colectivo en la resolución de problemas durante las actividades recreativas.

Finalmente, esta dinámica condujo a que los estudiantes experimentaran un aprendizaje significativo y una mejora continua en todos los aspectos abordados dentro de la categoría de Resolución de Problemas. Según Bruner (1963): "El aprendizaje es un proceso activo, de asociación, construcción y representación. La estructura cognitiva previa del alumno proporciona significado, permite organizar sus experiencias e ir más allá de la información dada" (p.28).

Además, Gardner (2001) sostiene que la mejora continua se refiere al "mejoramiento de procesos como una forma efectiva para gestionar una organización en cualquier nivel y para apoyar el logro de sus objetivos generales" (p.114). Estos dos aspectos identificados y analizados en los planes de clases demostraron que los estudiantes aprendieron de manera colaborativa. La enseñanza fue recíproca, ya que, a través de explicaciones, motivación y otros aspectos, se fomentó el aprendizaje colectivo en cada uno de los juegos.

Asimismo, se observó una mejora progresiva desde el primer plan de clase hasta el último, especialmente en términos de comunicación, trabajo en equipo y cooperación, lo que contribuyó significativamente al cumplimiento de cada objetivo establecido. Este proceso de aprendizaje continuo, no sólo fortaleció las habilidades de resolución de problemas de los estudiantes, sino que también promovió un ambiente de aprendizaje dinámico y enriquecedor.

Por otro lado, dentro de la categoría de Afrontamiento, se destaca la subcategoría del Ocio, según Neulinger (2003): "Un estado mental caracterizado por la ausencia de tensiones, estrés o preocupaciones, donde las personas se sienten libres y relajadas para disfrutar de actividades placenteras y autotélicas" (p.255). En este contexto, para la intervención, se diseñaron actividades que fomentaron la diversión y se evitó la rigidez, permitiendo únicamente el espacio para el disfrute genuino.

De esta manera, se pudo identificar las emociones vinculadas a los sentimientos expresados, teniendo en cuenta que "las emociones preceden a los sentimientos. La emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo emocionalmente competente, es decir, un objeto o suceso con importancia biológica" (Damasio, 2005, p. 32). En este contexto, la diversión y la alegría fueron resultados notables durante las actividades, manifestándose a través de gestos, risas, aplausos y otras acciones observadas tras la realización de las mismas. Es importante mencionar que, entre las actividades de ocio, el juego de las sillas, las mímicas y los bailes fueron las más populares entre los estudiantes.

A través de estas actividades, expresaron una amplia gama de emociones, desde el nerviosismo inicial que, con el apoyo y la motivación de los compañeros, se transformó en seguridad y participación activa. Todos los estudiantes se involucraron en las actividades, generando un ambiente acogedor y un espíritu lúdico.

De acuerdo con Omeñaca y Ruiz (2005), la lúdica se refiere a cualquier actividad que permita al ser humano explorar, expresarse, experimentar emociones y conectarse con su entorno. Se trata de una actividad libre que genera satisfacción y alegría, permitiendo disfrutar de las acciones cotidianas. Esto se reflejó claramente a lo largo de la aplicación de los planes de clase, donde los estudiantes disfrutaron de manera activa y se relacionaron de forma positiva con su entorno, lo que contribuyó a crear un ambiente de aprendizaje estimulante y enriquecedor.

Es importante destacar otro resultado significativo obtenido durante el estudio, la integración y el compañerismo dentro del grupo sujeto de análisis. A través del establecimiento de relaciones afectivas entre los miembros, se forjó un vínculo que los unió más allá de la simple participación en las actividades. Ser un buen compañero implica valores como la colaboración, el respeto, la comprensión, el apoyo y la ayuda desinteresada a los demás.

Estos valores se identificaron en el grupo durante el desarrollo de los planes de clase. Sin embargo, después de la tercera sesión, surgieron problemas personales dentro del grupo que retrasaron el proceso de intervención. Para abordar esta situación, se llevó a cabo un diálogo más profundo para comprender la naturaleza del conflicto. Como medida, se decidió separar a los estudiantes en grupos según su relación interpersonal para la próxima intervención.

A pesar de los momentos iniciales de incomodidad, distanciamiento y mal humor, identificados como categorías emergentes, durante la primera parte de las actividades recreativas, la continuidad de las mismas permitió a los estudiantes olvidar sus problemas personales y

participar activamente en los juegos. Con el transcurso del tiempo, a medida que se sumergían en momentos de risas, diversión y juego, dejaron de lado sus desavenencias y se unieron nuevamente como equipo. Este proceso evidencia la capacidad de las actividades recreativas para fomentar la integración y superar las barreras interpersonales, promoviendo así un ambiente de alegría y cooperación en el grupo.

En el siguiente encuentro, se pudo observar que todos los integrantes regresaron a la normalidad, sin barreras ni distanciamiento entre ellos. Durante la reunión, se mencionó que habían hablado y resuelto los conflictos que, aunque no eran muy graves, de cierta manera habían causado ofensas. Este proceso permitió avanzar con las intervenciones restantes.

Es fundamental destacar que una categoría emergente identificada fue la amistad entre todos los integrantes del grupo 5B. A pesar de los problemas que surgieron, siempre prevaleció la participación, el sentido del humor y un ambiente positivo. Al respecto, Schischkoff (1991) menciona que la amistad se define como "una virtud fundamental que se expresa en la benevolencia recíproca consciente entre dos seres humanos", y posee un genuino "carácter moral" solo cuando se cumplen otras condiciones como "amor recíproco", "respeto", "apertura" y "confianza incondicionada" (p.112). Este concepto complementa lo anteriormente mencionado, destacando la importancia de la amistad como un vínculo esencial que supera los conflictos y fortalece las relaciones interpersonales. En este caso, la amistad entre los integrantes del grupo 5B fue fundamental para superar las diferencias y mantener un ambiente de trabajo colaborativo y positivo.

Para complementar los resultados obtenidos en ocio, se puede dividirla en dos partes: la primera parte enfocada en la participación activa de los estudiantes y su actitud entusiasta, y la segunda parte introduciendo las categorías que surgieron a raíz de esta disposición positiva; los estudiantes continuaron participando de manera activa, mostrando su disposición, voluntad e interés por involucrarse en los juegos. El ambiente que crearon fue dinámico, alegre y positivo, independientemente de la situación en la que se encontraron. Con esta disposición, surgieron nuevas categorías de interés, como la actitud entusiasta de los estudiantes permitió que se conocieran aspectos adicionales, dando paso a categorías emergentes que enriquecieron aún más la experiencia. Estas no solo capturaron la esencia de la participación activa y positiva del grupo, sino que también ofrecieron nuevas perspectivas y oportunidades de aprendizaje.

Durante el desarrollo de la investigación, se observó un espíritu de compañerismo notable entre el grupo de estudio, particularmente durante la implementación de los tres planes de acción de Relaciones Interpersonales. Además, se identificó un fuerte apego a los juegos tradicionales, que fueron vistos como una forma de revivir costumbres, juegos y recuerdos de la infancia cuando entre ellos se contaban las historias y anécdotas de la niñez, los juegos más destacados y recordados incluyeron la cuerda, el avioncito, los mollejonos y las carreras de encostados.

En este contexto, surgieron emociones de nostalgia y recuerdo, dando lugar a una categoría emergente denominada "*lenguaje no verbal*", según lo propuesto por Asensio (2008) "Este tipo de comunicación se expresa a través de gestos, expresiones faciales, detalles y miradas, enriqueciendo la interacción interpersonal y contribuyendo a la conexión emocional entre los participantes" (p. 30).

Por ende, estas actitudes, gestos y comportamientos estuvieron notoriamente presentes durante los juegos tradicionales, sin embargo, es relevante destacar que, durante una actividad de manejo de respiración, yoga y reflexión, se manifestaron emociones encontradas entre los estudiantes, dado que se encontraban cerca de períodos de exámenes y era común que experimentaran estrés y otras preocupaciones, las cuales fueron abordadas mediante un diálogo abierto.

A partir de esta interacción, surgió una categoría observada: el respeto entre compañeros. Según Vygotsky (2007): "El respeto no se desarrolla de manera individual, sino que se adquiere a través de la interacción social con pares y adultos más experimentados, siendo fundamental para el desarrollo moral e intelectual" (p. 73). En el grupo de Quinto A, el valor del respeto se mantuvo constantemente presente, manifestándose en el reconocimiento y la consideración hacia las opiniones, comentarios e ideas expresadas por cada individuo. Este aspecto destacado en el resultado de la subcategoría de Relaciones Interpersonales, evidenció un alto nivel de confianza dentro del grupo, donde no se observaron faltas de respeto. Aunque se dieron situaciones de humor y bromas, estas se enmarcaron en un contexto de diversión compartida, sin perder de vista el respeto mutuo entre los participantes.

Indudablemente, los resultados obtenidos muestran la importancia de integrar una variedad de juegos recreativos, tradicionales como el avioncito, la rayuela, deportivos como fútbol, fútbol sala, voleibol, natación, patinaje y los mismos constituidos en mini deportes y de mesa como

cartas, domino, parques, uno, entre otros, que contribuirán a que los estudiantes se sientan más cómodos y disfruten de su experiencia universitaria.

Esto se evidencia en los hallazgos relacionados con la subcategoría de ambiente académico, la cual Santos (2004) señala que el ambiente académico abarca los aspectos físicos, sociales, emocionales y cognitivos del entorno educativo, donde estos factores afectan el desarrollo integral de los estudiantes y la calidad de la enseñanza y el aprendizaje. Así estos resultados se respaldan teóricamente la necesidad de comprender las necesidades de los estudiantes al llegar al ambiente académico.

Al relacionar estos conceptos encontrados, se observó que la implementación de juegos recreativos dentro de las instalaciones universitarias promueve un ambiente más acogedor para la formación de los estudiantes. Esto les permite compartir más tiempo y espacios fuera del aula con sus compañeros, lo que facilita el conocimiento mutuo, fomenta la interacción y, sobre todo, contribuye a la creación de vínculos emocionales significativos entre ellos. Y se centró en el entorno de aprendizaje, el cual abarcó el contexto físico, social, emocional y cognitivo en el que se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje específicamente en el MUSD.

Este entorno comprende tanto los aspectos físicos, como las instalaciones y recursos disponibles, como también los elementos sociales y emocionales que influyen en la experiencia educativa de los estudiantes, dentro de los cuales los estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar habilidades sociales importantes. Según Del Prette (1999), las habilidades sociales comprenden el asertividad y la comunicación, la resolución de conflictos interpersonales, la cooperación y el desempeño en actividades profesionales. Además, incluyen la capacidad de expresar sentimientos negativos y defender los propios derechos.

Al relacionar estos conceptos encontrados, se observó que la implementación de juegos recreativos dentro de las instalaciones universitarias promueve un ambiente más acogedor para la formación de los estudiantes. Esto les permitió compartir más tiempo y espacios fuera del aula con sus compañeros, lo que facilita el conocimiento mutuo, fomenta la interacción y, sobre todo, contribuyó a la creación de vínculos emocionales significativos entre ellos.

Otro de los resultados destacados, fue la participación activa en cada uno de los planes de clase, donde se evidenció la diversión y la recreación. Estas experiencias son esenciales en la vida estudiantil, especialmente en la Licenciatura en Educación Física, que se busca promover la felicidad, la recreación, la lúdica, la enseñanza y el aprendizaje en entornos educativos y sociales.

Vivir estas experiencias dentro de la universidad es fundamental para formar profesionales competentes.

De este modo, surge un resultado significativo, las necesidades lúdicas y recreativas del estudiante. Desde la perspectiva de la Psicología, según plantea Dorsch (1985), las necesidades son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Teniendo en cuenta que desde el inicio de la investigación se analizaron los factores estresantes para los estudiantes, con el tema de estudio "*estrés académico*", es vital conocer cuáles son estas necesidades para abordar de manera integral el bienestar estudiantil.

Después de llevar a cabo los últimos planes de clase dentro de la subcategoría de ambiente académico, surgió información relevante sobre la necesidad de contar con espacios físicos contemplados en el MUSD para que los estudiantes puedan aprovechar su tiempo libre y socializar con sus compañeros. Se destacaron como ideales los juegos de mesa, juegos de piso, juegos de pared, entre otros, los cuales serán detallados más adelante junto con los resultados del formato de cartografía social que se aplicó con ellos.

Además, otro resultado importante fue la flexibilidad y adaptación a los espacios. Esto se refiere a la capacidad de ajustar y modificar los entornos de aprendizaje según las necesidades específicas de los estudiantes y las actividades educativas.

La flexibilidad y adaptación implican utilizar diversos entornos, tanto dentro como fuera del aula, para promover un aprendizaje más efectivo y significativo. Esta adaptación puede incluir la reconfiguración del mobiliario del aula, el aprovechamiento de espacios al aire libre y la integración de recursos tecnológicos móviles, entre otras estrategias, con el objetivo de crear ambientes que se adecuen mejor a las necesidades de los estudiantes y fomenten su participación activa en el proceso de aprendizaje.

De esta manera, los estudiantes participaron de manera activa, como uno de los resultados de su comportamiento durante las actividades. Esto indica que los estudiantes mantienen un espíritu participativo en actividades deportivas, lúdicas y recreativas. Basándose en la teoría de Villarroel y Éste (2010), participar implica ser parte de un todo, tanto en las actividades humanas como en la sociedad. Participar significa no excluirse, sino comprometerse con las decisiones que afectan la vida de todos. Por lo tanto, dado que se observó esta participación activa en los estudiantes, es crucial considerar los medios, el espacio y las oportunidades disponibles para

fomentar su involucramiento en las actividades. Estas acciones contribuyeron a la construcción de una sociedad más cohesionada y proactiva.

Con esto, se pudo lograr que el estudiante experimente estabilidad en su entorno educativo, viendo a la universidad no como un espacio de estrés, sino como un lugar que promueve su bienestar psicológico. Este aspecto se destacó como uno de los resultados clave en la aplicación de la estrategia, que se relaciona con el concepto de Ryff y Keyes (1995) como “un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado” (p.102).

Ahora bien, el bienestar psicológico implica un esfuerzo por alcanzar el desarrollo personal y cumplir con el potencial de cada individuo, lo cual está estrechamente relacionado con tener un propósito de vida que le dé significado. De esta manera, se puede contribuir al bienestar integral del estudiante abordando tres factores principales: el físico, el cognitivo y el emocional. Es importante reconocer la importancia de este enfoque holístico para apoyar el desarrollo y el crecimiento personal de cada estudiante dentro de la universidad.

Conforme a ello, en conversaciones más íntimas con los estudiantes, expresaron que las actividades lúdicas, los juegos y los eventos deportivos los conducen a un proceso de relajación. Estos procedimientos son medios mediante los cuales los niveles de respuesta automática del organismo se reducen, disminuyendo tanto la tensión física como mental y así, las técnicas de relajación son especialmente útiles para mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos y se han demostrado eficaces en casos de ansiedad y estrés (Kim y Kim, 2018).

Este hallazgo fue uno de los últimos resultados identificados y se reflejó claramente en el comportamiento de los estudiantes. Después de una intensa carga académica, durante las dos horas de encuentro con el grupo de estudio, se mantenía un ambiente distendido. Esto les permitía no solo trabajar en sus relaciones interpersonales y en la resolución de problemas, sino también disfrutar de momentos de ocio dentro del entorno académico.

En conclusión, los resultados obtenidos en este segundo objetivo destacaron la relevancia de los espacios lúdicos y recreativos para la experiencia estudiantil, estos espacios ofrecieron un respiro en medio de la rutina académica, brindando a los estudiantes la oportunidad de relajarse y distenderse. Al involucrarse en actividades recreativas, los estudiantes pueden dejar atrás sus preocupaciones y encontrar placer y satisfacción, lo que les permite recargar energías y mejorar su salud mental y emocional.

Además, estos espacios promovieron la socialización y el sentido de comunidad entre los estudiantes, fomentando relaciones interpersonales más fuertes y creando un ambiente de apoyo mutuo. Al encontrar significado en el disfrute y la diversión, los estudiantes desarrollaron habilidades importantes para su vida futura, como la creatividad, el trabajo en equipo y la resiliencia. En última instancia, los espacios lúdicos y recreativos juegan un papel crucial en el bienestar integral de los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo personal y académico de manera positiva.

Impacto de Juegos Recreativos en la Reducción del Estrés Académico en Estudiantes de Quinto A en Educación Física

A continuación, se describe el proceso llevado a cabo para alcanzar el objetivo de analizar la incidencia de los juegos recreativos en la disminución del estrés académico en los estudiantes de quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física; así las cosas, se involucra a la cartografía social como herramienta principal para la recolección de información. En este contexto, se formularon preguntas para cada categoría de análisis, asegurando respuestas coherentes. Se realizó un mapa de la Universidad CESMAG para identificar las necesidades de juegos recreativos de los estudiantes dentro del campus universitario; a continuación, se presentan los resultados obtenidos de este estudio con los estudiantes.

Para la categoría de resolución de problemas, se identificaron cuatro aspectos esenciales. En primer lugar, se destacó la importancia de escuchar y comprender las necesidades de los estudiantes en relación con las actividades recreativas y el aprovechamiento de su tiempo libre. Esto implica mantener un diálogo abierto y constante con los estudiantes para entender sus preferencias y demandas y así poder planificar y ofrecer opciones que se adapten a sus intereses y contribuyan a su bienestar general.

Para llevar a cabo esta iniciativa, se sugirió realizar encuestas a toda la comunidad estudiantil de la Universidad CESMAG, ubicada en el Medio Universitario San Damián, con las cuales fuera posible conocer las opiniones y preferencias de los estudiantes con respecto a sus necesidades recreativas.

Al analizar los resultados, se dio prioridad a las opciones más recurrentes, las cuales fueron consideradas como posibles soluciones para satisfacer las necesidades de la comunidad estudiantil. Este enfoque permitió una toma de decisiones más informada y basada en las opiniones mayoritarias de los estudiantes; en tercer lugar, se invitó a la participación de cada uno de los

estudiantes de los diferentes programas académicos y semestres para fomentar la integración y el compañerismo a través de actividades recreativas compartidas.

Ahora bien, el enfoque inclusivo de la propuesta pedagógica, busco crear un ambiente en el que todos los estudiantes, independientemente de su nivel de estudio, puedan interactuar y disfrutar de juegos y actividades en conjunto. Al promover esta interacción entre estudiantes de distintos programas y semestres, se fortalece el sentido de comunidad y se enriquece la experiencia universitaria de todos.

En cuarto lugar, se fomentó la colaboración entre los distintos programas de la universidad para la ejecución de diversas actividades, promoviendo un enfoque interdisciplinario. Este trabajo conjunto permitió aprovechar la experiencia y conocimientos de los diferentes programas para enriquecer las actividades propuestas. Por ejemplo, aquellas actividades que requieran habilidades en dibujo, artes y expresiones artísticas pueden recibir apoyo de los programas especializados en estas áreas.

Esta colaboración no solo potenció la calidad y creatividad de las actividades, sino que también contribuyó a lograr un objetivo común en beneficio de toda la comunidad universitaria; las actividades específicas y su planificación se abordaron con más detalle más adelante.

Continuando con el análisis, se identificaron otros hallazgos significativos en la categoría de Ocio, los participantes del estudio demostraron sentimientos de alegría y satisfacción durante las actividades, reflejados en gestos de felicidad en sus rostros mientras respondían preguntas y realizaban dibujos. Esta interacción promovió un ambiente de apoyo mutuo entre ellos, fomentando un sentido de alegría y cooperación. Además, se observó que los participantes tenían la convicción de que sus aportes contribuirían a la implementación de las necesidades recreativas identificadas, lo que motivaba su participación activa y entusiasta.

Gracias a la participación activa de los estudiantes, se identificaron varios resultados relevantes en la categoría de ocio; en primer lugar, se recogieron los gustos personales de cada estudiante, quienes mencionaron una variedad de juegos y actividades que les resultaban atractivos como juegos de mesa, juegos de piso, juegos de pared, juegos tradicionales. Estos comentarios respecto a sus preferencias lúdicas y de ocio, revelaron la importancia de ofrecer una variedad de opciones lúdicas que sean inclusivas y permitan a todos disfrutar.

En segundo lugar, los estudiantes expresaron la necesidad de tener actividades recreativas de forma regular, no solo en fechas especiales. Este deseo sugiere que los estudiantes valoran la

oportunidad de participar en actividades de ocio de manera continua a lo largo del año. Particularmente en lo que respecta a deportes, los estudiantes mencionaron la importancia de incorporar nuevas disciplinas en el ámbito universitario, teniendo en cuenta que el MUSD cuenta con buenas instalaciones, lo que brinda una excelente oportunidad para diversificar las opciones deportivas y fomentar la participación activa de los estudiantes.

Lo anterior es vital, siempre y cuando se permita a los estudiantes el acceso sin restricciones a las instalaciones de la universidad; así pues, los participantes del estudio señalaron que muchas instalaciones tienen un uso limitado, lo que dificulta su desarrollo integral y bienestar dentro del entorno académico. Para promover un ambiente adecuado para el desarrollo personal y académico, es fundamental que los estudiantes puedan aprovechar al máximo las instalaciones destinadas a actividades recreativas y deportivas. De este modo, los espacios que los rodean se vuelven cruciales para su formación. Utilizarlos de manera adecuada y en beneficio del bienestar puede proporcionar experiencias significativas en su crecimiento. Como menciona el filósofo y pedagogo John Dewey (1986), reconocido por su enfoque en la educación progresiva, es esencial fomentar el aprendizaje activo y contar con un entorno educativo que respalde el desarrollo integral del estudiante.

Por consiguiente, al brindar acceso libre y equitativo a los recursos de la universidad, se puede analizar más a fondo cómo los estudiantes aprovechan su tiempo libre y participan en diversas actividades. Esto permite identificar patrones de uso, preferencias de los estudiantes y áreas de mejora para optimizar la oferta de actividades recreativas y deportivas en el MUSD. En última instancia, al propiciar un entorno universitario que apoye el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, se podrá fomentar una experiencia educativa enriquecedora y equilibrada.

Complementando lo anterior, los resultados obtenidos en la categoría de relaciones interpersonales, revelaron un alto nivel de respeto mutuo entre los compañeros y sus opiniones respecto a las ideas personales de cada uno. Desde la participación en actividades hasta la escucha activa de los puntos de vista y necesidades de los demás, se observó un ambiente de consideración y apoyo recíproco que contribuyó a fortalecer los lazos de amistad entre los estudiantes.

