



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final de Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,

Mención: Cultura Física

TEMA:

“EL ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL FUTSAL EN LOS
ESTUDIANTES DEPORTISTAS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO
DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL MARÍANO BENÍTEZ DE LA
CIUDAD DE PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Darwin Patricio Malusin Tite

TUTOR: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AMBATO-ECUADOR

2014

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla. C.C. 1802723161, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL FUTSAL EN LOS ESTUDIANTES DEPORTISTAS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL MARÍANO BENÍTEZ DE LA CIUDAD DE PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el egresado, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Septiembre 2014

.....
TUTOR

Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, Septiembre 2014

.....

Darwin Patricio Malusin Tite

C.I. 1804160081

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: : “EL ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL FUTSAL EN LOS ESTUDIANTES DEPORTISTAS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL MARÍANO BENÍTEZ DE LA CIUDAD DE PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Septiembre 2014

.....

Darwin Patricio Malusin Tite

C.I. 1804160081

Autor

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: : “EL ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL FUTSAL EN LOS ESTUDIANTES DEPORTISTAS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL MARÍANO DE LA CIUDAD DE PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por el Señor Darwin Patricio Malusin Tite, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo-Agosto 2014, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnico y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

Ambato, Septiembre 2014

.....
Mg. Christian Barquín Zambrano

1803485257

.....
Ing. Mg Edwin Lozada Torres

1802313740

DEDICATORIA

Una de las herencias más grande es el estudio, el cual se requiere de esfuerzo, dedicación y empeño, sin dejar a un lado los valores la humildad y la sencillez, dedico este trabajo a Dios por darme el don de la vida y a mi **Madre** por guiar mis pasos para superarme y seguir alcanzando las metas propuestas en mi vida, a mi Padre quien partió a recorrer el infinito por inculcar en los valores positivos y por brindarme su apoyo en los momentos más difíciles, a mis hermanos que siempre me han apoyado constantemente siempre estando junto a mí . Así también a mi familia y amigos quienes me brindaron su apoyo y sincera amistad que me llenaron de fuerzas para alcanzar este objetivo.

Darwin Patricio Malusin Tite

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios, por protegerme durante mi camino a lo largo de toda mi vida, por haberme dado fuerzas y valor para culminar este objetivo.

A la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y darme la oportunidad de estudiar, a mis maestros, por los conocimientos compartidos de una forma muy eficaz y eficiente convirtiéndome en un profesional dentro de la sociedad.

A mi Director de tesis, Mg. Julio Mocha por su esfuerzo y dedicación, quién con sus conocimientos y experiencia supo orientarme a culminar este tema de investigación.

A mi madre que con sus sabios consejos me han enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada, a mi padre y hermanos por ser el apoyo incondicional en mi carrera profesional.

Un agradecimiento especial a mi amigo Javier Llerena y a mis compañeros de la Carrera de Cultura Física por sus dones de amistad compartido dentro y fuera de las aulas.

Gracias de todo corazón a todas las personas que me brindaron su apoyo primordial.

Darwin Patricio Malusin Tite

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	Páginas
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema de investigación.....	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico árbol de problemas	5
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema	7
1.2.5 Preguntas directrices.....	7
1.2.6 Delimitación del problema.....	8
1.3 Justificación	8
1.4 Objetivos.....	10
1.4.1 Objetivo General:	10

1.4.2 Objetivos Específicos:	10
CAPITULO II.....	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes	11
2.2 Fundamentación filosófica.....	12
2.2.1 Fundamentación ontológica	12
2.2.2 Fundamentación epistemológica	13
2.2.3 Fundamentación heurística	13
2.2.4 Fundamentación axiológica	14
2.3 Fundamentación legal.....	14
2.4 Categorías fundamentales.....	17
2.4.1 Conceptualización de variable independiente “El estrés”	20
2.4.2 Conceptualización de la variable dependiente “Práctica del fútbol”	38
2.5 Hipótesis	48
2.6 Señalamiento de variables	48
CAPITULO III.....	49
METODOLOGÍA.....	49
3.1 Enfoque.....	49
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	49
3.3 Tipos de investigación.....	50
3.4 Población y muestra	51
3.4.1 Técnicas e Instrumentos	51
3.5.1 Variable Independiente – El Estrés	52
3.5.1 Variable Dependiente – Práctica del Fútbol.....	53
3.6 Plan de recolección de información	54
3.7 Plan de procesamiento y análisis	54
CAPÍTULO IV.....	55
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	55
4.1 Análisis e interpretación	55
CAPITULO V	76

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1 Conclusiones	76
5.2 Recomendaciones.....	77
CAPITULO VI.....	78
PROPUESTA	78
6.1 Datos informativos	78
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	79
6.3 Justificación	79
6.4 Objetivos.....	80
6.4.1 Objetivos General.....	80
6.4.2 Objetivos Específicos	80
6.5 Análisis de factibilidad	81
6.6 Fundamentación científico-técnica	82
6.7 Plan de Acción	84
6.8 Modelo operativo	131
6.9 Administración.....	133
6.9.1 Presupuesto	133
6.9 Evaluación de la propuesta.....	134
BIBLIOGRAFIA	135
ANEXOS	139

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Categorías Fundamentales	17
Cuadro 2 Infraordinacion Variable Independiente	18
Cuadro 3 Infraordinacion Variable Dependiente.....	19
Cuadro 4 Población y Muestra	51
Cuadro 5 El Estrés	52
Cuadro 6 Practica del Futsal.....	53
Cuadro 7 Recolección de Información.....	54
Cuadro 8 Bajo Rendimiento Académico.....	59
Cuadro 9 Técnica para prevenir el estrés	60
Cuadro 10 Práctica del futsal.....	61
Cuadro 11 La práctica del futsal reducirá el estrés	62
Cuadro 12 Sistema Respiratorio	63
Cuadro 13 Técnicas de Juego	64
Cuadro 14 Dominio del balón	65
Cuadro 15 Fatiga Física	66
Cuadro 16 Enfermedades Fisiológicas.....	67
Cuadro 17 Alteraciones Emocionales	68
Cuadro 18 Bajo Rendimiento	69
Cuadro 19 Técnicas para prevenir el estrés.....	70
Cuadro 20 Desarrollo Muscular	71
Cuadro 21 Dinámicas del futsal.....	72
Cuadro 22 Sistema Respiratorio	73
Cuadro 23 Técnicas de Juego	74
Cuadro 24 Dominio del balón	75
Cuadro 26 Presupuesto para la ejecución de la propuesta	133
Cuadro 27 Monitoreo de la Propuesta	134

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Fases del Estrés	28
Gráfico 2 Fases de Resistencia	29
Gráfico 3 Fundamentos Tácticos	42
Gráfico 4 Bajo Rendimiento Académico	59
Gráfico 5 Técnica para prevenir el estrés.....	60
Gráfico 6 Práctica del fútbol	61
Gráfico 7 La práctica del fútbol reducirá el estrés	62
Gráfico 8 Sistema Respiratorio	63
Gráfico 9 Técnicas de Juego	64
Gráfico 10 Dominio del balón.....	65
Gráfico 11 Fatiga Física	66
Gráfico 12 Enfermedades Fisiológicas	67
Gráfico 13 Alteraciones Emocionales	68
Gráfico 14 Bajo Rendimiento.....	69
Gráfico 15 Técnicas para prevenir el estrés	70
Gráfico 16 Desarrollo Muscular	71
Gráfico 17 Dinámicas del Fútbol	72
Gráfico 18 Sistema Respiratorio.....	73
Gráfico 19 Técnicas de Juego.....	74
Gráfico 20 Dominio del balón.....	75

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

“El Estrés y su Incidencia en la Práctica del Fútbol en los Estudiantes Deportistas del Segundo Año de Bachillerato de la unidad educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo Provincia de Tungurahua”

AUTOR: Darwin Patricio Malusin Tite

TUTOR: Mg. Julio Mocha

Resumen:

La presente investigación es un estudio descriptivo y comparativo sobre los efectos que genera la presencia del estrés en el ámbito deportivo estudiantil, familiar y social. Esta tesis presentará de manera completa los diferentes lineamientos teóricos y conceptuales que giran en torno al tema del estrés, principalmente dentro del contexto del rendimiento deportivo.

Se presentarán y describirán los datos que se han obtenido por medio del proceso evaluativo, con la aplicación de las diferentes técnicas e instrumentos que sirve para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables indagadas.

En función a los datos obtenidos en la investigación de campo aplicada a los estudiantes y maestros de la institución revelan la importancia de tomar acciones preventivas para controlar y eliminar el estrés, de tal manera se procede a plantear una guía de actividades corporales, que servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos y a su vez establezca medidas preventivas mediante la participación de quienes integran la institución educativa.

Palabras claves:

Actividad física, deporte, salud, bienestar, estrés, tensión, trabajo en equipo, fútbol y rendimiento

INTRODUCCIÓN

El presente documento se basa en un estudio exhaustivo y minucioso en el área del estrés en la práctica del fútbol en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Benítez del cantón de Pelileo.

Debido a que este tema no se le ha proporcionado importancia dentro del ámbito deportivo, pues el estrés puede ocasionar en los deportistas un bajo rendimiento dentro y fuera de la cancha. En el presente trabajo investigativo será presentado en 6 capítulos; cada uno de estos con su respectivo contenido:

El Capítulo I, detalla en su totalidad el problema con el que cuenta actualmente la institución educativa a nivel macro, meso y micro, conjuntamente con el análisis crítico, prognosis, así como las interrogantes y se puntualizan los objetivos generales y específicos planteados dentro de la presente investigación.

El Capítulo II, describe el marco teórico que permite conocer las contribuciones actuales y pasadas sobre el problema objeto de investigación, sus antecedentes, fundamentación legal, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de cada una de las variables.

En el capítulo III, se hace referencia a la metodología de trabajo utilizada en el campo investigativo como: la modalidad de investigación, tipos de investigación, población y muestra, operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información.

El Capítulo IV, se realizó la descripción de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a los estudiantes, para su análisis e interpretación a través de gráficos estadísticos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

El Capítulo V, se describe todas las conclusiones y recomendaciones a las que ha llegado la investigación, finalmente el

Capítulo VI, se desarrolla la propuesta describiendo con claridad cada uno de los elementos que lo componen a la misma, existiendo fundamental la puesta en marcha de la propuesta en la institución.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación

El estrés y su incidencia en la práctica del Fútbol en los estudiantes deportistas del segundo año de Bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo Provincia de Tungurahua.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

El estrés **en el país** es muy frecuente ya que es una tensión física y emocional que se produce como respuesta a una presión externa o interna.

Los acontecimientos estresantes no solo son sucesos negativos, como tener problemas de pareja o de rendimiento académico, sino que también los sucesos positivos, como un premio al esfuerzo, comprar una casa pueden resultar estresantes a muchas personas, lo que resulta estresante para una persona puede no serlo para otra. Por tanto el estrés actúa en el deportista de una manera desequilibrante tanto físicamente como psicológicamente teniendo un rendimiento bajo en sus capacidades y habilidades, lo que lleva a que sus estado de ansiedad va incrementando y puede que el deportista llegue a empeorar en dicha actividad.

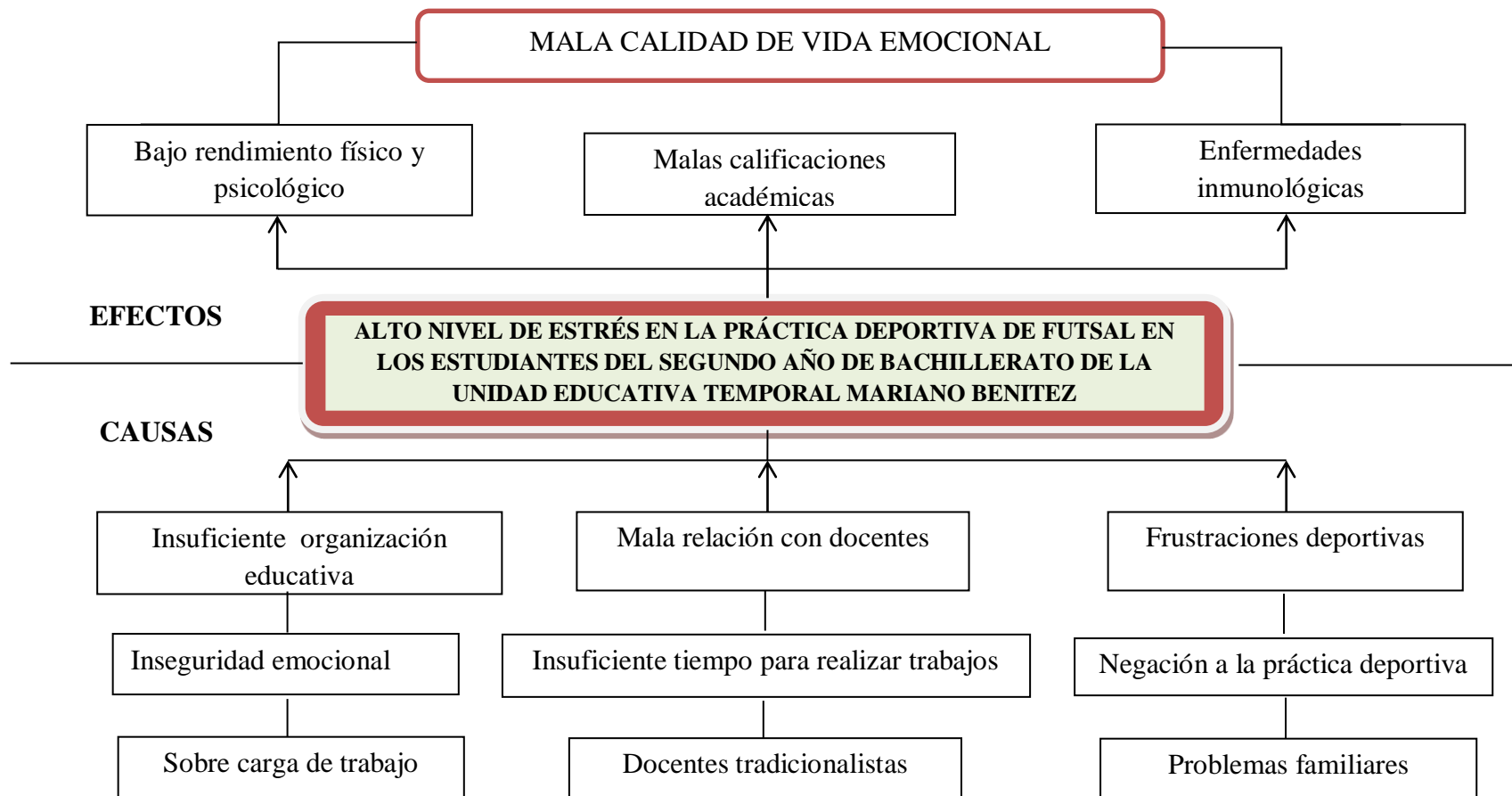
Se ha demostrado que tanto los sucesos importantes en la vida del ambiente deportivo, la muerte de un familiar, contratiempos cotidianos provocan estrés y afectan a la salud física y mental del deportista.

Últimamente **en la provincia** se ha notado que el estrés es un problema que está de moda, lo cual conduce a una respuesta negativa dentro de sus decisiones, por tanto en el deportista el estrés, aparecen en los momentos previos a la competición, y que de alguna manera alteran la correcta ejecución deportiva del practicante llevando a que su rendimiento sea negativo.

Por ende los deportistas dentro de nuestra institución no sobresalen a nivel nacional, ya que una de las causas principales en su rendimiento óptimo es la enfermedad llamada estrés.

En estos dos últimos años dentro de la **Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez**, el estrés ha venido siendo una causa permanente en los estudiantes deportistas del segundo año de bachillerato el cual incide en la práctica del fútbol, llegando así a no tener deportistas competitivos a nivel institucional que lleguen a ocupar los primeros lugares. Se ha detectado que este problema se presenta por varias causas tanto internas como externas, es decir por preocupaciones familiares, presiones económicas, sentimentales, etc., el cual se debe dar una pronta solución eficaz, y así poder tener deportistas de categoría en la disciplina del fútbol con ánimos de superarse y triunfar dentro y fuera de la provincia.

1.2.2 Análisis crítico árbol de problemas



Este problema del bajo rendimiento físico y psicológico que trae como resultado un nivel alto de estrés en la práctica deportiva del fútbol en los estudiantes deportistas del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez, se da por distintas causas como sobrecargas de trabajo, inseguridad emocional e insuficiente organización, ya que los estudiantes deben dedicarse a un estudio óptimo por encontrarse en una institución educativa la cual conlleva de esfuerzo, sacrificio y dedicación para su desarrollo educativo.

Muchas de las ocasiones en las que se originan el estrés en los estudiantes deportistas de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez son por causas de docentes tradicionalistas, insuficiente tiempo para realizar trabajos y una mala relación con docentes la cual provoca malas calificaciones académicas dentro de la institución, por ende los estudiantes se ven afectados a realizar una buena práctica deportiva del fútbol por el temor que su rendimiento académico vaya siendo riguroso el cual sobrelleve a la pérdida del año educativo.

Cualquier suceso que genere enfermedades inmunológicas o una respuesta emocional, puede causar altos niveles de estrés en los estudiantes deportistas. Esto incluye tantas situaciones de problemas familiares, negación a la práctica deportiva o por frustraciones deportivas la cual significa de mucha importancia para el desarrollo de una buena práctica del fútbol por ende una vez ya expuesto y disminuido este problema los grandes beneficiados serán el mismo individuo, los familiares, compañeros, amigos y la institución.

1.2.3 Prognosis

Este problema del estrés viene hacer un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales, académicas que recibe el individuo.

Este problema de no disminuir a futuro, los estudiantes deportistas tendrán una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira, la desmotivación y la depresión, estará

expuesto a cambios fisiológicos, reacciones emocionales, bloqueos mentales, cambios conductuales.

Si en la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez, no se ayuda a reducir los niveles de estrés de los estudiantes deportistas, el rendimiento deportivo en el futsal se verá afectado, los estudiantes se sentirán desmotivados para realizar los ejercicios, y al mismo tiempo no entenderán las explicaciones que el instructor imparte.

Por otra parte no sentirán una tranquilidad con ellos mismos, y se sentirán desesperados al no poder cumplir con las indicaciones dadas, se vuelven delicados, y muchas veces entrarán en conflicto con el rival de cancha, con los mismos compañeros, o a la vez se sentirán solos y aislados por todos y hasta querrán pedir ser sustituidos.

En el ámbito institucional será un problema incuestionable que a futuro se tendrá deportistas que acumularán altos niveles de estrés, que al igual que para el resto de ecuatorianos se volverán un impedimento que dificulte el desarrollo deportivo.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide el estrés en la práctica del futsal en los estudiantes deportistas del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez Provincia de Tungurahua?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Cómo incide el estrés en los estudiantes deportista?

¿Qué causas afectan la práctica del futsal en los estudiantes deportistas?

¿Cómo el estrés puede causar perjuicios en la práctica del futsal en los estudiantes deportistas?

1.2.6 Delimitación del problema

Campo: Psicológico

Área: Deportivo

Aspecto: Estrés-Práctica del fútbol

Delimitación Espacial:

Esta investigación se realizara con los estudiantes de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo

Delimitación Temporal:

El trabajo de investigación será estudiado en el periodo académico 2014.

1.3 Justificación

El presente trabajo tiene como **propósito** esencial identificar los altos niveles de estrés que afectan en la práctica deportiva del Fútbol en los estudiantes del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo

La investigación sobre el estrés es de gran **interés** por cuanto son perjudiciales para la salud física y psicológica en los estudiantes deportistas y por ende los problemas que puede causar en la práctica del Fútbol.

La importancia y el beneficio serán para la Unidad educativa y para los estudiantes deportistas, ya que aumentara su interés y jerarquía en la práctica del Fútbol con fines de tener deportistas profesionales dentro y fuera del país.

Este tema causara gran **impacto** en vista que los encargados de estas áreas deportiva y psicológica, tienen esa expectativa, porque este problema está muy de

moda en la actualidad y se desea cambiar en partes algunas cosas que de una u otra manera los estudiantes deportistas se ven limitados.

El tema es muy **novedoso** porque no existe ninguna investigación anterior realizada lo cual mediante los resultados deportivos conoceremos los diferentes niveles de estrés que los estudiantes deportistas poseen, y de una u otra forma se les dará a conocer a las autoridades y padres de familia.

Por consecuencia nuestra **propuesta** está enfocada a la elaboración de una guía de actividades corporales, la cual permita disminuir el estrés en la práctica del fútbol y lograr una superación integral de deportistas eficientes que sobresalgan en la práctica del fútbol, interno e intercolegial, con éxito de triunfo.

En tal sentido esta investigación servirá para regular los niveles de estrés, y de esta manera buscar nuevas oportunidades para el mejoramiento y desarrollo de los estudiantes en la práctica del fútbol y por ende de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General:

- ✓ Investigar la incidencia del estrés en la práctica del Fútbol en los estudiantes deportistas de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo.

1.4.2 Objetivos Específicos:

- ✓ Diagnosticar como el estrés incide en los estudiantes deportistas del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Benítez.
- ✓ Analizar que causas afectan la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas de la Unidad Educativa Mariano Benítez.
- ✓ Establecer una solución al problema del estrés en la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas de la Unidad Educativa Mariano Benítez.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Este trabajo es original luego de una revisión bibliográfica en la Universidad Técnica de Ambato, en donde no se encuentra tesis similares con mi tema de investigación, pero suele presentar ciertas analogías con unas de mis variables de investigación.

El estrés viene a ser un conjunto de cambios tan amplio que puede dificultar su cuantificación e incluso su identificación. La definición que goza de una mayor aceptación la que propone la psicología: el estrés es la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o a una situación que se percibe como una amenaza humana.