El respeto en las relaciones interpersonales, da fe de la importancia que el grupo otorga a las competencias amistosas que se pueden organizar entre los distintos semestres, tanto en actividades lúdicas como deportivas. Díaz-Barriga y Rigo (2007) indican que “el concepto de competencia hace referencia a un saber hacer de manera eficiente, demostrable mediante

desempeños observables” (p. 79). Estas competencias brindan una oportunidad para que los estudiantes se unan en un espíritu de juego justo y reglas claras, mientras disfrutan de una experiencia sana y divertida.

Cabe destacar que, si bien el objetivo principal es compartir y disfrutar en un ambiente ameno, la competitividad amistosa puede agregar un toque de emoción y motivación a estas actividades; esta combinación de respeto, diversión y competencia amigable contribuye a crear un ambiente universitario más cohesivo y enriquecedor para todos los estudiantes. Como se mencionó anteriormente, todos estos aspectos contribuyen a fomentar la integración entre los estudiantes, no solo dentro del grupo de estudio, sino también en la comunidad universitaria en general. Los estudiantes identificaron la importancia de fomentar la integración entre semestres mediante invitaciones a actividades conjuntas o mediante el fortalecimiento de relaciones más cercanas, que promuevan la socialización y el intercambio de experiencias.

Ahora bien, uno de los aspectos más destacados, es la necesidad de una mayor interacción entre docentes y estudiantes más allá del ámbito académico y laboral; los estudiantes desean conocer a sus profesores en contextos distintos a las aulas de clase, lo que podría lograrse a través de actividades como encuentros deportivos y recreativos con los directores de grupo, eventos organizados por semestres con la finalidad de la integración y unión.

Respecto a lo anterior, la idea que presenta Ortiz-Díaz (1983) plantea que la integración es un proceso activo que busca la normalización mediante la adopción de conocimientos, comportamientos y patrones aceptados por la cultura y el contexto de la comunidad del individuo. Este proceso busca crear una armonía entre la persona y su entorno social, de modo que sus acciones y conductas se alineen con las normas y valores compartidos por la comunidad.

Este pensamiento sugiere que la integración no es simplemente la adaptación pasiva a un entorno, sino una participación activa en el aprendizaje y la adopción de los elementos culturales que son valorados por la comunidad. Al hacerlo, se facilita una coexistencia equilibrada y significativa, donde el individuo no solo se ajusta a su entorno, sino que también contribuye al fortalecimiento de la cohesión social y al enriquecimiento mutuo de la comunidad. Lo cual puede tener un impacto positivo en la experiencia universitaria de los estudiantes.

En relación a lo mencionado, la categoría de ambiente académico enfatizó tanto los aspectos positivos como negativos del entorno educativo; por un lado, los aspectos positivos incluyeron la satisfacción de los estudiantes por contar con un espacio semanal en el que reunirse

con sus compañeros y disfrutar de actividades recreativas, como juegos y deportes, lo cual fomenta la interacción social y el disfrute.

Por otro lado, en cuanto a los aspectos negativos, los estudiantes expresaron su desmotivación por el entorno que los rodea; aunque las instalaciones son amplias, a menudo se sienten vacías y no se utilizan en su totalidad. Además, varios espacios, como la cancha de fútbol, son limitados en su uso. Por lo tanto, la evaluación más significativa dentro de esta categoría se centra en la necesidad de contar con espacios adecuados y propicios, para llevar a cabo las actividades recreativas mencionadas en la encuesta. Esto sugiere que, para mejorar el ambiente académico, es fundamental optimizar el uso de los espacios existentes y crear nuevas oportunidades de participación y diversión para los estudiantes como la terraza principal, los pasillos tanto internos como externos de la Universidad, la cafetería y el último piso de los bloques.

Entre las sugerencias mencionadas se destacan los juegos de mesa como cartas, dominó, parques y uno. Los estudiantes señalan que, mientras se encuentran en las mesas de los bloques, a menudo carecen de actividades específicas para realizar. Por lo tanto, propusieron que se facilite el acceso a estos juegos en los espacios donde se prestan materiales, de manera que puedan compartirlos y disfrutar de ellos con sus compañeros; es importante destacar que, aunque estos juegos a menudo se utilizan, suelen ser gracias a la iniciativa de los propios estudiantes que los llevan desde sus hogares.

Esto resalta la importancia de reconocer y apoyar estas iniciativas. Bertrand Regader (2015), en su análisis de la teoría sociocultural de Lev Vygotsky, subraya la relevancia de las interacciones sociales y del entorno educativo en el proceso de aprendizaje. En su estudio, resalta la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo como elementos esenciales para el desarrollo educativo. Además, el aprendizaje es un proceso social y culturalmente mediado, lo que significa que los estudiantes aprenden mejor cuando están involucrados en actividades colaborativas y en un entorno que valora el intercambio de ideas y experiencias.

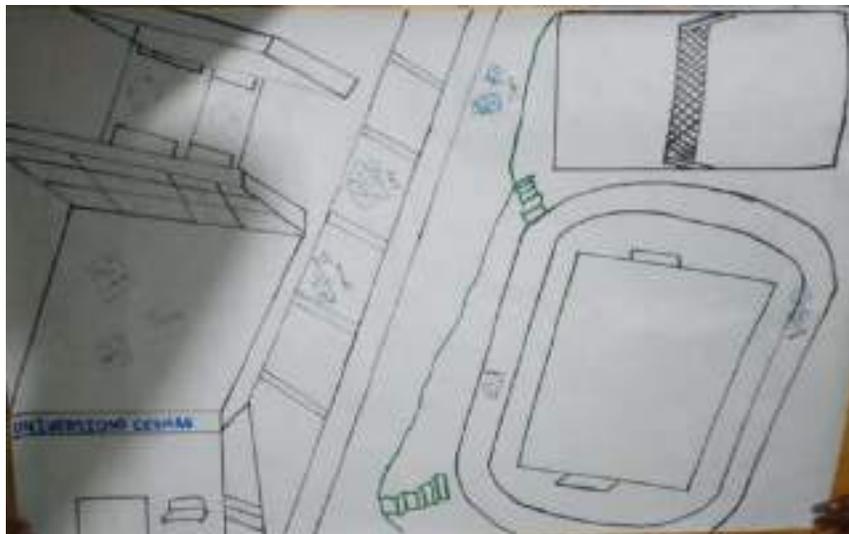
Este enfoque no solo mejora la adquisición de conocimientos, sino que también fortalece habilidades sociales y emocionales esenciales para el desarrollo personal. Por lo tanto, es fundamental resaltar la necesidad de un entorno que fomente la participación activa y el intercambio entre los miembros de la comunidad educativa. Un ambiente así no solo facilita el aprendizaje académico, sino que también promueve un sentido de pertenencia y comunidad, lo cual es vital para el bienestar emocional y social de los estudiantes. Asegurar un desarrollo integral

y enriquecedor para todos implica crear espacios donde cada miembro de la comunidad educativa se sienta valorado y apoyado en su camino de aprendizaje y crecimiento personal.

En resumen, la implementación de juegos de mesa en el entorno académico puede contribuir significativamente a mejorar la experiencia estudiantil, promoviendo la interacción social, el entretenimiento y el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. Otra sugerencia que se destacó, fue la incorporación de juegos tradicionales, especialmente los juegos de piso como el avioncito, la rayuela, las canicas y el béisbol, así como juegos de pared como el triquitraque y el laberinto.

Figura 10.

Cartografía del MUSD.



Nota. Los estudiantes quisieran implementar algunos juegos de mesa, tradicionales y recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre.

Fuente: Autoría propia-año 2024.

Por otra parte, los estudiantes mencionan que estos juegos representan, en primer lugar, un vínculo con su infancia y, además, han caído en olvido en la actualidad. Por esta razón, se propuso que sería muy agradable revitalizarlos en áreas de la universidad que actualmente se encuentran vacías. De esta forma, el grupo sujeto de estudio sugiere que disponer de estos juegos en espacios subutilizados permitiría un mejor aprovechamiento de dichos sitios, especialmente durante las horas libres o cuando los estudiantes permanecen en la universidad.

Es aquí cuando Vincent Tinto (1988), enfatiza que un entorno bien diseñado y utilizado no solo apoya el aprendizaje académico, sino que también facilita la interacción social, lo cual es crucial para la retención y el éxito de los estudiantes. Esta idea también facilitaría la integración entre los estudiantes, ya que la implementación de juegos tradicionales en áreas poco utilizadas fomentaría la interacción social y recreativa. Dichos juegos no solo actúan como un medio de entretenimiento, sino que también son una herramienta poderosa para construir relaciones interpersonales y fortalecer la comunidad estudiantil.

Al ofrecer oportunidades para participar en actividades lúdicas, se crea un ambiente más vibrante y acogedor para los estudiantes. Esto no solo enriquece su experiencia universitaria, sino que también promueve un sentido de pertenencia y comunidad dentro del entorno educativo. La integración de actividades recreativas en el campus contribuye a un equilibrio entre el tiempo académico y el tiempo libre, que ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y mejorando su bienestar general. Por lo tanto, aprovechar las instalaciones durante las horas libres para actividades recreativas y juegos tradicionales no solo maximiza el uso de los recursos disponibles, sino que también enriquece la vida universitaria, fomentando un entorno más inclusivo y participativo dentro del MUSD.

En línea con lo anterior, una sugerencia adicional que los estudiantes proponen es la introducción de juegos recreativos deportivos; la implementación de banquetas o mini-cancha de fútbol en una de las zonas verdes del campus podría proporcionar una excelente oportunidad para que los estudiantes disfruten de actividades deportivas durante su tiempo libre. Esto se alinea con la idea de fomentar relaciones interpersonales sólidas, ya que crearía un espacio donde los estudiantes de todos los semestres pudieran organizar y participar en encuentros deportivos.

Tales actividades no solo promovieron la salud física y el bienestar, sino que también fortalecieron los lazos entre los estudiantes y los docentes, así como entre los estudiantes de diferentes niveles académicos. Así, la relación profesor-alumno aparece como un espacio

interpersonal donde se viven experiencias morales, en el cual los alumnos aprenden valores viviéndolos y haciéndolos propios, interiorizándolos a partir de su experiencia relacional.

A propósito del sentido ético de la relación profesor-alumno, hay quienes plantean una serie de cualidades desde las cuales se evidencia que esta relación puede generar óptimas condiciones de aprendizaje moral. Así, Bárcena y Mélich (2000) “caracterizan la acción educativa como una relación de alteridad que demanda una responsabilidad que va más allá de todo contrato” (p.15). Al proporcionar estas oportunidades de interacción y convivencia a través de actividades deportivas, la comunidad del CESMAG podría beneficiarse de un ambiente más inclusivo y participativo; además, estas experiencias podrían enriquecer el sentido de comunidad, facilitando una mayor integración entre los miembros de la universidad.

En resumen, los resultados también revelan varias limitaciones en las instalaciones de la universidad, como la piscina y la cancha de fútbol, así como la disponibilidad limitada de materiales que solo se utilizan para fines académicos. Los estudiantes expresaron la necesidad de un acceso más libre y económico a estas instalaciones, considerando las diferentes realidades socioeconómicas de los estudiantes; de forma similar, se sugiere que los cursos ofrecidos por la universidad se impartan en sus propias instalaciones, lo que podría motivar a los estudiantes a participar en actividades como el patinaje, la natación, entre otras.

Figura 11.

Estudiantes elaborando la cartografía social



Nota. Los estudiantes quisieran implementar algunos juegos de mesa, tradicionales y recreativos en algunos espacios del MUSD.

Fuente: Autoría propia-año 2024

Asimismo, se señala que algunos semestres superiores carecen de oportunidades para participar en actividades recreativas, ya que muchas materias se centran en otros aspectos; en este sentido, los estudiantes enfatizan la importancia de que, como futuros licenciados en educación física, no solo enseñen a los niños mediante el juego y la recreación, sino que también experimenten estos procesos de aprendizaje con sus compañeros durante su formación académica.

En definitiva, los hallazgos resaltan la urgencia de que haya espacios adaptados a juegos recreativos y aumentar el acceso a actividades recreativas en la universidad; además, es esencial integrar prácticas vivenciales en la formación de futuros profesionales en educación física, lo que incluye la posibilidad de experimentar y aprender mediante el juego y la recreación. Esto no solo enriqueció la experiencia educativa de los estudiantes, sino que también fomentó la interacción entre los diversos niveles de estudio y disciplinas.

Por último, si se proporciona un ambiente más dinámico e integrador, la universidad puede ofrecer una formación más completa y holística, que prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos profesionales con una perspectiva más amplia y práctica. En última instancia, estas mejoras promoverán un entorno universitario más inclusivo y participativo, donde todos los estudiantes se sientan valorados y motivados a contribuir a la comunidad académica.

11. Conclusiones

El estudio del estrés académico ha revelado la profunda influencia que tiene sobre el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. A través de la investigación realizada, se ha identificado que factores como la carga de trabajo excesiva, las altas expectativas académicas y la presión social contribuyen significativamente a niveles elevados de estrés en el ámbito educativo. Los resultados obtenidos subrayan la necesidad de implementar estrategias efectivas de manejo del estrés, tanto a nivel institucional como individual, para promover un entorno académico saludable. En sí, abordar el estrés académico no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes, sino que también potencia su rendimiento académico y desarrollo personal. Es fundamental que se reconozca la importancia de este tema y se adopten medidas proactivas para apoyar a los estudiantes, fomentando una cultura de bienestar y resiliencia por medio de los juegos recreativos en sus diferentes clasificaciones.

De esta manera, el presente proyecto ha permitido evidenciar que los juegos recreativos constituyen una alternativa efectiva para la disminución del estrés académico entre los estudiantes, a través de la implementación de diversas actividades lúdicas y recreativas, se observó una notable reducción en los niveles de estrés, así como una mejora en el bienestar general de los estudiantes, donde los juegos recreativos, al fomentar la interacción social, la actividad física y el disfrute, contribuyen a la liberación de tensiones y al desarrollo de habilidades de afrontamiento. Los resultados obtenidos demuestran que estas actividades no solo benefician la salud mental y emocional de los estudiantes, sino que también potencian su rendimiento académico al crear un ambiente más relajado y propicio para el aprendizaje.

En conclusión, para el primer objetivo, se hizo un diagnóstico de los factores que generan estrés académico en los estudiantes de Quinto semestre del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto. Este diagnóstico se realizó a través de la observación participante y el Test SISCO, lo que permitió una comprensión profunda y detallada de este fenómeno desde una perspectiva sistémico-cognitiva. En el primer momento del análisis, se identifican los contextos escolares y las situaciones estresoras que los estudiantes enfrentan.

Esta fase proporcionó una base sólida para comprender las demandas específicas del entorno académico que contribuyen al estrés, revelando la complejidad y variedad de los factores implicados, tales como competencia de compañeros, sobrecarga de tareas y trabajos, personalidad y carácter del profesor y evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo que piden los profesores,

no entender las temáticas en clase, participación en clase y tiempo limitado para la entrega de trabajos.

En el segundo momento, se exploraron los síntomas que los estudiantes presentan en respuesta a estos estresores. Se examinó una amplia gama de reacciones físicas, como trastorno en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, rascarse o morderse las uñas, somnolencia o mayor necesidad de dormir; también las comportamentales, como inquietud, sentimiento de depresión o tristeza, ansiedad, angustia y desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o irritabilidad; y las cognitivas, como conflicto o tendencia a discutir, aislamiento con los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción de alimentos. Lo que permitió una visión integral de cómo el estrés académico se manifiesta en la vida diaria de los estudiantes. Estos hallazgos subrayan la importancia de reconocer y abordar las múltiples dimensiones del estrés para intervenir de manera efectiva.

Finalmente, en el tercer momento, se analizaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Este análisis reveló las diversas formas en que los estudiantes intentan mantener su estado de normalidad frente a las presiones académicas, destacando tanto las estrategias eficaces como las áreas que podrían beneficiarse de un mayor apoyo. Entre las estrategias destacadas se encuentra la habilidad asertiva, la elaboración de un plan, los elogios a sí mismo, la religiosidad, la búsqueda de información y la ventilación y confidencias. Por lo tanto, la investigación demuestra que el estrés académico en los estudiantes de Quinto semestre es un fenómeno multifacético influenciado por una combinación de factores contextuales, síntomas individuales y estrategias de afrontamiento.

Según la conclusión del segundo objetivo, se puede afirmar que la aplicación de los 12 planes de clases basados en las categorías de Afrontamiento y Relaciones con el Entorno ha tenido un impacto significativo en los estudiantes. Este impacto se refleja en una serie de resultados positivos observados durante el proceso, que van desde el fomento del compañerismo y el respeto hasta la promoción de la integración entre los alumnos. Además, los planes de clases han permitido identificar y comprender mejor las necesidades específicas de los estudiantes dentro del contexto universitario.

Estas conclusiones sugieren que la implementación de estrategias educativas centradas en el afrontamiento y las relaciones con el entorno no solo es efectiva, sino que también es

fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. El hecho de que los estudiantes hayan demostrado interés y hayan respondido positivamente a estas actividades indica que hay un potencial considerable para seguir utilizando este enfoque pedagógico en el futuro. En resumen, los resultados obtenidos respaldan la importancia de diseñar y aplicar planes de clases que aborden aspectos relacionados con el afrontamiento y las relaciones interpersonales como parte fundamental de la experiencia educativa en la universidad.

Para el tercer objetivo, se concluyó la atención a las necesidades de los estudiantes, con el uso de la cartografía social a lo largo de 5 semestres permitió escuchar y entender las necesidades de los estudiantes. Este proceso ayudó a identificar diversas áreas de mejora en la experiencia estudiantil, tales como la implementación de juegos recreativos y el aprovechamiento de espacios vacíos en la universidad. Esta metodología fomenta un enfoque centrado en el estudiante y en sus demandas, facilitando un entorno académico más inclusivo y adaptado a sus necesidades.

Respecto a la conclusión del diálogo como herramienta para el bienestar estudiantil, es fundamental para conocer sus inquietudes y preferencias. Este proceso reveló la importancia de los juegos recreativos y la diversidad de oportunidades para el bienestar de los estudiantes. También destacó la necesidad de evaluar la percepción de los estudiantes sobre los espacios universitarios y el acompañamiento que desean en función de su nivel profesional. El diálogo continuo puede conducir a la creación de un entorno académico más acogedor y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

Complementando lo anterior, en la importancia de la cartografía como método de participación estudiantil, a través de la cartografía social, los estudiantes pudieron expresar sus preferencias y necesidades en cuanto a la implementación de juegos recreativos, de mesa y tradicionales en espacios vacíos de la universidad. Este enfoque participativo promueve la concienciación sobre las necesidades de los estudiantes y su papel activo en la toma de decisiones que afectan su entorno académico. La incorporación de las ideas y opiniones de los estudiantes en la planificación universitaria puede mejorar significativamente su experiencia y satisfacción.

Finalmente, se puede afirmar que los juegos recreativos son una herramienta clave para que los estudiantes no solo reduzcan el estrés académico, sino también para fomentar su vitalidad y bienestar en los aspectos académico, profesional y mental. Además, estos juegos facilitan la identificación de necesidades específicas de los estudiantes, que pueden ser analizadas y abordadas para mejorar su experiencia universitaria. Los estudiantes de quinto semestre mencionaron a lo

largo de la investigación que la implementación de juegos recreativos y actividades similares puede tener un impacto positivo en su formación y en la calidad de vida en el entorno académico.

12. Recomendaciones

Durante el análisis y la ejecución del proyecto, se evidenció la necesidad de brindar apoyo a los estudiantes en su labor académica. En este contexto, se sugiere, en primera instancia, que la Universidad CESMAG apoye a los estudiantes mediante actividades de afrontamiento psicológico. Muchos estudiantes no se atreven a acudir a la oficina de acompañamiento; sin embargo, sería beneficioso implementar programas específicos que ofrezcan charlas sobre el manejo del estrés académico y las fuentes de mediación disponibles.

Para llevar a cabo esta iniciativa, se pueden considerar las siguientes acciones: Charlas y Talleres sobre Manejo del Estrés Académico, impartidos regularmente por psicólogos y expertos en salud mental que aborden técnicas de manejo del estrés y estrategias de afrontamiento. Estos eventos deben ser accesibles y variados en formato (presencial y virtual) para maximizar la participación estudiantil; asimismo implementar un programa de mentoría donde estudiantes de cursos superiores o mentores capacitados brinden apoyo y orientación a sus compañeros más jóvenes o a aquellos que enfrentan dificultades académicas y emocionales.

Realizar encuestas periódicas para recoger opiniones de los estudiantes sobre los programas y servicios de apoyo. Utilizar esta información para mejorar y adaptar continuamente las iniciativas de bienestar estudiantil. Estas medidas no solo ayudarán a los estudiantes a manejar mejor el estrés académico, sino que también contribuirán a crear un ambiente universitario más saludable y solidario, fomentando el bienestar integral de los estudiantes y permitiéndoles alcanzar su máximo potencial académico y personal.

Esta idea se complementa con los espacios de recreación y relajación, es aquí donde se menciona que, la Universidad debe permitir la utilización sin restricciones de los espacios deportivos disponibles en el nuevo campus. Esta iniciativa contribuirá no solo al bienestar físico de los estudiantes, sino también a su desarrollo integral, permitiéndoles encontrar un equilibrio entre las exigencias académicas y la importancia de momentos de relajación y actividad física. Aunque hay espacios de zonas verdes donde se pueden relajar, existen otros espacios de recreación, como la piscina y la cancha de fútbol, que no se pueden utilizar libremente.

Al implementar normas menos restrictivas, los estudiantes podrían aprovechar mejor estos espacios durante su tiempo libre, fomentando la integración y el compañerismo. Esto no solo mejoraría su bienestar físico, sino que también fortalecería las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad dentro del campus.

Otro aspecto crucial, desde el Programa de Licenciatura en Educación Física es el aprovechamiento de los espacios para la integración estudiantil y el desarrollo de relaciones interpersonales. Es fundamental que la Coordinación de acompañamiento no pase por alto esta oportunidad y contribuya al desarrollo integral del estudiante. Además, el rol de director de grupo debe estar activo en la utilización de estos espacios para promover el intercambio, el ocio y la diversión, a la vez que se realiza una guía efectiva en la formulación profesional del estudiante. A lo largo de la carrera, se percibe un espíritu de alegría y goce. No obstante, al avanzar a semestres superiores, la carga académica de algunas materias puede generar estrés y limitar las oportunidades de interacción recreativa entre compañeros. La universidad, como espacio común de convivencia, debería facilitar encuentros más allá de las demandas académicas, propiciando un ambiente en el que los estudiantes puedan compartir, fortaleciendo así el sentido de comunidad y el bienestar emocional.

En línea con las necesidades y diálogos de los estudiantes, es relevante abordar las relaciones interpersonales con los docentes. Su papel en la universidad va más allá de la enseñanza en el aula y es esencial crear espacios que fomenten una mayor interacción entre estudiantes y profesores. Se proponen programas o actividades que faciliten la integración, trascendiendo así las barreras del aula y contribuyendo a una formación profesional más integral. Esta iniciativa no solo brindará a los docentes un respiro frente a su carga académica, sino que también ofrecerá a los estudiantes oportunidades valiosas para establecer conexiones más sólidas con sus educadores, enriqueciendo así su experiencia universitaria.

Se recomienda a la parte administrativa explorar, la posibilidad de adaptar espacios en el Medio Universitario San Damián, que faciliten la participación de la comunidad estudiantil en juegos de mesa como parques, dominó, cartas, entre otros, durante los tiempos de descanso entre clases o en situaciones en las que los estudiantes deben permanecer en la universidad, también la posibilidad de hacer juegos de piso o de pared, con una vista agradable y unos diseños muy propicios. Actualmente, se observa a los estudiantes frecuentemente sentados en los muebles con sus dispositivos móviles. Se espera que, desde el campus nuevo y en la dinámica propia de la carrera, se fomente una mayor interacción y dinamismo entre todos los miembros de la comunidad universitaria. La implementación de espacios para actividades recreativas contribuiría a fortalecer el sentido de pertenencia y promover un ambiente más enriquecedor para el desarrollo académico y social de los estudiantes.

Para finalizar y teniendo en cuenta que el sujeto de estudio fueron estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, quienes manifestaron dichas necesidades, se recomienda fomentar el vínculo de recreación y el aprovechamiento del tiempo libre practicando deporte tanto dentro como fuera de la universidad. Además, es fundamental que entre compañeros de curso y de otros semestres se mantenga este vínculo, promoviendo la integración y el compañerismo. Se sugiere que los estudiantes de semestres superiores brinden apoyo a los estudiantes nuevos, ofreciéndoles oportunidades para compartir y ayudándolos a adaptarse al entorno universitario. Esto no solo mejorará las relaciones interpersonales, sino que también creará un sentido de fraternidad y comunidad entre todos.

La participación activa en actividades deportivas y recreativas contribuirá al desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social. Además, es importante que los estudiantes se motiven mutuamente a participar en diversas actividades de carácter cultural, deportivo y otras iniciativas organizadas por la universidad, aprovechando al máximo su formación integral y profesional. Fomentar la colaboración entre diferentes áreas académicas y con el apoyo de los profesores puede dar lugar a la creación de actividades específicas en el campus, sirviendo tanto desde el punto de vista académico como de experiencia profesional.

Estas iniciativas no solo enriquecerán la educación de los estudiantes, sino que también proporcionarán más oportunidades para la participación y la integración, ayudando a construir una comunidad universitaria cohesionada y dinámica. Al promover un entorno en el que los estudiantes de distintos semestres desde los de iniciación hasta los que están finalizando y programas colaboren y se apoyen mutuamente, se fortalecerán los lazos interpersonales y se desarrollará un sentido de pertenencia y fraternidad que será beneficioso para todos los miembros de la comunidad educativa.

Finalmente, se invita a los estudiantes investigadores a continuar con los estudios sobre el Estrés Académico, basándose en sus propias iniciativas y con ideas más actualizadas en cuanto a las necesidades que se presenten en ese momento. Es importante investigar qué cambios y posibilidades se han planteado en relación con la incidencia de los juegos recreativos en la reducción del estrés. Además, se invita al estudio de cómo las sugerencias presentadas en este trabajo podrían ser implementadas a corto, mediano y largo plazo en MUSD como mediadores para el bienestar de los estudiantes. En particular, los futuros estudios podrían centrarse en evaluar

la efectividad de diversas estrategias recreativas en diferentes contextos escolares, así como en identificar las mejores prácticas para integrarlas de manera efectiva en el currículo.

Asimismo, se sugiere que se realicen investigaciones longitudinales para observar el impacto sostenido de estas intervenciones en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. La colaboración entre investigadores, educadores y administradores de la Universidad CESMAG será clave para desarrollar e implementar programas que promuevan un entorno educativo saludable y equilibrado.

Referencias

- Arellano, R. (2002). *Comportamiento del Consumidor* (Primera edición). Editorial McGraw-Hill.
- Arnal, J. (1992). *Investigación educativa, fundamentos y metodología*. Editorial Labor.
- Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Rev. Katharsis*, 25, 141-159.
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. *Rev. Universidad Pedagógica de Durango*, 7, 89-93.
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev. Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3).
- Barrós, R. (2009). El manejo de la ansiedad y las preocupaciones, desde la Psicología Aplicada al Deporte. *EFDeportes.com, Rev. Digital*, 135.
- Bruner, J. (2004). *Desarrollo Cognitivo y Educación*. Editorial Morata.
- Contreras, F., Espinosa, J., y Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Rev. Universitas Psychologica*, 8(2), 311-322.
- Cowman, S. (1993). Triangulation: a mean of reconciliation in nursing research. *Rev. Journal of Advanced Nursing*, 18, 788-792.
- Dewey, J. (2004). *Experiencia y Educación*. Editorial Biblioteca Nueva.
- Dewey, J. (1978). *Experience and Education*. Editorial Touchstone.
- Elliot, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Editorial Morata.
- Guadarrama-Guadarrama, R., Márquez-Mendoza, O., Mendoza-Mojica, S. A., Veytia-López, M., Serrano-García, J. M., y Ruiz-Tapia, J. A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Rev. Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.
- Guber, R. (2008). *Metodología y seminario de investigación*. Universidad Nacional de la Plata. <https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=progra&d=Jpp918>
- Hernández-Sampieri, R. y Cortes, B. (1982). *La teoría de la evaluación cognitiva: la relación entre las recompensas extrínsecas y la motivación intrínseca*. Editorial Centro de Investigación de la Comunicación.
- Hogan, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. Editorial El Manual Moderno.
- Husserl, E. (2004). *Ideas relativas a una fenomenología pura y a una filosofía fenomenológica*. Editorial Fondo de Cultura Económica de España.

- Mejía, N. (2014). Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. *Rev. Investigaciones Sociales*.
- Méndez, A. (2009). *Metodología. Diseño y proceso de investigación*. Editorial Mc Graw Hill.
- Newcomer, P. (1993). *Cómo enseñar a los niños perturbados*. Editorial FEC.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, que es y cómo evitarlo*. Editorial Fondo de Cultura Económica de España.
- Pines, A., Aronson, E., y Kafri, I. (1981). *Burnout*. Editorial Free Press.
- Serrano, M. (1990). *El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje*. Co-editado por el Concejo de Estudios de Posgrado y el Concejo Editorial de la Universidad de los Andes.
- Ulloque-Caamaño L. (2003). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Rev. Duazary, 11(2), 85-97*.
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Castro-Castro, M. L., y Quintero-Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Rev. de Alta Tecnología y la Sociedad, 9(4), 92-98*.

Anexos

Anexo A. Compromisos éticos



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.897 - 7
CALLE 4A # 100-100

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellón O.F.M. Cap.



Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Yeraldin Bolaños Devia, con cédula de ciudadanía No. 1004517969, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto, 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: 08/03/2023

Firma:

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Yeraldin Bolaños Devia

Cédula de Ciudadanía No.: 1004517969

Elaboración por: Claudia Jiménez



UNIVERSIDAD
**Asociación Escolar
Maria Goretti**
CALLE 4A # 100-100





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Yeraldin Bolaños Devia, con cédula de ciudadanía No. 1004517969, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto, 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: 08/03/2023

Firma:

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Yeraldin Bolaños Devia

Cédula de Ciudadanía No.: 1004517969

Elaboración por: Claudia Jiménez



ASOCIACIÓN
Lectoral
Maria Goretti
Docentes de la Universidad CESMAG





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Yeraldin Bolaños Devia, con cédula de ciudadanía No. 1004517969, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto, 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: 08/03/2023

Firma:

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Yeraldin Bolaños Devia

Cédula de Ciudadanía No.: 1004517969

Elaboración por: Claudia Jiménez



FAEPE
Asociación Lectora
Maria Goretti
Formadora de Maestros Capítulos



Carrera 20A 14 - 34, PBX 221 5515 - Pasto, Huancabamba | correspondencia@univcsmag.edu.co - www.univcsmag.edu.co

Anexo B. Consentimientos informados



**UNIVERSIDAD
CESMAG**
RECTORÍA
VIGILANCIAS

"Procedimientos para el desarrollo humano"
Plan Curricular de Castellana G. G. M. C. C.



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Habel Karina Marie Cordero, estudiante de 6to jornada, Diurno

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Estudio académico" adelantado por los maestros Mauro José Guerrero Duval, por el profesor Gerardo Buitrago quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiero decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiero estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Habel K. Cordero
Firma del participante del estudio

[Firma]
Firma Estudiante - Maestro-Lider de la investigación

Fecha: 08/03/23

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación Escuela
Maria Goretti
Institución Educativa



Carrera 80A No. 54, P.O. Box 211035 - Palm Jivilla, Colombia - contacto@institucionmariagoretti.edu.co - www.mariagoretti.edu.co



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 890.297.267 - 7
INDUSTRIALIZACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Por Guillermo de Cevallos (1934-2014)



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, José Fernando Villada, estudiante de sexto jornada Distrital

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Estres Académico" adelantado por los maestros Guillermo de Cevallos, Daniel Peña, Verónica Galvis quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Tubojo de aranda. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

[Firma]
Firma del participante del estudio

[Firma]
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 08/03/23

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
del Barrio Nuevo Turfía



Carrera 20A 34 - 54 FEN 7218105 - Paito, Turfía, Colombia - CONTACTO: (313) 471 43 21 / 471 43 22 - www.unicesmag.edu.co



**UNIVERSIDAD
CESMAG**
M.C. 169.187-7
Florencia, Argentina

"Herederos de nuestra patria libertaria"
Hon. Guillermo de la Cruz - Cívico 1914



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Jefferson David Alatorre, estudiante de GA jornada Diurna

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Estudio Académico" adelantado por los maestros estudiantes Maria José Garmun, Verónica Dolara, Daniel Pozillo a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para _____. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando deseo. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

[Firma]
Firma del participante del estudio

Maria José Garmun
Firma Estudiante - Maestro Líder de la investigación

Fecha: 08-03-23

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación Escuela
Maria Goretti
Florencia, Argentina






Calle 204 14 - 54.88X.7914425 - Florencia, Córdoba - 5079507549104@ucba200mag.edu.ar - www.ucba200mag.edu.ar



**UNIVERSIDAD
CESMAG**
NIE 800 077 387 - 7
WOLAHMBRAGMICH

"Maestros maestros para Derechos Humanos"
Bajo Gobierno de Ecuador O.E.M. Cap.



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Stevan Santiago Sanchez estudiante de Sexta jornada STUSO

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Estrés Académico" adelantado por los maestros estudiantes Maria José Guzman, Verónica Delgado, Daniel Dealla quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para trabajo de grupo. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

[Firma]
Firma del participante del estudio

[Firma]
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 08/03/23

Elaboración por: Claudia Jiménez



**CENRO
Asesoría Escolar
María Goretti**



Carretera 20A 28-54, P.O. Box 7214535 - Pinar del Rio, Ecuador - CONTACTO: 0991344300000000 - www.cesmag.edu.ec



"Nuestros tiempos para tiempos nuevos"
 Profr. Guillermo de Caramazza CESMAG Cien



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Jorge Alejandro Poy Archa estudiante de Edo - Educación Divina

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Escuela Académica" adelantado por los estudiantes María José Guzmán, Geraldina Bolaño, Daniel Peña quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

[Firma]
 Firma del participante del estudio

[Firma]
 Firma Estudiante - Maestro Líder de la investigación

Fecha: 08/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación Escolar
 María Goretti





UNIVERSIDAD
CESMAG
RTE. 404.094.387 - 7
HUMANIDADES

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Frey Guillermo de Caxeloban O.F.M. Cap.



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Stian Hernandez, estudiante de L. Física jornada Juñetas.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Estrés Académico" adelantado por los estudiantes Maestro Germán, Yamilet Polanco, Daniel Peñalo a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Firma Estudiante - Maestro Líder de la investigación

Fecha: 23/03/2023

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
Instituto Tecnológico de Caxeloban





UNIVERSIDAD
CESMAG
RUT. 896.109.787 - 7
ACADÉMICA E INNOVACIÓN

"Hombres buenos para tiempos malos"
Bosch-Gobierno de Colombia ETM Cas



Anexo X. Consentimiento informado

Yo Juan Camilo Estua, estudiante de 6to jornada diurna

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Estres Académico" adelantado por los estudiantes Maica Jose Garmán, Geraldin Bobaña, Daniel Peñalo maestros quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para _____. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

[Firma]
Firma del participante del estudio

[Firma]
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 08/03/23

Elaboración por: Claudia Jiménez



GRUPO
Asociados Educativos
Maria Goretti
Formación Humana y Espiritual





UNIVERSIDAD
CESMAG
RUT. 900.109.071-3
VICERRECTORÍA ACADÉMICA

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Frente Gobierno de Colombia U.E.M. Col.



Anexo X. Consentimiento informado

Yo, Santiago Antonio Cabezas, estudiante de 6^a jornada Derecho.

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Estrés académico" adelantado por los maestros María José Gutiérrez, Yesenia Bolaño, Daniel J. Peña a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para Trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Santiago Antonio Cabezas
Firma del participante del estudio

[Firma]
Firma Estudiante - Maestro Líder de la investigación

Fecha: 25/03/23

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asesoría
Escolar
María Goretti
Asesoría Psicológica y Educativa



Calle #20A 54 | 54.9807 7214300 - Paipa, Boyacá, Colombia - correo:espeduc@cesmag.edu.co - www.cesmag.edu.co

Anexo C. Formato instrumento Test SISCO

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



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Yeraldin Bolaños Devia, con cédula de ciudadanía No. 1004517969, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto, 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 si 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: 08/03/2023

Firma:

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Yeraldin Bolaños Devia

Cédula de Ciudadanía No.: 1004517969

Elaboración por: Claudia Jiménez



Anexo D. Validación instrumento (Formato de cartografía)



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellón O.F.M. Cap.

**Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica**

Yo, Yeraldin Bolaños Devia, con cédula de ciudadanía No. 1004517969, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto, 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: 08/03/2023

Firma:

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Yeraldin Bolaños Devia

Cédula de Ciudadanía No.: 1004517969

Elaboración por: Claudia Jiménez



Anexo E. Matriz de sistematización Test

Ha tenido momentos de preocupación y de angustia

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Si	10	100.00
	2										No	0	0.00
												10	

Nivel de preocupación o nerviosismo

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P2	1									1	Poco	1	10.00
	2											0	0.00
	3	1	1									2	20.00
	4			1	1	1	1					5	50.00
	5							1	1		Mucho	2	20.00
												10	100.00

Competencia de compañeros

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1	1	1			1					Nunca	3	30
a	2			1		2		2			Rara vez	3	30
	3			1					3	3	Algunas veces	3	30
	4						1				Casi siempre	1	10
	5										Siempre	0	0
												10	100

Sobrecargas de tareas y trabajos

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1										Nunca	0	0
B	2								1		Rara vez	1	10
	3				1	1					Algunas veces	2	20
	4	1		1	1	1	1		1	1	Casi siempre	6	60
	5		1								Siempre	1	10
												10	100

Personalidad y carácter del profesor

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1										Nunca	0	0
C	2	1				1	1				Rara vez	3	30
	3				1		1	1	1		Algunas veces	4	40
	4			1						1	Casi siempre	2	20
	5		1								Siempre	1	10
												10	100

Evaluaciones de los profesores

d	2	1				1					Rara vez	2	20
	3										Algunas veces	0	0
	4		1	1			1	1	1		Casi siempre	5	50
	5			1			1			1	Siempre	3	30
												10	100

Tipo de trabajo que piden los profesores (mapas, ensayos)

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1											Nunca	0	0
E	2	1				1						Rara vez	2	20
	3										1	Algunas veces	1	10
	4		1	1	1		1	1	1	1		Casi siempre	7	70
	5											Siempre	0	0
												10	100	

No entender los temas que se abordan en clases

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1											Nunca	0	0
F	2	1	1								1	Rara vez	3	30
	3			1	1	1			1			Algunas veces	4	40
	4						1	1			1	Casi siempre	3	30
	5											Siempre	0	0
												10	100	

Participación en clases

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1		1			1			1	1		Nunca	4	40
G	2	1					1	1			1	Rara vez	4	40
	3											Algunas veces	0	0
	4			1								Casi siempre	1	10
	5				1							Siempre	1	10
												10	100	

Tiempo limitado para hacer los trabajos

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1											Nunca	0	
h	2				1						1	Rara vez	2	
	3	1	1	1			1		1			Algunas veces	5	
	4					1		1		1		Casi siempre	3	
	5											Siempre	0	
													10	

Otra

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P3	1											Nunca	0	0
I	2											Rara vez	0	0
	3											Algunas veces	0	0
	4											Casi siempre	0	0
	5											Siempre	0	0
													0	0

Reacciones físicas

Trastorno en el sueño

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1										Nunca	1	10
A	2		1	1								Rara vez	2	20
	3				1	1	1	1				Algunas veces	4	40
	4								1	1		Casi siempre	2	20
	5										1	Siempre	1	10
													10	100

Fatiga crónica

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1											Nunca	0	0
B	2	1	1	1								Rara vez	3	30
	3				1	1	1	1	1			Algunas veces	5	50
	4									1	1	Casi siempre	2	20
	5											Siempre	0	0
													10	100

Dolores de cabeza o migrañas

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
--	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

P4	1												Nunca	0	0
C	2	1	1	1	1	1	1	1	1				Rara vez	8	80
	3										1	1	Algunas veces	2	20
	4												Casi siempre	0	0
	5												Siempre	0	0
														10	100

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1									Nunca	2	20
d	2			1	1	1	1					Rara vez	4	40
	3							1	1	1	1	Algunas veces	4	40
	4											Casi siempre	0	0
	5											Siempre	0	0
													10	100

Rascarse, morderse las uñas, frotarse

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1	1								Nunca	3	30
E	2				1	1	1	1				Rara vez	4	40
	3								1			Algunas veces	1	10
	4									1	1	Casi siempre	2	20
	5											Siempre	0	0
													10	100

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1										Nunca	1	10
F	2		1									Rara vez	1	10
	3			1	1	1	1					Algunas veces	4	40
	4							1	1	1		Casi siempre	3	30
	5										1	Siempre	1	10
													10	100

Reacciones psicológicas

Inquietud

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1									Nunca	1	10
A	2		1	1	1	1					Rara vez	4	40
	3						1	1	1		Algunas veces	3	30
	4									1	Casi siempre	2	20
	5										Siempre	0	0
												10	100

Sentimientos de depresión y tristeza

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1									Nunca	1	10
B	2		1	1	1	1					Rara vez	5	50
	3							1	1	1	Algunas veces	3	30
	4										Casi siempre	1	10
	5										Siempre	0	0
												10	100

Ansiedad, angustia o desesperación

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1								Nunca	2	20
c	2			1	1	1	1				Rara vez	4	40
	3								1		Algunas veces	1	10
	4									1	Casi siempre	3	30
	5										Siempre	0	0
												10	100

Problemas de concentración

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1										Nunca	1	10
d	2		1	1								Rara vez	2	20
	3				1	1	1	1	1			Algunas veces	5	50
	4									1	1	Casi siempre	2	20
	5											Siempre	0	0
													10	100

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1	1								Nunca	3	30
E	2				1	1	1	1				Rara vez	4	40
	3								1	1		Algunas veces	2	20
	4										1	Casi siempre	1	10
	5											Siempre	0	0
													10	100

Reacciones comportamentales

Conflicto o tendencia a discutir

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1	1								Nunca	3	30
A	2				1	1					1	Rara vez	3	30
	3						1	1	1	1		Algunas veces	4	40
	4											Casi siempre	0	0
	5											Siempre	0	0
													10	100

Aislamiento con los demás

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1	1	1	1						Nunca	4	40
b	2						1	1				Rara vez	2	20
	3								1			Algunas veces	1	10
	4									1	1	Casi siempre	3	30
	5											Siempre	0	0
													10	100

Desgano para realizar labores académicas

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1										Nunca	1	10
c	2		1	1	1	1						Rara vez	5	50
	3							1	1	1	1	Algunas veces	4	40
	4											Casi siempre	0	0
	5											Siempre	0	0
													10	100

Aumento o reducción de consumo de alimentos

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1	1	1									Nunca	2	20
D	2											Rara vez	0	0
	3			1	1	1	1	1				Algunas veces	5	50
	4								1	1		Casi siempre	2	20
	5										1	Siempre	1	10
													10	100

Otras/especifique

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P4	1											Nunca	0	0
E	2											Rara vez	0	0
	3											Algunas veces	0	0
	4											Casi siempre	0	0
	5											Siempre	0	0
													0	0

Estrategias para enfrentar la situación

Habilidad asertiva (defender ideas propias)

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P5	1											Nunca	0	0
A	2											Rara vez	0	0
	3	1	1									Algunas veces	2	20
	4			1	1	1	1	1	1			Casi siempre	6	60
	5									1	1	Siempre	2	20
													10	100

Elaboración de plan y ejecución de las tareas

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P5	1											Nunca	0	0
b	2	1	1									Rara vez	2	20
	3			1	1	1				1		Algunas veces	4	40
	4						1	1	1			Casi siempre	3	30
	5										1	Siempre	1	10

Elogios a si mismo

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P5	1	1	1									Nunca	2	20
C	2			1	1							Rara vez	2	20
	3											Algunas veces	0	0
	4					1	1	1				Casi siempre	3	30
	5								1	1	1	Siempre	3	30
													10	100

La religiosidad (oraciones/asistencia a misa)

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P5	1	1	1									Nunca	2	20
D	2			1	1	1	1					Rara vez	4	40
	3											Algunas veces	0	0
	4							1	1	1	1	Casi siempre	4	40
	5											Siempre	0	0
													10	100

Búsqueda de información sobre la situación

		E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10			
P5	1	1	1									Nunca	2	20
E	2			1	1	1	1					Rara vez	4	40
	3							1	1			Algunas veces	2	20
	4									1	1	Casi siempre	2	20
	5											Siempre	0	0
													10	100

Ventilación y confidencias

		E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E1 0			
P5	1	1	1	1								Nunca	3	30
f	2				1	1						Rara vez	2	20
	3						1	1	1	1		Algunas veces	4	40
	4											Casi siempre	0	0
	5											Siempre	0	0
													9	90

Anexo F. Matriz de sistematización plan de actividades

MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS

Fase de Análisis de Información: 2

Grupo Poblacional: Estudiantes Quinto semestre Lic. Educación Física

No. de Participantes: 11

Técnicas Aplicadas: Observación Participante

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales ¹	NIVEL II ²	NIVEL III ³	RASTREO ⁴
Afrontamiento	<p>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (R.D): luego un compañero de ellos les dio una explicación e interactuó, donde explico de una forma explícita como se dividen los grupos, cual es el rol del que poncha y del que corre, como se debe lanzar la pelota y cuando se elimina un jugador, el cómo gana la ronda, luego de que los demás dijeron que si entendían el juego se hizo la demostración (R.P)</p> <p>El grupo que estaba para ponchar se dialogaba quien iba a estar en cada base del juego y colocaron a los que corrían más rápido en las esquinas para que ellos cojan la pelota (R.D).</p> <p>Los jugadores se dividen en grupos y colaboran activamente para definir estrategias y tomar decisiones conjuntas, como decidir quién estará en cada base y cómo abordar el juego en equipo (R.D).</p>	<p>Colaboración y trabajo en equipo (15)</p> <p>Adaptabilidad y estrategia (15)</p> <p>Creatividad (12)</p> <p>Espíritu de lúdica y diversión (12)</p> <p>Apoyo mutuo (10)</p> <p>Optimismo y actitud positiva (10)</p> <p>Resiliencia y perseverancia (9)</p> <p>Aprendizaje y mejora continua (9)</p> <p>Comunicación afectiva y colaboración (8)</p>	<p>Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura En Educación Física</p>	<p>Dewey (1978) argumenta que la resolución de problemas en grupo es una forma efectiva de fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones, ya que los estudiantes deben analizar y evaluar diferentes perspectivas y soluciones. Además, el trabajo en grupo permite a los estudiantes ver diferentes formas de abordar un problema y aprender de las ideas y perspectivas de sus compañeros. Anderson y Krathwohl</p>

¹ Se vacía la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

² Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante

³ Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

⁴ Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc. de los hallazgos.