En el Ecuador el estrés y el desempeño académico genera un estado personal de excesiva activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo que cuando se cronifica tiene efectos negativos para la salud.

En nuestro cantón no se ha dado la importancia necesaria a la investigación sobre el estrés en los estudiantes deportista, por el cual es de gran interés para mí desarrollar esta investigación donde podamos ayudar a los estudiantes deportistas a prevenir el estrés y mejorar el estado de salud físico y psicológico.

TEMA: “EL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL SEMESTRE SEPTIEMBRE 2007-FEBRERO 2008.”

AUTORA: Licda. María verónica Rodríguez

AÑO: 2007-2008

CONCLUSIONES: “Existe desconocimiento por parte de los padres de familia sobre el estrés y las causas que lo provocan así como también los efectos que tiene este en la vida emocional de los estudiantes.

A demás se puede concluir que los estudiantes que presenta estrés tiene problemas en su rendimiento y por ende en su práctica deportiva ya que no se encuentra con su estado emocional en óptimo condiciones por lo cual es muy difícil que tenga un buen desempeño.

2.2 Fundamentación filosófica

De acuerdo a tejedor (Investigador educativo 1986) el realismo y el positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento objetivo del mundo natural y social.

Para ello las ciencias sociales utilizan una metodología básica similar por emplear la misma lógica y procedimiento de investigaciones similares. De esta perspectiva se considera el método científico es único y el mismo que en todos los campos del saber, entendiendo de que existe múltiples realidades construidas e interrelacionadas por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares.

2.2.1 Fundamentación ontológica

Es una parte de la filosofía que tiene que ver en este estudio del ser en general, nos referimos a presupuestos o concepciones a cerca de la realidad, pues por que tienen consecuencias directas sobre la práctica deportiva.

Por lo cual se debe establecerse la enseñanza deportiva del fútbol en el ámbito educativo, y lleva implícita la asunción, como investigador, de una responsabilidad profesional, moral y social.

Es preciso por tanto, que dicha formación integre el conocimiento, la comprensión y la capacidad de analizar y reflexionar acerca de que efectos físicos pueden producirse la enseñanza de la práctica del fútbol.

2.2.2 Fundamentación epistemológica

Son aquellas que nos dicen cómo es posible conocer en el campo de la investigación, que tipo de relación se establece entre el sujeto que quiere conocer y el objeto para que el conocimiento se pueda dar.

El problema del estrés en los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Benítez se debe a la falta de la práctica deportiva y ejercicios físicos, por lo que la propuesta de investigación es realizar un cronograma de actividades deportivas en un horario adecuado y viable sin interrupciones de sus labores educativas.

2.2.3 Fundamentación heurística

Los métodos son generalmente de tipo cualitativo, por ende vemos un modo diferente de plantear problemas y de resolver los mismos.

En esta investigación se utilizará el método de la observación mediante el cual analizaremos cómo el estrés influye en la práctica deportiva, para lo cual una vez analizado emplearemos estrategias de solución a este problema llamado estrés y tener óptimos deportistas en la práctica del fútbol.

2.2.4 Fundamentación axiológica

Es definida como la teoría de los valores y de los juicios de valor. Es introducir a un punto de vista relativo al análisis del papel de los valores dentro de ella. Esta investigación se basará en la aplicación de la suma de valores como es la cooperación, libertad, honestidad, amor, paz, respeto, sencillez, tolerancia y unidad de todos inmersos en este problema, de esta manera los estudiantes se verán motivados a practicar el deporte diariamente por lo menos 30 minutos, con el fin de evitar problemas de estrés y otros.

2.3 Fundamentación legal

La presente investigación se fundamenta legalmente en la ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

11 de Agosto del 2010

TITULO V

DEL SISTEMA DEPORTIVO

Art. 24.- Definición de deporte.- El deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

**TITULO V
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Sección1

GENERALIDADES

Art. 81.- De la Educación física.- La Educación física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulado positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

**TITULO VI
DE LA RECREACIÓN**

Sección1

GENERALIDADES

Art. 89.- De la Recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

LEY N° 26.206 LEY DE EDUCACIÓN NACIONAL 2011

CAPÍTULO II

FINES Y OBJETIVOS DE LA POLÍTICA EDUCATIVA NACIONAL

ARTÍCULO 11.- Los fines y objetivos de la política educativa nacional son:

r) Brindar una formación corporal, motriz y deportiva que favorezca el desarrollo armónico de todos/as los/as educandos/as y su inserción activa en la sociedad.

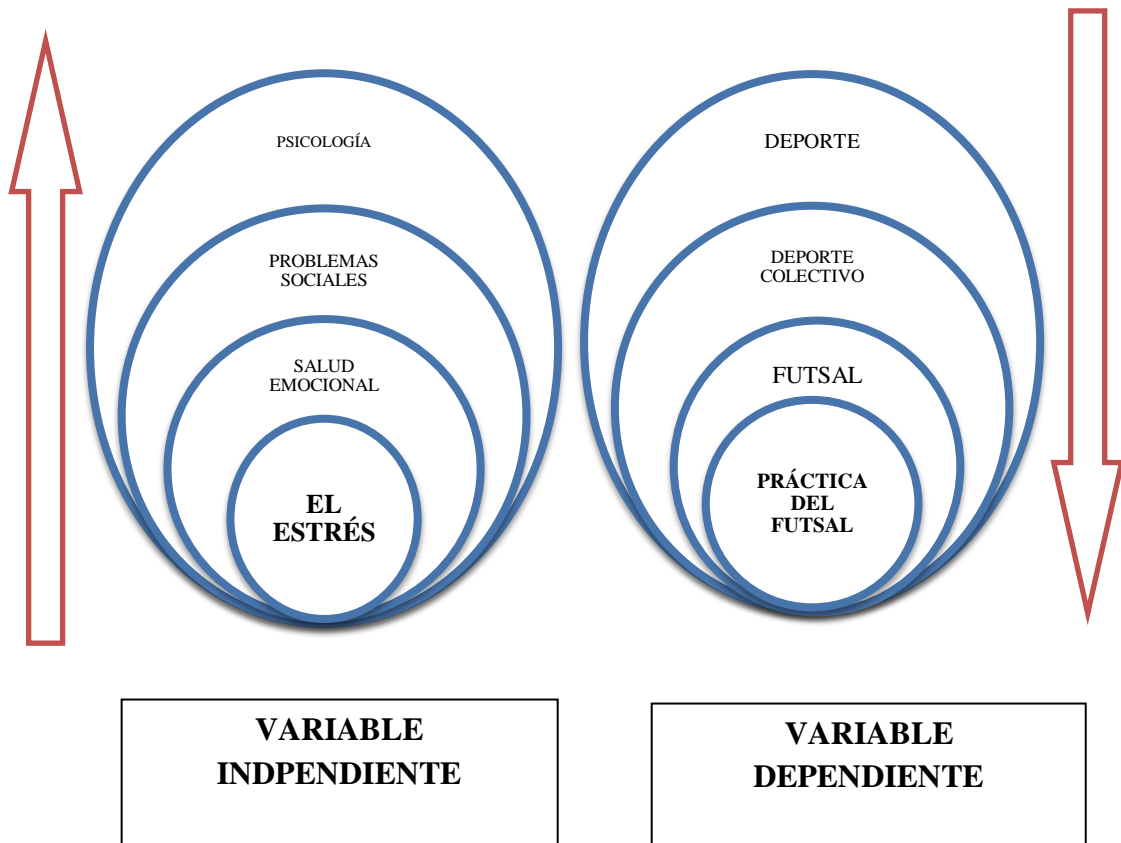
CAPÍTULO IV
EDUCACIÓN SECUNDARIA

ARTÍCULO 32.- El Consejo Federal de Educación fijará las disposiciones necesarias para que las distintas jurisdicciones garanticen:

h) La atención psicológica, psicopedagógica y médica de aquellos adolescentes y jóvenes que la necesiten, a través de la conformación de gabinetes interdisciplinarios en las escuelas y la articulación intersectorial con las distintas áreas gubernamentales de políticas sociales y otras que se consideren pertinentes.

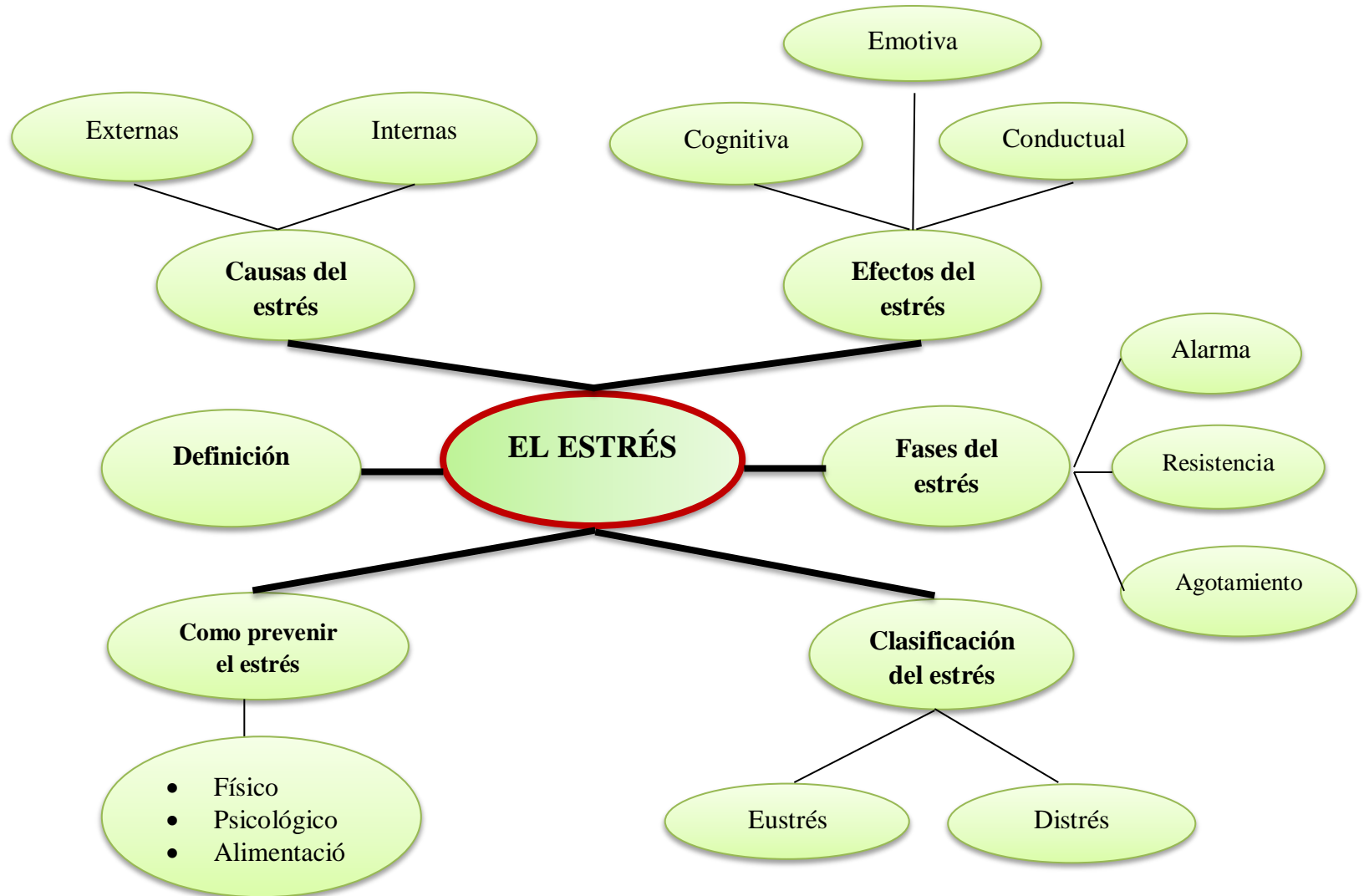
2.4 Categorías fundamentales

Cuadro 1 Categorías Fundamentales



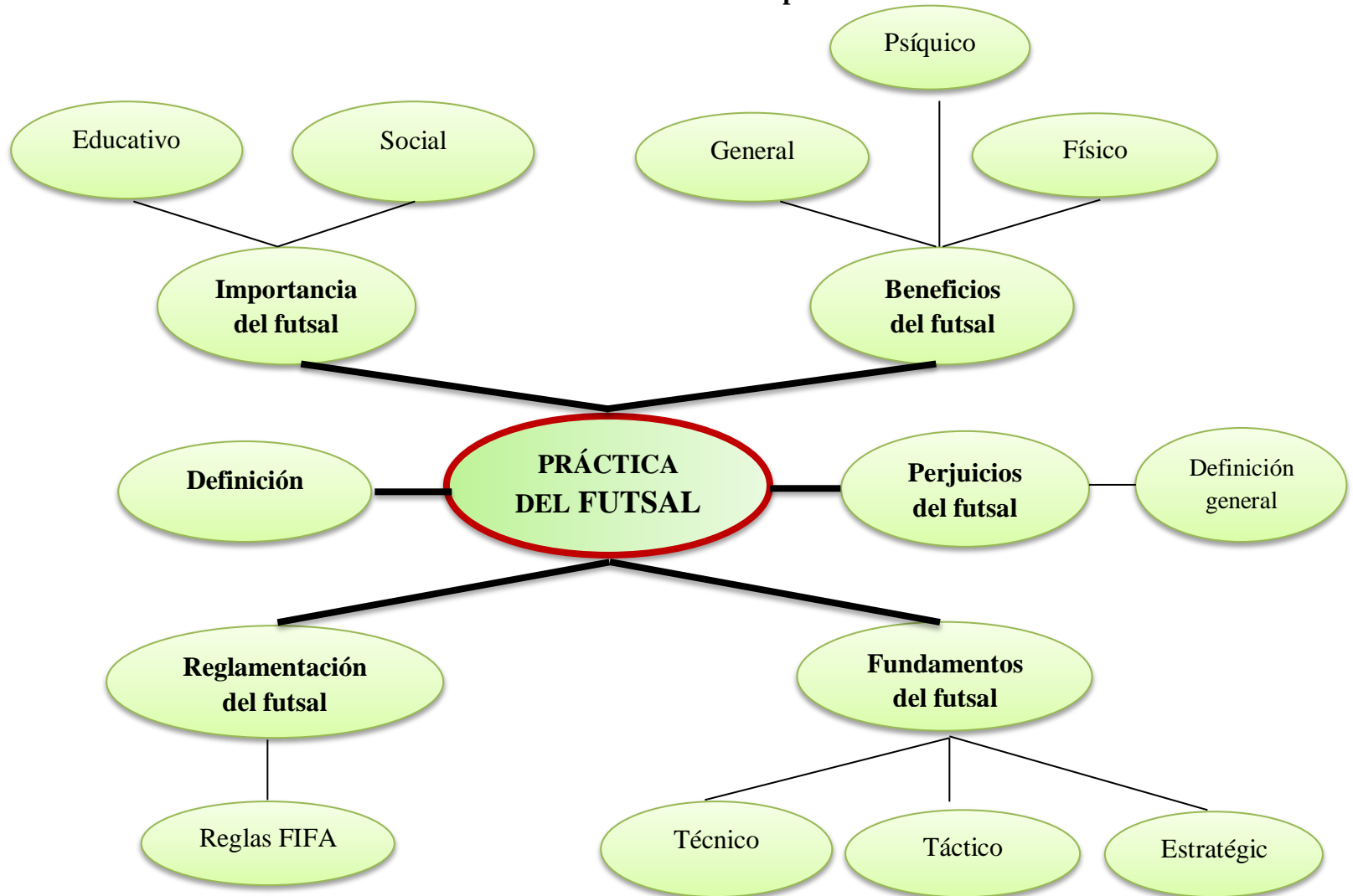
Elaborado por: Darwin Patricio Malusin Tite

Cuadro 2 Infraordinacion Variable Independiente



Elaborado por: Darwin Patricio Malusin Tite

Cuadro 3 Infraordinacion Variable Dependiente



Elaborado por: Darwin Patricio Malusin Tite

2.4.1 Conceptualización de variable independiente “El estrés”

El estrés

Según (Gonzales, 2006, pág. 7) *se define al estrés como una sensación de tensión física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, dependiendo de factores como la edad o el nivel socio-cultural.*

Además (Barlow, 1996, pág. 13) *dice que el estrés se produce en todo momento, es una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que se le hace, esta respuesta es fisiológica y psicológica, y está compuesta de cambios gastrointestinales, cardiovasculares y glandulares.*

Por otro lado (Ciegg, 2001, pág. 11) *menciona que el estrés es el efecto del requerimiento que se le hace a un ser humano, la fuente puede ser interna o externa, positiva o negativa, podemos decir que no existe la vida sin estrés.*

(Melgosa, 1994, pág. 19) *Indica que el estrés es un estado emocional tan tenso que, precisamente, impide la correcta realización de ninguna tarea, el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas.*

Se entiende como estrés a un estado de fatiga emocional y física del individuo es decir el organismo humano reacciona tanto en el aspecto fisiológica como psicológico que impide al mejor desenvolvimiento del hombre dentro de una actividad al realizarlo, por ende el estrés es una enfermedad muy de moda que se hace presente en cualquier momento dentro de cada una de las personas provocando problemas negativos en nuestra salud.

Cusas del estrés

Según (Melgosa, 1994, pág. 53) menciona que las causas del estrés son consideradas **externas** e **internas**.

Lo que viene de afuera (externas): Esbozamos a continuación diversas situaciones en las que se origina el estrés

- **Experiencias traumáticas:** Los encontramos en personas que han vivido de manera directa experiencias traumáticas. Tanto si son catástrofes naturales (terremotos, huracanes, inundaciones,...) como humanas (guerras, accidentes, desastres nucleares, intentos de homicidio, agresiones, violaciones,...), aportan una cantidad considerable de estrés durante y después del acontecimiento.
- **Acontecimientos estresantes:** Los acontecimientos estresantes se hallan ordenados por la cantidad de estrés que provocan, desde la máxima: la muerte del cónyuge, hasta la menor: una infracción legal leve. El orden y la relación de acontecimientos estresantes pueden variar considerablemente según la edad o la situación sociocultural.
- **Molestias cotidianas:** Estas palabras agrias que nos dirige el compañero, o aquel aparato que se rompe cuando lo estamos utilizando, o bien esa interrupción en el trabajo que nos obliga cambiar de actividad cuando todo parecía ir maravillosamente, o el autobús nos hace llegar tarde a la cita, o esa carta que estamos esperando pero que nunca llega, son acontecimientos menores pueden llegar a una situación de estrés irresistible.
- **Ambiente físico y social:** Todo lo que nos rodea físicamente contribuye a una mayor o menor cantidad de estrés. Un ambiente interior limpio, ordenado, amplio, silencioso y con la temperatura ideal, constituye un paso importante en la tarea de evitar el estrés. Un ambiente exterior de aire puro, agua limpia, vegetación hermosa, ruido mínimo y poca densidad de población, supondría un avance importante hacia la relajación.

- **El ruido:** Precisamente, el exceso de ruido es el origen del estrés en muchos casos, y tiene la capacidad de acumularse y provocar:
 - Cansancio,
 - Irritabilidad,
 - Insomnio,
 - Dolor de cabeza, y
 - Tensión muscular;
 Todos ellos asociados al estrés.
- **El espacio vital:** La escasez del espacio vital tiende a generar estrés. Para los seres humanos, la OMS (Organización Mundial de la Salud) establece un mínimo de 16 metros cuadrados por persona.
- **El espacio personal:** Relacionado con el espacio vital, encontramos el personal. Cuando la gente se relaciona entre si mantiene una distancia delimitada por el llamado espacio personal. Dependiendo de la cultura y del grado de relación, el espacio personal varía.

Lo que nos sale de adentro (interno): Atendiendo a la cualidad negativa o positiva de los estímulos que provocan la tensión, nos encontramos con cuatro tipos de conflictos a la hora de elegir:

1. **Conflictos de evitación-evitación:** La presencia de dos situaciones que se perciben como negativas sumergen al sujeto en un conflicto por el cual trata de evitar ambas.
2. **Conflictos de atracción-atracción:** En la vida de los seres humanos se observan conflictos de atracción en las que resulta difícil decidirse. Ejemplo cuando una joven tiene dos pretendientes y a ella les gustan los dos.
3. **Conflictos de atracción-evitación:** Los conflictos de este tipo ocurren ante la presencia de un motivo que se percibe al mismo tiempo como negativo o positivo. Es decir en primer lugar se siente orgulloso y contento por un hijo que haya emigrado a estudiar, pero a la vez triste y preocupado por la separación.

4. **Doble atracción-evitación:** El entorno en que nos movemos, juntamente con la idea personal de dicho entorno, constituye nuestro campo psicológico. Dentro de ese campo existen objetivos que a veces resultan deseables y no deseables.

Por otro lado (Schmitz & Hipp, 2005, pág. 72) indica que la causa del estrés está determinada por los siguientes puntos:

Causas de estrés en el hogar

- ✓ Discusiones con los padres u otro adulto en casa
- ✓ Conflictos con hermanos
- ✓ Cambios importantes en la familia
- ✓ Cambio de casa
- ✓ Abuso de alcohol o drogas de un familiar
- ✓ Abuso físico o sexual por un familiar
- ✓ Enfermedad grave de uno de los padres u otro familiar
- ✓ Muerte de uno de los padres u otro familiar

Causas de estrés en la escuela

- ✓ Resultados académicos inferiores a los esperados
- ✓ Aplicación de exámenes educativos o psicológicos
- ✓ Asignación a una clase especial
- ✓ Confrontación con un profesor o personal administrativo
- ✓ Expulsión de clase
- ✓ Castigo a permanecer después de clases
- ✓ Frustración con el aprendizaje
- ✓ Aceptación o promoción en un equipo de deportes
- ✓ Eliminación o descenso de un equipo de deportes
- ✓ Vandalismo en la escuela
- ✓ Violencia juvenil en la escuela o territorio

Causas de estrés con semejantes

- ✓ Nuevo amor
- ✓ Pérdida o separación de un amigo importante
- ✓ Sentimiento de que un amigo importante traiciona la confianza
- ✓ Exclusión de grupos de los que gustaría formar parte
- ✓ Sexo sin protección con la pareja
- ✓ Embarazo imprevisto en la pareja

Causas de estrés consigo mismo

- ✓ Preocupación por el peso, la altura, el desarrollo físico
- ✓ Preocupación por la ropa, u otros aspectos materiales
- ✓ Aceptación o rechazo en alguna universidad
- ✓ Consumo de alcohol o drogas
- ✓ Intentos de manejar alguna enfermedad crónica o discapacidad
- ✓ Intentos de salir de casa para vivir solo

Causas de estrés relacionadas con la vida

- ✓ Sentimiento de injusticia en el entorno (racismo, sexismo)
- ✓ Temor de amenazas ambientales en el entorno
- ✓ Imágenes negativas en los medios
- ✓ Falta de oportunidad económica, dinero

(Book, 1997, pág. 70) La medicina natural desde su punto de vista holístico, reconoce una multitud de causas de estrés en la vida de la gente.

- Presión excesiva en casa o en el trabajo
- Problemas económicos
- Climas extremos
- Entornos contrarios

- Pérdidas de seres queridos
- Abusos físicos o psíquicos
- Imposibilidad de alcanzar una meta o satisfacer un cierto deseo

Las causas del estrés se dan por varias circunstancias en la vida, entendiendo que son internas y externas a medida que en cualquier momento en cualquier campo, nivel o circunstancia en que se encuentren las personas va afectando a su bienestar personal y a su salud en general. Por ende es preciso tomar este problema con un alto grado de seriedad ya que afecta a nuestro estado físico y emocional convirtiéndose en una grande enfermedad que impedirá a la obtención de objetivos trazados dentro de nuestras vidas.

Efectos del estrés

Según (Barlow, 1996, pág. 25) menciona efectos principales del estrés

- **El estrés da por resultado un empeoramiento de salud.** Cuando permanecemos en estados de estrés durante periodos de tiempo prolongados, no sólo es nuestra salud la que se ve afectada negativamente, sino que también son nuestros niveles de energía, Nos cansamos fácilmente.
- **El estrés disminuye el rendimiento.** Aunque la mayoría de la gente parece actuar mejor y rendir más bajo una presión suave, el estrés prolongado o extremo puede hacer empeorar su rendimiento, cometen errores, disminuye la flexibilidad y pierde la capacidad de concentrarse.
- **El estrés conduce a un efecto de círculo vicioso.** Una respuesta de estrés en una situación, generalmente, hace que usted responda también así al acontecimiento siguiente. Enfadarse porque alguien le va pisando, cuando alguien le quite su lugar de aparcamiento, sueño y fatiga.
- **Enfrentarse a las cosas de manera disfuncional.** Discutir con alguien, y su tendencia es a encerrarse en sí mismo y no hablar, utilizan el alcohol para enfrentarse a los problemas de la vida.

De modo que (Hellriegel, 2009, pág. 201) manifiesta los efectos probables del estrés en tres categorías:

- **Efectos fisiológicos:** Incluye presión arterial alta, ritmo cardiaco acelerado, sudoración, ataques de calor y frío, dificultad para respirar, tensión muscular, trastornos gastrointestinales y ataques de pánico.
- **Efectos psicológicos:** Contienen depresión, baja autoestima, depresión, ira, mal funcionamiento intelectual (inclusive incapacidad para concentrarse y tomar decisiones), irritabilidad, nerviosismo, insatisfacción laboral.
- **Efectos conductuales:** Contienen mal desempeño, ausentismo, altos índices de accidentes, consumo de alcohol y dificultad para comunicarse.

Por otro lado (Melgosa, 1994, pág. 36) manifiesta que las consecuencias del estrés son:

Área cognitiva

- Concentración y atención. Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. Frecuente pérdida de atención.
- Memoria. La retención memorística se reduce.
- Reacciones inmediatas. Los problemas que exige una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible.
- Errores. Cualquier problema que requiere actividad mental extiende a solucionarse con un número elevado de errores.
- Evaluación actual y proyección futura. La mente es incapaz de evaluar una situación del presente y tampoco proyectarla al futuro.
- Lógica y organización del futuro. La manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

Área emotiva

- Tensión. Dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo.
- Hipocondría. Sospechar de nuevas enfermedades.
- Rasgos de la personalidad. Desarrollo de la impaciencia y el autoritarismo y la falta de consideración por los demás.
- Ética. Principios morales y éticos que rigen en la vida de unos se relajan y e posee menor dominio propio.
- Depresión y desánimo. Aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir.
- Autoestima. Pensamiento de incapacidad y de inferioridad.

Área conductual

- Lenguaje. Incapacidad de dirigirse a un grupo de personas de forma satisfactoria. Tartamudez, descenso de fluidez verbal.
- Intereses. Falta de entusiasmo por las aficiones preferidas.
- Ausencias. Ausencia laboral y escolar o académico.
- Estimulantes. Aumento de consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
- Energía. El nivel de energía disponible oscila de un día para otro y suele mostrar a la baja.
- Sueño. Los patrones de sueño se alteran (insomnio).
- Relaciones. Se pasan a otros las responsabilidades.
- Cambios en la conducta. Aparecen reacciones extrañas que no son propias del sujeto.
- Suicidio. Se manifiestan ideas suicidas.

Se entiende que los efectos del estrés son factores negativos sobre el ser humano, ya que conlleva a un desperfecto en nuestra salud. Por tanto que los efectos del estrés no solo perjudican al individuo, sino que también pueden provocar una

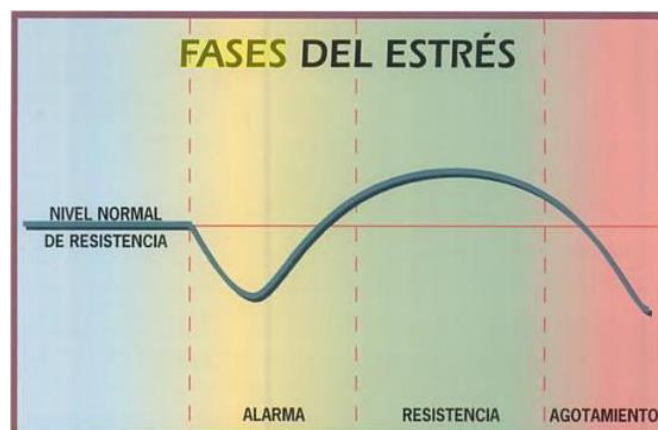
deducción a nivel escolar, académico y deportivo, influyendo de absolutamente tanto en relaciones personales o grupales. Esto limita a un buen desempeño óptimo en sus actividades a cumplir dentro de su vida propia llegando así a una frustración futura.

Fases del estrés

Según (Melgosa, 1994, pág. 22) el estrés, desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres etapas.

- ✓ **Fase de alarma.** Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al propio afectado que necesita ponerse en guardia. Tan solo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en fase de alarma.
- ✓ **Fase de resistencia.** Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, la persona entra en la fase denominada de resistencia. Ahí comienza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, sobre todo cuando la situación va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.
- ✓ **Fase de agotamiento.** Esta fase es la etapa terminal del estrés. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad, y la depresión, que pueden aparecer por separado o juntamente.

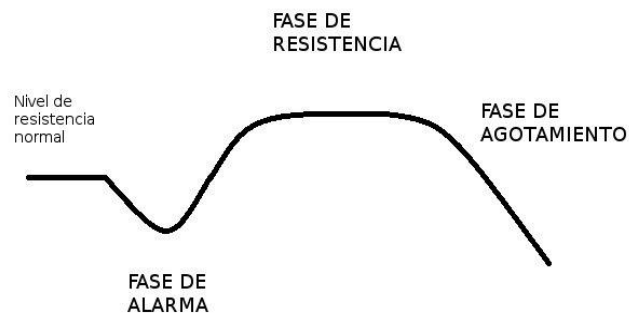
Gráfico 1 Fases del Estrés



De tal manera (Trianes, 2003, pág. 21) desarrolla el estrés en tres etapas:

- ✓ **Fase de alarma.** En la que se da una compleja reacción fisiológica desencadenada por la presencia de un estresor; aumenta el nivel de adrenalina en la sangre, se acelera el pulso y la respiración, etc.
- ✓ **Fase de resistencia.** En la que el organismo se moviliza para hacer frente al estresor. Los signos de la fase anterior desaparecen paulatinamente y se vuelve en la normalidad.
- ✓ **Fase de agotamiento.** El agotamiento tiene lugar si el estresor es severo y advertido en el tiempo. En este caso vuelven a aparecer los síntomas de la fase de alarma y el organismo es más sensible a trastornos y disfunciones orgánicas.

Gráfico 2 Fases de Resistencia



Podemos decir que el estrés no es que se va dando repentinamente, al contrario es algo que se va generando de etapa en etapa, la duración de las distintas etapas o fases dependerá de muchos factores, por ende cada individuo será propio a la resistencia del estrés el cual conlleve a un nivel normal de vida.

Clasificación del estrés

Según (Bergés & Taulé, 2008, pág. 18) muestra los tipos de estrés en diversos factores.

- **Estrés positivo o eustrés:** La persona percibe el reto como algo motivador, la dificultad o presión de la tarea va aumentando paralelamente a la capacidad o habilidad de quien debe ejecutarla.
- **Estrés negativo o distrés:** Es valorado con sensación de impotencia o imposibilidad. Se activa cuando la dificultad de la tarea es muy alta(o es valorada como muy alta) y las habilidades para llevarla a cabo son muy pocas (o son valoradas como insuficiente)
- **Estrés agudo:** Es un tipo de estrés intenso pero disminuye con el tiempo. Se produce en cualquier persona que tiene que enfrentarse a situaciones vitales de tensión: Catástrofes naturales, muertes de seres queridos, ruina económica, etc.
- **Estrés crónico:** Este tipo de estrés es menos evidente pero más peligroso. Consiste en una tensión crónica intensa asociada a nuestra vida cotidiana y se manifiesta a través del miedo, la angustia, dificultad de comunicación.

Por otra parte (Fernández, 2011, pág. 141) afirma que se debe diferenciar entre eustrés y distrés.

- **Eustrés o estrés positivo.** Es la adecuada motivación necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. Genera un incremento del rendimiento y la salud, es el productor ante un reto o desafío, que genera una sensación de logro y control.
- **Distrés o estrés negativo.** Es la inadecuada activación psicológica que conduce al fracaso. Es el generador por una sensación de fracaso ante un esfuerzo a realizar. Produce sufrimiento y desgaste personal. Afecta a la salud y el rendimiento disminuye.

(Corral, 2009, pág. 61) Distingue dos tipos de estrés, atendiendo a diferentes criterios.

- **Estrés positivo o eustrés.** Nos ayuda a conseguir nuestras metas. Sin embargo, cuando las circunstancias estresantes son excesivas, llegan a un

punto en que parece imposible controlarlas o persisten más tiempo del que el organismo puede tolerar.

- **Estrés negativo o distrés.** Es decir la respuesta deja de ser adaptativa e, incluso, puede llegar a ser perjudicial. En este capítulo, cuando hablamos de estrés, no estamos refiriendo a lo que aquí hemos definido como distrés.

Podemos entender que los distintos tipos de estrés son perjudiciales para nuestra salud en cada uno de las personas, es decir que el distrés es negativo o desagradable, hace que una persona desarrolle una presión o esfuerzo muy por encima del necesario provocando un desperfecto más rápidamente. De esta forma el eustrés es positivo que aumenta la vitalidad, la salud y energía, es decir no produce ningún desequilibrio a nivel psicológico, permitiendo así a la persona a disfrutar de la vida de una forma muy satisfactoria.

Como prevenir el estrés

Según (Melgosa, 1994, pág. 108) señala como prevenir el estrés:

Plan de ejercicio físico antiestrés

- Reserve un periodo fijo de tiempo todos los días (antes o después del trabajo).
- Escoja una actividad que sea de su agrado y acorde con sus facultades.
- Busque compañeros. El ejercicio en solitario tiende a abandonarse
- Entusiásmese. Piense en lo divertido que resulta, y en cuantos beneficios físicos y psicológicos va a obtener.
- Comience con moderación y vaya aumentando la calidad e intensidad progresivamente.
- Mantenga un registro de sus marcas personales, con el fin de observar sus progresos.

Ejercicio y reposo

- **Regularidad.** El ejercicio físico tiene que ser regular. No pueden acumularse, practique diariamente o al menos cuatro o cinco días por semana.
- **Intensidad.** El ejercicio físico tiene que fatigar, no debe ir más allá de la capacidad personal.
- **Duración.** La duración del ejercicio físico no debe ser inferior a 20 minutos al día.
- **Tipo de ejercicio.** El mejor tipo de ejercicio son las carreras, la natación, el ciclismo o el paseo en marcha rápida.

El descanso

- **El descanso cotidiano.** Tiene que ser de calidad, con el fin de poder recuperarse del desgaste físico y psíquico.
- **El descanso semanal.** Es muy importante para prevenir el estrés.
- **Las vacaciones anuales** constituyen otro factor restaurador del estrés.

Lo que tomamos

La alimentación

La persona que sufre de estrés tiende a comer demasiado, a no comer lo suficiente, o hacerlo de forma apresurada y a cualquier momento.

Vemos algunos principios básicos:

- **Comer despacio,** masticando correctamente y a horas fijas nada entre horas.
- **Controle la cantidad de grasa,** evitar el consumo de queso muy curados, mantequillas y carne.
- **Consuma frutas,** verduras y cereales integrales en abundancia.
- Reduzca la ingesta de azúcar, sal y condimentos.

- **El complejo vitamínico B** para conservar el equilibrio nervioso y una buena función cerebral.
- **Vitamina c** para una buena función de suma importancia en el mecanismo del estrés.
- **Un nivel excesivo de colesterol** en la sangre es un riesgo sobreañadido para quienes sufren de estrés.
- **Evite comer habitualmente fuera de casa** sobre todo en restaurantes y cafeterías donde sirven comidas rápidas.

El agua

- Necesita de ella para hidratar los órganos, renovar sus fluidos, eliminar los agentes tóxicos y mantener las concentraciones ideales.
- Las personas deberían ingerir entre un litro y un litro y medio de agua.
- Una ducha o un baño calman el estado de tensión. Y si la ducha es agua fría, los efectos sobre el estrés serán aún mejores.

Drogas y excitantes aceptados socialmente

Otro factor que acrecienta el estrés es el uso de productos excitantes.

- **La cafeína** que altera el metabolismo, acelera el ritmo cardiaco y activo determinados centros cerebrales.
- **La teobromina** del cacao componente básico del chocolate, por su composición y sus efectos, se puede comparar a la cafeína.
- **La nicotina** es una sustancia venenosa para el ser humano, que si se ingiriese en estado puro produciría la muerte instantánea.
- **El alcohol** es una droga peligrosa, tremendamente perjudicial para la salud y que acentúa los niveles de estrés.

Lo que hacemos

Contacto con la naturaleza

La interacción con la naturaleza es uno de los mejores calmantes de estrés.

- La vista se recrea con los colores y las formas de árboles, flores y montañas.

- El oído escucha el silencio o el cantar de los pájaros.
- El olfato capta en todo su esplendor los aromas silvestres.
- El gusto se deleita intensamente con cualquier alimento sencillo tomado en ese ambiente.
- El cuerpo entero disfruta del contacto con el aire puro y el sol.

El tiempo libre

- Ayuda los efectos negativos del trabajo.
- Ayuda a afianzar las relaciones sociales y familiares.
- Permite cambiar el ritmo y olvidar los problemas cotidianos.

Lo que pensamos

Los grandes logros en la historia de la humanidad han sido conseguidos por personas que sabían lo que querían, y que se organizaron para conseguirlo.

- Planteamiento de los objetivos personales.
- Organizar racionalmente el tiempo disponible.

En conclusión podemos decir que para prevenir el estrés debemos realizar actividad física en forma moderada ya que nos ayuda a liberar tensiones y apartar de los pensamientos negativos, tomando en cuenta un descanso el cual nos ayuda a recuperar de las energías perdidas. Así también debemos ser organizados y cuidar de nuestra alimentación, es decir tener una dieta balanceada, sin abusar del alcohol y de sustancias excitantes.

Salud emocional

Según (Conangla , 2005, pág. 87) la salud emocional es un estado afectivo que consiste en una activación fisiológica breve que se manifiesta como respuesta a estímulos que alteran nuestra conducta habitual. Conlleva la evaluación consciente, o inconsciente, de dichos estímulos. Algunos autores consideran que existen seis categorías de emociones primarias: Enredos emocionales, estado de ánimo, señales indicadoras de desequilibrio, competencia compleja, autocontrol y autorregulación emocional.

Por otra parte (Calle, 2002, pág. 20) Considera que los pensamientos obsesivos, perniciosos y dañinos alteran emocionalmente y generan estados anímicos atribulados y agitados. Los pensamientos saludables, por el contrario, estabilizan las emociones y desencadenan estados anímicos provechosos. El trabajo sobre las emociones debe incluir el trabajo sobre la mente, porque si la mente no está purificada, atenta, consciente, será el suministro de innumerables emociones negativas.

Según (Morán, 2006, pág. 5) La salud mental, el desajuste emocional es más que una conducta pasajera que se espera en un momento de estrés sentido en el ambiente corriente, se expresa en dos o más ambientes, siendo uno el ambiente escolar. Incluye desequilibrio, desordenes afectivos, de ansiedad o cualquier otro desorden de conducta que afecte adversamente la ejecución escolar. El concilio de niños excepcional también presenta una definición de desórdenes emocionales o de la conducta cuyo enfoque es similar a la coalición de salud mental y Educación espacial.

Por lo tanto la salud emocional es un aspecto muy importante de cualquier ser humano de la forma que reaccionamos y las actitudes que tomamos para desenvolver correctamente en nuestro medio, por ende para desarrollar una vida dinámica y positiva debemos estar con buen estado de ánimo y un buen control de salud emocional.

Problemas sociales

(Smale, Tuson, & Statham, 2003, pág. 16) Indica que la necesidad de fortalecer las redes sociales de una barriada, comunidad o pueblo, que dejan socialmente aisladas a unas personas se considera como problemas sociales. Pero también podemos considerarlo como un ejemplo de los problemas sociales relacionados con cambios en la familia, cambios en las pautas de empleo y la atención a los problemas de la persona y de la familia constituye una dimensión esencial de una cuestión más amplia: la desconfianza de la situación social en relación con las necesidades que se prevea satisfacer. Estas situaciones del individuo, la familia, la barriada y la comunidad son los elementos constituyentes de lo que convencionalmente se llaman problemas sociales.

Según (Alipio, 2002, pág. 103) los problemas sociales existe cuando hay discrepancia entre lo que es y lo que la gente piensa que debería ser. En otras palabras, existe una

discrepancia entre las condiciones reales de la vida social y las normas sociales. Un problema social se da cuando se alega la existencia de una situación incompatible con los valores de un número significativo de personas que están de acuerdo en que es necesario actuar para alterar las situaciones.

Además (Musitu & Montenegro, 2004, pág. 62) *los problemas sociales actuales son interpretados como producto de las relaciones de irregularidad presentes en la sociedad. La explotación (económica, cultural, social) de los seres humanos en el sistema capitalista es el problema social fundamental al cual apelan estas posturas.*

De tal manera que por problemas sociales se entiende como un conjunto de situaciones que afectan negativamente al individuo o a un grupo de población, es decir que estos problemas se viene dando por la evolución y el crecimiento de la sociedad en el cual existe desempleo, pobreza con más fuerza, lo que conlleva a las malas relaciones entre la sociedad provocando así los problemas sociales.

Psicología

Según (Morris & Maisto, 2012, pág. 4) la psicología es la ciencia de la conducta y los procesos mentales. Los psicólogos pretenden explicar cómo percibimos, aprendemos, recordamos, resolvemos problemas, nos comunicamos, sentimos y nos relacionamos con otras personas, desde el nacimiento hasta la muerte, en relaciones íntimas y en grupos.

Por lo tanto (Braustein, Pasternac, Benedito, & Saal, 2003, pág. 23) *la psicología trata de la conducta del hombre, de sus experiencias íntimas y de las relaciones entre ambas. También se ocupa de los órganos que ejercen influencia sobre la experiencia y el comportamiento y de las conexiones de éstas con el ambiente.*

Por otra parte (Arana, Meilán, & Pérez, 2006, pág. 112) *la psicología se ocupa únicamente de la aplicación de test con el fin de diagnosticar trastornos del comportamiento, evaluar las capacidades, la personalidad, etc. del ser humano.*

Por consiguiente podemos decir que la psicología es la ciencia del alma que estudia los procesos mentales y el comportamiento del ser humano, por el cual mediante la aplicación de un test podemos analizar y precisar el grado interior del individuo en la que se encuentra dentro de su vida cotidiana, y por ende prever sus acciones futuras.

2.4.2 Conceptualización de la variable dependiente “Práctica del futsal”

Práctica del futsal

(Rodríguez F. , 2011) En conclusión el futsal es un deporte colectivo derivado del fútbol, voleibol, balonmano, baloncesto y waterpolo, que se practica en piso de cemento o tabloncillo en donde se enfrentan dos equipos conformados cada uno de 5 jugadores, donde el ganador resultara ser quien anote la mayor cantidad de goles.