	<p>luego decidieron entre ellos que el golpe a la pelota solo sea cerca de las bases (R.D). también uno de ellos le enseñaba a ella como podía hacer un buen lanzamiento y que la pelota se vaya lejos, ella intento 4 veces peor no le salía muy bien, fui ahí donde sus compañeros lanzaban por ella y ella solo debía correr, (R.D).</p> <p>el equipo que tenía la chica se reunió por tres minutos y la sorpresa fue que al momento de lanzar la pelota la hacían caer a sus pies y era distractor para que el otro equipo corra hacia donde él estaba y pase corriendo la muchacha, luego hacían lanzamientos cortos y se eliminaban a los jugadores (R.P)</p> <p>también uno de ellos le enseñaba a ella como podía hacer un buen lanzamiento y que la pelota se vaya lejos, ella intento 4 veces peor no le salía muy bien, fui ahí donde sus compañeros lanzaban por ella y ella solo debía correr, (R.D).</p> <p>cada miembro del grupo participaba activamente en el juego, animando a los compañeros y diciendo “corre más duro” “quédate quieto” instrucciones para que él pueda pasar al otro lado. (RP)</p> <p>Los momentos de tropiezos como de haber sido ponchado o se confundirse en algún lanzamiento por ambos grupos se convertían rápidamente en anécdotas compartidas y para la próxima partida mejoraban esas cosas (R.P),</p> <p>desde la pura emoción por medio de gritos fuertes, de aplausos, de bulla hasta un ligero nerviosismo agarrándose la cabeza o también gritando</p>	<p>Motivación y participación activa (7)</p> <p>Espíritu competitivo (7)</p>		<p>(2001): "La resolución de problemas implica la identificación y aplicación de estrategias cognitivas, metacognitivas y afectivas para superar obstáculos y alcanzar metas en contextos complejos".</p>
--	---	--	--	---

	<p>desesperadamente para que no se dejen ponchar y ganen punto (R.D).</p> <p>La colaboración para superar obstáculos, como el estudiante con el pie izquierdo golpeado, no solo fortalecía el sentido de amistad entre ellos, sino que también evidenciaba una actitud solidaria al dejarle las tareas más fáciles al compañero o buscar soluciones para que el haga lo que es más conveniente y compasiva entre los participantes, apoyándolo en su condición, pero también que participe a su ritmo (R.D).</p> <p>los tres que estaban en el centro se hablaban entre ellos para buscar una solución a como atraparlos, observando la colaboración y el trabajo en equipo se escuchaban comentarios como “vamos todos a la derecha” (R.D).</p> <p>Del otro lado los muchachos le decían a la chica que los distraiga haciendo que corre a un lado para ellos correr y apenas se vayan ella siga derecho. (R.D).</p> <p>lo que decidieron fue moverse de un lado para el otro y apenas el corra irse a ese lado, de esta manera lo atraparon, con un buen trabajo en equipo. (R.D).</p> <p>la primera pregunta la respondieron bien pero el compañero no pudo introducir el balón por el aro, entonces sus compañeros con gestos de enojo le decían “lanza bien” “hubiera lanzado yo” “yo lanzo para la próxima” (RP)</p> <p>entre ellos se hablaban para buscar la respuesta correcta, pero uno de ellos al ver que nadie respondía impuso su respuesta pensando que sería la correcta sin embargo cuando la</p>			
--	--	--	--	--

	<p>respondió no era la correcta (RP), A pesar de los obstáculos y errores tanto al no responder bien y al fallar en el lanzamiento, los participantes muestran resiliencia al seguir intentando y se motivan diciendo “esta vez ya” “responderás bien” “que lance el más bueno” y se dialogan entre ellos antes de responder y buscando soluciones alternativas para lograr sus objetivos (R.D) La competencia era intensa y la estrategia estaba en pleno juego: algunos optaron por correr en más hacia un lado, mientras que otros esperaban con paciencia. (R.D). cuando la falta de comunicación llevaba a situaciones malas de escapadas inesperadas porque la cadena se rompía, se soltaban y no coordinaban a que saldo van a ir. (R.D). Tras algunos intentos fallidos de los que estaban en la cadena, el grupo se unió con determinación y uno tomo la voz de líder y decía “vamos a la derecha” “vamos a la izquierda”, coordinando así sus movimientos para aumentar su efectividad y capturar a más compañeros. (R.D). La estrategia de cada líder que tenía el equipo y el trabajo entre todos eran fundamentales porque planteaban preguntas muy difíciles tanto de ciencia, como de matemáticas, o colocaban sus trabas para que los demás se entreguen por completo al desafío y tengan dificultad en obtener el punto (R.D). ambos equipos tuvieron que responder preguntas difíciles</p>			
--	--	--	--	--

	<p>antes de realizar lanzamientos, añadiendo un nuevo nivel de intensidad al juego donde el líder lanzaba la pregunta más difícil al grupo. Pero ellos se unieron y el equipo de la chica logró acertar una respuesta, lamentablemente no pudieron convertirla en puntos, lo que permitió al otro equipo asegurar la victoria con un margen de cinco puntos. (R.D).</p> <p>Hubo una participación entusiasta donde decían “yo quiero jugar” “yo voy el centro” “ven vamos los dos”; todos querían estar en el centro, pero solo uno fue seleccionado al que le toco el tingo tingo tango. (R.D).</p> <p>Estratégicamente se movían por todo el espacio de la cancha para despistar al compañero de medio, cuando uno de ellos notó que se dirigían hacia él, cambió de rumbo, logrando superarlos. (R.D).</p> <p>Los tres en el centro colaboraron entre sí para idear soluciones, intercambiando ideas como "vamos todos a la derecha" o "movámonos apenas pasen". (R.D).</p> <p>la falta de comunicación resultó en que dos fueran a un lado y los otros dos al otro (R.D)</p> <p>Por otro lado, los chicos del lado contrario idearon estrategias para distraer a la única chica, intentando que corriera en una dirección mientras ellos se dirigían en otra (R.D)</p> <p>con solo dos por capturar y ocho en la cadena, optaron por extender las manos ocupando todo el campo. (R.D).</p> <p>. El equipo de la chica, siendo el más rápido en llegar a la cancha, respondió correctamente a la primera pregunta, pero no logró</p>			
--	--	--	--	--

	<p>encestar en el aro. En el segundo intento, una respuesta incorrecta les costó el balón, y el equipo contrario aprovechó la oportunidad. Sin embargo, este equipo logró encadenar cuatro respuestas correctas consecutivas. (R.D)</p> <p>En una estrategia inusual, la chica fue dejada cerca de la cancha, y cuando el otro equipo intentó recuperar el balón, se lo lanzaron a ella. Su acierto en la pregunta permitió que su compañero realizara exitosamente el lanzamiento. (R.D).</p> <p>, más adelante lograron motivarse entre ellos mismos para involucrarse en la actividad y participar de manera activa, con comentarios como “háganle chicos” “juguemos es un rato” “no sean aburridos” lo que demuestra una actitud positiva hacia el juego y el trabajo en equipo. (R.D).</p> <p>Durante el juego de la gallina ciega, los participantes mostraron creatividad al utilizar diferentes estrategias para despistar a quienes tenían los ojos vendados, como correr y hacer que las gallinas choquen entre sí. Además, se adaptaron al juego y se divirtieron inventando respuestas graciosas a las preguntas. (R.D).</p> <p>En el juego de robar la bandera, los participantes colaboraron entre sí para idear estrategias, ubicarse correctamente y comunicarse durante la actividad, lo que les permitió mejorar y disfrutar más del juego en las siguientes rondas (R.D).</p> <p>A medida que avanzaban las rondas, los participantes mostraron un espíritu</p>			
--	--	--	--	--

	<p>competitivo, pero también colaborativo al buscar formas de mejorar sus estrategias y evitar que les quiten la bandera, lo que refleja un equilibrio entre la competencia y el trabajo en equipo (R.D)</p> <p>A pesar de que las cosas no vayan bien, los participantes seguían intentando y se daban ánimos entre ellos al reírse de situaciones inesperadas, como cuando se soltó el pantalón de uno de ellos, y siguieron disfrutando del juego sin perder el ánimo ni la diversión (R.D).</p> <p>Se observó cómo los estudiantes se adaptaron rápidamente a sus roles asignados porque sabían lo que debían hacer y ellos mismos se colocaban las vendas, los demás corrían alrededor. (R.D).</p> <p>ganaron confianza en sus habilidades porque ya no se tropezaban caminando, iban lento y más directo a la voz de cada compañero, con la voz se ubicaban más fácil y en la comunicación con sus compañeros. (R.D).</p> <p>La creatividad afloró a medida que desarrollaban estrategias para confundir a los jugadores vendados como cambiar el sonido de la voz, dar aplausos, hacer como gallinas cerca de su odio y luego correrse y para comunicarse de manera más efectiva. (R.D).</p> <p>el trabajo en equipo porque entre todos se apoyaban y se dan soluciones para ganar el juego, la creatividad por medio de comentarios de cada uno en su grupo según la actividad asignada y la diversión porque sin importar la actividad se reían y gestos de emoción al reír aplaudiendo y acordarse de</p>			
--	--	--	--	--

	<p>dicha acción y nárralas entre todos (R.D).</p> <p>La agilidad de los estudiantes que se ubicaron adelante y el líder decía que se vaya atrás el más pequeño para que no alcancen la bandera, la estrategia de hacerse de forma horizontal los de adelante y correr así para que los otros no alcancen al de atrás y el trabajo en equipo donde uno dirigía donde moverse y los demás lo hacían (R.D).</p> <p>práctica su agilidad tanto del estudiante que lideraba, como de los más pequeños e incluso de los más grandes, velocidad al hacer cada movimiento según la orden del líder y estrategia para que el otro grupo no les quite la bandera, formándose en líneas horizontales y verticales, mientras fomentaba la competitividad saludable y el trabajo en equipo. (R.P)</p> <p>Inicio la actividad empezaron a tratar de robar la bandera con mucha comunicación patearon la estrategia vamos cuiden la bandera, con jalones vamos a ganar moviéndose juntos a la derecha (R.D).</p> <p>Aunque algunos momentos del juego podrían generar seriedad temporal diciendo “ya juga enserio” “hace los goles” “subí yo te hago el pase” “no la dejes sola”, (RD)</p> <p>. Aunque el objetivo principal es divertirse, también se observa un componente de competitividad sana, buscando el gol y jugando con toques y pases, uno de ellos era el que armaba la posición de cada equipo y los dirigía. (RP).</p> <p>Desde el principio, se pudo observar una competencia amistosa entre los equipos</p>			
--	---	--	--	--

	<p>donde querían hacer el gol, pero los líderes los organizaban y los gritaban “subí” “cubrí” “no dejen solo” buscando una estrategia para no dejar hacer gol y buscar el de ellos (RP)</p> <p>La comunicación entre ellos, tanto verbal como no verbal, era constante para coordinar movimientos y estrategias donde se decían “decente vs” “cubrí que no haga pase” “bajen a defender” “tira desde afuera”. (RP)</p> <p>el transcurso del partido, la intensidad y concentración de los jugadores aumentaba, especialmente en la defensa, donde se observaba una gran coordinación entre los dos que estaban adelante y decía “juguemos uno a uno” y trabajo en equipo para bloquear los intentos de gol del equipo rival (RP).</p> <p>Planteando la estrategia “vamos equipo nosotros podemos” “debemos quitarles el balón” Durante el desarrollo del juego, se escuchaban frases como "Vamos equipo, a ganar, ¡ya tenemos el balón!", seguidas de instrucciones específicas como "Pásalo hacia atrás, estoy solo". (RP)</p> <p>el capitán decía “vamos jugar con pases nos vamos a mover todos iguales deben desplazarse o corre rápido, al ver que nadie poder anotar se sentían un poco en sus rostros el desespero de no anotar y cambiaban de posición de juego (RP)</p> <p>hubo ratos donde se desordenaba la actividad porque hacían trampa, uno corría más adelante o se pasaba los aros, entonces decían “no jueguen bien”, hubo un momento donde un compañero más alto saltaba</p>			
--	--	--	--	--

	<p>de dos aros entonces ellos le decían que no, que haga bien la actividad, así se duró un tiempito la actividad. (RP)</p> <p>muestra la creatividad de los participantes para hacer las actividades más interesantes cuando ellos proponen el reto de “preguntas más difíciles” “operaciones matemáticas” y desafiantes entre ellos diciendo “a vos te gano” “saltemos los dos”. Además, se adaptan fácilmente a estas nuevas reglas con el fin de conseguir victoria. (RP)</p> <p>las estopas no le alcanzaban al chico que era más alto, y entre ellos se decían “que le cortes los pies” “esa no alcanza ni una pierna” “hay que unir todas para que salte el Zambrano “pero al final le dejaron a él, el papel de cuidar las fichas finales para que no pierdan punto (RP),</p> <p>por los vientos se volaban algunas y ellos corrían a traerlas y dejaban a uno para que las detenga. Cuando estaban ahí no sabían que figura darle, otros no podían armar los ojos y se burlaban, hasta que al final armaron descubrieron la figura del leoncito porque uno de ellos armo la cara y los guio para seguir armando el cuerpo(RP).</p> <p>en un momento de la actividad los compañeros que estaban esperando su turno empezaron a avanzar y tomaban ventaja del juego, pero todo era tomado como burla y broma así no se vale, vea como son tramposos eran las palabras que utilizaban. Se llegó a un acuerdo entre ellos y siguieron jugando (RP)</p> <p>al momento de iniciar unos de los compañeros por su estatura no alcanzo en el costal, pero cómo era un trabajo en equipo</p>			
--	--	--	--	--

	<p>los integrantes decidieron que era el encargado de realizar el rompecabezas(RP), todos concentrados armando su trabajo hasta que un compañero de un equipo fue hará el otro grupo y como objetivo de burla soplo y destruyó lo que el equipo había armado vea ese trabajo nosotros ya ganamos ya lo teníamos armado y nos lo soplaron así que ganamos(RP)</p> <p>los participantes muestran una actitud entusiasta y dispuesta a participar en las actividades propuestas organizadnos y guardando silencio, como el juego de adivinar canciones mediante mímica y el baile de las sillas. Aunque algunos inicialmente sienten pena o vergüenza al final se les fue eso, terminan involucrándose activamente en el juego y disfrutando de la experiencia por medio de estrategias de hacer reír mas (RP).</p> <p>el grupo donde estaba la chica adivinaba más rápido las canciones, el otro grupo no podía al final cambiaron de líder y siguió la ronda de juego (RP)</p> <p>A pesar de que algunos participantes sienten inicialmente vergüenza, con el desarrollo de las actividades van perdiendo la inhibición y mostrando mayor confianza en sí mismos hacen gestos de risa y con el cuerpo comienzan a moverse tratando de si traer al otro equipo. Esto se evidencia en la forma en que bailan de manera más sensual y se expresan de forma más abierta durante el juego (RP)</p> <p>uno bailando bachata movía exageradamente las caderas porque sabía que entre más mueva más ganaba, al ver</p>			
--	---	--	--	--

	<p>aplausos exageraba los movimientos y hacia gritos de “hágale papi” “si si” “oh yeah” y hacía gestos donde todos se reían, finalmente el llevo los aplausos y todos con risas(RP).</p> <p>Algunos mostraron entusiasmo desbordante haciendo bien su labor, mientras que a otros les invadió una tímida vergüenza, sin embargo, la escuchar ánimo de los compañeros, se los notaba más seguro y empezaron hacer mejor la actividad. (RP)</p> <p>El grupo de mujeres adivinó más rápido la canción, mientras que el otro grupo finalmente optó por cambiar de capitán y continuar el juego la participación de los estudiantes con su buena actitud. (RP)</p> <p>Algunas personas están entusiasmadas, otras se muestran un poco tímidas a la hora de participar, pero la actitud de algunos compañeros hacia perder el miedo de otros como su risa eran tan contagiosas y la motivación como estrategia de participación(RP)</p> <p>Uno de ellos se decantó por la bachata, realizando movimientos exagerados de caderas y gestos divertidos que provocaron risas y ganaba más aplausos entre más se moviera. (RP).</p> <p>se miraba en muchos las habilidades para jugar, también había un caso como el de la chica donde no podía pegarle muy bien al balón, A pesar de las dificultades individuales, como la dificultad de la chica para golpear el balón en el vóley, los participantes muestran una actitud de colaboración al buscar estrategias para ayudarse mutuamente (R.P).</p>			
--	--	--	--	--

	<p>cada uno mostró sus habilidades, aunque surgieron momentos de caos, como el de la chica que enfrentaba dificultades para pegarle al balón. Sin embargo, a pesar de los desafíos, los hombres se unieron para enseñarle a ella como se le pega al balón (RP)</p> <p>Algunos encontraron el ritmo con facilidad, mientras que para otros representó un desafío adicional que con cada partida tratan de darle mejoría a su acción (R.P).</p> <p>la comunicación entre los participantes fue clave para superar estas dificultades “has esto” “tu saca así” “ubícate aquí”. Uno de ellos sugirió una estrategia para ayudar a la chica a dar el último golpe, demostrando la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo en el equipo. (R.P).</p> <p>Se destacó la diversidad de habilidades para el juego, pero también surgieron situaciones caóticas, como la de una chica que tenía dificultades para golpear correctamente el balón. El apoyo de sus compañeros haciéndola más participativa y enseñándole como se juega voleibol (RP)</p> <p>la estrategia que entre ellos planteaban fue que los más pequeños van atrás y los más grandes adelante, pero como la chica no podía pasar el balón con la cabeza se decidió que ella lo podía pasar con cualquier parte del cuerpo (RP)</p> <p>Aquí, la coordinación para mantener el rebote bajo se volvió un desafío porque unos no hacían las cosas bien, y se reían, el líder les dijo que deben estar serios al momento de hacer</p>			
--	--	--	--	--

	<p>las cosas, lo que hizo que pierdan puntos. (R.P).</p> <p>Ante esta dificultad, uno de ellos sugirió que se agacharan para que la chica pudiera dar el último golpe, estrategia que finalmente les permitió ganar puntos. (R.P).</p> <p>Con el cambio de equipos, la dinámica de juego mejoró notablemente, destacándose la destreza de los amigos cercanos, quienes acertaban con la cabeza para pasar el balón (R.P).</p> <p>había unos muy buenos en esto e iban avanzando mi rápido sin embargo otros no pasaban del tres y en el primer grupo uno no pasaba del cinco, ellos trataban de desesperarse al no pasar, les daba como angustia, pero seguían jugando cambiando la posición d estirar, o entre ellos decían “así no tires” “más suave” “toma esta piedra” (RP)</p> <p>el primero entro bien, el segundo también, el tercero se equivocó y sus compañeros le dejan como debía entra para que todos coordinen y ganen el punto y se volvió a jugar(RP),</p> <p>dibujar un avioncito con cinta, pero al encontrar pedazos de ladrillo, surgió la idea de rallarlo en el suelo. Uno de los participantes se ofreció a trazar los avioncitos, asegurándose de que todos pudieran participar. (RP)</p> <p>algunos avanzaban rápidamente, otros enfrentaban dificultades para superar algunos niveles porque las piedras se iban muy lejos o daban un rebote. A pesar de las frustraciones, la solidaridad entre los participantes se hizo evidente, cuando se prestaban la piedra y los guiaban como debían lanzar o saltar, con algunos alentando a</p>			
--	---	--	--	--

	<p>los que tenían dificultades y ofreciendo consejos para mejorar. (R.P).</p> <p>A pesar de algunos percances como enredarse en la cuerda, todos se levantaron con ánimo y continuaron jugando, haciendo comentarios de la importancia de reírse de uno mismo y mantener un ambiente positivo haciendo reír al otro y colaborativo ayudado en lo que se pueda. (RP).</p> <p>Algunos demostraron habilidades destacadas lanzamientos correctos avanzando rápidamente en el juego, mientras que otros enfrentaron desafíos, generando en ellos una mezcla de angustia y determinación porque la piedra se iba muy lejos o no podían lanzar bien, pero a pesar de las dificultades nunca persistieron en el juego seguían intentando hasta buscar la mejor manera de lanzar, mostrando una disposición y entusiasmo por todos los compañeros del grupo (R.P).</p> <p>estas preguntas ya eran más difíciles y poco acertaban, el equipo de la chica logro acertar una, pero el muchacho no pudo lanzar así que tenían oportunidad los otros, se lanzó una pregunta de literatura y se hablaban entre ellos porque sabían el nombre, pero no se acordaban, comenzaban a decir los nombres de las abuelas y se reían entre ellos cuando ya se acababa el tiempo para responder uno de ellos se acordó y la dijo y este hizo bien el lanzamiento y completo los cinco puntos(RP)</p> <p>Al recibir la señal, uno logró soltarse y pasar por encima de</p>			
--	---	--	--	--

	<p>los brazos de sus compañeros, escapando exitosamente(RP). Estas preguntas resultaron más desafiantes, y el equipo de la chica logró responder una, pero su compañero no pudo encestar, dándole a los otros una oportunidad. Con una pregunta de literatura(RP),</p> <p>A medida que el juego progresaba, las emociones se intensificaban. Uno de los equipos, liderado por una estudiante decidida, se enfrentó a contratiempos iniciales al no poder capitalizar sus respuestas correctas con lanzamientos exitosos. Mientras tanto, el otro equipo aprovechaba cada oportunidad para aumentar su ventaja(RP).</p> <p>A pesar de algunos tropiezos como no pasar la cuerda y enredarse, los participantes demostraron perseverancia y continuaron jugando hasta que la piedra caía en el lugar que era y seguían jugando (R.I).</p> <p>algunos tenían habilidades para jugar y ganaban más rápido, el grupo de la chica le enseñaba a ella y se ayudaban sobre cómo hacer el lanzamiento y eso fue lo importante que cada uno sabía jugar de una forma diferente, pero entre todos se enseñaban los diferentes formas de lanzar el mollejón, (RP)</p> <p>El grupo de la chica se apoya mutuamente, enseñándose diferentes formas de lanzar el mollejón y compartiendo conocimientos para mejorar en el juego “así se lanza mejor” “coloca tu mano así”. Esto refleja una dinámica de trabajo en equipo y solidaridad entre los integrantes del grupo (R.P).</p> <p>Algunos demostraron habilidades destacadas, ganando</p>			
--	--	--	--	--

	<p>más rápidamente que otros. Pero lo más notable fue la colaboración y ayuda mutua que se observaba entre los estudiantes. Por ejemplo, el grupo de la chica compartía sus conocimientos, ayudándose unos a otros con las técnicas de lanzamiento (R.P).</p> <p>Era evidente que, aunque cada uno tenía su manera de jugar, todos estaban dispuestos a enseñar y aprender nuevas formas de lanzar el mollejón. (R.P).</p> <p>Hubo participantes que demostraron habilidades destacadas como al primer lanzamiento darle a la canica, logrando victorias más rápidas. El grupo de la chica se destacó al compartir sus conocimientos, colaborando mutuamente en las técnicas de lanzamiento. Para que aprenda quien tenga más dificultades (R.P).</p> <p>La singularidad residía en que cada uno tenía su forma de jugar, pero todos se enseñaban las diferentes técnicas para lanzar el mollejón. (RP)</p> <p>Aquellos que no estaban familiarizados con las reglas recibieron enseñanzas, se permitió un tiempo de juego libre, y estudiantes de otros semestres se unieron, ofreciendo apoyo y consejos(RP).</p> <p>La tensión se elevaba con cada lanzamiento de dado por medio de gritos de voces que decían “que salga” “sale el 6”, con la esperanza de obtener el ansiado número 6 para avanzar. Este escenario, aunque simple en su apariencia, la risa y la competencia amistosa que caracteriza a estos momentos de juego. (RP)</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Al comienzo los estudiantes no se concentraban por que tres de ellos estaban en modo de burla, para iniciar entonces se dio una charla motivacional y un músico de fondo(RP),</p> <p>Se implementó una estrategia para captar la atención de los jóvenes mediante una charla motivacional y música de fondo. Esto indica la importancia de crear un ambiente propicio para la reflexión y el aprendizaje, aspectos fundamentales en el ámbito académico(RP)</p> <p>cuando se procedió a contar la sensación mencionaban que pasaban por momentos difíciles con la familia, con la pareja y en la universidad. Pero daban soluciones en cuanto así y como ellos afrontan dichas cosas (RP) como se estaba en una semana antes de iniciar parciales fue de gran ayuda mencionaban ellos, aquí hubo concentración, aunque a dos de ellos por estar en recocha se les hizo un calambre, luego que le pasara se sigue con el ejercicio, una vez terminaron en posición cobra se les pidió que se recuesten boca abajo liberando los brazos y las piernas(RP),</p> <p>) Además de la meditación y la visualización, se incorporaron técnicas de atención plena o mindfulness. Los estudiantes fueron guiados para prestar atención plena a sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente, sin juzgar ni reaccionar ante ellos. (RP)</p> <p>) Durante la sesión, se enfatizó la importancia del autorreflexión donde ellos tomen conciencia de las cosas que les pasan y el autocuidado personal como herramientas</p>			
--	---	--	--	--

	<p>fundamentales para el bienestar emocional y académico. (RP)</p> <p>Para abordar esta situación, se decidió iniciar con una charla motivacional acompañada de música de fondo. Una vez captada la atención de los jóvenes, se procedió al proceso de relajación(RP).</p> <p>En este momento, se les animó a describir situaciones que evocaran experiencias pasadas, presentes o futuras, sumergiéndolos en el proceso meditativo. Esta primera fase de la sesión llevó a algunos estudiantes a experimentar emociones profundas, manifestadas en lágrimas al finalizar porque cada uno tenía problemas que decían tanto en su familia, su pareja (RP)</p> <p>Aunque se planeó jugar fútbol recreativo, los participantes adaptaron la actividad al ambiente del plástico con agua y jabón, lo que muestra su capacidad para ser flexibles y adaptarse a diferentes situaciones, una habilidad valiosa en el ámbito académico y laboral. (RP).</p> <p>Con estrategia y dinamismo renovados, cada miembro del equipo contribuyó para llenar el último cubo de manera uniforme. Las risas y los ánimos no faltaron durante el juego. (RP),</p> <p>Después de esta actividad, los participantes se desafiaron a sí mismos en una prueba de equilibrio y coordinación, deslizándose por el plástico con conos en la cabeza para completar la torre al final. (RP)</p> <p>La actividad se reorganizó estratégicamente porque uno de ellos decía como deben levantar el balde, y con dinamismo, todos</p>			
--	---	--	--	--

	<p>lograron llenar el balde final de manera equitativa apoyándose entre todos bajo la orden de un líder. (RP</p>			
	<p>OCIO (O): se divertían en el juego porque había un compañero que presentaba una lesión y no podía correr muy bien y ellos felices de poder poncharlo (O), reflejando en los rostros de los estudiantes sonrisas que mostraban alegría cada vez que hacían un punto o el compañero pasaba al otro lado sin dejarse ponchar(O), algunos compañeros tomaron como burla sanamente a uno que presentaba un problema en el pie izquierdo. (O) la alegría y la diversión persistieron, las palabras juguetonas continuaban entre ellos, pero se notaba una diversión auténtica, risas y carcajadas que salían muy dentro de ellos al mirar las acciones que hacían los demás(O). Los estudiantes estaban entusiasmados por participar porque decían “yo quiero ser la gallina” “si juguemos” y aplaudían cuando se dijo cuál era el juego(O) cómo los estudiantes se divertían demostrando gestos de risas, aplausos con carcajadas y se desafiaban mutuamente diciendo “a que no me la quitas la bandera” “si yo me hago adelante te quito esa bandera” “ven juguemos los dos”. (O) Entre sonidos, burlas palabras chistosas pequeños toques o golpes les daban la señal para que puedan ser atrapados, aquí hay alguien, “quien es este “así con palabras en broma y burlas seguía el juego(O).</p>	<p>Diversión y alegría (15) Espíritu de juego (10) Participación activa y entusiasta (10) Ambiente positivo y amistoso (10) Espíritu lúdico (9) Integración y compañerismo (9) Creatividad y adaptabilidad (8) Competitividad sana y amistosa (8) Disposición para participar (6) Confianza en sí mismo (6)</p>	<p>Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entrono en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física</p>	<p>Dumazedier (1960): "El ocio es el conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse de manera voluntaria, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o participar en un intercambio social que no tenga relación directa con su actividad profesional". Neulinger (2003): "El ocio es un estado mental caracterizado por la ausencia de tensiones, estrés o preocupaciones, donde las personas se sienten libres y relajadas para disfrutar de actividades placenteras y autotélicas".</p>

	<p>Uno de los compañeros a lo momento que iba ser atrapado se fue corriendo y uno de sus compañeros ve esa gallina como corre esa gallina corrían chistoso y todos soltaron las carcajadas y no paraban de reír e imitaban entre ellos como Coria, (O)</p> <p>La emoción en su rostro se notaba por medios de gestos de risas y decían “después de todo nos reímos” “al menos nos distrajimos un rato” “yo si me reí” (O).</p> <p>jugaron como niños pequeños, se reían, se agarraban el estómago de tanto reír también se caían intentado hacer goles, luego uno de ellos tenía zapatos nuevos y se los quito y decía “esos son finos” “los gasto jugando” y jugo sin zapatos (O), fue más divertido porque pedían sin pase “arriba” y ese compañero regresaba el balón y no podían hacer el gol, todos le gritaban “malo” “hace goles” pero en burla(O).</p> <p>Los participantes muestran un espíritu lúdico al jugar de manera informal y divertida, donde se reían por cualquier cosa y no se enojaban, sin preocuparse demasiado por el resultado final del juego. Se burlan entre ellos de forma amigable y disfrutaban de situaciones cómicas como caídas o acciones inusuales, como jugar sin zapatos (O).</p> <p>A pesar de las bromas y burlas entre ellos, el ambiente general es positivo y amistoso. Se animan mutuamente “vamos hace el gol” “vamos los dos adelante” “solo con taquito”, se divierten juntos lo que crea espíritu de camaradería(O).</p>			
--	--	--	--	--

	<p>los participantes mantienen una actitud de participación activa y están constantemente involucrados en el juego, buscando maneras de divertirse y contribuir al ambiente festivo (O).</p> <p>A lo largo del partido, las emociones de los jugadores eran evidentes. Se podía ver alegría en sus rostros cuando lograban marcar un gol, frustración al fallar un pase, o incluso tristeza al recibir un gol en contra(O).</p> <p>Por otro lado, el jugador con la pañoleta en la cintura mostraba una mezcla de emoción al reírse y animar a sus compañeros y concentración. (O).</p> <p>La competencia sana se destacó como un aspecto fundamental durante toda la actividad porque no hubo caídas intencionales, nadie golpeaba al otro, tampoco hacían los tiros al arco muy fuertes y siempre hacían gol y pedían aumentar más, disfrutaron alegremente (O).</p> <p>los estudiantes estaban alegres porque reían de sus gestos, de los goles fallidos, de las caídas que presentaban de vez en cuando y, se enmarcaban en un ambiente de diversión y camaradería. (O).</p> <p>La diversión continuó con un jugador llevando el balón, entre risas y comentarios chistosos sobre la capacidad de sus compañeros sanamente (O).</p> <p>Entre risas y comentarios en tono juguetón “corre” “ponerle zancadilla”, los participantes continuaron la actividad hasta que, finalmente, un equipo anotó el gol de la victoria, todos se tiraron al suelo y se reían. (O).</p> <p>Los participantes muestran una disposición activa para</p>			
--	---	--	--	--

	<p>participar en las actividades propuestas diciendo que se les explique la actividad, como saltar por los aros, jugar al piedra, papel o tijera, al escuchar eso decían “yo sí puedo jugar eso” “a mí nadie me gana” (O) en la primera ronda salían comentarios de ellos que hagan preguntas incómodas y perversas, chiste tras chiste se siguió jugando(O).</p> <p>A lo largo de las actividades, se destaca la diversión y alegría que experimentan los participantes por medio de gestos de felicidad y aplausos acompañados con carcajadas, ya sea al reírse de situaciones cómicas, hacer bromas entre ellos o disfrutar de los desafíos propuestos en los juegos(O)</p> <p>Aunque se hacen bromas y comentarios jocosos, todos trabajan juntos para completar la tarea. (O)</p> <p>La primera ronda estuvo llena de comentarios divertidos y preguntas desafiantes como las matemáticas, casos de la vida real y sobre el programa que provocaron risas entre los participantes(O).</p> <p>La pregunta inicial sobre el número de tentáculos de un pulpo resultó en una ola de carcajadas porque no paraban de reír y aplaudían con carcajadas continuas(O).</p> <p>en algunas ocasiones por la emoción de juego llagaban a empujar o abrazar, pero todo era tomado siempre con buena actitud y risas hasta llegar a decir las palabras(O)</p> <p>solo fueron momentos de risa al ver la actuación de los líderes, uno de ellos tenía más gracia y los hacía reír mucho(O).</p>			
--	--	--	--	--

	<p>), al verlos como bailaban y se movían y hacían caras de abrir los ojos, de colocar las manos y hacer caras chistosas y feas todos se reían, se mantenían en esa constante risa (O).</p> <p>Se destaca el ambiente de diversión y risas durante las actividades expresadas con su cara de felicidad y aplausos con carcajadas. (O)</p> <p>se notaba la emoción que tenían los chicos y la concentración porque se les olvido la vergüenza y lo que querían era ganar (O)</p> <p>Durante el baile de las sillas, se observa una competencia amistosa entre los participantes porque bailaban para ganar, pero también se hacían chistes entre todos con el fin de hacer reír a los demás, Todos quieren ganar y se esfuerzan por mantenerse en juego, lo que agrega emoción y energía al ambiente lúdico con aplausos. (O)</p> <p>Las actuaciones fueron todo un espectáculo, especialmente las del líder más gracioso, quien logró arrancar carcajadas de todos incluso antes de empezar. (O)</p> <p>entre risas y bromas, algunos se distraían y terminaban en situaciones como caídas al suelo o quitando las sillas a otros participantes. Para hacer reír a los demás por medio de caídas (O)</p> <p>Los espectadores se congregaron alrededor, aplaudiendo y animando a los participantes, quienes, olvidando cualquier atisbo de vergüenza, se entregaron por completo a la diversión. (O)</p> <p>Bailes sensuales, risas desenfrenadas y gestos exagerados se convirtieron en la</p>			
--	--	--	--	--

	<p>norma mientras los participantes luchaban por mantenerse en el juego(O)</p> <p>Uno de los concursantes optó por la bachata, moviendo las caderas de manera exagerada y haciendo gestos divertidos que arrancaron carcajadas a todos los presentes(O).</p> <p>No faltaron las risas mientras con acciones muy divertidas gestos muy chistosos, especialmente por parte del líder más divertido que hacía reír a los demás (O)</p> <p>Y ellos en modo de burla con voz de mujer decían “a ti mi amor” “venga mi rey” todos se reían, se molestaban y así se comenzó el juego, los que tenían vendados los ojos trataban de encontrarlos siguiendo los sonidos, los demás los aplaudían, los llamaban por el nombre o hacían sonidos con voz de mujer o de animales, (O)</p> <p>Mirándolos bailar, moverse, hacer muecas, reír hizo muy llamativa e incluso atraer la atención de los estudiantes que pasan. (O)</p> <p>los participantes bailan cómicamente con movimientos de cadera, otros agarrados de la cintura y disfrutaban lo que hacen así hasta que la música se detuviera(O).</p> <p>En medio de las risas, algunas personas se distrajeron y les arrebataron sus sillas cuando querían sentarse, provocando que cayeran al suelo y otras escenas divertidas, lo que hizo que las risas fueran aún más contagiosas. (O)</p> <p>El público se reunió alrededor, aplaudiendo y gritando, viendo la emoción y concentración de los concursantes olvidando su</p>			
--	---	--	--	--

	<p>vergüenza y centrándose en la victoria. (O)</p> <p>se miraba en la cara de ellos alegría jugando también se les hizo comentarios de que “se acabó el juego” y todos decían que “no” “otro ratico” porque manifestaban que no jugaban eso hace años entonces se siguieron jugando tres rondas más (O).</p> <p>los chicos se sumergieron en el juego con entusiasmo con caras de felicidad y aplausos por querer jugar, también, recordando con nostalgia los días de su infancia cuando este juego era una parte inseparable de sus días y no lo practicaban hace tiempos. (O).</p> <p>algunos expresaron su deseo de continuar jugando, lo que refleja su compromiso y entusiasmo por la actividad. Incluso hubo comentarios de hacer apuestas, y decían “hace años no jugaba” “que rico volver a jugar” que prevalecía en el grupo (O).</p> <p>al percatarse de un avioncito dibujado en el suelo, los participantes comenzaron a rememorar y compartir anécdotas de sus juegos infantiles, expresando su habilidad en ese tipo de actividades. Y decían “hace años no juego” “que cebra” “yo jugaba esto todos los días” (O)</p> <p>Los rostros de los participantes del primer grupo reflejaban alegría, con comentarios como "se acabó el juego" “yo quería otra ronda” “hace tiempos no jugaba que cebra” seguido de la insistencia en continuar. Se jugaron tres rondas adicionales(O).</p> <p>todos mencionaban “que bonito” “así jugaba en niño” “yo era bien bueno, los pelaba a</p>			
--	--	--	--	--

	<p>todos". El hecho de recordar y revivir juegos tradicionales despierta una sensación de nostalgia en los participantes que hacían comentarios de que hace mucho tiempo no jugaban canicas, lo que les lleva a compartir recuerdos de su infancia y establecer una conexión emocional.</p> <p>se sienten identificados unos con otros porque se enseñaban formas de lanzar entre los del grupo entonces procedieron a jugar y se miraba bien contentos todos jugando porque se escuchaba gritos, risas y emoción en su rostro, (O)</p> <p>El ambiente se llenó de comentarios llenos de nostalgia: "¡Qué bonito es recordar esto!", "Así solía jugar cuando era niño", "Recuerdo que era muy bueno en esto, siempre les ganaba a todos". (O).</p> <p>La alegría era palpable se notaba felicidad en su rostro, acompañada de sonrisas y aplausos mientras todos se sumergían en el juego. (O)</p> <p>El ambiente se impregnó de comentarios nostálgicos, como "¡Qué bonito!", "Así jugaba de niño", "Yo era muy bueno, les ganaba a todos". (O).</p> <p>ellos estaban concentrados jugando, más adelante se miraba la emoción cuando ya se acercaba el ganador de la partida, los del parque estaban hasta gritando de que no podían sacar el número 6 que necesitaban para salir, al ver esto todos se emocionaron y algunos conocidos de ellos se acercaron a verlos jugar. (O)</p> <p>Más que todo estos juegos son de concentración y de vivencias entre los jugadores, había momentos de silencio y otro</p>			
--	--	--	--	--

	<p>donde los gritos y esa desesperación por ganar hacían dar risa de verlos, la emoción con las que jugaban. (O) [redacted] al acercarse al final de la partida de parques todos gritaban y al suspenso de que nadie sacaba el dado 1, fue tanta la emoción que en el tiro el dado se cayó al piso y se fue al pasillo del primer piso, entonces cuando lo iban a traer uno de ellos se levantó muy duro e hizo caer las fichas del parque, entonces todos como que “nodo yo iba a ganar” “juguemos de nuevo” (O) [redacted] el grupo del parque, por ejemplo, los gritos de emoción resonaban mientras cada movimiento estratégico se desplegaba donde ellos mismos querían ganar rápidamente. (O) [redacted] La emoción alcanzó su punto álgido en la partida de parques cuando el dado se desvió hacia el pasillo del primer piso, provocando un momento de suspenso porque no sabían que hacer y se reían hasta que el compañero tuvo que ir a ver la ficha (O). [redacted] La primera ronda fue tranquila y los [redacted] estudiantes estaban concentrados en el juego. La emoción era palpable en el aire a medida que se acercaban los resultados. En particular, el grupo del parque estaba emocionado de avanzar al codiciado puesto número 6. (O) [redacted] En el clímax del juego del parque, cuando los dados no mostraban un 1, estalló un grito y el grupo se llenó de tensión. La emoción alcanzó un clímax cuando los [redacted] dados rodaron por el pasillo del primer piso. (O) [redacted]</p>			
--	---	--	--	--

	<p>cuando se captó la atención de los jóvenes diciendo que era una actividad corta pero muy productiva ellos se dispusieron y se dio paso al proceso de relajación, (O)</p> <p>La actividad comienza con un calentamiento del cuerpo, lo que indica una iniciativa para promover la actividad física y el bienestar entre los participantes. Esto es relevante en el ámbito académico, donde el sedentarismo puede ser un problema. (O)</p> <p>ellos muy contentos querían pasar al plástico, pero se les dijo que era el último juego, entonces se cambiaron y se colocaron en pantaloneta, (O)</p> <p>al comienzo todos gritaban porque el agua estaba un poco fría pero luego ya se motivaban entre ellos e incluso jugaban y se mojaban, Se destaca la diversión y el disfrute durante las actividades, con risas y momentos de entretenimiento compartidos entre los participantes(O)</p> <p>todos se lanzaban duro y algunos se salían del plástico y todos se reían, se miraba en ellos diversión, querían para todos al mismo tiempo, luego cuando se lanzaban se hacían chocar por los compañeros y daban de dos o tres vueltas por el césped, todos se estaban divirtiendo en ese momento, (O)</p> <p>cada vez que alguien quería correr siempre se caía y se llevaba la compañera, aquí fue solo momento de diversión, de caídas y de compañerismo entre todos(O)</p> <p>los momentos más graciosos era que querían hacer un gol y se caían, hacían montonera de todos los que resbalaban y todos</p>			
--	--	--	--	--