Es aquí donde los jugadores aplican los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos, además cada uno pone en ejecución sus habilidades y destrezas que tienen para demostrar su talento deportivo dentro de la cancha y beneficiar así el triunfo para su equipo en que brinda sus servicios

Importancia

(Andreinalc, 2014) Describe la importancia desde varios enfoques:

Importancia a nivel educativo: El futsal a nivel educativo es muy importante ya que provee una buena salud física y mental en cada uno de los estudiantes, siendo así un deporte muy interactivo e interesante donde los estudiantes ponen el entusiasmo y el rendimiento para mejorar sus técnicas y capacidades físicas en cual lleva a un buen desempeño educativo en cada una de las respectivas materias y principalmente en educación física.

Importancia a nivel Social: Este deporte siempre tendrá importancia en la sociedad ya que es un deporte colectivo en el cual se requiere la unión y participación de los jugadores entre sí, por ende aquí existe la cooperación y trabajo en equipo de todos los miembros, ya que no se necesita la edad, el sexo ni la raza para el entrenamiento o enfrentamiento a otro equipo, en el cual además

de jugar al fútbol pone en práctica sus valores y construye lazos de amistad tanto jugadores como entrenadores y simpatizantes.

Este deporte también se encuentra inmerso a nivel nacional e internacional que toma una relación tanto como radio, prensa y televisión, por tanto todo aquello tiene informado a poblaciones y países en general cambiando así el estado de ánimo como su vez dando mucha tristeza por varios factores.

Beneficios

(Morales, 2002) Determina varios beneficios:

A nivel general

- Uno de los beneficios muy importante es la disminución de estrés causadas por actividades académicas y laborales el cual va acumulando semana tras semana provocando la descarga de energía del ser humano.
- Ayuda a cada una de las personas a poner en práctica sus actitudes y valores morales fortaleciendo así sus relaciones sociales.
- Beneficia física y mentalmente ocasionando un desarrollo de nuestras capacidades físicas y un disfrute agradable de la actividad a realizar, creando buenos sentimientos y actitudes positivas.

A nivel físico

- Ayuda al desarrollo muscular de las piernas.
- Incrementa el desarrollo de la fuerza, resistencia y potencia muscular.
- Aumenta sus destrezas motoras.
- Previene enfermedades continuas y mejora la capacidad respiratoria.
- Previene la obesidad eliminando grasa.

A nivel psíquico

- Desarrolla las conexiones neuronales.
- Previene y disminuye el estrés.
- Aprendemos a aceptar las victorias y derrotas.
- Ayuda a ocupar responsabilidades y a admitir normas.

Perjuicios

(Kioskea, 2014) Menciona que los perjuicios que se dan en esta disciplina durante su práctica son bajo, las lesiones más comunes y frecuentes en los jugadores con un 46% son en las extremidades inferiores tales como esguinces de tobillos, accidentes musculares, y lesiones articulares de rodilla, y un 53% en los arqueros las lesiones son en las extremidades superiores como en manos, brazos, cabeza y tronco.

Fundamentos

Fundamentos técnicos

(Suárez, 2012) Los fundamentos técnicos principales en el futsal son los siguientes:

- El pase: Es entregar el balón a otro jugador del mismo equipo con mejor precisión, siendo estos pases cortos, medios o largos depende de la distancia en el cual se va a ejecutar dicho fundamento.
- Conducción o dribling. Consiste en desplazarse de una zona a otra dentro del campo de juego, es decir llevar el balón en dirección de la portería contraria.

Las condiciones esenciales son:

Ritmo y velocidad, Movimientos precisos, cambio de acción, conducir sin mirar el balón y siempre proteger el balo.

- El regate. Es una finta que se utiliza para superar a los jugadores adversarios para aprovechar el desconcierto del contrario y favorecer a nuestro equipo.

Las condiciones esenciales son:

Coordinación, equilibrio, imaginación y velocidad de reacción.

- Tiro a portería. Es la acción de golpear el balón, de manera que recorre en dirección a la portería contraria, es decir procurando que se introduzca en el balón en el arco contrario marcando así el gol.

Las condiciones fundamentales:

Oportunidad, rapidez, precisión, potencia, dirección adecuada y altura apropiada.

- La recepción. Consiste en recibir, tomar el balón, controlar y luego ponerla a su favor para una acción oportuna, sin utilizar las manos (excepto el portero).

Tipos de recepciones:

Pie, empeine del pie, muslo, pecho y cabeza.

- Las fintas. Son movimientos realizados con el cuerpo que sirven para engañar a los adversarios con el fin de beneficiar nuestra acción y sacar provecho para mejor opción a realizar.
- Drible o regate: Consiste en tener la posesión del balón para impedir la entrada de un adversario.

Los tipos de drible o regate son:

Protección de balón, el recorte, cambio de dirección del balón y la bicicleta.

Fundamentos Tácticos

(Cortéz, 2006, pág. 18) Es la participación activa que realiza el deportista para dar solución a numerosos problemas que aparecen en tal o cual situación de juego, en donde el pensamiento táctico, como proceso intelectual, posibilita el análisis y solución de la acción específica y, que le permite al deportista tomar decisiones para resolver situaciones de juego.

(García & Gallegos, 2006, pág. 26) El concepto de táctica debemos entenderlo como la parte ejecutiva de la estrategia, lo primero que hay que desarrollar en un jugador es la intención táctica y después el aspecto técnico, aunque no se pueda obviar entre sí.

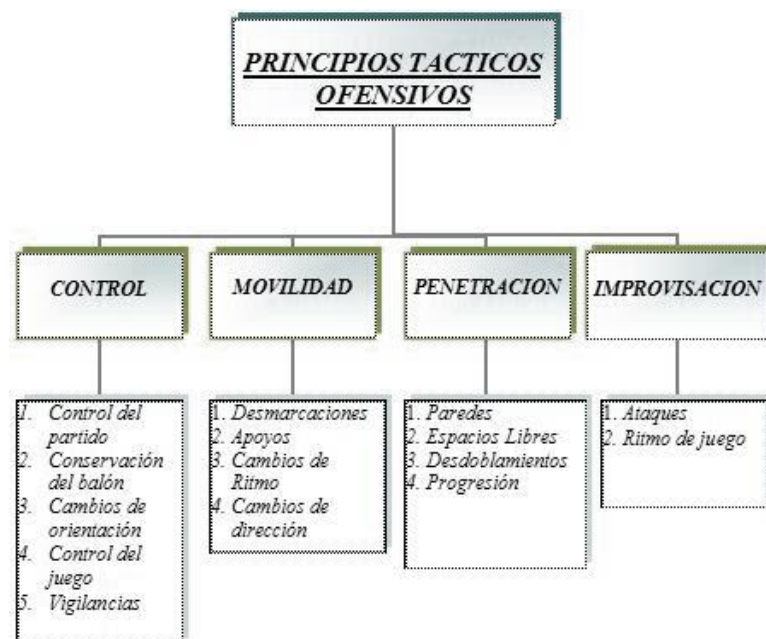
- Táctica Colectiva. Todos los equipos tienen que relacionar y planificar la aplicación de su sistema y sus diferentes esquemas de juego ofensivo y defensivo.
- Táctica de Grupo. Pequeñas sociedades que ayudan al desarrollo y la mejora de la táctica.
- Táctica de Equipo. Táctica colectiva particular de un equipo. (Sistema de juego de ataque y defensa).

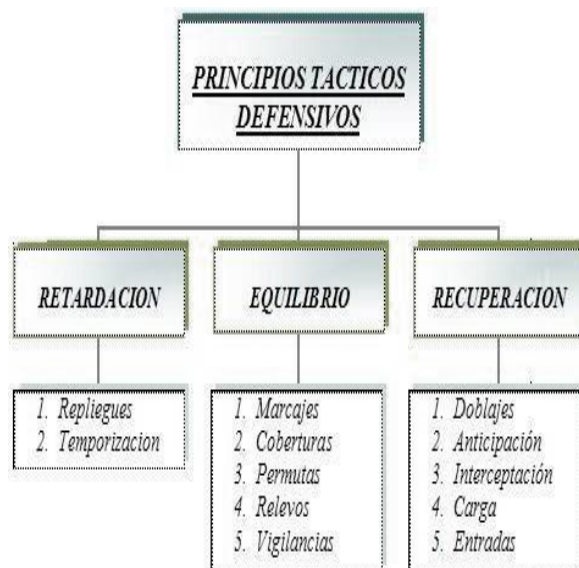
Reparto de papeles a cada jugador en el juego, agrupaciones, distribución de espacios, etc.

Podemos decir que los fundamentos tácticos es preparar al jugador ante excesivos problemas tácticos que se presentan dentro del campo de juego y saber desenvolver con éxito, con esto estaremos formando jugadores con una mentalidad táctica de juego para así tomar decisiones o corregir planes de juego de acuerdo al desarrollo del encuentro.

A continuación el diagrama de los fundamentos tácticos:

Gráfico 3 Fundamentos Tácticos





Fundamentación Estratégica

(Cortéz, 2006, pág. 18) Es la realización de medios de acción aplicados a determinadas situaciones con base a un objetivo generalmente preestablecido de antemano. De hecho, son tipos de comportamientos que teniendo en cuenta todas las eventualidades posibles y sus consecuencias pueden utilizar el juego y sirve para indicarle lo que debe hacer en cualquier situación de juego. Se entiende a la estrategia dentro del fútbol como el estudio y planeación de las conductas en el avance del juego, de acuerdo con las características colectivas e individuales del equipo y el adversario.

Reglamentación

(Blatter, 2011)

Reglas FIFA 2012/2013

1. La superficie de juego
2. El balón
3. El número de jugadores
4. El equipamiento de los jugadores
5. Los árbitros
6. Los árbitros asistentes

7. La duración del partido
8. El inicio y la reanudación del juego
9. El balón en juego o fuera del juego
10. Gol marcado
11. El fuera de juego
12. Faltas e incorrecciones
13. Tiros libres
14. El tiro penal
15. El saque de banda
16. El saque de meta
17. El saque de esquina

Las modificaciones solo se permitirán con la aprobación del Departamento de Arbitraje de la FIFA y de la Subcomisión de Futsal. Se podrá modificar las presentes reglas de juego del futsal en partidos disputados por menores de 16 años, jugadores veteranos mayores de 35 años, equipos femeninos y jugadores con discapacidad-

Se realizará las siguientes modificaciones:

- Dimensión de la superficie de juego
- Peso, tamaño y material del balón
- Dimensiones de meta
- Duración de los encuentros
- Cambios o sustitutos

Futsal

Según (Yague & Caminero, 1997, pág. 20) el futsal es un deporte colectivo, de contacto y de balón, que opone a dos equipos de 5 jugadores en una lucha incesante por la posesión del balón, sobre un gran terreno. Consiste para cada

equipo, en introducir un balón redondo en una portería. El equipo que haya marcado más goles al concluir el tiempo reglamentario de juego, gana el partido.

Por otro lado (Gomá, S.A, pág. 10) el futsal es un juego colectivo de pelota ejecutado casi exclusivamente con el pie, y enfrenta dos equipos que están en conflicto por ganar. El futsal es el símbolo moderno óptimo, y que ha supuesto que el futsal se convierta en la gran terapia mundial para millones y millones de seguidores de los 5 continentes, con toda la rica variedad de razas, costumbres, lenguas, creencias, y culturas que ello supone.

(Garret, Kirkendall, & Contiguglia, 2005, pág. 1) El futsal exige esfuerzos fisiológicos a sus practicantes. Estos están determinados tanto por el ritmo de juego durante el partido como los niveles físicos y de motivación de los jugadores en un ejercicio de alta intensidad. En la variedad de factores influye el índice de esfuerzo, incluyendo los estilos de juego, el estado nutricional y/o el físico.

Por tanto podemos decir que el futsal es uno de los deportes más practicados ya que es sumamente popular y de gran competitividad, en el cual dos equipos conformados de 5 jugadores por lado se enfrentan entre sí, y un árbitro es quien se ocupa de que las reglas se cumplan correctamente, así el objetivo del juego es de trasladar el balón al campo contrario e intentar poner dentro de la meta contraria, equipo que marque más goles al finalizar el encuentro de 40 minutos resultara ser el ganador. Por ende al practicar este deporte debemos tomar muy en cuenta la preparación de cada uno de los jugadores a participar ya que se requiere de una buena preparación física y nutritiva para mejor rendimiento óptimo dentro del campo de juego.

Deportes Colectivos

Por otro parte (Casis & Zumalabe, 2008, pág. 82) el deporte colectivo es aquel que precisa de un determinado número de deportistas que juntos, formen una unidad y compitan contra otra similar, en busca de diversión y, por supuesto, de

triunfo, la base de ese conjunto de personas que se va a esforzar en conseguir un fin, es la formación física y técnica y técnica individual puesta al servicio del grupo.

Según (Casis & Zumalabe, 2008, pág. 17) el deporte colectivo son muchas las modalidades cuya ejecución se lleva a cabo en equipo. El aspecto más definitorio de un equipo se refiere a la interacción entre sus miembros. Los componentes esenciales se caracterizan a un grupo deportivo son el conocimiento mutuo, la interacción, y la continuidad en el tiempo.

(Perelló, Caus, Ruiz, & Ruiz, 2003, pág. 4) Establece al deporte colectivo como deporte de cooperación y oposición:

De cooperación. Donde los miembros del equipo o grupo actúan en colaboración para el logro del objetivo pretendido.

De oposición. Ya que su desarrollo tiene lugar ante la oposición directo del equipo adversario, que tiene como objetivo diferente, porque sus acciones se orientan a impedir la colaboración entre los miembros del equipo adversario.

De esta manera se entiende que los deportes colectivos es un trabajo en conjunto entre dos o más compañeros donde existe cooperación y oposición hacia los jugadores contrarios, es decir donde un equipo se enfrenta al otro con el fin de alcanzar el mismo objetivo trazado, siempre y cuando se alcance la mayor cantidad de puntos que está en juego.

Deporte

Según (Tovar & Rodriguez, 2012, pág. 8) el deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de afán competitivo de comprobación de desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de la organizaciones nacionales y/o internaciones

correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Por otro lado (Rodríguez J. , 1998, pág. 11) *el deporte es un campo de especialización, con un desarrollo acelerado, en el que el nivel tecnológico y educativo se encuentra muy avanzado. En la raíz del deporte, en su centro, se encuentra el movimiento, en todo su esplendor.*

Por su parte (Amigó, y otros, 2004, pág. 8) el deporte tiene hoy funciones lúdicas y de salud, y se relaciona con la competición, con la socialización, con la comunicación, con la política, con la economía... Quizá por ello el deporte es un fenómeno social “forzado” en nuestros días por la competitividad y por intereses algo alejado de sus auténticos valores.

De esta manera se entiende que el deporte es una actividad que incluye movimientos físicos en el cual se define por el afán competitivo y demostrar todas nuestras habilidades y destrezas en las que requiere conjunto de reglas perfectamente precisadas. Por ende el deporte se realiza de forma individual o grupal en las cuales las capacidades físicas de los competidores es la forma primordial para establecer el resultado tanto así de ganar o perder

2.5 Hipótesis

H1: El estrés incide negativamente en la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo Provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente: El Estrés

Variable Dependiente: Práctica del Fútbol

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

El presente trabajo de investigación será enfocado desde las perspectivas cuantitativa y cualitativa porque permitirá identificar las principales causas del estrés y analizar para proponer una solución al problema existente y generar así un cambio en el campo deportivo.

Es cuantitativa, debido a que se utilizará procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos estadísticos de las encuestas realizadas.

Es cualitativa porque se va a valorar la incidencia del estrés en la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas del 2do de Bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo.

3.2 Modalidad básica de la investigación

Investigación Bibliográfica

El presente trabajo de investigación es bibliográfica y documental debido a que me ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la independiente El Estrés en la práctica del Fútbol en los estudiantes deportistas del segundo año de Bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez.

Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación se realizara en la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez donde a base de encuestas se trabajará con profesores y estudiantes.

Esta recolección de la información lo realizare en la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de Pelileo.

3.3 Tipos de investigación

La investigación es de nivel Exploratorio, Descriptiva, Correlacional y Explicativa.

Investigación Exploratorio: Esta investigación ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar para posteriormente dar posibles soluciones en el problema dado.

Investigación Descriptiva: Este tipo de investigación permitirá realizar un análisis de los aspectos fundamentales por cuanto nos permite seguir una secuencia lógica para detallar el problema motivo de investigación.

Investigación Correlacional: Se utilizara este tipo de investigación que su propósito es medir la relación entre la variable independiente y la variable dependiente, ya que nos permitirá dar una propuesta de solución al problema planteado.

Investigación

Investigación Explicativa: El objetivo es explicar el fenómeno, llegar al conocimiento de las causas, es el fin último de la investigación y determinar si el estrés es un factor negativo en la práctica del fútbol.

3.4 Población y muestra

El trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez con la participación 3 profesores y 34 estudiantes total que suman 37 personas objetos de estudio.

Cuadro 4 Población y Muestra

UNIDADES DE OBSERVACIÓN	POBLACIÓN
Profesores de Educación Física	3
Estudiantes de la U.E.T.M.B.	34
TOTAL	37

3.4.1 Técnicas e Instrumentos

En esta investigación emplearé la técnica de la investigación y la encuesta, por lo que emplearé y diseñaré la encuesta.

3.5 Operacionalización de variables

3.5.1 Variable Independiente – El Estrés

Cuadro 5 El Estrés

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Es un estado de fatiga física, psicológica y comportamentales del individuo a condiciones externas que trastornan el equilibrio emocional y por ende su rendimiento físico deportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Fatiga Física - Fatiga Psicológica -Equilibrio emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Cansancio muscular - Debilidad física - Alteraciones del sistema inmunológico - Cansancio mental - Enfermedades fisiológicas - Alteraciones emocionales - Rendimiento académico y deportivo - Sentimientos 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Piensa usted que el estrés causa fatiga física? - ¿Considera usted que las enfermedades fisiológicas son producidas por el estrés? - ¿Cree usted que el estrés origina alteraciones emocionales? - ¿Piensa usted que los estudiantes con estrés posee bajo rendimiento académico y deportivo? - ¿Los profesores aplican alguna técnica para prevenir el estrés en los estudiantes? 	<p>T: Encuestas</p> <p>I: Cuestionario</p>

3.5.1 Variable Dependiente – Práctica del Futsal
Cuadro 6 Practica del Futsal

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>Es un deporte colectivo practicado entre dos equipos que permite el mejoramiento del estado físico y mejoramiento cardiovascular, así tomando no solo partes de las reglas sino también algunas técnicas de juego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estado físico - Mejoramiento cardiovascular - Técnicas de juego 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo muscular - Capacidad vital - Estrés y ansiedad - Eficiencia cardiaca - Sistema respiratorio - Estado físico - Desarrollo del juego - Desenvolvimiento amplio - Dominio del balón 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Considera usted que la práctica del futsal fortalecerá el desarrollo muscular físico? - ¿Cree usted que con la práctica se del futsal reduciría el estrés y la ansiedad? - ¿Considera usted que se mejorará el sistema respiratorio con la práctica deportiva de futsal? - ¿Mediante el entrenamiento de las técnicas de juego se conseguirá un desenvolvimiento amplio en el campo deportivo? - ¿Piensa usted que el dominio del balón es importante para la práctica deportiva del futsal? 	<p>T: Encuestas</p> <p>I: Cuestionario</p>

3.6 Plan de recolección de información

El plan de recolección de información descubre estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, Para la recolección de información conviene contestar las siguientes preguntas:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para identificar los distintos niveles de estrés y mejorar el rendimiento deportivo del fútbol
¿A qué personas?	A los estudiantes de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez.
¿Sobre qué aspectos?	Reacciones físicas, comportamentales, cognitivos.
¿Quién lo hará?	El investigador
¿Cuándo?	Fecha tentativa desde el 05 de enero
¿Dónde?	En las aulas de la institución
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas se utilizará?	Cuestionario
¿Con qué?	Encuesta
¿En qué situación?	En un entorno adecuado

Cuadro 7 Recolección de Información

3.7 Plan de procesamiento y análisis

Plan de procesamiento de información:

- ✓ Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- ✓ Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- ✓ Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: manejo de información, estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

Análisis e interpretación de resultados

- ✓ Analizar los resultados estadísticos por medio de porcentajes que nos permitirán presentar los resultados proyectados.
- ✓ Interpretación de resultados para encontrar la información necesaria.
- ✓ Conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación

Para obtener la información primaria, se utilizó la investigación de campo mediante la aplicación de la encuesta a través del cuestionario, con el propósito de obtener los aspectos más relevantes del problema objeto de estudio para realizar su análisis e interpretación.

Los datos obtenidos mediante el instrumento de investigación han sido tabulados e interpretados a través de un análisis de resultados obtenidos mediante estadística descriptiva estableciéndose porcentajes de las respuestas y registrándolas en diagramas estadísticos.

**ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
TEMPORAL MARÍANO BENÍTEZ**

Pregunta N° 1

¿Piensa usted que el estrés causa fatiga física?

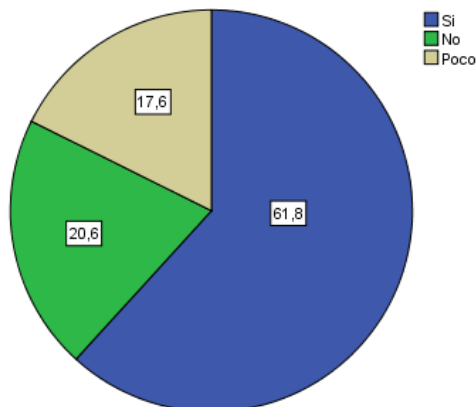
Cuadro 8 Fatiga Muscular

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	61,8%
No	7	20,6%
Poco	6	17,6%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 4 Fatiga Muscular



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 61,8% de los estudiantes piensan que el estrés si genera fatiga física, el 20,6% mencionan que no genera fatiga física y el 17,6% restante dicen que genera poca fatiga física, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes deportistas consideran que siempre el estrés es causante de la fatiga física, debido a que no se pueden concentrar en la práctica del futsal.