	<p>era riendo siempre, a esta actividad se la dejo libre con el fin de ser el cierre de las actividades(O). [REDACTED]. La emoción de los alumnos creció al ver el desafío que tenían por delante. Aunque sabían que era la última actividad, estaban ansiosos por participar y demostrar sus habilidades en equipo. (O) [REDACTED]. La diversión estaba en su apogeo, con risas contagiosas y caídas que solo fortalecían el espíritu de camaradería entre los participantes. Aunque el objetivo principal era disfrutar del juego más que competir, la determinación y el esfuerzo en equipo estuvieron presentes en cada momento. (O). [REDACTED]. La emoción llenó el aire cuando se formaron los equipos y comenzó el partido. Aunque las caídas eran inevitables y cada intento de correr provocaba risas, el verdadero premio era la conexión y la diversión compartida entre compañeros. (O) [REDACTED]. Para comenzar, se realizó un calentamiento que involucró trote suave, saltos y ejercicios de habilidades motrices básicas. (O). [REDACTED] generando entusiasmo entre los estudiantes que ansiaban participar en esta actividad final. A pesar de su entusiasmo, se les informó que este sería el último juego. Se cambiaron a ropa más cómoda, (O) [REDACTED]). Luego, los participantes continuaron deslizándose por el plástico con un cono en la cabeza para completar al final una torre. La diversión estaba en su punto máximo, con risas, choques, y caídas que generaban un ambiente de camaradería.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Más que enfocarse en la competencia, el objetivo era disfrutar de estos juegos. (O). La emoción estaba palpable mientras elegían equipos y comenzaban a jugar. Las caídas eran inevitables, y cada intento de correr resultaba en risas y camaradería. (O) A pesar de que excedió el tiempo programado, los estudiantes imitaron la dinámica, compartiendo risas y diversión. (O)</p>			
<p>Relaciones con el entorno</p>	<p>RELACIONES INTERPERSONALES (R.I) se dividieron los grupos libremente, escogiendo los amigos más cercanos, como siempre en un grupo de hombres y el otro donde integraban a la niña (R.I). El equipo contrario sabía que debía golpear la pelota lejos para que todos pasen de base, al comienzo la pelota botaba muy lejos y los otros chicos se demoraban en recogerla, entonces hacían gestos de preocupación, y hacían comentarios de que perderían el juego, por el contrario, el otro equipo mantenía su cara feliz y hacían gestos de victoria, se chocaban las manos sabiendo que así ganaron la primera ronda (R.I). A pesar de las dificultades, como el compañero lesionado, los jugadores demuestran solidaridad al ayudarse unos a otros, ya sea con consejos sobre lanzamientos o al asumir roles adicionales para mantener el juego fluido (R.I) entre ellos discutían sanamente y se burlaban (R.I). también se fortaleciendo el vínculo entre los estudiantes</p>	<p>Colaboración y apoyo mutuo (16) Trabajo en equipo (14) Comunicación y coordinación (13) Motivación y competitividad amistosa (13) Respeto entre compañeros (13) Sentido del humor (12) Compañerismo entre los integrantes (12) Amistad y ánimo constante entre compañeros (12) Nostalgia y conexión emocional (10) Inclusión y diversión conjunta (10)</p>	<p>Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física</p>	<p>En palabras de Goleman, «depende del tipo de relación que mantengamos con nosotros mismos, del modo en que nos relacionemos con los demás, de nuestra capacidad de liderazgo y de nuestra habilidad para trabajar en equipo» (2000, p.) Así mismo Las relaciones interpersonales son las actitudes y conductas del ser humano que determina su desarrollo y vida en la sociedad, incluyen un conjunto de interacciones tanto verbales como no verbales que permiten la convivencia con el otro. Hurgue y Dickson (2004): "Las relaciones interpersonales</p>

	<p>cundo se escuchaba decir “no te preocupes ahora corro yo” o “tu lanza lejos y corres” “la próxima ganamos” y fomentando un espíritu de apoyo mutuo dando ánimos a los compañeros que eran ponchados (R.I).</p> <p>Además del entusiasmo que reflejaban en sus gritos, en sus movimientos, en abrazar al otro y gritar “si se puede” se podía sentir una chispa de competitividad amistosa en el ambiente porque hacían barra al equipo y uno que otro comentario de “les vamos a ganar”, agregando emoción y energía al juego (R.I).</p> <p>Cada estudiante se esforzaba por dar lo mejor de sí mismo, mientras alentaban y aplaudían los logros de sus compañeros de equipo (R.I).</p> <p>Los compañeros bromeaban entre sí con palabras tanto fuertes como leves, creando una atmósfera relajada (R.I).</p> <p>Al momento que le tocaba el turno se notó un apoyo por parte de sus compañeros al darle ánimos para que participe, siempre se notaba los gestos de compañerismo como dejarle las funciones más fáciles en el juego (R.I).</p> <p>La segunda actividad fue captura la bandera. Se dividió el grupo en tres compañeros, ellos se escogieron entre los más amigos diciendo “venga mi combo” (RI)</p> <p>entre ellos se recechaban diciendo que “todos eran malos” “y ese que está en la selección y no puede” y se acordaban de juegos que habían hecho y no hacían los goles o se caían, (RI) lo hacen de manera amistosa y sin perder de vista el objetivo principal: disfrutar del juego, si</p>	<p>Espíritu de alegría (10)</p>	<p>son procesos complejos que incluyen la comunicación, la empatía, el apoyo emocional, la negociación y la resolución de conflictos, contribuyendo a la construcción de la identidad y el bienestar social de los individuos".</p>
--	---	--	---

	<p>hacían bien el juego se felicitaban, pero si no decían "vamos" "tu puedes jugar" "trata de hacer bien" (RI)</p> <p>se dividió a los jugadores en dos equipos ellos se reunieron por amistad y decían "venga mijo conmigo" "vos no l sueltas a ese" "vengan acá los dos". (RI)</p> <p>Al final del partido, independientemente del resultado, reinaba un sentimiento de satisfacción porque hicieron un buen partido y decían "jugamos bien" "nos conectamos" "vos su bueno para defender" y recochas entre los jugadores. (RI)</p> <p>Los estudiantes demostraron una disposición constante para superarse a sí mismos haciendo buenos pases y goles y para apoyar a sus compañeros dando ánimos "que bien que jugaste" "muy bueno ese gol" "quien te ve defendiendo" en busca del éxito. (RI)</p> <p>cada gol logrado era motivo de risas y bromas, creando un tono de recocha entre los compañeros(RI). La primera anotación generó un impulso de emoción y aliento: "¡Vamos que sí podemos, ahora jugaremos en serio!", pero pronto, el equipo contrario respondió con su propio gol, lo que desató comentarios como "Así no vale, ¡no se podía lanzar desde ahí!" (RI).</p> <p>Esta actitud de los estudiantes como el hacer bien la actividad, respetar las reglas demuestra su interés y entusiasmo por el juego y la diversión entre los demás (RI)</p> <p>primera pregunta fue de cuantos tentáculos tiene un pulpo, les causo tanta risa, pero trataban de adivinar y decían entre ellos</p>			
--	--	--	--	--

	<p>“cuantos tienes vos” y se molestaban entre ellos (RI)</p> <p>En la actividad de los encostados para armar el rompecabezas, se observa colaboración al momento de colocarse la estopa, de guiarlos en los saltos y trabajo en equipo, y muy buena comunicación por parte de los grupos ya que los participantes deben ayudarse mutuamente para pasar las fichas y luego reunirse para armar la figura(RI)</p> <p>Se dividió el grupo en dos equipos que se escogían ellos por la amistad o conveniencia que presentaban por los comentarios como “vengan para acá” “ustedes conmigo” “ven que faltas vos” (RI)</p> <p>dividendo al grupo mayor en dos grupos de 4 integrantes de manera libre, donde ellos se juntaron entre los más amigos con una buena actitud siempre con la sonrisa como lo que caracteriza a los compañeros se daba inicio a la actividad(RI),</p> <p>las risas las burlas nunca faltaron la buena actitud siempre estuvo porque se motivaban y hacían chistes entre todos (RI)</p> <p>los compañeros se fueron corriendo se chocaron entre ellos, uno de los compañeros tomo por los brazos y lo hizo retroceder el otro le dijo “no me muevas que yo quede adelante” el otro le dijo “ya vas a llorar” se rieron y siguieron el juego (RI)</p> <p>dividendo al grupo mayor en dos grupos de 4 integrantes de manera libre, donde ellos se juntaron entre los más amigos con una buena actitud siempre con la sonrisa como lo que caracteriza a los compañeros se daba inicio a la actividad(RI),</p>			
--	--	--	--	--

	<p>tenían que responder una pregunta ¿Cuánto tentáculo tiene un pulpo? A lo cual no respondieron, pero se reían y hacían comentarios entre ellos “cuantos tienes vos” “vos cara de pulpo” y se reían entre todos, (RI).</p> <p>en ambiente de las burlas que no faltaron él decía “yo no entro aquí está muy pequeño” entonces yo voy acá al final apoyando a mi equipo (RI</p> <p>el apoyo del equipo hizo que el compañero tome fuerza y emoción así avanzo hasta llegar el final siempre con el apoyo del todo los equipos escuchaban en la actividad, (RI</p> <p>en un momento de la actividad uno de los compañeros cayó al suelo las risas siempre estaban presente, que con aplausos y carcajadas se dedican que paso mijo que fue las palabras mencionadas(RI)</p> <p>haga la mímica y los demás la adivines, entonces fue voluntario y todos ya sabían quién era el más gracioso que podía hacer bien la intervención y decían “vos puedes” “boso sus el más chistoso” “jarasol bien” (RI),</p> <p>Los participantes disfrutaban de las actuaciones cómicas de los líderes, se divierten haciendo chistes y molestando de manera amistosa entre ellos durante el baile de las sillas. El humor y la risa son elementos clave en la dinámica del grupo. (RI</p> <p>el baile de las sillas, apenas se les dijo unos querían hacerlo de forma natural y a otros les daba pena, pero se animaban con la bulla de los demás compañeros(RI),</p> <p>se hacían chistes todos y molestabán entre ellos se</p>			
--	---	--	--	--

	<p>distraían y al momento de sentarse les quitaban las sillas y uno de ellos se cayó al suelo, todos muertos de la risa hacían contagiarse, (RI) _____</p> <p>los que más confianza tenían hacían bailes sensuales entre ellos y se tocaban y todos los que pasaban se quedaron alrededor y comenzaban hacerles bulla, aplaudir y gritar, (RI) _____</p> <p>Las actividades fomentan la integración y el compañerismo entre los participantes. Se forma un ambiente de camaradería donde todos se apoyan, se divierten juntos por medio de aplausos y comentarios como “vamos” “sus el mejor” “sigue así” y se alimentan mutuamente, creando vínculos positivos dentro del grupo. (RI) _____</p> <p>pero más les gustaba la salsa y el reguetón, entonces en esta ronda todos bien emocionados y al momento de correr a las sillas uno se le fue encima y les gritaban “beso beso” (RI) _____</p> <p>se les pidió que bailen en parejas y se cubran las sillas por parejas, seguían con esos bailes sensuales entre parejas, los que tenían más confianza bailaban de espaldas, bajaban juntos y le movía la cola bien cerca (RI) _____</p> <p>La elección del líder más divertido fue voluntaria, y todos sabíamos quién era el maestro del humor en el grupo, donde sus compañeros decían “ese es” vos te ganas el puesto” “anda que vos ganas” (RI). _____</p> <p>La selección del líder más divertido es voluntaria y ya todos saben quién destaca en el acto humorístico, así que le decían “anda vos” “anda para ganar”. (RI) _____</p>			
--	---	--	--	--

	<p>y mientras corrían hacia las sillas, uno de ellos se abalanzó sobre el otro, lo que provocó gritos de "beso, beso, beso" por parte de sus amigos (RI)</p> <p>seguía jugando y entre los que tenían más confianza se decían cosas como "pásala cabezón" "ese tan grandote pasa el balón sin saltar" "vos sus malas" y se reían entre ellos, (RI)</p> <p>A pesar de las bromas y comentarios jocosos durante el juego, se percibe un ambiente de respeto mutuo entre los participantes. Aunque se burlan de forma amigable, mantienen un tono respetuoso y amigable entre todos (R.I).</p> <p>se cambiaban las posiciones de cada chico, pero era un poco gracioso ver como entre ellos molestaban que nadie podía jugar bien(RI)</p> <p>Es bueno ver como ellos se relacionan, pues es un grupo que entre todos buscan su bienestar ayudándose entre todos, comparten momentos de risas y carcajadas, se ayudan entre todos y colocan como prioridad a la mujer, se motivan, hacen chistes. (R.I).</p> <p>Luego de esto se cambió los equipos y mejoro más la dinámica de juego, los amigos de siempre como se los conoce fueron los que más acertaban con la cabeza para pasar el balón(RI),</p> <p>Las bromas y comentarios entre los participantes como "pégale grandote" "ven te enseño" en forma de burla, lejos de ser obstáculos, se convirtieron en parte esencial del juego, creando un ambiente de alegría y diversión entre ellos (R.I).</p> <p>Las risas y la emoción estuvieron presentes en cada</p>			
--	--	--	--	--

	<p>punto disputado y entre todos, donde uno los hacía reír a los demás compañeros, y la diversión fue el principal motor que impulsó a los participantes. (R.I).</p> <p>lo que quedó fue la satisfacción de haber compartido risas entre todos los integrantes, emociones al escuchar sus gritos, aplausos y carcajadas fortaleciendo los lazos de amistad entre todos los involucrados(RI).</p> <p>continuó participando y entre los más confiados, se intercambiaban comentarios humorísticos como "pásala, cabezón" o "el grandote pasa el balón sin saltar", generando risas(RI).</p> <p>A pesar del desafío, entre todos persistía la actitud competitiva entre todos y el deseo de hacer bien las cosas con sus compañeros (R.I).</p> <p>el ultimo se agacho y por debajo de las piernas le quito la bandera, pero al hacer esto se le bajo un poco el pantalón entonces se soltaron a reír entre todos y lo molestaban "son azules" "son rosaditos" (RI).</p> <p>se reunieron los chicos y al mirar en el piso el avioncito dibujado empezaron a jugar entre ellos y hacían comentarios de que eso jugaban en su infancia, que eran bien buenos para eso. (RI)</p> <p>los participantes muestran una conexión emocional y nostalgia por actividades de su infancia con comentarios de "ay que lindo" "recuerdo cuando era niño". Esto genera un ambiente de familiaridad y compañerismo entre ellos, ya que comparten recuerdos comunes y se sienten cómodos al revivir esos momentos (R.I).</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Durante la actividad de hacer avioncitos y marcar distancias, se percibe una actitud competitiva en algunos participantes que buscan avanzar más rápido. Sin embargo, se miran entre ellos y se ríen, se hacen bromas pero en recoda dicen “que no lance” “bota esa piedra” “se le fue mal” (R.I);</p> <p>Al formar equipos y jugar varios juegos, se evidencia la capacidad de trabajar en equipo y la amistad que tienen entre todos y cooperar entre los participantes. Comparten risas, hacen chistes y mantienen un ambiente armónico y agradable mientras juegan (R.I);</p> <p>se cambiaron los equipos, se sentía que ambos grupos trabajan bien acorde a las actividades, se relacionaban bien, se hacían chistes y mantenían un ambiente agradable y armónico entre ellos, (RI).</p> <p>Los participantes expresan su entusiasmo por comentarios como “cuando yo era niña jugaba así” “no que chévere” “a los años que juego” por actividades tradicionales y juegos simples que les permiten conectarse con su niñez. (R.I).</p> <p>el que entro se enredó y los hizo caer, todos se rieron en el piso, pero se levantaron y siguieron jugando, también hacían comentarios que “ese rompe la cuerda” “ese no salta bien”. (RI)</p> <p>, se percibe un respeto general y un espíritu de compañerismo animándose entre todos. A pesar de los errores o las caídas durante el juego de la cuerda, todos se apoyan mutuamente, se ríen juntos y continúan</p>			
--	---	--	--	--

	<p>disfrutando del momento sin generar conflictos (R.I). Este espíritu de apoyo mutuo fue clave para mantener la motivación de cumplir la actividad entre todos y continuar jugando. (R.I). al momento de buscar la piedra hubo mucho momento de risas La actividad se desarrolló de manera espontánea y libre, permitiendo a los participantes jugar a su manera con los compañeros que ellos mismos querían escoger. (R.I). Los comentarios de risa y chistes que contaban entre ellos agregaron un toque de humor a la actividad. Sanamente se abrazaban entre ellos y se hacían juegos cortos de tocarse la cabeza o pellizcarse (R.I). se les repartido unos mollejones o canicas y se hicieron dos grupos para jugar se escogieron como siempre por amistad y se abrazaban entre ellos en forma de burla, (RI) Durante el juego de los mollejones o canicas, se evidencia una actitud de colaboración y ayuda mutua entre los participantes. (RI) aquellos que estaban en la cafetería salieron para que los hagan jugar, porque no habían mirado ese juego hace tiempos, sin embargo, se siguió con los chicos del semestre jugando y todos estaban muy contentos (R.I). todos se unieron y decidieron jugar, ambos grupos muy buenas relaciones entre todos, se colaboraban, se ayudaban, se reían, buscaban estrategias y la pasaron muy bien todos (R.I). Al jugar al "CUCUNUBA" y decidir jugar por desafíos, se promueve la inclusión de todos</p>			
--	--	--	--	--

	<p>los participantes, independientemente de su habilidad en el juego. Esto fomenta la integración y fortalece las relaciones interpersonales entre los jugadores (R.I)</p> <p>, los chicos a quienes no sabían se les enseñaba, se dejó un rato juego libre y entraron chicos de otros semestres y los demás lo apoyaban, entre ellos dos estaba el desafío y todos le decían "lanza suave" "lanza a este número" y se miraba ese apoyo a su compañero. (R.I)</p> <p>Se destaca el apoyo y el ánimo que los participantes se brindan mutuamente durante el juego. Se dan consejos como "lanza suave" o "lanza a este número", lo que muestra una actitud de respaldo y aliento hacia los compañeros. Esto contribuye a fortalecer los lazos de amistad y compañerismo entre ellos. (R.I).</p> <p>los grupos se fusionaron para aumentar la diversión y la participación. (R.I).</p> <p>los estudiantes del semestre, quienes mantuvieron el espíritu de colaboración ayudando a quienes no sabían y explicando para que entiendan y camaradería porque hacían chistes sanamente entre ellos por los lanzamientos (R.I).</p> <p>Durante todo el juego, las relaciones entre los participantes eran notables; colaboraban, reían juntos y buscaban estrategias para superar los obstáculos (R.I).</p> <p>Aquellos que no estaban familiarizados con las reglas recibían enseñanzas de los más experimentados, mientras se permitía un espacio para el juego libre (R.I).</p>			
--	---	--	--	--

	<p>y otros estudiantes de diferentes semestres se unían, brindando apoyo y consejos. En medio de los desafíos, el compañerismo se hacía evidente, con palabras de aliento como "lanza suave" o "apunta a este número", mostrando un respaldo mutuo entre los participantes. (R.I)</p> <p>Mientras otros compañeros al ver que era la primera vez que jugaban los lanzamientos no tenían suerte y se les iba un poco sin dirección, pero eso no fue momento de desespero sino más bien era un momento de risas y convivencia entre todos. (R.I)</p> <p>Las relaciones entre todos se destacaron por la colaboración, risas y estrategias compartidas todos disfrutaron de una experiencia agradable. (RI)</p> <p>En medio de los desafíos del juego como que el mollejón entre al hueco, se evidenció el compañerismo, con palabras como "lanza suave" o "lanza a este número", mostrando un respaldo mutuo entre los compañeros (R.I).</p> <p>se hicieron tres grupos por juego donde se ubicaron según la amistad que tenía, los más amigos a una mesa y así sucesivamente (RI),</p> <p>a la siguiente ronda del cambio de jugadores solo cambiaban uno por mesa, entonces entre ellos se retaban y decían "yo te gano". (RI)</p> <p>Luego llegaron otros amigos de ellos y se sentaron y se hicieron grupos para jugar parques entre 4 y domino entre 4, porque dos de ellos dijeron que tenían pendiente una partida de cartas y jugaron desafiándose, (RI)</p> <p>Durante la actividad, los estudiantes interactúan entre sí, hacen comentarios como "que</p>			
--	--	--	--	--

	<p>loco vos” “no vas a ganar” “dame esas cartas” Estas rezado”, se retan y comparten momentos de emoción(RI).</p> <p>Al distribuirse en grupos donde ellos hicieron los grupos según los que más se llevaban y comenzar a jugar, una mezcla de emoción que hacían como niños pequeños “yo quiero” “si si” (R.I)</p> <p>Pero más allá de la diversión superficial, estos juegos proporcionaron un espacio para el diálogo y la conexión entre los estudiantes. . (RI)</p> <p>Las mesas no solo eran lugares para el descanso, sino también puntos de encuentro donde se compartían experiencias se escuchaban como conversaban de sus cosas personales y se fortalecían los lazos entre compañeros tomándose fotos, haciendo videos. (RI)</p> <p>emergieron expresiones de confianza entre los participantes donde los más amigos se dejaban ver las cartas, se daban opiniones de juego. La competencia amistosa se manifestaba en cada partida, pero siempre con un trasfondo de apoyo y alegría entre todos. . (RI)</p> <p>Estos juegos no solo mantuvieron a los estudiantes concentrados, sino que también fortalecieron los lazos sociales entre ellos dialogando, riendo, proporcionando una pausa agradable en medio de sus responsabilidades académicas. (RI).</p> <p>Cuando los jugadores fueron reemplazados en la siguiente ronda, hubo una sensación de desafío y confianza entre los jugadores, y</p>			
--	--	--	--	--

	<p>se hizo patente un espíritu de competencia amistosa. (RI)</p> <p>Además de su carácter intensivo, estos juegos también promueven experiencias sociales porque charlan sobre sus cosas y conexiones entre los participantes al tomarse fotos y hacer videos entre ellos. (RI)</p> <p>Llegaron otros amigos y algunos se estacionaron en grupos para jugar al dominó y desafiarse a juegos de cartas. (RI)</p> <p>algunos de ellos hacían bien el proceso, sin embargo, al final de esta primera parte se miraron lágrimas en algunos de ellos, Algunos estudiantes manifestaron emociones como lágrimas durante el proceso de reflexión y relajación. (RI)</p> <p>se contentaban, uno de ellos había practicado algunas cosas de yoga y pido un momento del encuentro para trabajar con ellos, se dio paso al compañero y empezó hacer algunas posiciones básicas que yoga que involucran el despejar la mente y liberar el estrés, (RI)</p> <p>un estudiante con experiencia en yoga expresó el deseo de compartir algunas prácticas. Se le concedió la oportunidad, y comenzó a enseñar posturas básicas de yoga destinadas a despejar la mente y liberar el estrés(RI).</p> <p>Los participantes se organizan en grupos y realizan desafíos que requieren cooperación y trabajo en equipo, como pasar agua en un balde o deslizarse por un plástico con un cono en la cabeza. Estas dinámicas fomentan la colaboración y el compañerismo, habilidades</p>			
--	--	--	--	--

	<p>importantes en el entorno académico y laboral. (RI). se dividió los equipos en dos que se unieron entre ellos los más amigos y se propuso jugar futbol recreativo, pero dentro del plástico, ellos bien emocionados escogieron los equipos, y comenzaron a jugar, (RI) Inicialmente, las reacciones eran de sorpresa por la frescura del agua, pero pronto se motivaron y empezaron a jugar activamente, riendo y mojándose unos a otros. (RI).</p>			
	<p>AMBIENTE ACADEMICO (A.M) se percibía en los estudiantes un nivel moderado de cansancio, donde querían estar sentados porque les dolían sus piernas, algunos hacían gestos de estiramiento levantando sus brazos, sus piernas y algunos comentarios como “que pereza” ya que acababan de salir de clases durante el día que había sido muy pesada según lo que dijo uno de los estudiantes. (AM) Este encuentro no solo proporcionó un respiro entre las clases, sino que también demostró la importancia de la diversión y la camaradería para mantener un equilibrio positivo en el ambiente educativo se evidencio cuando ellos decían “ya ni me duelen las piernas” “se me quito el cansancio” “qué bueno que jugamos” (AM). aunque al principio algunos participantes estaban un poco aburridos porque se notaba en sus caras gestos de aburrimiento y lanzabas comentarios como “que pereza correr” “mmm esos juegos” (AM)</p>	<p>Fomento de la concentración (16) Integración y trabajo en equipo (16) Cooperación y trabajo en equipo (15) Desarrollo de habilidades sociales (14) Diversión y recreación (14) Flexibilidad y adaptación en los espacios (14) Empatía y respeto (13) Ambiente de colaboración y cooperación (12) Entorno de aprendizajes (12) Necesidades lúdicas y recreativas (12) Superación de desafíos (12)</p>	<p>Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física</p>	<p>Frazer (1981): "El ambiente académico se refiere al contexto educativo que incluye elementos físicos, sociales y psicológicos que influyen en el aprendizaje de los estudiantes, como la estructura de las aulas, las relaciones entre docentes y estudiantes, y las expectativas académicas". Santos (2004): "El ambiente académico comprende los factores físicos, sociales, emocionales y cognitivos que conforman el entorno educativo y que influyen en el desarrollo integral de los estudiantes, así como en la calidad de la</p>

	<p>Los estudiantes expresaron con comentarios de que esos juegos se mantengan en las pausas activas de la universidad o dentro del salón antes o en medio de la clase su deseo de mantener viva esta parte de nuestra cultura(AM), uno de los participantes demostró un conocimiento admirable, revelando su interés por el tema y por la lectura, ya que manifestó que en su tiempo libre lee mucho. (AM) Al finalizar las actividades, se realiza una charla final donde los participantes expresan comentarios positivos sobre la experiencia. Plantean la idea de repetir estas actividades con los profesores, lo que indica que valoran y disfrutan este tipo de actividades lúdicas. (AM) algunos se dejaron llevar por el ritmo sensual del momento, atrayendo la atención de quienes pasaban por el lugar y generando un ambiente de fiesta contagiosa se unieron a ver la actividad y hacer barra (AM), esta experiencia en los participantes fue evidente, donde destacaron comentarios como “esto se debería hacer siempre” “las clases fueran más prácticas” “después de quinto ya nada es práctico” y la importancia de actividades recreativas que fomenten la comunicación entre todos, la coordinación y el trabajo en equipo. (AM) decían que “fuera bueno que de estos hagan en el hall o en los pasillos “para aprovechar el tiempo en la Universidad (AM), Aunque algunos expresaron estar un poco cansados debido a una sesión de CrossFit previa de clases en la Universidad (AM),</p>	<p>Proceso de relajación (12) Participación activa (12) Expresión de emociones (12) Bienestar psicológico (10) Desarrollo de la creatividad y estrategia (10) Charla motivacional (10) Falta de concentración inicial (6) Organización y planificación (6)</p>		<p>enseñanza y el aprendizaje".</p>
--	---	--	--	-------------------------------------

	<p>Mientras se trasladaban a los pasillos de la universidad, llamaron la atención de aquellos que estaban en la cafetería, porque se acercaron con la intención de que los hagan jugar (A.M)</p> <p>La acción se trasladó a los pasillos de la universidad, captando la atención de aquellos que se encontraban en la cafetería. (AM)</p> <p>Mientras jugaban cada uno de estos, se miraban que los chicos estaban bien, y haciendo comentarios como “esto era lo que hacía falta” entonces se dialogaba con ellos de las necesidades que tienen en la universidad en sus ratos libres, entonces se tomó nota de todo esto) AM)</p> <p>Ellos estaban muy cómodos en el espacio que se programó pues las mesas aparte de descansar sirven para compartir estos juegos entre compañeros. Fueron algunos comentarios que ellos hacían. (A.M)</p> <p>El hecho de formar grupos para jugar y retarse entre sí fomenta la integración entre los estudiantes y promueve el trabajo en equipo. Además, al jugar en grupos, se crea un ambiente de colaboración y cooperación que son aspectos importantes en el ámbito académico. (A.M.</p> <p>Estas interacciones contribuyen al desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación entre los estudiantes, el trabajo en equipo, la empatía porque trataban de ayudarle a la chica que no le salían las fichas y el respeto mutuo, aspectos clave en el entorno académico y profesional. (A.M)</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Mientras disfrutaban de las partidas, surgieron conversaciones sobre sus necesidades en la universidad durante los tiempos libres y decían “estas mesas deberían tener esos juegos” “prestaran cartas en el hall”. . (A.M)</p> <p>Esta experiencia demostró ser intensa y enriquecedora, recordándonos la importancia de encontrar momentos de diversión y conexión en nuestro entorno académico. Según los aportes que hacían los estudiantes. (A.M)</p> <p>Durante el juego pude ver la satisfacción de los estudiantes con el juego y escuché comentarios como "Era necesario". (A.M)</p> <p>Mientras los estudiantes disfrutaban del juego, tuvimos la oportunidad de charlar sobre nuestras necesidades en la universidad durante nuestro tiempo libre. Y manifestaron que deben prestar juegos de mesas mientras uno está en las mesas o en los pasillos. (A.M)</p> <p>Estos juegos no sólo mejoran la concentración de los estudiantes, sino que también fortalecen las relaciones sociales entre los estudiantes y les brindan un descanso divertido del entorno de aprendizaje. . (A.M)</p> <p>Al inicio de la actividad, se observa que algunos estudiantes no estaban concentrados debido a actitudes de burla. Esto puede reflejar una falta de enfoque o seriedad inicial que podría estar relacionada con el ambiente académico (A.M)</p>			
--	--	--	--	--

	<p>ellos muy concentrados hacían silencio, se comenzaron a describir situaciones que los llevaba a cosas ser pasado, presente o de un futuro, esta fue la primera sesión(AM),</p> <p>Se llevó a cabo un proceso de relajación que incluyó ejercicios de respiración y técnicas de yoga. Estas actividades están orientadas a ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional, aspectos relevantes en el entorno académico donde pueden surgir situaciones difíciles. (A.M)</p> <p>A pesar de las distracciones iniciales, se observa que muchos estudiantes participaron activamente y se concentraron en los ejercicios de relajación y yoga. Esto muestra la disposición de los jóvenes para involucrarse en actividades que promueven el bienestar mental y emocional en el contexto académico. (A.M)</p> <p>Poco a poco se los iba levantando y se compartió una experiencia al finalizar el taller que fue lo que sintieron al hacer las actividades y decían que sentimiento de tristeza, de miedo, de alegría y mencionaban que bajo la atención que tenían por ser la última semana fue un poco sacar esas cosas negativas. (AM)</p> <p>Esta práctica ayudó a muchos a sentirse más preparados y confiados de cara a los desafíos académicos que se avecinaban. (A.M)</p> <p>Esta práctica les permitió tomar conciencia de sus propios estados mentales y emocionales, y aprender a manejarlos de manera más efectiva. (A.M)</p>			
--	---	--	--	--

	<p>Se alentó a los estudiantes a dedicar tiempo regularmente para practicar estas técnicas de relajación y mindfulness, y a buscar apoyo cuando lo necesitaran. Al finalizar la sesión, se realizó una breve reflexión en grupo, donde los estudiantes compartieron sus experiencias y cómo se sentían después de la práctica algunos felices, otros tristes. Muchos expresaron sentirse más relajados, centrados y motivados para enfrentar los desafíos que tenían por delante. (A.M)</p> <p>Inicialmente, se encontró que algunos estudiantes no estaban completamente concentrados, ya que tres de ellos mantenían un tono de burla. (A.M)</p> <p>La música de fondo desempeñó un papel crucial al contribuir a crear un ambiente de tranquilidad. Los estudiantes realizaron el ejercicio con éxito, experimentando una sensación de calma que contrastaba con el inicio de la sesión. (A.M)</p> <p>Dada la proximidad de los exámenes parciales, esta experiencia brindó un respiro necesario en medio de las tensiones académicas. Fue lo que ellos mencionaban (AM)</p> <p>Esto contribuye a un ambiente más relajado y propicio para el aprendizaje, al permitir que los estudiantes se desconecten del estrés académico (A.M).</p> <p>Los participantes se enfrentan a desafíos físicos, como deslizarse por un plástico con agua y jabón, lo que les brinda la oportunidad de superar obstáculos y desarrollar habilidades de resiliencia y perseverancia. . (A.M).</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Al principio, algunos se sorprendieron por la frialdad del agua, pero rápidamente se sumergieron en la tarea, motivados por el espíritu de equipo. . (A.M).</p> <p>La sesión llegó a su fin con los participantes expresando su gratitud por la oportunidad de participar en actividades que promueven la cooperación y la diversión compartida. . (A.M).</p> <p>Todos estaban de acuerdo en que este tipo de eventos deberían organizarse con regularidad, ya que proporcionaban un respiro bienvenido y una oportunidad para reconectar con la alegría de jugar juntos. (A.M).</p> <p>La sesión concluyó con gratitud expresada por los participantes, quienes sugirieron que este tipo de actividades debería realizarse de manera regular, ya que no habían experimentado este nivel de diversión en mucho tiempo. . (A.M).</p>			
<p>CATEGORIAS INDUCTIVAS</p>	<p>ESTRATEGIA (E) “apenas pasen nos movemos” “esperemos que se acerquen” entonces se dio la señal todos corrieron, pero los del centro no lograron comunicarse y dos se fueron a un lado y los otros dos al otro. (E)) podría decir ya se colocaron serios y dijeron entre ellos temas que ganar “vamos todos a un solo lado” “hagamos que vamos a la derecha y luego a la izquierda”. (E)) cuando llegaron a la cancha le lanzaron a ella el balón y como era la que más respondía le hicieron la pregunta y la acertó, así que el compañero lanzo el balón, siempre hacían eso, ella y el otro chico respondían y uno</p>	<p>Ambiente de camarería (18) Diversión y entretenimiento (15) Cohesión de grupo (10)</p>		<p>Robert Provine (2000) La alegría y las risas se entienden como expresiones emocionales humanas que involucran reacciones fisiológicas y sociales. Según Provine, la risa es una respuesta biológica y social que tiene raíces evolutivas en la comunicación no verbal y en la creación de lazos sociales entre individuos. La</p>

	<p>de ellos que sabía jugar baloncesto hacia el lanzamiento. (E) algunos participantes ansiosos intentaban adelantarse al juego, saltando antes de la señal o no saltaban, sino que corrían con el fin de buscar punto para su equipo (E) pero atraparon a la chica porque no corría muy rápido pese a que los otros trataron de distraerlos, más adelante solo quedaban dos por atrapar y había ocho en la cadena, entonces decidieron abrir las manos lo que más puedas y ocupar toda la cancha, entonces a la señal corrieron, pero uno logro soltarse pasando por encima de los brazos de los ocho compañeros(E).</p>			<p>alegría, por otro lado, se describe como un estado emocional positivo que puede manifestarse a través de la risa, pero también a través de otras expresiones y comportamientos que indican bienestar y satisfacción emocional.</p>
--	---	--	--	---

MATRIZ 4: INTEGRACIÓN DE RESULTADOS
Fase de Análisis de Información: 3

OBJETIVOS	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	TRIANGULACIÓN
<p>Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física</p>	<p>Colaboración y trabajo en equipo (15) Adaptabilidad y estrategia (15) Creatividad (12) Espíritu de lúdica y diversión (12) Apoyo mutuo (12) Optimismo y actitud positiva (10) Resiliencia y perseverancia (9) Aprendizaje y mejora continua (9) Comunicación afectiva y colaboración (8) Motivación y participación activa (7) Espíritu competitivo (7)</p> <p>Diversión y alegría (15) Espíritu de juego (10) Participación activa y entusiasta (10) Ambiente positivo y amistoso (10) Espíritu lúdico (9) Integración y compañerismo (9) Creatividad y adaptabilidad (8) Competitividad sana y amistosa (8) Disposición para participar (6) Confianza en sí mismo (6)</p>	<p>Dewey (1978) argumenta que la resolución de problemas en grupo es una forma efectiva de fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones, ya que los estudiantes deben analizar y evaluar diferentes perspectivas y soluciones. Además, el trabajo en grupo permite a los estudiantes ver diferentes formas de abordar un problema y aprender de las ideas y perspectivas de sus compañeros.</p> <p>Anderson y Krathwohl (2001): "La resolución de problemas implica la identificación y aplicación de estrategias cognitivas, metacognitivas y afectivas para superar obstáculos y alcanzar metas en contextos complejos".</p> <p>Dumazedier (1960): "El ocio es el conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse de manera voluntaria, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o participar en un intercambio social que no tenga relación directa con su actividad profesional".</p> <p>Neulinger (2003): "El ocio es un estado mental caracterizado por la ausencia de tensiones, estrés o preocupaciones, donde las personas se sienten libres y relajadas para disfrutar de actividades placenteras y autotélicas".</p>	

	<p>Colaboración y apoyo mutuo (16) Trabajo en equipo (14) Comunicación y coordinación (13) Motivación y competitividad amistosa (13) Respeto entre compañeros (13) Sentido del humor (12) Compañerismo entre los integrantes (12) Amistad y animo contante entre compañeros (12) Nostalgia y conexión emocional (10) Inclusión y diversión conjunta (10) Espíritu de alegría (10)</p> <p>Fomento de la concentración (16) Integración y trabajo en equipo (16) Cooperación y trabajo en equipo (15) Desarrollo de habilidades sociales (14) Diversión y recreación (14) Flexibilidad y adaptación en los espacios (14) Empatía y respeto (13) Ambiente de colaboración y cooperación (12) Entorno de aprendizajes (12) Necesidades lúdicas y recreativas (12)</p>	<p>En palabras de Goleman, «depende del tipo de relación que mantengamos con nosotros mismos, del modo en que nos relacionemos con los demás, de nuestra capacidad de liderazgo y de nuestra habilidad para trabajar en equipo» (2000, p.) Así mismo Las relaciones interpersonales son las actitudes y conductas del ser humano que determina su desarrollo y vida en la sociedad, incluyen un conjunto de interacciones tanto verbales como no verbales que permiten la convivencia con el otro. Hargie y Dickson (2004): "Las relaciones interpersonales son procesos complejos que incluyen la comunicación, la empatía, el apoyo emocional, la negociación y la resolución de conflictos, contribuyendo a la construcción de la identidad y el bienestar social de los individuos".</p> <p>Fraser (1981): "El ambiente académico se refiere al contexto educativo que incluye elementos físicos, sociales y psicológicos que influyen en el aprendizaje de los estudiantes, como la estructura de las aulas, las relaciones entre docentes y estudiantes, y las expectativas académicas".</p> <p>Santos (2004): "El ambiente académico comprende los factores físicos, sociales, emocionales y cognitivos que conforman el entorno educativo y que influyen en el desarrollo integral de los estudiantes, así como en la</p>	
--	--	---	--

	<p>Superación de desafíos (12) Proceso de relajación (12) Participación activa (12) Expresión de emociones (12) Bienestar psicológico (10) Desarrollo de la creatividad y estrategia (10) Charla motivacional (10) Falta de concentración inicial (6) Organización y planificación (6)</p>	<p>calidad de la enseñanza y el aprendizaje".</p>	
	<p>Ambiente de camarería (18) Diversión y entretenimiento (15) Cohesión de grupo (10)</p>	<p>Robert Provine (2000) La alegría y las risas se entienden como expresiones emocionales humanas que involucran reacciones fisiológicas y sociales. Según Provine, la risa es una respuesta biológica y social que tiene raíces evolutivas en la comunicación no verbal y en la creación de lazos sociales entre individuos. La alegría, por otro lado, se describe como un estado emocional positivo que puede manifestarse a través de la risa, pero también a través de otras expresiones y comportamientos que indican bienestar y satisfacción emocional.</p>	

Anexo G. Matriz de sistematización Tercer Objetivo

MATRIZ 1: FORMATO DE VACEO DE INFORMACIÓN
Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1

Grupo Poblacional: Estudiantes Quinto semestre Lic. Educación Física

No. de Participantes: 10

Técnicas Aplicadas: Cartografía social

<u>Afrontamiento</u>	<u>Relaciones con el entorno</u>
Resolución de problemas (RD)	Relaciones interpersonales (RI)
Ocio (O)	Ambiente Académico (AM)

<p>TÉCNICA APLICADA Cartografía social</p>	<p>1. ¿Cuáles juegos recreativos considera más adecuados para implementar en los espacios universitarios para salir de las rutinas académicas?</p> <p>R 1: que habiliten la piscina para todos que no todo sea pagado</p> <p>R2: la cancha chiquita pequeña de futbolito que nos prestaron la otra vez</p> <p>R3: Sesiones de bailo terapia</p> <p>R4: si, una rumbita sana es bueno</p> <p>R5: Juegos de piso puede ser, el avioncito, triquitraque</p> <p>R6: las canchitas</p> <p>R7: ruletas, juegos tipo casinos</p> <p>R8: no se puede ser cartas, parques domino</p> <p>R9: pantalla grande con video juegos podría ser</p> <p>R10: cartas, domino, parques, uno eso así</p> <p>2. ¿Cuáles serían las mejores ubicaciones dentro del campus universitario para establecer áreas de juegos recreativos que sean aprovechadas por los estudiantes</p> <p>R1: pensaría que por las zonas verdes</p> <p>R2: que organizar más juegos seria en las zonas verdes</p>
---	---

	<p>R3: por las instalaciones de la universidad vemos que no hay integración de los estudiantes, son solitarias, pensaría que en los pasillos</p> <p>R4: en las zonas verdes,</p> <p>R5: la terraza, la terraza nadie la utiliza, ahí unas mesas con esas como sombrillas para el sol, pero queda bien, buena vista</p> <p>R6: mmm los pasillos de la U son muy vacíos, pienso que en ellos</p> <p>R7: amm atrás de las piscinas, es muy solito allá</p> <p>R8: si, en la terraza hay espacio, pero es simple, si para sentarse</p> <p>R9: por las canchas pequeñas, es muy solo ese espacio y solo por jugar a veces da pereza ir, que por allá hubiera parques pequeños</p> <p>R10: en medio de la cancha de futbol y la piscina, esta vacío esos espacios</p> <p>3. ¿Qué medidas podríamos tomar para asegurar que los juegos implementados en la universidad sean inclusivos y atractivos para todos los estudiantes, independientemente de sus intereses y habilidades?</p> <p>R1: todas las estudiantes tenemos diferentes disciplinas, hacer diferentes competencias no solo de micro o de básquet. Implementar de los cursos que brinda el cesmag, que no solo sean teóricos, sino que los que pagan o pagamos se hagan competencias</p> <p>R2: hacer competencias amistosas, que haya premios para todos y que se diviertan</p>
--	--

	<p>R3: hacer juegos para que sea más integro incluir a las mujeres hacer que si o si en cada equipo haya una persona de género femenino</p> <p>R4: que haya participación por semestres y su director de grupo en la hora de dirección</p> <p>R5: pues serian hacer encuestas generales para ver qué es lo que hace falta o que sería bueno incluir</p> <p>R6: yo pienso que las actividades lúdicas y recreativas no sean solo en fechas especiales, hacerlas más frecuentes y organizadas por programas</p> <p>R7: nuevos deportes o deportes que no salen a flote, no sea solo futbol, baloncesto o voleibol, hacer de patinaje, eventos de natación, atletismo, lucha</p> <p>R8: que en reunión de representantes se pueda hablar de las necesidades y de las actividades que se deben hacer para la comunidad estudiantil</p> <p>R9: que no sea solo deporte, que sea danza, canto y cosas de cultura</p> <p>R10: pensaría que por medio de encuestas, para saber qué es lo que se quiere y que desde deporte y cultura apoyen esas iniciativas</p> <p>4. ¿Qué lugares cree que serían adecuados para organizar actividades de ocio para los estudiantes? ¿Cuáles sugeriría?</p> <p>R1: pasillos de la U</p> <p>R2: las terrazas</p> <p>R3: la zona verde</p> <p>R4: En la cafería</p> <p>R5: zonas verdes</p> <p>R6: en la piscina</p>
--	---

R7: mmm si en el último piso de los bloques, donde nadie

entra

R8: en la terraza, pero esas que quedan de último piso de los bloques

R9: si las zonas verdes que están más vacías

R10: en la pista atlética y la cancha de futbol

5. ¿Cómo podríamos integrar los juegos tradicionales en los espacios de la universidad para que los estudiantes disfruten y se relajen durante su tiempo libre?