Pregunta N° 2

¿Considera usted que las enfermedades fisiológicas son producidas por el estrés?

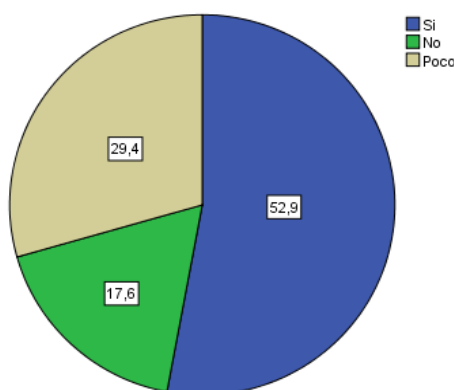
Cuadro 9 Enfermedades Fisiológicas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	52,9%
No	6	17,6%
Poco	10	29,4%
Total	34	100,00%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 5 Enfermedades Fisiológicas



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 52,9% de los estudiantes consideran que el estrés sí genera enfermedades, el 17,6% mencionan que el estrés no ocasiona ningún tipo de enfermedad y el 29,4% restante aseveran que el estrés a veces causa enfermedades, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados dan a conocer que el estrés sí genera enfermedades fisiológicas en el estudiante deportista el cual no le permite rendir de mejor manera en la práctica del fútbol.

Pregunta N° 3

¿Cree usted que el estrés origina alteraciones emocionales?

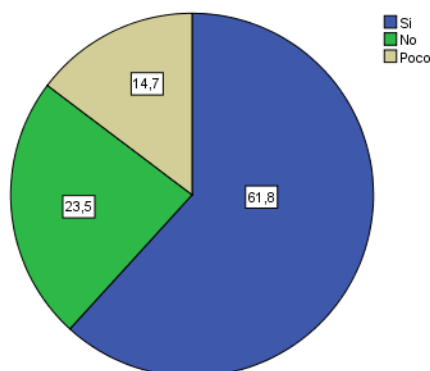
Cuadro 10 Alteraciones Emocionales

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	61,8%
No	8	23,5%
Poco	5	14,7%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 6 Alteraciones Emocionales



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 61,8% de los estudiantes dicen que el estrés si origina alteraciones emocionales, el 23,5% consideran que no ocasiona alteraciones emocionales y mientras tanto el 14,7% restante dicen que el estrés poco influye en las alteraciones emocionales, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: La mayor parte de los estudiantes mencionan que el estrés origina alteraciones emocionales los mismos que por ende afecta el rendimiento deportivo y educativo.

Pregunta N° 4

¿Piensa usted que los estudiantes con estrés posee bajo rendimiento académico y deportivo?

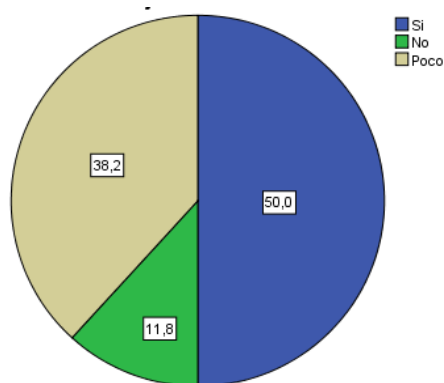
Cuadro 8 Bajo Rendimiento Académico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	50%
No	4	11,8%
Poco	13	38,2%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 4 Bajo Rendimiento Académico



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 50% de los estudiantes piensan que el estrés si afecta el rendimiento deportivo y académico, el 11,8% creen que el estrés no afecta el rendimiento deportivo y académico y el 38,2% restante dicen que el estrés afecta poco el rendimiento deportivo y académico, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes afirman que el excesivo estrés genera dificultad para concentrarse en cada una de las actividades lo que produce que tengan mayores errores y un bajo rendimiento académico y deportivo.

Pregunta N^a 5

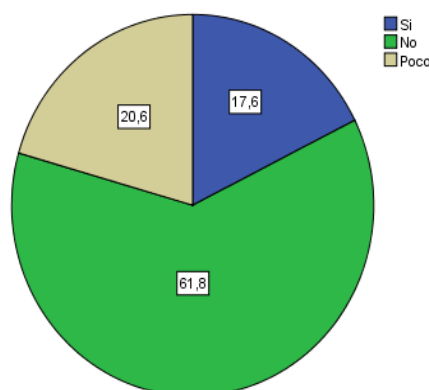
¿Los profesores aplican alguna técnica para prevenir el estrés en los estudiantes?

Cuadro 9 Técnica para prevenir el estrés

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	17,6%
No	21	61,8%
Poco	7	20,6%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"
Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 5 Técnica para prevenir el estrés



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 17,6% de los encuestados mencionan que los profesores si utilizan técnicas para prevenir el estrés en los estudiantes, el 61,8% manifiestan que los profesores un utilizan ningún tipo de técnica para prevenir el estrés y el 20,6% restante creen que los profesores poco utilizan técnicas antiestrés, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan que la mayor parte de los profesores no utilizan ninguna técnica preventiva del estrés el cual requiere de capacitación inmediata en los profesores en aplicación de técnicas para prevenir el estrés.

Pregunta N° 6

¿Considera usted que la práctica del fútbol fortalecerá el desarrollo muscular físico?

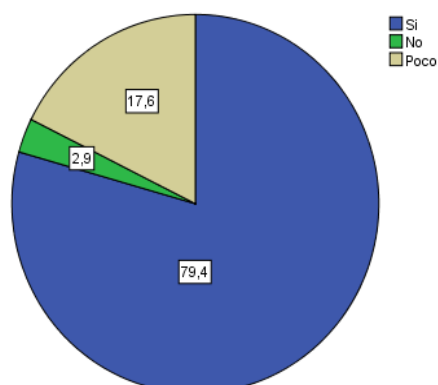
Cuadro 10 Práctica del fútbol

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	79,4%
No	1	2,9%
Poco	6	17,6%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 6 Práctica del fútbol



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 79,4% de los encuestados aseveran que la práctica del fútbol si fortalecerá el desarrollo muscular, el 2,9% piensan que no fortalecerá el desarrollo muscular físico y el 17,6% restante dicen que la práctica del fútbol poco fortalecerá el desarrollo muscular, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes encuestados determinan que la práctica del fútbol contribuye a fortalecer el desarrollo muscular físico, incrementa el desarrollo de la fuerza y resistencia de los estudiantes.

Pregunta N^a 7

¿Cree usted que con la práctica del fútbol se reduciría el estrés y la ansiedad?

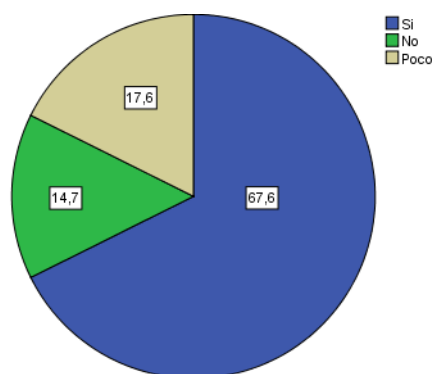
Cuadro 11 La práctica del fútbol reducirá el estrés

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	67,6%
No	5	14,7%
Poco	6	17,6%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 7 La práctica del fútbol reducirá el estrés



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 67,6% de los encuestados consideran que la práctica del fútbol si reducirá el estrés y la ansiedad, el 14,7% mencionan que la práctica del fútbol no ayudara a reducir el estrés y el 17,6% restante creen que la práctica del fútbol poco ayudara en la reducción del estrés y la ansiedad, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados confirman que la mayor parte de estudiantes consideran que la práctica del fútbol contribuye controlar y disminuir el estrés y la ansiedad causadas por las actividades académicas el cual van acumulando semana tras semana provocando la descarga de energía del ser humano.

Pregunta N^a 8

¿Considera usted que se mejorará el sistema respiratorio con la práctica deportiva de futsal?

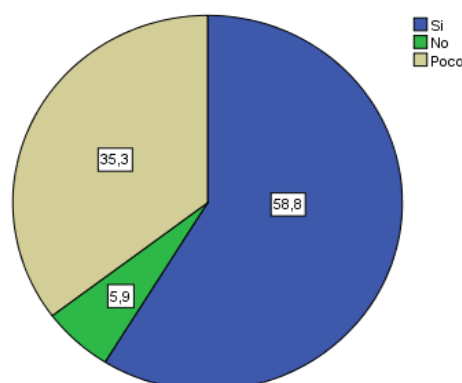
Cuadro 12 Sistema Respiratorio

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	58,8%
No	2	5,9%
Poco	12	35,3%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 8 Sistema Respiratorio



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 58,8% de los encuestados aseveran que si se mejorará el sistema respiratorio con la práctica del futsal, el 5,9% creen que no se mejorará el sistema respiratorio con la práctica del futsal y el 35,3% restante piensa que poco se mejorará el sistema respiratorio con la práctica del futsal, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: La mayor parte de los estudiantes corroboran que la práctica de este deporte contribuye en su mejoramiento de las capacidades físicas y del sistema respiratorio proporcionando una sensación de bienestar consigo mismo.

Pregunta N° 9

¿Mediante el entrenamiento de las técnicas de juego se conseguirá un desenvolvimiento amplio en el campo deportivo?

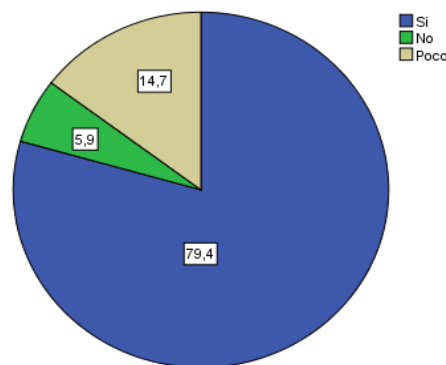
Cuadro 13 Técnicas de Juego

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	79,4%
No	2	5,9%
Poco	5	14,7%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 9 Técnicas de Juego



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 75,7% de los estudiantes consideran que mediante las técnicas de juego si logra un amplio desenvolvimiento en el campo de juego, el 5,4% piensan que no se logra un mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego y el 18,9% aseveran que con las técnicas de juego poco se mejora el desenvolvimiento en el campo de juego, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: La mayor parte de los estudiantes afirma que la práctica de las técnicas de juego favorece al desenvolvimiento dentro del campo de juego y a su vez a dar soluciones a numerosos problemas así como le permite al deportista tomar decisiones para resolver situaciones de juego.

Pregunta N° 10

¿Piensa usted que el dominio del balón es importante para práctica deportiva del futsal?

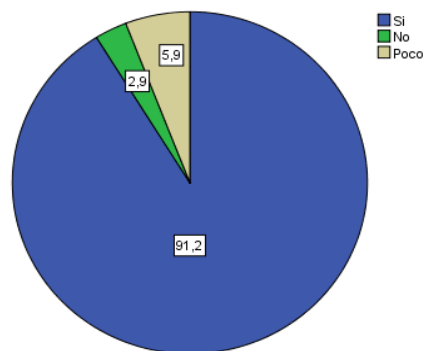
Cuadro 14 Dominio del balón

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	31	91,2%
No	1	2,9%
Poco	2	5,9%
Total	34	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 10 Dominio del balón



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 91,2% de los estudiantes consideran que el dominio del balón si es importante en la práctica del futsal, el 2,9% mencionan que no es importante y el 5,9% restante piensan que el dominio del balón es poco importante en la práctica del futsal, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan la importancia del dominio del balón para la acción del juego del futsal ya que al controlar el balón la mayor cantidad de tiempo se obtendrá un mayor rendimiento por parte de los deportistas.

**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
TEMPORAL MARÍANO BENÍTEZ**

Pregunta N° 1

¿Considera usted que muchas de las ocasiones la fatiga física es causado por el estrés?

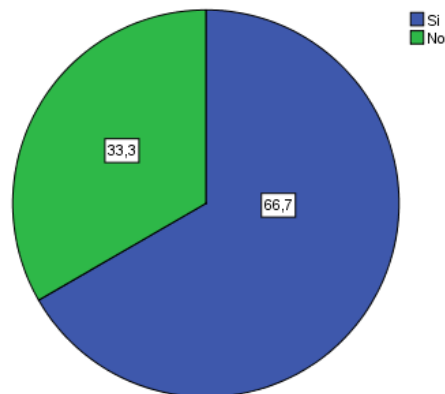
Cuadro 15 Fatiga Física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	66,7%
No	1	33,3%
Poco	0	0%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 11 Fatiga Física



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 66,7% de los profesores dicen que el estrés si ocasiona fatiga física y el 33,3% restante consideran que no ocasiona ningún tipo de fatiga física, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan que la mayor parte de los profesores mencionan que el estrés influye de manera directa en el cansancio físico y por ende afecta el rendimiento deportivo y escolar de los estudiantes.

Pregunta N° 2

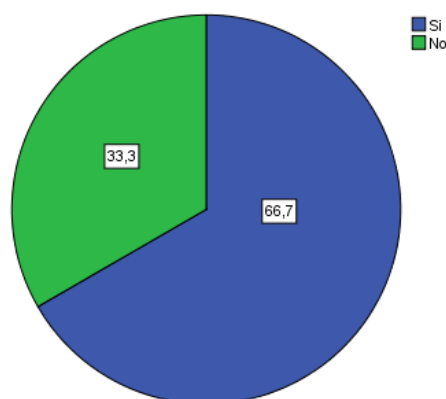
¿Le preocupa a usted como docente que las enfermedades fisiológicas están siendo causadas por el estrés?

Cuadro 16 Enfermedades Fisiológicas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	66,7%
No	1	33,3%
Poco	0	0%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"
Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 12 Enfermedades Fisiológicas



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 66,7% de los profesores mencionan que el estrés si es causante de enfermedades y el 33,3% aseveran que el estrés no genera ningún tipo de enfermedad, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Este resultado da a conocer que las enfermedades fisiológicas son causadas por el estrés impidiendo así en los estudiantes deportistas mejor desenvolvimiento en el desarrollo del práctica del futsal.

Pregunta N° 3

¿Usted como docente considera que las alteraciones emocionales en los estudiantes deportistas son originadas por el estrés?

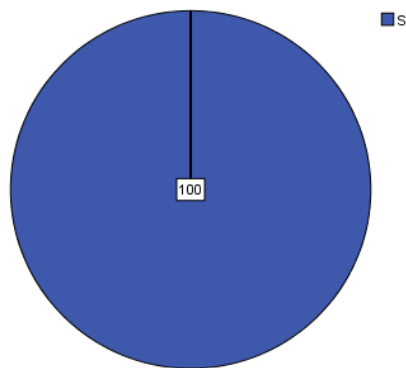
Cuadro 17 Alteraciones Emocionales

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Poco	0	0%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 13 Alteraciones Emocionales



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 100% de los profesores afirman que el estrés si genera alteraciones emocionales en los estudiantes, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados muestran que el estrés genera un comportamiento y conducta inadecuada que afecta el rendimiento académico como deportivo en los estudiantes.

Pregunta N° 4

¿Piensa usted que los estudiantes con estrés posee bajo rendimiento académico y deportivo?

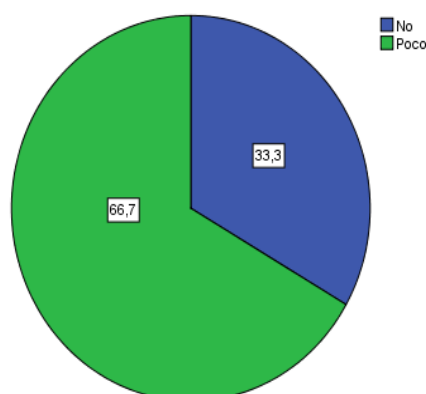
Cuadro 18 Bajo Rendimiento

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	1	33,3%
Poco	2	66,7%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 14 Bajo Rendimiento



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 33,3% de los profesores creen que el estrés no influye en el rendimiento académico de los estudiantes y el 66,7% restante piensan que el estrés poco influye en el rendimiento académico, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados muestran que el estrés no afecta de manera directa el rendimiento académico de los estudiantes y por ende no influye en su desempeño en el ámbito deportivo.

Pregunta N° 5

¿Ustedes como docentes aplican alguna técnica para prevenir el estrés en los estudiantes?

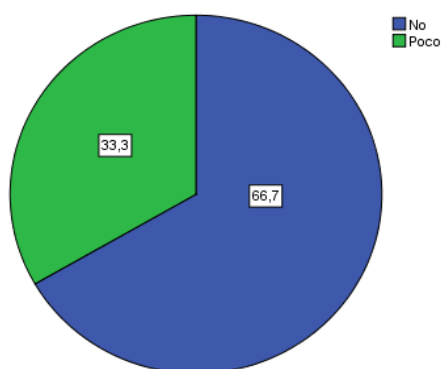
Cuadro 19 Técnicas para prevenir el estrés

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	2	66,7%
Poco	1	33,3%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 15 Técnicas para prevenir el estrés



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 66,7% de los profesores dicen que no utilizan ningún tipo de técnicas para prevenir el estrés en los estudiantes y el 33,3% restante pocas veces utilizan técnicas antiestrés, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados afirman que los profesores no utilizan ninguna técnica de solución para prevenir, reducir y controlar el estrés en los estudiantes ya que es una enfermedad que afecta al rendimiento deportivo y académico de los mismos.

Pregunta N° 6

¿Aplica usted técnicas en la práctica del fútbol para ir fortaleciendo el desarrollo muscular físico?

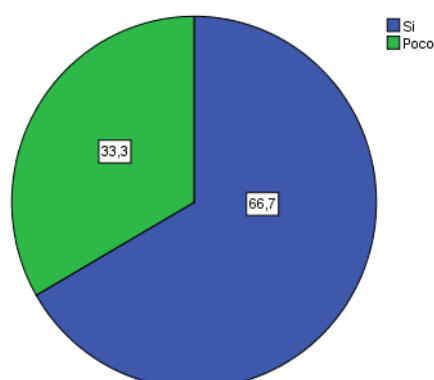
Cuadro 20 Desarrollo Muscular

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	66.7%
No	0	%
Poco	1	33,7%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 16 Desarrollo Muscular



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 66,7% de los profesores manifiestan que la práctica del fútbol si influye en desarrollo muscular de los estudiantes y el 33,3% restante creen la práctica del fútbol influye poco en el desarrollo muscular, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados manifiestan que la práctica del fútbol contribuye al desarrollo muscular y al mismo tiempo incrementa la resistencia y fuerza en los estudiantes que practican este deporte.

Pregunta N° 7

¿Utiliza usted dinámicas previas a la práctica del futsal el cual reduciría el estrés y la ansiedad?

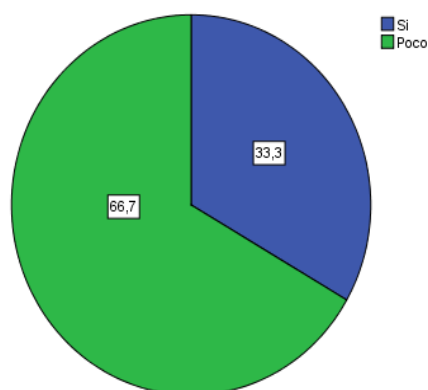
Cuadro 21 Dinámicas del futsal

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	33,3%
No	0	0%
Poco	2	66,7%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 17 Dinámicas del Futsal



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 33,3% de los profesores aseveran que si utilizan dinámicas para reducir el estrés y la ansiedad y el 66,7% restante piensan que muy pocas veces utilizan dinámicas para reducir el estrés y la ansiedad, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados muestran que rara vez aplican dinámicas para prevenir el estrés y la ansiedad que causan las actividades académicas que son acumuladas en la semana por parte de los estudiantes.

Pregunta N° 8

¿Está de acuerdo usted que se mejorará el sistema respiratorio mediante la práctica deportiva de fútbol?

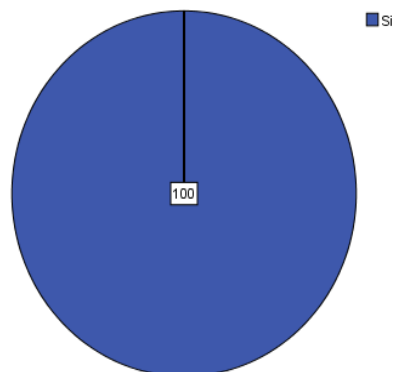
Cuadro 22 Sistema Respiratorio

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Poco	0	0%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 18 Sistema Respiratorio



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 100% de los profesores aseveran que la práctica del fútbol si ayudara a mejorar el sistema respiratorio de los estudiantes, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan que la práctica del fútbol contribuye de manera directa en la salud de los estudiantes que practican este deporte, al mismo tiempo proporcionando un bienestar en su calidad de vida.

Pregunta N° 9

¿Considera usted que mediante las técnicas de juego se conseguirá un desenvolvimiento amplio en el campo deportivo?

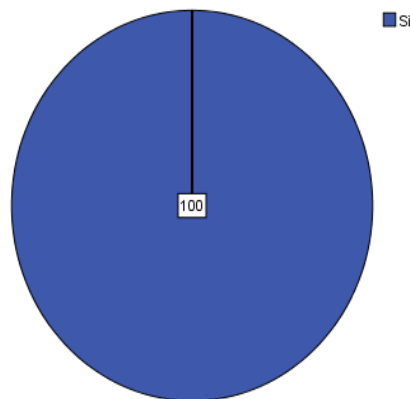
Cuadro 23 Técnicas de Juego

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Poco	0	0%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 19 Técnicas de Juego



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 100% de los profesores afirman que mediante la aplicación de técnicas del fútbol si se obtendrá un mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego.