R1: unos juegos Inter primíparas no hacer solo de micro sino también los juegos tradicionales el trompo, canicas, el juego del sapo o la rana

R2: implementar concursos videos juegos

R3: sería juegos de la rana en algún pasillo

R4: también canicas, trompos como encuentros de juegos tradicionales

R5: mmm no se hacer en el piso un avioncito grande para que cada quien jugué en su tiempo libre

R6: pues sería semestres que ven lúdica y recreación hacer juegos tradicionales creativamente y dejar eso en un lugar bonito para utilizar

R7: lo más correcto sería hacer los juegos tradicionales de piso, el béisbol base, la rayuela, triqui

R8: como se llama eso, el cucunuba que haya tres espacios donde estén esos juegos, uno se divierte y pues entre compañeros así sea se apuesta 500 o 200 lucas

R9: dibujar en pasillos juegos, en la sede centro creo que mire, uno pasa y saltaba y se quedaba ahí con el grupo

R10: encuentros por grados tanto de hacer materiales como jugarlos, yoyos, cocas, canicas, jueguitos asi

6 ¿Qué tipo de juegos de mesa cree que serían más beneficiosos para implementar en áreas comunes de la universidad?

R1: domino, ajedrez

R2: uno, parques

R3: cartas y parques

R4: monopolio

R5: tío rico

R6: escalerita

R7: domino

R8: parques y cartas

R9: uno

R10: ajedrez, domino y cartas

7 ¿Qué criterios tendría en cuenta al seleccionar los lugares para ubicar juegos lúdicos, recreativos y de mesa en el Medio universitario?

R1: básicamente que sean cómodos que no nos esté pegando el sol

R2: la terraza pues nadie la utiliza y no hay nada para hacer

R3: o talvez parte de la cafetería que no se utiliza

R4: los que son más de frecuencia de los estudiantes, los pasillos para que vean lo que uno hace

R5: mmm los menos utilizados, terraza, los que nadie va porque están solos

R6: que los estudiantes puedan ver estos espacios y se animen a participar

R7: que sean amplios

R8: espacios donde se reúna el grupo después de clase

R9: pues que sean los que menos son habitados por no tener nada nuevo

R10: yo creería que espacios donde la gente pueda ver, más que todos las zonas verdes y pasillos, uno recurre por ahí

8 ¿Qué importancia le asignaría a la accesibilidad y la equidad en la distribución de estos espacios de entretenimiento en el campus?

R1: si es muy importante porque si nos están preguntando es porque se ve que hacen falta

R2: esto lo podemos ver en casi todas las instalaciones que tiene la universidad san Damián como la cancha de futbol y la que acabaron de hacer la de futbol 6 tampoco

R3: las piscinas toca pagarlas para poder utilizarlas

R4: por lo general los espacios que se encuentran en la universidad son utilizados solo para los espacios académicos mas no como espacios lúdicos y recreación para nuestro ocio

R5: la estadía de los estudiantes en la universidad, no hay nada, uno sale de clases y se va para la casa

R6: como fuente de entretenimiento después de clases

R7: que haya más integración de los estudiantes en nuestro campo y más en nuestra carrera

R8: al menos estos espacios se pueden utilizar sin pagar no como la piscina y la cancha de futbol

R9: mmm si la menos pasar el tiempo libre con los juegos o cosas así ya que no dejan utilizar nada mas

R10: porque hicieron la cancha y escenarios, pero limitan su participación, al menos si logran hacer estos juegos pues uno sabe que en los pasillo o terraza o donde sea puede ir a utilizarlos sin problemas

9 ¿Qué elementos o características deberían tener estos espacios para maximizar su efectividad en la promoción de relaciones interpersonales saludables y significativas entre los estudiantes universitarios?

R1: yo creo que esa ya la respondieron que sean cómodos

R2: una característica que diría yo es que deberíamos tener como un horario donde podamos ingresar a las piscinas o cancha obviamente los que tengan los implementos, que sea tiempo libre donde lo podemos utilizar en eso y hacer uso de ellos sin restricciones

R3: que sean amplios y se pueda utilizar entre todos

R4: que se pueda utilizar sin restricciones en cada semestre

R5: que vean todos puede ser, así llegan otros semestres y uno se integra

R6: al hablar de saludables diría que para la salud mental como desestresarse, solo hay aulas y espacios vacíos, eso aburre, que haya más color en la Universidad o no sé, eso pienso

R7: que sean llamativos en cuanto a color, los que van en el piso y en pared, juegos así, apoyarse en diseño gráfico y hacer una rayuela, un avioncito bien chebre, con pinturas y color

R8: que sean motivadores en cuanto a color y estructura

R9: pues que haya invitaciones o flayers de invitaciones o que los estudiantes entre ellos se inviten a encuentros

R10: la participación es libre, pero si es bueno que mientras uno comparta haya como música, sonidos o un karaoke con una pantalla

10 ¿Considera importante que la Facultad de Educación y el programa se preocupen por las necesidades lúdicas y

recreativas de los estudiantes dentro del Medio Universitario San Damián?

R1: en clases obviamente si, se evidencia por que los profes se colocan al frente de eso cuando piden una cancha o los objetos y tranquilamente somos prioridad por así decirlo, porque cuando estamos por aparte, ya uno mismo quiere hacer sus cosas es imposible que nos presten o tengamos los implementos adecuados.

R2: no hay como ese espacio para que nosotros aprovechemos el tiempo libre que tenemos talvez de prestar las cosas que sean necesarias para que nosotros valga la redundancia aprovecharlas

R3: solo los prestan para eventos especiales y cuando es para otro es complicado

R4: eventos que tengan que ver también directivos los prestan

R5: claro, pero no lo hacen siempre piensan en lo que les conviene, las piscinas y la cancha de futbol si no es por materias hay que pagar y es maluco que si pagamos un semestre no se lo pueda utilizar

R6: si, porque hablan de que nosotros como licenciados motivemos en los colegios y prácticas, pero ellos no lo hacen en la universidad, solo la universidad es infraestructura

R7:si, buscar estrategias o invitaciones para integrarse con otros semestres, siempre hay competencia incluso entre A,B,H y eso nadie lo toma en cuenta

R8: si, deben tener en cuenta que en los últimos semestres que todo es más teórico se necesita encuentros de recreación y nadie los hace

	<p>R9: yo pienso que hay material y hay espacios, pero para nosotros siempre es limitado, no se puede disfrutar y aprovechar como es, no miran las necesidad y gusto que uno tiene</p> <p>R10: si deberían preocuparse porque hablan que el MUSD es lo mejor que hay y si, es así, en cuanto a instalaciones es bueno pero la limitación que hay para los estudiantes en ese sentido es muy feo, debería ser un uso libre con todas las instrucciones, guayos y uniforme en la cancha de futbol, y que rico fuera en horas libres invitar a otros semestres, pero eso es imposible, porque de una lo sacan</p>
--	--

MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS
Fase de Análisis de Información: 2

Grupo Poblacional: Estudiantes Quinto semestre Lic. Educacion Física

No. de Participantes: 11

Técnicas Aplicadas: Cartografía social

C ATEGOR IAS DEDUCT IVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Reportes Verbales ⁵	NIVEL II ⁶	NIVEL III 7	RASTREO ⁸
--------------------------------------	--	-----------------------	--------------------	----------------------

⁵ Se vacea la matriz de codificación por cada categoría en estudio.

⁶ Se realiza síntesis y agrupamiento de los datos. Se organizan jerárquicamente de acuerdo al nivel de frecuencia de los mismos del más relevante al menos relevante

⁷ Del nivel II se obtiene la información para contestar los objetivos específicos.

⁸ Se buscan teorías y resultados de investigación que permitan la discusión, confrontación, argumentación etc. de los hallazgos.

<p>Afrontamiento</p>	<p>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (R.D): pues serían hacer encuestas generales para ver qué es lo que hace falta o que sería bueno incluir que en reunión de representantes se pueda hablar de las necesidades y de las actividades que se deben hacer para la comunidad estudiantil pensaría que, por medio de encuestas, para saber qué es lo que se quiere y que desde deporte y cultura apoyen esas iniciativas que sean llamativos en cuento a color, los que van en el piso y en pared, juegos así, apoyarse en diseño gráfico y hacer una rayuela, un avioncito bien chebre, con pinturas y color que sean motivadores en cuanto a color y estructura pues que haya invitaciones o flayers de invitaciones o que los estudiantes entre ellos se inviten a encuentros</p>	<p>Escuchar las necesidades estudiantiles (8) Realizar encuestas para conocer cuáles son los juegos más llamativos para los estudiantes (7) Los juegos de pared y de piso que sean llamativos, apoyándose de programas como diseño gráfico (6) Invitaciones generales intersemestres para los juegos (4)</p>	<p>Analizar la incidencia de los juegos recreativos en la disminución del estrés académico en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física.</p>	
	<p>Ocio (O): entre risas todos cambiaron sus gestos en su rostro</p>	<p>Alegría (8) Gustos personales (7)</p>	<p>Analizar la incidencia de los juegos recreativos</p>	

	<p>Sesiones de bailo terapia si, una rumbita sana es bueno las canchitas ruletas, juegos tipo casinos pantalla grande con video juegos podría ser todas las estudiantes tenemos diferentes disciplinas, hacer diferentes competencias no solo de micro o de básquet. yo pienso que las actividades lúdicas y recreativas no sean solo en fechas especiales, hacerlas más frecuentes y organizadas por programas nuevos deportes o deportes que no salen a flote, no sea solo futbol, baloncesto o voleibol, hacer de patinaje, eventos de natación, atletismo, lucha Que no sea solo deporte, que sea danza, canto y cosas de cultura mmm si la menos pasar el tiempo libre con los juegos o cosas así ya que no dejan utilizar nada mas una característica que diría yo es que deberíamos tener como un horario donde podamos ingresar a las piscinas o cancha obviamente los</p>	<p>Actividades lúdicas más frecuentes (7) Disciplinas deportivas nuevas (6) Disfrutar las instalaciones sin restricciones (6) Actividades de expresión artística (5) Participación mixta (5) Actividades de ocio y recreativas en tiempo libre (3)</p>	<p>en la disminución del estrés académico en los estudiantes de Quinto A del programa de licenciatura en Educación Física.</p>	
--	---	---	---	--

	<p>que tengan los implementos, que sea tiempo libre donde lo podemos utilizar en eso y hacer uso de ellos sin restricciones</p> <p>la participación es libre, pero si es bueno que mientras uno comparte haya como música, sonidos o un karaoke con una pantalla</p> <p>si, deben tener en cuenta que en los últimos semestres que todo es más teórico se necesita encuentros de recreación y nadie los hace</p>			
<p>Re laciones con el entorno</p>	<p>RELACIONES INTERPERSONALES (R.I)</p> <p>entre todos se respetaban el turno de responder, primero la dejaban responder a la chica (RI),</p> <p>Al llegar allí, algunos estaban jugando y, entre risas, invitaron a los demás a unirse, incluso algunos sin zapatos debido al juego, pero se juntaron todos (RI).</p> <p>A pesar del calor, las interacciones y el respeto mutuo se mantuvieron, hasta que un gesto de respeto interrumpió una</p>	<p>Competencias amistosas (6)</p> <p>Inclusión de género (6)</p> <p>Respeto entre compañeros (5)</p> <p>Integración del grupo (5)</p> <p>Integración entre docentes y estudiantes (5)</p> <p>Invitaciones entre semestres para la integración (5)</p>		

	<p>intervención, seguido de un pequeño gesto de camaradería. (RI)</p> <p>4 compañeros que llegaron al encuentro, los demás estaban en la cancha de voleibol, vamos para haya están los demás. Se reunieron todos amablemente y se dio paso a la intervención. (RI)</p> <p>Cada pregunta sus gestos iban cambiando como pensamiento expresaban, alegría, duda, confusión el momento de compartir entre compañeros era muy bueno siempre se respetaban el turno para hablar compartir algunas ideas(RI).</p> <p>hacer competencias amistosas, que haya premios para todos y que se diviertan</p> <p>hacer juegos para que sea más integro incluir a las mujeres hacer que si o si en cada equipo haya una persona de género femenino</p> <p>que haya participación por semestres y su director de grupo en la hora de dirección</p> <p>que los estudiantes puedan ver estos espacios y se animen a participar</p> <p>espacios donde se reúna el grupo después de clase</p>			
--	--	--	--	--

	<p>que haya más integración de los estudiantes en nuestro campo y más en nuestra carrera</p> <p>que vean todos puede ser, así llegan otros semestres y uno se integra</p> <p>buscar estrategias o invitaciones para integrarse con otros semestres, siempre hay competencia incluso entre A,B,H y eso nadie lo toma en cuenta</p>			
	<p>AMBIENTE ACADEMICO (A.M)</p> <p>Al comienzo estaban en recocha, algunos con gestos de aburrimientos y otros si prestaban atención porque salían de una clase pesada (AM),</p> <p>Los estudiantes llegaron con expresiones de cansancio y aburrimiento, saludándose con un simple "buenos días" y preguntándose qué vamos a hacer y cómo están(AM).</p> <p>el encuentro concluyó con alegría y humor en los rostros de todos los participantes. Agradecimiento y esperando que el</p>	<p>Espacios sólidos en la Universidad (12)</p> <p>Espacios sin uso (12)</p> <p>Espacios adecuados para la implementación de juegos (12)</p> <p>Desmotivación por espacios vacíos (5)</p> <p>Instalaciones con uso libre, sin restricción (5)</p> <p>Conformismo por el trabajo realizado (4)</p>		

	<p>trabajo que se hizo con ellos se tenga en cuenta(AM)</p> <p>Los estudiantes llegaron con un gesto de cansancio y aburrimiento por que salían de una clase pesada (AM),</p> <p>por las instalaciones de la universidad vemos que no hay integración de los estudiantes, son solitarias, pensaría que en los pasillos</p> <p>los pasillos de la U son muy vacíos, pienso que en ellos</p> <p>amm atrás de las piscinas, es muy solito allá</p> <p>la terraza, la terraza nadie la utiliza, ahí unas mesas con esas como sombrillas para el sol, pero queda bien, buena vista</p> <p>en medio de la cancha de futbol y la piscina, esta vacío esos espacios</p> <p>: las terrazas</p> <p>En la cafería</p> <p>en la piscina</p> <p>si en el último piso de los bloques, donde nadie entra</p> <p>en la terraza, pero esas que quedan de último piso de los bloques</p>	<p>Salud mental</p> <p>(4)</p> <p>Cansancio por los espacios académicos (3)</p>		
--	--	---	--	--

	<p>sería juegos de la rana en algún pasillo</p> <p>básicamente que sean cómodos que no nos esté pegando el sol</p> <p>la terraza pues nadie la utiliza y no hay nada para hacer</p> <p>los que son más de frecuencia de los estudiantes, los pasillos para que vean lo que uno hace</p> <p>los menos utilizados, terraza, los que nadie va porque están solos</p> <p>pues que sean los que menos son habitados por no tener nada nuevo</p> <p>la estadía de los estudiantes en la universidad, no hay nada, uno sale de clases y se va para la casa</p> <p>al menos estos espacios se pueden utilizar sin pagar no como la piscina y la cancha de futbol</p> <p>al hablar de saludables diría que para la salud mental como desestresarse, solo hay aulas y espacios vacíos, eso aburre, que haya más color en la Universidad o no sé, eso pienso</p> <p>se evidencia por que los profes se colocan al frente de eso</p>			
--	--	--	--	--

	<p>cuando piden una cancha o los objetos y tranquilamente somos prioridad por así decirlo, porque cuando estamos por aparte, ya uno mismo quiere hacer sus cosas es imposible que nos presten o tengamos los implementos adecuados.</p> <p>no hay como ese espacio para que nosotros aprovechemos el tiempo libre que tenemos talvez de prestar las cosas que sean necesarias para que nosotros valga la redundancia aprovecharlas</p>			
<p>C ATEGOR IAS INDUCTI VAS</p>	<p>Juegos de mesa no se puede ser cartas, parques domino cartas, domino, parques, uno eso así domino, ajedrez uno, parques cartas y parques monopolio tío rico escalerita domino parques y cartas uno</p>	<p>Juegos de mesa (8) Cartas (7) Domino (6) Parques (6) Uno (3)</p>		

	<p>ajedrez, domino y carta</p> <p>Juegos tradicionales</p> <p>Juegos de piso puede ser, el avioncito, triquitraque</p> <p>unos juegos Inter primíparas no hacer solo de micro sino también los juegos tradicionales el trompo, canicas, el juego del sapo o la rana</p> <p>mmm no se hacer en el piso un avioncito grande para que cada quien jugué en su tiempo libre</p> <p>pues sería semestres que ven lúdica y recreación hacer juegos tradicionales creativamente y dejar eso en un lugar bonito para utilizar lo más correcto sería hacer los juegos tradicionales de piso, el béisbol base, la rayuela, triqui</p> <p>como se llama eso, el cucunuba que haya tres espacios donde estén esos juegos, uno se divierte</p> <p>dibujar en pasillos juegos, en la sede centro creo que mire, uno pasa y saltaba y se quedaba ahí con el grupo</p>	<p>Juegos de piso (10)</p> <p>Juegos de pared (10)</p> <p>Juegos tradicionales (10)</p> <p>Juegos interprimiparos (8)</p> <p>El avioncito (8)</p> <p>rayuela (8)</p> <p>Canicas, yoyos (7)</p>		
--	---	--	--	--

	<p>encuentros por grados tanto de hacer materiales como jugarlos, yoyos, cocas, canicas, jueguitos así</p> <p>Inconformidades (IN) que habiliten la piscina para todos que no todo sea pagado</p> <p>Implementar de los cursos que brinda el cesmag, que no solo sean teóricos, sino que los que pagan o pagamos se hagan competencias</p> <p>las piscinas toca pagarlas para poder utilizarlas</p> <p>por lo general los espacios que se encuentran en la universidad son utilizados solo para los espacios académicos mas no como espacios lúdicos y recreación para nuestro ocio</p> <p>porque hicieron la cancha y escenarios, pero limitan su participación, al menos si logran hacer estos juegos pues uno sabe que en los pasillo o terraza o donde sea puede ir a utilizarlos sin problemas</p> <p>que se pueda utilizar sin restricciones en cada semestre</p>	<p>Uso de la piscina con una tarifa mínima (8)</p> <p>Los cursos brindados sean practicados en la Universidad (8)</p> <p>Limitación del uso de los espacios (7)</p> <p>Los espacios de la universidad solo son prestados con fines académicos (5)</p> <p>Limitación del material para el uso personal (5)</p>		
--	---	---	--	--

	<p>solo los prestan para eventos especiales y cuando es para otro es complicado</p> <p>claro, pero no lo hacen siempre piensan en lo que les conviene, las piscinas y la cancha de futbol si no es por materias hay que pagar y es maluco que si pagamos un semestre no se lo pueda utilizar</p> <p>porque hablan de que nosotros como licenciados motivemos en los colegios y prácticas, pero ellos no lo hacen en la universidad, solo la universidad es infraestructura</p> <p>yo pienso que hay material y hay espacios, pero para nosotros siempre es limitado, no se puede disfrutar y aprovechar como es, no miran las necesidad y gusto que uno tiene</p> <p>si deberían preocuparse porque hablan que el MUSD es lo mejor que hay y si, es así, en cuanto a instalaciones es bueno pero la limitación que hay para los estudiantes en ese sentido es muy feo, debería ser un uso libre con codas las instrucciones, guayos y uniforme en la cancha de futbol, y</p>	<p>Zonas verdes (10)</p>		
--	--	--------------------------	--	--

	<p>que rico fuera en horas libres invitar a otros semestres, pero eso es imposible, porque de una lo sacan</p> <p>Zonas verdes</p> <p>pensaría que por las zonas verdes</p> <p>que organizar más juegos seria en las zonas verdes</p> <p>en las zonas verdes</p> <p>la zona verde</p> <p>zonas verdes</p> <p>si las zonas verdes que están más vacías</p> <p>si las zonas verdes que están más vacías</p> <p>yo creería que espacios donde la gente pueda ver, más que todos las zonas verdes y pasillos, uno recurre por ahí</p>	<p>Espacios al aire libre (8)</p>		
--	---	-----------------------------------	--	--

Anexo H. Evidencias fotográficas de la Propuesta de Intervención







 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MREDCUCIÓN</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, 9 de septiembre de 2024

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 Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de Quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto, presentado por el (los) autor(es) Yeraldin Bolaños Devia, María José Guzmán Minda y Daniel Albeiro Pesillo Insandar del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.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
C.C 37087395
Licenciatura en Educación Física
3174737904
aytimana@gmail.com

 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

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Daniel Albeiro Pesillo Insandara	Documento de identidad: 185347034
Correo electrónico: pesillodaniel43@gmail.com	Número de contacto: 3153794166 3128305496
Nombres y apellidos del autor: María José Guzmán Minda	Documento de identidad: 1004472655
Correo electrónico: mariajoseguzman238@gmail.com	Número de contacto: 3118885369
Nombres y apellidos del autor: Yeraldin Bolaños Devia	Documento de identidad: 1004517969
Correo electrónico: Yeraldindevia123@gmail.com	Número de contacto: 3202733603
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Alba Yamile Timana de la cruz	Documento de identidad: 37087395
Correo electrónico: aytimana@gmail.com	Número de contacto: 317 4737904
Título del trabajo de grado: Los juegos recreativos como alternativa para la disminución del estrés académico de los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en Educación Física de la universidad Cesmag de san Juan de Pasto	
Facultad y Programa Académico: Educación programa de 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 término 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

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 <small>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

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.

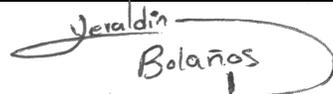
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto (amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- 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, manteniéndose 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:

- 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 9 días del mes de septiembre del año 2024.

	
Nombre del autor: Daniel Albeiro Pesillo Insandara	Nombre del autor: María José Guzmán Minda
 Firma del autor	Firma del autor



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT: 800.109.387-7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

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

Nombre del autor: Yeraldin Bolaños Devia	Nombre del autor:
 Nombre del asesor: Alba Yamile Timaná de la Cruz	