Interpretación: Estos resultados muestran que la práctica de las diferentes técnicas de juego favorecen de forma directa en el desenvolvimiento de los deportistas y al mismo tiempo les permite tomar decisiones acertadas para prevenir problemas.

Pregunta N^o 10

¿Considera usted que es importante el dominio del balón para una buena práctica deportiva de fútbol?

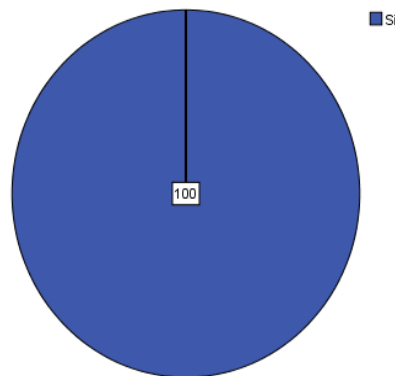
Cuadro 24 Dominio del balón

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100%
No	0	0%
Poco	0	0%
Total	3	100%

Fuente: Encuesta a profesores Unidad Educativa Temporal "Mariano Benítez"

Elaborado por: Patricio Malusin

Gráfico 20 Dominio del balón



Análisis: De la investigación realizada podemos ver que el 100% de los profesores consideran que el dominio del balón si es importante en la práctica del fútbol, como se aprecia en el cuadro y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan la importancia del dominio del balón para la acción del juego del fútbol ya que al controlar el balón la mayor cantidad de tiempo se obtendrá un mayor rendimiento por parte de los deportistas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se puede concluir que el estrés se establece en una amenaza para los estudiantes deportistas, provocando en ellos problemas y contratiempos que muchas veces no se saben cómo solucionar, a su vez esto ha generado inestabilidad en la salud física y emocional, causando actitudes defensivas, bajo compromiso, dificultad para concentrarse, ansiedad, además esto afecta en su conducta provocando en ellos un bajo rendimiento académico y deportivo.
- Los Fundamentos del fútbol son orientados a fortalecer y mejorar el rendimiento deportivo de una forma técnica y científica dentro del campo de juego, ya que ayudan al desarrollo de las capacidades y habilidades del dominio del balón y a su vez contribuye de manera directa en la formación integral de los estudiantes que practican este deporte, mejorando el sistema respiratorio y su condición física y muscular
- Se determina que los profesores no utilizan ninguna técnica que contribuya a que los estudiantes reduzcan el nivel de estrés, por lo que el bienestar de los mismos se ve afectado y por ende el rendimiento académico y deportivo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda motivar a los estudiantes permanentemente con charlas periódicas sobre las causas del estrés en el ámbito académico y deportivo; así como de los peligros que este ocasiona en la salud y de esta manera tomar las medidas preventivas que ayude a controlarlo y eliminarlo, manteniendo la comunicación entre estudiantes y docentes con el fin de mejorar el rendimiento deportivo y académico.
- Es importante que los docentes tengan un compromiso de cambio y comprensión de que la práctica del futsal es muy beneficioso para la salud física y psicológica de los estudiantes, con el propósito de mejorar la metodología del proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas de juego del futsal con nuevas actividades que permitan el desarrollo individual y colectivo en los estudiantes, para que de esta manera rindan al máximo dentro del campo de juego.
- Se recomienda aplicar una guía de actividades corporales que ayude a mejorar el rendimiento y práctica deportiva, así como la calidad de vida, disminuir los niveles de estrés e incrementar su productividad para de esta manera obtener mejores resultados.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos

Título: Guía de actividades corporales para prevenir el estrés en la práctica del fútbol, en los estudiantes deportistas de la Unidad Educativa “Mariano Benítez” ubicado en la Ciudad de Pelileo.

Instituto Educativo: Unidad Educativa Temporal “Mariano Benítez“

Beneficiarios: Estudiantes Deportistas

Ubicación: Provincia de Tungurahua, Ciudad de Pelileo, Av. 22 de Julio y Zoposopangui

Tiempo estimado para la ejecución:

Fecha de inicio: Julio 2014

Fecha de finalización: Diciembre 2014

Equipo técnico responsable:

Investigador: Darwin Patricio Malusin Tite

Tutor: Mg. Julio Mocha

6.2 Antecedentes de la propuesta

Mediante la investigación realizada dentro de la Unidad Educativa se pudo observar que el estrés es un gran problema en los estudiantes deportistas, ya que nunca antes se había realizado o aplicado alguna técnica formal para el manejo y disminución del nivel de estrés, lo cual conlleva directamente a sufrir diferentes tipos de problemas de salud en los estudiantes así como pérdida de autoestima, cambios actitudinales y emocionales.

La presente tesis es original porque anteriormente no se ha realizado trabajos de esta cualidad dentro de la Unidad Educativa la cual se podrá desarrollar correctamente aplicando diferentes técnicas con calidez y eficacia.

Sin lugar a duda la Institución debe ajustarse al desarrollo de una guía de actividades corporales, para que de esta manera existan mejoras en el ámbito deportivo y por ende en las actividades que realiza cada uno de los estudiantes y al mismo tiempo permitiéndoles tener un mejor rendimiento en la práctica del futsal.

Considerando que el estrés es una disminución del rendimiento deportivo por varios factores que implica alcanzar logros de resultados positivos en las competencias, la presente propuesta tiene como finalidad poner en práctica la guía de actividades con el propósito de prevenir y disminuir que todos aquellos factores de riesgo que quebrantan contra la salud de las personas como es el estrés siga forjando complicaciones en lo estudiantes deportistas, impidiendo tener un buen rendimiento físico y mental.

6.3 Justificación

La salud y la educación dentro de la sociedad es una transformación que tiene ante todo la tarea de formar y educar al niño y joven sobre los aspectos psicológicos y físicos así como los conocimientos científicos-prácticos convirtiéndolos en un agente de cambio y de transformación donde la ejercitación corporal y el

desarrollo de disciplinas deportivas crea un rol determinante en su formación y preparación para la vida y su supervivencia.

La razón importante de la implementación de la guía de actividades corporales es la contribución a la formación psicológica y física, evitando así los daños o pérdidas que se puedan dar a la salud y seguridad de los estudiantes y al mismo tiempo permitiéndoles tener un mejor rendimiento académico y deportivo dentro y fuera de la unidad educativa.

Será de mucha utilidad la guía de actividades ya que permitirá unificar criterios y establecer que métodos son los más adecuados para ser implementados en la institución que permitirá a los estudiantes deportistas mejorar las relaciones sociales al interactuar dentro de los entrenamientos y participación deportiva ya que con las nuevas metodologías de trabajo podrán destacar sus habilidades y destrezas y por ende su rendimiento deportivo será eficiente.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivos General

- Diseñar una guía de actividades corporales para prevenir el estrés en la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Informar a los estudiantes deportistas acerca de la guía de actividades para potenciar su estado anímico y emocional en la práctica del fútbol.
- Aplicar diferentes técnicas que permitan identificar y controlar el nivel de estrés en los estudiantes deportistas dentro de la Unidad Educativa.
- Evaluar los avances de la guía de actividades corporales a estudiantes deportistas de la institución y mejorar el rendimiento deportivo en la práctica del fútbol.

6.5 Análisis de factibilidad

Legal

En el ámbito legal se fundamenta en el cumplimiento de la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, así como en el reglamento interno de la institución educativa el mismo que permitirá disminuir los problemas que causa el estrés y de esta manera satisfacer las necesidades de los estudiantes, así como también mejorar el rendimiento tanto educativo y deportivo.

Socio-Cultural

Este aspecto se fundamenta en la buena relación de los estudiantes y docentes ya que esta guía a diseñar crea valores de responsabilidad, disciplina, respeto y puntualidad dentro del ámbito académico, así como a la contribución en la formación de futuros deportistas.

Tecnológico

Las nuevas tecnologías se han convertido en una fuente fundamental de ayuda para solucionar los problemas que afectan a los estudiantes deportistas. De tal forma que la institución educativa cuenta con los equipos necesarios para la creación, ejecución y control de dicha guía, ya que ayudará en el desarrollo de cada actividad.

Económico

En el aspecto económico la propuesta es viable ya que la institución educativa cuenta el recurso económico que demanda su ejecución, Esto permitirá comenzar con la aplicación del guía ya que el rector está interesado en el bienestar de los estudiantes y en su rendimiento tanto académico como deportivo.

6.6 Fundamentación científico-técnica

Guía de actividades

Es un procedimiento que se prepara y se adapta a las necesidades, características y objetivos específicos de cada persona, es decir cada actividad detallada el funcionamiento de cada ejercicio y la participación de los usuarios. Además la guía de actividades está diseñada para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de todos los estudiantes en la unidad educativa.

Actividad

(DE CONCEPTOS, 2014, pág. 1) Puede definirse a la actividad, *“como el conjunto de tareas o acciones realizadas por un ser vivo, que las desarrolla impulsado por el instinto, la razón, la emoción, o la voluntad, hacia un objetivo”*.

Es decir es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas a través de la utilización de los recursos humanos, materiales, técnicos, y financieros asignados a la actividad.

Salud

La salud se refiere al estado de equilibrio y bienestar físico, mental y emocional que permite a las personas llevar una vida productiva. Por su parte (Acevedo & Martínez, 2009, pág. 5) menciona que la salud *“es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades o invalidez”*

Actividad Física

Se entiende por actividad física a todo ejercicio que tenga como resultado el consumo de energía y que coloque en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal y emocional en la persona que la realiza, además contribuye a la salud del ser humano ya que el ejercicio permite desestresarse y eliminar toxinas. Según (Servicio de canarias de la salud, 2011, pág. 2) afirma que la actividad física

“se considera la acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud”. Es decir son todos los movimientos corporales del cuerpo.

Beneficios de la guía de actividades

Los beneficios relacionados con la implementación de una guía de actividades corporales de disminución de estrés son importantes ya que tendrá un aspecto positivo en los estudiantes deportistas. Por lo tanto (González, 2003, pág. 45) menciona los siguientes beneficios:

- La disminución de los niveles de ansiedad y una mayor capacidad para afrontar situaciones de estrés.
- Aumentan la seguridad y la confianza en nosotros mismos.
- Proporcionan un descanso más profundo y de calidad.
- Mayor resistencia frente a enfermedades.
- Ayudan a equilibrar la tensión arterial.
- Facilitan la recuperación física y mental.
- Aumentan la capacidad de concentración.
- Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite.
- Aumento de la capacidad de reflexión.
- Incremento de la capacidad creativa.
- Mayor capacidad de aprendizaje.

Las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices:

- Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana de cada persona, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, otros.
- Actividades recreativas
- Los ejercicios físicos sistemáticos
- El entrenamiento deportivo

Aspectos de la actividad física

El estado de actividad de relajación se manifiesta en varias señales, es decir es conveniente conocer los distintos ámbitos de aplicación. Por lo tanto (vector, 2006, pág. 195) manifiesta

- Relajación en general para la vida cotidiana: Sirve para mejorar y disminuir malestares y dolores, así como también para alcanzar armonía y equilibrio físico y emocional.
- En la educación: Contribuye en el desarrollo de autoconfianza en las posibilidades de aprender con profundidad temas específicos.
- En el deporte (entrenamiento y competición): Para mejorar el rendimiento durante las competiciones así como la energía en los ejercicios.
- En la organización y en el trabajo: Permite mejorar el ambiente laboral para prevenir accidentes laborales y así evitar el estrés laboral en el personal.

Es decir en la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, efectuados de manera controlados, influye de forma positiva en la salud y el estado de bienestar de los individuos. Por otro lado, ayudan a mejorar el estilo de vida y la conducta de los mismos, así como las actitudes, los valores y las normas.

6.7 Plan de Acción

**Guía de actividades corporales para
prevenir el estrés en la práctica del futsal
en los estudiantes deportista de la Unidad
Educativa Mariano Benítez**



Amar a la vida a través del trabajo, es intimar con el más recóndito secreto de la vida.

Khalil Gibra

CONTENIDO

Portada.....	85
Contenido.....	86
Introducción.....	87
Alcance.....	88
Información de la guía de actividades corporales.....	88
Objetivo general.....	88
Objetivos específicos.....	88
Sección de actividades corporales.....	91
Ejecución de la Guía.....	123
Evaluación y Control.....	124

INTRODUCCIÓN

Toda institución educativa adquiere la responsabilidad de velar por sus recursos, en especial por los estudiantes ya que ellos son el pilar fundamental de la sociedad así como del país.

La guía de actividades es una herramienta que busca mejorar el bienestar del estudiante deportista mediante la satisfacción de sus necesidades, es decir disminuir y controlar el estrés, y la tensión en el cuerpo a través de ejercicios que generan un estado de tranquilidad y serenidad para cumplir correctamente sus funciones dentro de la práctica del fútbol.

Así pues, cada vez es más evidente que las actividades para prevenir el estrés producen desde el principio una sensación de bienestar físico y psicológico en los estudiantes, ya que facilita el descenso de los niveles de estrés, al mismo tiempo permite lograr un trabajo en equipo que conduce a un mejor desempeño de tal manera que favorece a que el estudiante tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales que benefician a la mejora de calidad de vida.

ALCANCE

La guía de actividades corporales está dirigida a todos los estudiantes deportistas que practican el deporte de futsal de la Unidad Educativa “Mariano Benítez”.

INFORMACIÓN ACERCA DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES CORPORALES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

La guía de actividades contribuye al estudiante con un tratamiento complementario tanto físico como psicológico el cual conduce a una vida saludable y beneficiosa llena de tranquilidad y paz.

Dirigido:

A todos los estudiantes deportistas de la institución educativa.

Objetivo General:

Informar a todos los estudiantes de la institución acerca del beneficio de la guía de actividades corporales.

Objetivo Específico:

- Establecer la importancia de la guía de actividades corporales para prevenir el estrés en la práctica del futsal en los estudiantes deportistas.
- Identificar los beneficios de las actividades corporales en los estudiantes deportistas para prevenir y mejorar la práctica del futsal.

Contenido:

- Definición de las actividades corporales.
- Importancia.

- Beneficios.
- Técnicas a desarrollar.

Actividades:

- Clase expositiva y participativa
- Videos

Recurso:

- Material escrito
- Laptop y proyector

Responsable:

Patricio Malusin.

SECCIÓN DE ACTIVIDADES CORPORALES

En esta fase se desarrolla los ejercicios que influirán directamente en la reducción del nivel de estrés en los estudiantes deportistas, así como el mejoramiento en la práctica del futsal por parte de ellos en cualquier actividad que realicen y al mismo tiempo se estará creando un ambiente adecuado, energético y productivo.

Las actividades que se realizaran dentro de la guía son los siguientes:

- **Sección I:** Actividades de respiración y de estiramiento.
- **Sección II:** Actividades al aire libre y de relajación.
- **Sección III:** Actividades acuáticas.
- **Sección IV:** Actividades de masajes.
- **Sección V:** Actividades de tensión de relajación.
- **Sección VI:** Actividades de relajación mental.
- **Sección VII:** Actividades recreativas

SECCION I: ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y DE ESTIRAMIENTO

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

Los ejercicios de respiración contribuyen a ventilar adecuadamente los pulmones, lo cual es muy interesante para la relajación del cuerpo, disminución de estrés y mejor desarrollo de una práctica de futsal.

Tiempo: Cada serie de los ejercicios se realizara de 5 a 10 repeticiones y por un tiempo máximo de 15 minutos.

Objetivo:

Buscar disminuir el estrés en los estudiantes mediante respiraciones profundas y mejorar el rendimiento en la práctica del futsal.

Actividades

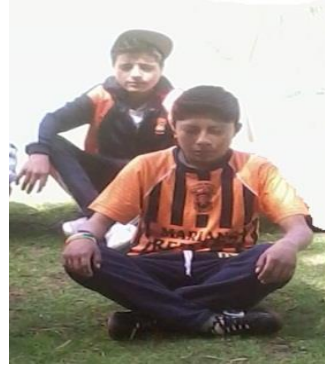
- Aprovechar toda la capacidad pulmonar de cada participante, así como el control mental facilitando una mayor concentración y serenidad.

Material: Ropa cómoda

Pasos

- Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
- Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos.
- Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros.
- Inspirar durante 3-5 segundos.
- Mantener la respiración.
- Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado".

- Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.
- Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos.
- Es importante practicar regularmente los ejercicios.



Evaluación: Se evaluarán los siguientes aspectos:

Capacidad de concentración en el tiempo determinado

Respiración profunda al aire libre

Motivación al realizar la actividad

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

El estiramiento es el movimiento de los músculos a una extensión completa por medio del alargamiento de los tejidos. Nos sirven para compensar desequilibrios o “acortamientos” musculares previo a una práctica de fútbol.

Tiempo: Cada serie de los ejercicios se realizará de 5 a 10 repeticiones y por un tiempo máximo de 20 minutos.

Objetivo:

Mejorar el bienestar, la flexibilidad hasta la rehabilitación y prevención de lesiones de los estudiantes deportistas durante la práctica del fútbol.

Actividades:

1. Calentar siempre antes de estirar. El calentamiento es fundamental, nunca se deben estirar sin calentar
2. Es importante que no se esfuerzen de más los músculos ya que la idea es no sentir dolor al realizar los ejercicios.

Material: Ropa cómoda, colchonetas y bancas o tabla.

Pasos:

- **Dorsal e intercostales:** De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.



- **Dorsales y tríceps:** De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



- **Deltoides:** De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.



- **Deltoides:** Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.



- **Dorsales y tríceps:** De pie o sentados, con un brazo flexionado por detrás y por abajo. El otro brazo también flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.



- **Bíceps:** De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar



- **Entrelazamos los dedos detrás de la espalda:** Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro.



- Arrodillados, apoyados con un antebrazo en el suelo, estiramos el otro brazo y apoyamos la mano en el suelo. Movemos el cuerpo hacia atrás con la mano en el suelo.



- **Gemelos:** De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro.



- **Cuádriceps:** Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.



- Pondremos el extremo del pie sobre algún punto de apoyo, manteniendo la otra pierna debajo, con su pie señalando hacia adelante. Después, flexionaremos la rodilla de la pierna de arriba, mientras adelantamos las caderas.



- De pie, flexionamos las rodillas, intentando mantener la espalda recta.



- Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas.



- **Abductores:** De pie, colocamos una pierna estirada en un escalón de forma lateral, para estirar inclinamos el torso hacia ese lado.



- De rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás. Mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera.



- Sentado, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre los pies con las manos, tire de los pies hacia atrás en dirección al tronco.



- **Flexores:** Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.



Evaluación: Se evaluarán los siguientes aspectos:

Capacidad de estiramientos de los músculos y articulaciones

Interés de realizar los ejercicios de estiramientos

SECCIÓN II: ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y DE RELAJACIÓN

LA CAMINATA

La caminata es una de las actividades más populares, naturales y simples de realizar, es decir en este ejercicio es muy fundamental la sincronización del ritmo de la respiración con el ritmo de los pasos que damos al caminar. Además los beneficios son variados para la salud física y psicológica previniendo el estrés de los estudiantes deportistas e ir mejorando la práctica del fútbol en el ámbito deportivo.

Tiempo: El recorrido de la caminata en todas sus todas las fases es de 20 minutos.

Objetivo:

Caminar contribuyendo definitivamente al escape del estrés y al mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas.

Reglas de Caminata

- Primeramente antes de salir de caminata, planear cada detalle de esta.
- Utilizar las zapatillas acorde a las situaciones.
- Utilizar vestimenta muy cómoda, para realizar los movimientos con total libertad.
- Realizar ejercicios de estiramiento cinco minutos antes y después de su caminata.
- Comenzar con pasos lentos.
- Hacer profunda inspiración trae buenos beneficios.
- No beber mucha agua, solo toma un sorbo para calmar la sed.
- Al caminar por carretera debes hacerlo por el lado izquierdo siempre enfrentando a los vehículos.
- Antes de salir debes delegar responsabilidades.

Material: Ropa cómoda o ligera.

Pasos:

Primera Fase:

- **Cómo caminar:** Salir a un ritmo cómodo. No andar muy lento, pero tampoco correr. Piensa que se trata de “activarte sin cansarte”.
- **Cómo respirar:** Cada inhalación dure cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos.
- **Cuánto tiempo:** La primera fase el cuerpo se activa y los pulmones se ventilan, esta fase puede durar alrededor de 10 minutos (si te sientes cómodo y quieres continuar un poco más, adelante).

Segunda Fase:

- **Cómo caminar:** Conservar el mismo ritmo que en la primera fase o aumentar un poco si se siente con ánimos.
- **Cómo respirar:** Cada inhalación seguirá durando cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos, pero la diferencia es que cada inhalación se hará en 4 fases y cada exhalación en otras 4. Es decir, la inhalación consiste en 4 inhalaciones más cortas, una tras otra y la exhalación también. Así, durante 4 pasos hacemos 4 inhalaciones cortas y durante otros 4 pasos hacemos 4 exhalaciones cortas. Cada una de las cuatro se corresponde con cada paso que damos.
- **Cuánto tiempo:** En la segunda fase el cuerpo está caliente y el diafragma respiratorio trabaja cómodamente. Respirar de esta manera hace que los procesos de oxigenación y limpieza se activen.

Tercera Fase:

- **Cómo caminar:** Bajar el ritmo para finalizar el ejercicio poco a poco.

- **Cómo respirar:** Cada inhalación volverá a durar cuatro pasos y cada exhalación otros cuatro pasos, como en la primera fase.
- **Cuánto tiempo:** El propósito es terminar el ejercicio progresivamente, por ello vamos bajando el ritmo poco a poco, lo cual puede llevarnos 1 o 2 minutos.

Nota: Al momento de caminar balancear los brazos atrás y adelante, esto ayudará a movilizar el tórax y respirar mejor.



Evaluación: Se evaluarán los siguientes aspectos:

Secuencia de los pasos prolongados

Interés y motivación en la caminata

LA RUMBA TERAPIA

Es una actividad física recreativa para estudiantes deportista con el propósito de mantener un cuerpo sano, una mente sana y con un fin deportivo óptimo para mejorar la práctica del fútbol mediante varios ejercicios de rumba terapia.

Tiempo: Se realiza en 30 minutos prolongados

Objetivo:

Contribuir a mejorar el estado físico, reduce el estrés favoreciendo la autoestima de los estudiantes deportistas y mejorando la práctica del fútbol.

Material: Ropa cómoda, grabadora cd, memory flash.

Actividades:

- Utilizar zapatos adecuados para poder moverse.
- Calentamiento para enfrentar apropiadamente la parte principal de la clase.
- Beber agua antes, en cada receso y al finalizar los ejercicios.
- Baile con música movida y alegre.

Pasos básicos de la rumba terapia:

- De un paso adelante con la pierna derecha, moviendo el cuerpo ligeramente, luego mueve la otra pierna en forma similar y alternar con ligeros movimientos de los brazos. Contemplar el ciclo retrocediendo en los pasos dados.



- Puede hacer los pasos anteriores, pero al moverse los brazos hacerlos hacia adelante, ponerlos a la altura del pecho y sonar las manos con aplausos.



- Con las manos en la cintura procure mover las caderas y dar dos pasos hacia la derecha. Después regrese los pasos hacia el otro lado.



- Con las manos en la cintura mover la pierna derecha, como lanzándola, a la izquierda. Igual movimiento se hace hacia el otro costado con la otra pierna, alternando a un lado, luego al otro.



- Con las piernas ligeramente abiertas y las manos en señal de plegaria a la altura del pecho flexione las piernas y estire los brazos con el fin de que queden sobre la cabeza.



Nota: Todos estos pasos se puede combinar y hacer las series a su gusto o complementar con otros pasos.

Evaluación: Se evaluarán los siguientes aspectos:

Desarrollo en los diferentes pasos de baile

Participación de todos los miembros del grupo en el baile

SECCIÓN III: ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ACTIVIDADES ACUATICAS

Las actividades acuáticas son aquellas tareas que se ejecutan en formas lúdicas y creativas en el medio acuático, ayudando a un mejor estado anímico físico y psicológico previniendo estrés en los estudiantes deportistas con la utilización de materiales o no con la finalidad de obtener bienestar, o diversión en el desarrollo de la práctica del fútbol; es decir, actividades que tienen un fin en sí mismas.

Tiempo: Cada sección de trabajo tiene un tiempo de 15 minutos completando el periodo de 1 hora con 15 minutos.

Objetivo:

Buscar disminuir el estrés y mejorar la estabilidad emocional y la calidad de vida en los estudiantes deportistas, fomentando la diversión y obteniendo satisfacción en la práctica del fútbol.

Formas de trabajo

- El profesor dirige directamente la actividad siguiendo cualquiera de las formas conocidas en la enseñanza.
- El inicio y fin de la actividad los marcará el profesor.
- Los juegos serán concretos y los explicará, elegirá y organizará el profesor.
- El material será escogido por el profesor y aplicado en función de las necesidades existentes.
- Se podrán escoger con claridad los objetivos asociados.
- El profesor preparará el material y lo distribuirá de forma estratégica por el espacio, de tal forma que motive al participante y le de ideas de juegos y ejercicios (parte fundamental).

- La participación será totalmente libre y se formarán grupos de trabajo o no, de forma totalmente espontánea. El inicio y fin de la actividad los marcará el propio participante.

GIMNASIA ACUÁTICA

Objetivo:

Buscar disminuir el estrés y mejorar el bienestar físico y mental de los estudiantes deportistas, mediante la gimnasia acuática que favorece a la práctica del fútbol y a la calidad de vida.

Actividades:

- Antes de realizar los ejercicios, hay que realizar un precalentamiento para evitar la posibilidad de que aparezcan lesiones.
- Es importante que no se esfuerzen de más los músculos ya que la idea es no sentir dolor al realizar los ejercicios. Además se realizara al compás de la música.

Material: Traje de baño, grabadora, cd, memory flash.

Pasos:

- Este ejercicio de piernas se realiza patadas dentro del agua hacia adelante, acompañada del movimiento en forma de círculo de los brazos.



- Luego, realizamos el mismo ejercicio anterior, pero las patadas las realizamos para atrás, al igual que el movimiento de brazos.



- Para este ejercicio, nos ponemos de costado y vamos a lanzar patadas de un lado para el otro, al mismo tiempo estiramos el brazo, para hacerlo correctamente, debemos estirar bien el cuerpo, el brazo y la pierna.



- En este ejercicio, nos apoyamos en la orilla de la piscina y levantamos a un costado la pierna, procurando que la pierna no salga del agua, podemos hacer una serie de 10 o 15 para empezar por pierna, luego cambiamos a la otra pierna y realizamos el mismo ejercicio.



- Conservamos la misma posición anterior, ya que esta vez, realizamos movimientos circulares con la pierna para adentro, después para afuera.

Primero con una pierna, y luego con la otra, procurando no sacar la pierna del agua. Después seguimos manteniendo la posición y esta vez vamos a dibujar un 8 en el agua con la rodilla, flexionamos la pierna y lentamente realizamos el movimiento, terminamos y repetimos el mismo movimiento con la otra pierna.



- Realizar movimientos pequeños de adentro hacia afuera con la pierna, esta debe cruzar para adelante, podemos realizar una serie de 10 repeticiones, y luego cambiamos de pierna, y hacemos el mismo ejercicio.



- Ponernos de lado, seguimos apoyados de la orilla de la piscina, esta vez vamos a realizar pequeñas patadas hacia atrás. Elevamos un poco la pierna, sin que salga del agua, primero con una pierna y luego con la otra.



- Cambiamos la posición, nos vamos un poco para atrás en la piscina, vamos a saltar abriendo las piernas a los laterales, al mismo tiempo abrimos los brazos.



- Para finalizar nos apoyamos de espaldas a la orilla de la piscina, y realizamos movimientos como si hiciéramos la bicicleta dentro del agua.



JUEGOS CON LA PELOTA EN LA PISCINA

WATERPOLO

Objetivo: Fomentar los valores de equipo, el compañerismo, la responsabilidad, el compromiso y la capacidad de aceptar las victorias y las derrotas durante y después de la práctica del fútbol.

Material: Traje de baño, pelotas.

Descripción de juego:

- Se utilizan dos arcos para piscina, cada uno se ubicará en un extremo diferente, como en las canchas de fútbol, en caso de que el natatorio tenga forma circular, se ubicarán uno frente al otro.
- Una vez hecho esto se formará dos grupos, el juego consistirá en meter goles utilizando las manos, el que más anote será el ganador.
- El tiempo del juego constará de dos periodos de 10 minutos cada uno. Los equipos cambiarán de campo al cabo de cada tiempo. El árbitro puede detener el tiempo a lo largo del encuentro (parándose el cronometro).
- Un gol se considera como tal una vez que la pelota en su integridad haya traspasado el larguero de la portería. El tanto es concedido cuando un defensa impide que se pase la pelota con un golpe de pala por detrás de la portería.



AGUA BÁSQUET

Objetivo: Fomentar los valores de equipo que ayuden a una mejor la práctica de futsal y contribuyan a la reducción de estrés mediante el bienestar físico y mental de los estudiantes deportistas.

Material: 1 pelota y 1 canastas flotantes.

Descripción:

- Es una recreación de baloncesto de exactitud, el mismo que puede ser enfocado desde el punto de vista del mero lanzamiento, es decir quien consiga más canastas, o desde el punto de vista de realización de dos equipos para jugar un partido.
- El juego involucra un material determinado, como es una canasta flotante; pero, ésta puede ser suplantada por una que se ubique fuera del agua, o por otro juego cualquiera de lanzamiento de precisión como puede ser el Herrón.



CONDUCIENDO PELOTAS

Objetivo: Contribuir al desarrollo integral de los estudiantes deportista en la práctica de futsal mejorando la calidad de vida, física y mental.

Descripción:

- Este juego se realizara con dos participantes o en equipo.
- Los participantes o equipos deben de ir nadando y conduciendo las pelotas hasta una distancia determinada.
- Habrá obstáculos los cuales deben ir superando, sin olvidarse de la pelota.
- Todos los alumnos participara en el juego.



TOCAR PRIMERO

Objetivo: Mejorar la calidad de vida y disminuir el estrés en los estudiantes deportistas mediante la diversión natatoria.

Material: Traje de baño, boyas o borde de piscina.

Descripción:

- Se colocan dos boyas o el borde al igual de distancia de la piscina.
- Se formara dos equipos.
- Cada jugador deberá tocar la boya o borde nadando, luego de que el jugador toque la boya o el borde el siguiente participante podrá salir.
- Todos los participantes del equipo toque será el ganador.



RECOGIENDO OBJETOS DEL FONDO DE LA PISCINA

Objetivo: Fomentar los valores de equipo que servirán para una mejor la práctica del futsal y la responsabilidad de los estudiantes deportistas.

Material: Traje de baño, monedas, canicas.

Descripción:

- Formar equipos de 5 personas
- El juego consiste en recoger objetos del fondo de la piscina el equipo que mayor objetos recoja ganara.



Evaluación: Se evaluarán los siguientes aspectos:

Participación de todos los estudiantes en cada sección

Motivación y alegría al terminar el trabajo

SECCIÓN IV: ACTIVIDADES DE MASAJES

MASAJES RELAJANTES

Tiempo: El tiempo en cada sección es de 5 minutos dando un total de 30 minutos de masajes relajantes

Objetivo:

Relajar la tensión muscular y mental que alivia el estrés y la ansiedad en los estudiantes deportistas con mejora en la práctica del fútbol.

Material: Aceite, crema.

Pasos

- El aceite y primera toma de contacto



Rociamos nuestras manos y muñecas (llegaremos a usar hasta el antebrazo) con el aceite elegido y hacemos la primera toma de contacto. La mano del masajista se posa sobre la región lumbar de la espalda y el aceite se vierte entre el pulgar y el resto de los dedos. Poco a poco se desliza en un recorrido ascendente repitiendo el proceso cada vez con menos aceite. Fricciones y amasamientos.



Las fricciones consisten en movilizar transversalmente los planos superficiales de la piel y la musculatura. Hay fricciones palmares, cubitales y con antebrazo.

- Presiones de Tui na chino.



Presión moderada con movimientos rápidos y vigorosos hacia adelante que se realizan empujando la piel longitudinalmente en una sola dirección. Presiones pulgares medias en el recorrido de la columna vertebral llegando de forma ascendente hasta las cervicales.

- Amplio grupo de percusiones



Se inicia con un flapping, (manos juntas y golpecitos rítmicos), palmeteo cóncavo, persuasión con puño, cacheteo suave y tecleto.

- Vacía y despedida



Las manos en abanico y se inicia un movimiento desde el cuello y los hombros. El recorrido es descendente, se vacía desde el centro de la espalda hacia ambos costados, se vuelve a recuperar, se deslizan varios centímetros con el canto de las manos y se repite la maniobra.

- Finalizar.

A este último paso le siguen unas rotaciones y movilizaciones: Comenzaremos aislando la articulación del hombro para proceder con unas presiones digitales medias alrededor de la escápula movilizadora.



Posteriormente, en el masaje de pies, piernas, manos y brazos también se deben incluir rotaciones y movilizaciones. Parte posterior de ambas piernas (insistiendo en el área de los gemelos), masaje de pies descongestivo.

Evaluación:

Comentarios entre compañeros sobre los masajes

Relajación corporal positiva en los estudiantes

SECCIÓN V: ACTIVIDADES DE TENSIÓN DE RELAJACIÓN.

EJERCICIOS DE TENSION-RELAJACION

Tiempo: Los ejercicios tienen un tiempo de 30 minutos

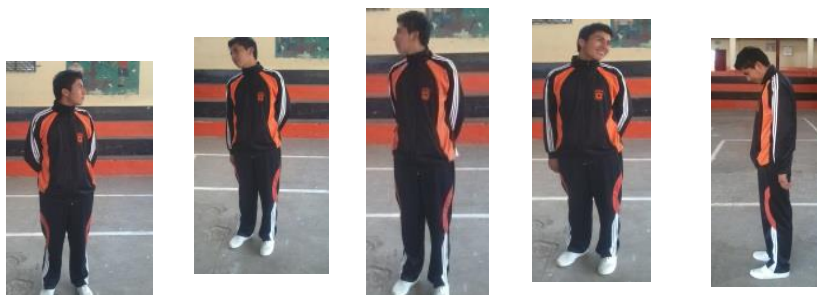
Objetivo:

Disminuir el nivel de estrés, mejorar la estabilidad emocional y la calidad de vida en los estudiantes deportistas para la práctica del futsal.

Material: Ropa cómoda.

Actividades:

- **Movimientos para el cuello:** Inclinación del cuello a la derecha, rotación a la derecha, inclinación a la izquierda y rotación a la izquierda del cuello.



- **Movimiento para los hombros:** Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción o acercamiento y rotación externa.



- **Movimientos para los codos:** Flexión, extensión, rotación interna y rotación externa.



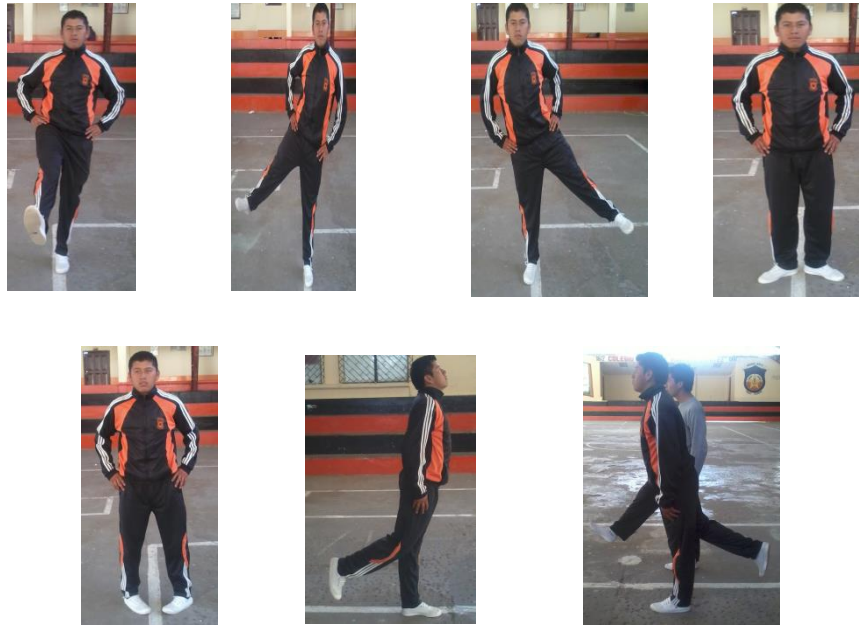
- **Movimientos articulares para las muñecas:** flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento y aducción o acercamiento



- **Movimientos para el tronco:** Flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha y rotación a la izquierda.



- **Movimientos para la cadera:** Flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y rotación externa.



- **Movimientos para las rodillas:** Flexión y extensión.

-



- **Movimientos para los tobillos:** Dorsiflexión, , inversión y eversión.



Evaluación: Se observa si no existe tensión corporal y si se encontró mejor relajación y motivación en el estudiante.

SECCIÓN VI: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MENTAL

Permite a la mente concentrarse en diferentes sensaciones internas produciendo una sensación de bienestar físico como mental con mejor concentración para la práctica de fútbol y reducción de estrés en los estudiantes deportistas.

Tiempo: Cada actividad se realiza en 10 minutos dando un total de la sección de 40 minutos.

Objetivo:

Disminuir el estrés y generar un ambiente donde prevalezca el trabajo en equipo durante la práctica del fútbol con los estudiantes deportistas.

Material: Ropa cómoda o ligera.

Actividad:

1. Visualizar una imagen para la tensión y otra para la relajación

- Con los ojos cerrados, debes poner atención en los síntomas de tensión que notes en tu cuerpo.
- Escoge una imagen para representar el dolor o la tensión que sientes en este instante, por ejemplo, una aguja, una forma geométrica, hielo, fuego, una máscara, etc.
- Después escoge una nueva imagen para representar la relajación, la salud y el bienestar físico, por ejemplo, un sol, agua, un símbolo geométrico, etc. Imagínate que la imagen de la relajación va cambiando a la de la tensión hasta que la elimina.
- Variante: Imagínate que tu cuerpo está hecho de luz, el color rojo son las zonas donde sientes dolor o tensión y el azul en las zonas relajadas.
- Después te imaginas que el color rojo va cambiando suavemente al violeta y después al azul, hasta que todo tu cuerpo está inundado por una intensa luz azul.

- Finalmente la luz azul va cambiando al blanco hasta transformarse en una intensa luz blanca que irradia en todo tu alrededor.



2. Visualización de un paisaje (Desarrollo de los 5 sentidos en la imaginación).

- Imagínate que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.
- Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.
- La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.
- Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.
- Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
- Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.
- Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
- Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas,

azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércatela a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

- Sigue caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo.
- Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas.
- Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a tu boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
- Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate, y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
- Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura y descansa profundamente, muy profundamente.



3. Ejercicio del lugar ideal de trabajo y relajación mental.

- Con los ojos cerrados imagina que vas a construir tu casa ideal, el lugar perfecto para vivir y realizar las actividades que más te gustan.

- En primer lugar vas a escoger el lugar, un sitio de ciudad o de campo, de valle, mar o montaña, llano o montañoso, con o sin vegetación, cálido, templado o frío. Ves localizándolo en tu imaginación, puede ser un lugar real donde hayas estado en alguna ocasión, o por el contrario un lugar totalmente imaginario.
- Una vez que tengas localizado el lugar vas a construir allí la casa que a ti más te gusta, imagínate, la entrada, las paredes, las ventanas, el tejado... imagínate los colores en los que están pintadas las paredes, los marcos de las ventanas... fíjate en los suelos... mira los materiales.
- Ahora vas a decorar su interior para ello escoge los muebles que más te gusten, las cortinas... los objetos decorativos... los cuadros... coloca todos aquellos pequeños objetos personales que son de tu agrado.
- Vas a dedicar una habitación de tu casa ideal para la realización de tus trabajos mentales. Esta habitación está justamente en el sótano. Baja las escaleras lentamente, despacio, mientras cuentas del 10 hasta el 1. Sitúate en esa habitación y coloca un sillón muy cómodo en el centro, delante de él una pequeña mesita con una jarra de agua y un vaso, y enfrente del sillón una pantalla (como una pantalla de cine) blanca.
- Siéntate en el sillón, es muy cómodo y te encuentras muy a gusto. A partir de ahora vas a realizar tus prácticas en este lugar que tanto bienestar y relajación te genera.



4. Ejercicio de imaginación activa.

- En estado de relajación y con los ojos cerrados, concéntrate en la respiración hasta que ésta y tu mente se calmen.
- Ahora concéntrate en las imágenes que te vengan, sin tratar de cambiarlas o eliminarlas. Simplemente las observas fijándote en todo lo que veas: colores, formas, movimientos. Concéntrate hasta que puedas darte cuenta de todos los detalles como si fuera una imagen vista con tus ojos físicos.
- Acepta las imágenes, sean del tipo que sean, como si estuvieses viendo una película, como un espectador sentado frente a la pantalla de cine.
- Dejan que fluyan las imágenes, las figuras, las personas, los objetos... como si fueran nubes que atraviesan el cielo.
- Concéntrate hasta que puedas captar el sentimiento que cada imagen te produce.



Evaluación:

La evaluación será positiva si en cada una de los estudiantes existe relajación y motivación anímica.

SECCIÓN VII: ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las actividades recreativas sirven como medio directo para disminuir el estrés mediante ejercicio físico, relajación mental que genera un ambiente donde prevalezca el trabajo en equipo en la práctica del futsal.

Tiempo: Cada actividad recreativa se realiza en 15 minutos dando un total de 1 hora de la sección.

Objetivo: Desarrollar las capacidades físicas, coordinativas y habilidades físicas en la práctica del futsal mediante los juegos recreativos con interrelaciones sociales con autoestima positivo.

LOS MOSQUETEROS CONTRA INGLATERRA

Tiempo: Esta actividad recreativa tendrá una duración de 15 minutos.

Objetivo:

Desarrollar la habilidad del regate, en defensa, presión al hombre balón y contrataque, para mejorar la práctica del futsal en los estudiantes deportistas.

Material: Ropa cómoda balón,

Actividad:

- Formar grupos de tres estudiantes, luego variar el número de participantes.
- A la señal, el estudiante saldrá condiciendo el balón, deberá regatear al adversario y luego tratar de dar el pase a su compañero mas cercano.
- Luego que hayan llegado al arco contrario deberán hacer el gol.
- Una vez que perdieron el balón deberán tratar de recuperar el mismo.
- Gana el equipo que más goles alcancen en el determinado tiempo establecido.



JUEGO DE RELEVOS DE CUERDA

Tiempo: La duración es de 15 minutos.

Objetivo:

Prevenir y disminuir el estrés mediante el juego y mejorar las capacidades físicas de fuerza, coordinación y velocidad en la práctica del fútbol en los estudiantes deportistas

Material: Ropa cómoda, cuerdas.

Actividad:

- Se forman grupos de 5 o 6 cada uno de ellos con una cuerda.
- Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero
- Gana el equipo que antes termine.
- No se puede desplazar uno sin saltar con la cuerda.



PERROS Y VENADOS

Tiempo: La duración es de 15 minutos.

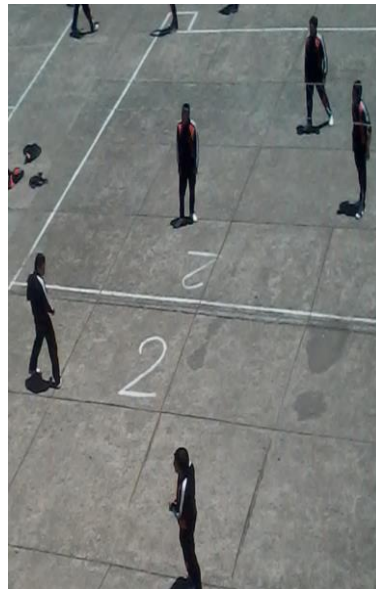
Objetivo:

Servir como medio directo para disminuir el estrés mediante la diversión del juego y mejorar los desmarques y capacidades físicas en la práctica del futsal en los estudiantes deportistas.

Material: Ropa cómoda.

Actividad:

- Se forman grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes y se les denomina perros, a los restantes venados.
- Los perros persiguen a los venados hasta tocarles, al momento que son tocados deben sentarse.
- Se considera ganadores los perros, cuando eliminan a todos los venados. Lo venados ganan si no son atrapados dentro del tiempo establecido.



CONDUCCIÓN DEL BALÓN AL GOL

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo:

Mejorar la orientación espacial y temporal, así como la conducción, tiro al gol y desplazamiento con balón que beneficiara a los estudiantes deportistas en la práctica del fútbol y mejorar su estado anímico para reducir el estrés.

Material: Ropa cómoda, balones.

Actividad:

- Formar grupos dependiendo de la cantidad de estudiantes.
- Cada participante debe rodar sucesivamente un balón por la línea marcada, si lo logra sin transgredir las líneas laterales señaladas, se le concederá un punto al grupo por cada estudiante.
- Los puntos serán acumulativos y gana el equipo que más puntos obtenga.



LAS ISALAS DE LOS OBSTÁCULOS

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo:

Adquirir habilidades básicas para controlar y conducir el balón para mejorar la práctica del fútbol y el estado emocional en los estudiantes deportistas.

Material: Ropa cómoda, balones, conos.

Actividad:

- Formar grupos dependiendo de la cantidad de estudiantes o individualmente.
- Cada participante debe rodar un balón por todo el terreno, condiendo raso evitando chocar con los conos y compañeros.
- Los puntos serán acumulativos y gana el equipo que más puntos obtenga, o el estudiante q menos roses tuvo.



Evaluación: Se evaluarán los siguientes aspectos:

Participación de todos los estudiantes en cada actividad realizada

Mejoramiento en la práctica del fútbol con cada uno de los ejercicios realizados

Ejecución de la guía

La guía de actividades se aplicó desde el mes de julio del 2014, el mismo que permitirá el cumplimiento de cada actividad que se planteó dentro del mismo, ya que esto está dirigido a todos los estudiantes deportistas para que participen en cada una de las actividades.

Tiempo de las actividades

La guía de actividades corporales se aplicó el mes de julio del 2014, realizando cada sección de trabajo en un día semanalmente,

Sección I: Actividades de respiración 15 minutos y de estiramiento 20 minutos.

Sección II: Actividades al aire libre 20 minutos y de relajación 30 minutos.

Sección III: Actividades Acuáticas 1 hora con 15 minutos.

Sección IV: Actividades de masajes 30 minutos.

Sección V: Actividades de tensión de relajación 30 minutos

Sección VI: Actividades de relajación mental 40 minutos.

Sección VII: Actividades recreativas 1 hora con 15 minutos.

Evaluación y Control de la guía

Se dará seguimiento y evaluación a cada una de las actividades planteadas para generar indicadores de cumplimiento y de esta manera poder tomar las pertinentes correcciones según sea el caso, y poder ir mejorando el estado físico y psicológico de los estudiantes deportistas.

6.8 Modelo operativo

Fases	Objetivo	Actividades	Responsable	Recursos	Tiempo	
					Inicio	Fin
Información	Informar a los estudiantes sobre el programa de relajación corporal para disminuir el nivel de estrés y mejorar su rendimiento académico como deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboración de material didáctico para información. ✓ Capacitación sobre el programa de relajación corporal. 	Autoridades Investigador	Humano	1/07/2014	15/07/2014
				Tecnológico	16/07/2014	17/07/2014
Establecer	Elaborar los ejercicios que contiene la guía de actividades corporales para que los estudiantes mejoren su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sección I: Actividades de respiración y de estiramiento. ✓ Sección II: Actividades al aire libre y de relajación. ✓ Sección III: Actividades Acuáticas. ✓ Sección IV: Actividades de masajes. ✓ Sección V: Actividades de 	Autoridades Investigador	Humanos Tecnológico	18/07/2014	26/07/2014

		tensión de relajación. ✓ Sección VI: Actividades de relajación mental. ✓ Sección VII: Actividades recreativas.				
Aplicación	Aplicar la propuesta planteada	✓ Publicidad del inicio del programa de acuerdo a las etapas programadas	Autoridades Investigador	Humanos Tecnológico	28/07/2014	23/12/2014
Evaluación	Evaluar el rendimiento de los estudiantes deportistas.	✓ Control de la ejecución del proyecto. ✓ Evaluar los ejercicios del programa. ✓ Elaboración de informe de desempeño	Investigador	Humanos Tecnológico	10/11/2014	10/12/2014

Elaborado por: Patricio Malusin

6.9 Administración

6.9.1 Presupuesto

Cuadro 25 Presupuesto para la ejecución de la propuesta

DETALLE	CANTIDAD
Capacitación sobre la guía de actividades corporales	100
Material Didáctico	50
Elaboración de la guía	50
Aplicación de la guía	200
Evaluación y Control	50
Subtotal	450
Imprevistos 10%	45
Total	495,50

Elaborado por: Patricio Malusin

6.9 Evaluación de la propuesta

La evaluación asegura el cumplimiento de los objetivos planteados en la propuesta, además de un control continuo de las actividades.

Cuadro 26 Monitoreo de la Propuesta

PREGUNTAS	BÁSICAS
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades de la Unidad Educativa “Mariano Benítez”
¿Por qué evaluar?	Para conocer si se está cumpliendo con la propuesta.
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none">✓ Para medir el grado de factibilidad de la propuesta.✓ Para verificar si se ha disminuido el estrés en los estudiantes.
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none">✓ Los objetivos establecidos en la propuesta.✓ El impacto ocasionado a los estudiantes deportistas.
¿Quién evalúa?	Las autoridades y el Investigador.
¿Cuándo evaluar?	Durante el proceso e inmediatamente luego de concluida la aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Mediante técnicas que sirva como guía para la evaluación.
¿Con qué evaluar?	Se evaluará a través de instrumentos de medición como encuesta y observaciones directas según el caso.

Elaborado por: Patricio Malusin

BIBLIOGRAFIA

- Acevedo, G., & Martínez, G. (2009). *Manual de Salud Pública*. Córdoba: Encuentro .
- Alipio, V. (2002). *Psicología social aplicada: teoría, método y práctica* (S. ed.). Madrid: PEARSON EDUCACIÓN S.A.
- Amigó, E., Barangé, J., Durá, J., Gallardet, J., Ibáñez, E., Gonzáles, J., y otros. (2004). *Adolescencia y Deporte* (Primera ed.). Barcelona: S.A.
- Andreinalc. (14 de 03 de 2014). <http://clubensayos.com/Temas-Variados/Importancia-Del-Futbol-Sala/1534257.html>, . Recuperado el 22 de 03 de 2014, de <http://clubensayos.com/Temas-Variados/Importancia-Del-Futbol-Sala/1534257.html>, <http://www.importancia.org/futbol.php>
- Arana, J., Meilán, J., & Pérez , E. (2006). *Psicología y Educación: Entre la diversidad conceptual y la convivencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología*. <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=80280107>.
- Barlow, J. (1996). *Gestión del estrés: Como vencer los obstáculos y mejorar su actitud y calidad de vida* (Tercera ed.). Barcelona: S.L.
- Bergés, E., & Taulé, A. (2008). *Como ser Docentes: Técnicas de concentración y relajación en el aula* (Primera ed.). Barcelona: IRIF, S.L.
- Blatter, J. (2011). *Reglas de Juego del futsal 2012/2013* (S. ed.). S.C.
- Book, R. (1997). *La curación natural del esytrés, la ansiedad y la depresión* (S. ed.). Barcelona: S.L.
- Braustein, N., Pasternac, M., Benedito, G., & Saal, F. (2003). *Psicología: Ideología y Ciencia* (Primera ed.). México: S.A. de V.C.
- Calle, R. (2002). *Guía Práctica de la Salud Emocional: Como sanar la emociones negativas*. Madrid: EDAF, S.A.
- Casis, L., & Zumalabe, J. (2008). *Fisiología y Psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: S.A.
- Ciegg, B. (2001). *Manejo del estrés al instante* (Primera ed.). México: S.A. de V.C.
- Conangla , M. (2005). *Cricis Emocionales: La Inteligencia Emocional Aplicada a situaciones límite* (Segunda ed.). Barcelona: Amat, S.L.
- Corral, E. (2009). *Apoyo psicológico en situaciones de emergencia*. Madrid: ARÁN, S.L.

- Cortéz, J. (2006). Fundamentos Tácticos-Estratégicos del futsal. *Fudamentos*.
- DE CONCEPTOS. (2014). *CONCEPTO DE ACTIVIDAD*. Recuperado el 12 de Julio de 2014, de <http://deconceptos.com/general/actividad#ixzz37HYsYeMR>
- Fernández, R. (2011). *La dimensión económica del desarrollo sostenible*. Alicante: Club Universitario.
- García, A. J., & Gallegos, L. A. (2006). *Fútbol Sala: Táctica Defensiva* (Primera ed.). Barcelona: S.L.
- Garret, W., Kirkendall, D., & Contiguglia, R. (2005). *Medicina del Fútbol* (Primera ed.). Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Gomá, A. (S.A). *Manual del Enrenador de Fútbol Moderno* (Cuarta ed.). Barcelona: S.L.
- Gonzales, M. J. (2006). *Actividades Directivas: Manejo del Estrés* (S. ed.). España: INNOVA S.L.
- González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte*. México: OSTOA S.A.
- Gutiérrez, M. (11 de Noviembre de 2013). *El estrés y su influencia en el aprendizaje inafantil en niños de cinco años de la " Escuela Modelo Simón Bolívar" Cantón Guaranda, Provincia Bolívar*. Recuperado el 22 de 01 de 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/5831>
- Hellriegel, S. (2009). *Comportamiento Organizacional*. México: D.F. Cengage Learning.
- Kioskea. (04 de 2014). <http://salud.kioskea.net/contents/440-el-futbol-ventajas-y-contraindicaciones>. Recuperado el 25 de 03 de 2014, de <http://salud.kioskea.net/contents/440-el-futbol-ventajas-y-contraindicaciones>
- Melgosa, J. (1994). *Nuevo Estilo de Vida: Sin Estrés* (Primera ed.). Buenos Aires: SAFELIZ.
- Morales, G. (S.D. de S.M. de 2002). <http://www.ilustrados.com/tema/5942/Beneficios-sociales-practica-Futbol-sala-Universidad.html>. Recuperado el 25 de 03 de 2014, de <http://www.ilustrados.com/tema/5942/Beneficios-sociales-practica-Futbol-sala->

Universidad.html,http://www.fmf.com.mx/beneficios_en_la_practica_del_futbol.htm

- Morán, R. (2006). *Educandos con desordenes emocionales y conductuales* (Primera ed.). Estados Unidos de América: Universidad de Puerto Rico.
- Morris, C., & Maisto, A. (2012). *Introducción a la Psicología* (Duodécima ed.). México: PEARSON EDUCACIÓN S.A.
- Musitu, G., & Montenegro, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria* (S. ed.). Barcelona: UOC.
- Perelló, I., Caus, N., Ruiz, A. J., & Ruiz, F. C. (2003). *Educación Física: Aplicaciones Didácticas Profesores de Educación Secundaria* (Primera ed.). Sevilla: S.L.
- Rodríguez, F. (28 de 05 de 2011). <http://felipe-futsal.blogspot.com/>. Recuperado el 22 de 03 de 2014, de <http://felipe-futsal.blogspot.com/>, <http://quees.la/futbol-sala/>
- Rodríguez, J. (1998). *Deporte y Ciencia: Teoría de la actividad física* (Segunda ed.). Barcelona: S.A.
- Rodríguez, J. (2000). *Psicopatología del niño y del adolescente*. Sevilla: Antonio Pinelo.
- Rodríguez, M. (22 de 11 de 2013). Recuperado el 22 de 01 de 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/5945>
- Schmitz, C., & Hipp, E. (2005). *Como Enseñar a Manejar el Estrés* (Primera ed.). México: S.A.
- Servicio de canarias de la salud. (junio de 2011). *Actividad Física todos los días*. Recuperado el 6 de 18 de 2014, de Los círculos de la vida: <http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e3b7b741-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ACTIVIDADFISICA.pdf>
- Smale, G., Tuson, G., & Statham, D. (2003). *Problemas sociales y trabajo social: hacia la inclusión y el cambio social* (S. ed.). Madrid: MORATA, S.L.
- Suárez, Y. (6 de 04 de 2012). www.slideshare.net/444carlos/tecnica-fundamentos-del-futsal. Recuperado el 27 de 03 de 2014, de <http://www.slideshare.net/444carlos/tecnica-fundamentos-del-futsal>, <http://argosdonluis.blogspot.com/p/fundamentos-y-reglas-del-futbol-sala.html>

- Tovar, M., & Rodriguez, R. (2012). *Actualización y Fortalecimiento Curricular de Educación General Básica y Bachillerato*. Ecuador: S.
- Trianes, M. V. (2003). *Estrés en la Infancia: Su Prevección y Tratamiento*. Madrid: NARCEA.S.A.
- vector, E. d. (2006). *Educación Física. Cuerpo de Maestros*. . Sevilla: MAD S.L.
- Villarreal , G. (5 de Enero de 2012). *La práctica del futsal como juego recreativo fomentando el desarrollo psicomotriz de las niñas (o) del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Baños de Agua santa 2009-2010*. Recuperado el 25 de 01 de 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/556>
- Yague, J., & Caminero, F. (1997). *Futbol: Una prouesta curricular a través del juego* (Primera ed.). Barcelona: INO, S.A.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA PARA LOS SEÑORES ESTUDIANTES

Objetivo: Recabar información sobre El estrés y su incidencia en la práctica deportiva del futsal en los estudiantes deportistas del segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez de la Ciudad de Pelileo.

Indicaciones: Señor estudiante sírvase marcar con una x la respuesta que usted crea pertinente, o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1. INFORMACIÓN GENERAL

Lugar: Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez

Nombre:

1. ¿Cree usted que el estrés origina alteraciones emocionales?

Si ()

No ()

Poco ()

2. ¿Piensa usted que el estrés causa fatiga física?

Si ()

No ()

Poco ()

3. ¿Considera usted que las enfermedades fisiológicas son producidas por el estrés?

Si ()

No ()

Poco ()

4. ¿Piensa usted que los estudiantes con estrés posee bajo rendimiento académico y deportivo?

Si ()

No ()

Poco ()

5. ¿Los profesores aplican alguna técnica para prevenir el estrés en los estudiantes?

Si ()

No ()

Poco ()

6. ¿Considera usted que la práctica del fútbol fortalecerá el desarrollo muscular físico?

Si ()

No ()

Poco ()

7. ¿Cree usted que con la práctica del fútbol se reduciría el estrés y la ansiedad?

Si ()

No ()

Poco ()

8. ¿Considera usted que se mejorará el sistema respiratorio con la práctica deportiva de fútbol?

Si ()

No ()

Poco ()

9. ¿Mediante el entrenamiento de las técnicas de juego se conseguirá un desenvolvimiento amplio en el campo deportivo?

Si ()

No ()

Poco ()

10. ¿Piensa usted que el dominio del balón es importante para práctica deportiva del futsal?

Si ()

No ()

Poco ()

ENCUESTA PARA PROFESORES

Indicaciones: Sírvase marcar con una x la respuesta que usted crea pertinente, o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1. INFORMACIÓN GENERAL

Lugar: Unidad Educativa Temporal Mariano Benítez

Nombre:

- 1. ¿Considera usted que muchas de las ocasiones la fatiga física es causado por el estrés?**

Si ()

No ()

Poco ()

- 2. ¿Le preocupa a usted como docente que las enfermedades fisiológicas están siendo causadas por el estrés?**

Si ()

No ()

Poco ()

- 3. ¿Usted como docente considera que las alteraciones emocionales en los estudiantes deportistas es originado por el estrés?**

Si ()

No ()

Poco ()

4. ¿Piensa usted que los estudiantes con estrés posee bajo rendimiento académico y deportivo?

Si ()

No ()

Poco ()

5. ¿Ustedes como docentes aplican alguna técnica para prevenir el estrés en los estudiantes?

Si ()

No ()

Poco ()

6. ¿Aplica usted técnicas en la práctica del futsal para ir fortaleciendo el desarrollo muscular físico?

Si ()

No ()

Poco ()

7. ¿Utiliza usted dinámicas previas a la práctica del futsal el cual reduciría el estrés y la ansiedad?

Si ()

No ()

Poco ()

8. ¿Está de acuerdo usted que se mejorará el sistema respiratorio mediante la práctica deportiva de futsal?

Si ()

No ()

Poco ()

9. ¿Considera usted que mediante las técnicas de juego se conseguirá un desenvolvimiento amplio en el campo deportivo?

Si ()

No ()

Poco ()

10. ¿Considera usted que es importante el dominio del balón para una buena práctica deportiva de futsal?

Si ()

No ()

Poco ()

Cronograma de la propuesta

Elaborado por: Patricio Malusin

Nº	Detalle	Responsable	2014											
			Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre						
1	Presentacion de la propuesta	Investigador	■											
2	Aprobacion de la propuesta	Autoridades	■											
3	Elaboracion de material didactico	Investigador	■											
4	Capacitacion sobre la guia de actividades corporales	Investigador		■										
5	Sección I: Actividades de respiración y de estiramiento.	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
6	Sección II: Actividades al aire libre y de relajación.	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7	Sección III: Actividades Acuáticas.	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
8	Sección IV: Actividades de masajes.	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
9	Sección V: Actividades de tensión de relajación.	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
10	Sección VI: Actividades de relajación mental.	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
11	Ejecucion del programa	Investigador			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
12	Control del programa	Investigador									■	■	■	



UNIDAD EDUCATIVA "MARIANO BENÍTEZ"
SECCIONES: MATUTINA Y NOCTURNA
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO - TECNICO - INTERNACIONAL
TELEFONOS: 2871141 - 2871211 - 2871380 correo electrónico: colegiomarianobenitez@yahoo.es
página web: marianobenitez.edu.ec
PELILEO - ECUADOR

Oficio 001- R.
Pelileo, 05 de enero de 2015.

Señor
Darwin Patricio Malusín
Presente

De mi consideración:


Expreso el saludo respetuoso.

En atención al pedido realizado al Dr. Fernando Álvarez ex Rector se ha autorizado durante el año 2014, realizar su trabajo investigativo bajo el tema "EL ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL FUTSAL EN LOS ESTUDIANTES DEPORTISTAS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO BENITEZ DEL CANTON PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA, como requisito previo a su incorporación de Licenciatura en Cultura Física.

Trabajo que ha concluido su persona en el pasado mes de diciembre de 2014.

Particular que comunico para los fines consiguientes.

Atentamente,


Lic. Enrique Alvarado Ch.
RECTOR ENCARGADO



EA.MN

**LISTA DE ESTUDIANTES APLICADA LAS ACTIVIDADES DE
RELAJACIÓN CORPORAL PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN LA
PRÁCTICA DEL FUTSAL**

1. Aman Lluglla Geison Emmanuel
2. Arteaga Tite José Andrés
3. Bonilla Ponluisa Kevin Joel
4. Caicedo Castillo Christian Alexander
5. Campoverde Andrade Kevin Andrés
6. Carrasco Torres Jaime Saúl
7. Córdova López John Stalin
8. Gómez López Jonathan Josué
9. Gómez Llerena Alex Mauricio
10. Llerena Castañeda Adrián Alexander
11. Llerena Pérez Denis Joel
12. Malusin Tite Kevin Alexis
13. Manjarres López Ronnil Alexander
14. Medina Paz José Alexander
15. Moreno Medina Wilmer José
16. Núñez Lozada Anthony Marcelo
17. Paca Guamán Jimmy Alexander
18. Paredes Barrera Luis Enrique
19. Paredes Morales William Francisco
20. Paredes Paz Mario Isaías
21. Pilla Jerez Andy Brian
22. Pillana Rugel Jimmy Ariel
23. Prias Villena Accel Eliecer
24. Salazar Soriano Bryan Enrique
25. Salazar Soriano Jefferson Rafael
26. Sánchez Silva Bryan Israel
27. Soria Guato Freddy Paul
28. Tierras Osorio Bryan Steve
29. Tite Poaquizza Bryan Alexis
30. Trujillo Trujillo Bryan Andrés
31. Tua Salan Luis Alfredo
32. Veloz Jaya Alexis Israel
33. Zúñiga Días Jonathan Fabricio
34. Zúñiga Jines Anthony Alejandro

.....
Lcdo. Enrique Alvarado
Rector Encargado



FOTOGRAFIAS



