



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA:

LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BASICA
DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO”

AUTOR: José Julián Espinosa Moreno

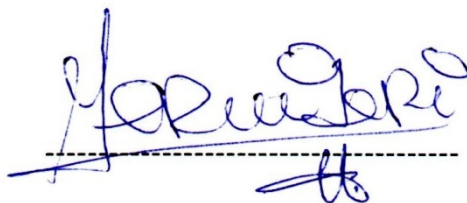
TUTORA: Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

Ambato-Ecuador

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN DEL TUTOR

Yo, Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro, en mi calidad de Tutora del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO “MARIA DE LIGORIO”**. Desarrollado por el egresado José Julián Espinosa Moreno, 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.



Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

C.C 180290388-8

Tutora

Del Trabajo de Graduación o Titulación

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

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



AUTOR

José Julián Espinosa Moreno

C.C. 1804608030

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO “MARIA DE LIGORIO”**.

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.



AUTOR

José Julián Espinosa Moreno

C.C. 1804608030

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO “MARIA DE LIGORIO”**. Presentado por el Sr. José Julián Espinosa Moreno, egresado de la Carrera de CULTURA FISICA, promoción: Octubre 2016 – Marzo 2017, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Edgar Marcelo Medina Ramírez

180181945-7



Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez

180218860-5

DEDICATORIA

A Dios, por darme salud, fuerza y
sabiduría en mi vida para poder
alcanzar mis objetivos.

A mis padres, por ser los guías en mi
vida y es por ellos quien soy lo que soy,
además de permitirme con su paciencia
y bondad formarme como profesional.

A mi esposa, por ser mi apoyo
incondicional quien con sus palabras de
aliento y motivación nunca deja que
decaiga y cumpla con todo lo que me
propongo.

A mi hijo Benjamín, quien desde su
llegada ha sido el motor y fuente de
inspiración en mi vida y todos mis
logros alcanzados y por alcanzar son
para él.

A mi hermano, por su compañía y su
apoyo que a pesar de las peleas siempre
está conmigo, pero somos hermanos y
siempre estaremos juntos.

José Julián

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por ser el ente formador de profesionales en bienestar de la patria.

Agradezco a la Ing. Mg. María Fernanda Viteri por compartir sus conocimientos, guiándome paso a paso y así poder llegar al éxito.

Agradezco a la Unidad Educativa San Alfonso “María de Ligorio” por abrirme sus puertas y prestarme toda su colaboración en la realización de mi trabajo de graduación.

José Julián

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

LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO “MARIA DE LIGORIO”.

Autor: Espinosa Moreno José Julián

Tutor: Ing. Viteri Toro María Fernanda, Mg.

Resumen Ejecutivo

Los altos índices de estrés académico en los estudiantes, es un problema latente que afecta directamente a la población estudiantil, bajo esta premisa el presente trabajo tiene como objetivo investigar como intervienen los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa San Alfonso “María de Ligorio”. Para lo cual se trabajó bajo el paradigma crítico-propositivo y apoyándose en el enfoque metodológico cualitativo y cuantitativo, a través de niveles de estudio explorativo, descriptivo y de asociación de variables realizando investigación de campo y bibliográfica documental; fundamentado la investigación conceptualmente en el marco teórico, la población investigada corresponde a los estudiantes, a los cuales se les aplicó instrumentos planificados y sistémicos como son las encuestas, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; permitiendo así llegar a plantear conclusiones y recomendaciones siendo primordial la idea que los juegos recreativos disminuyen los índices de estrés académico en los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, juegos recreativos, estudiantes, educación general básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO “MARIA DE LIGORIO”.

Autor: Espinosa Moreno José Julián

Tutor: Ing. Viteri Toro María Fernanda, Mg.

Executive Summary

The high rates of academic stress in students is a latent problem that directly affects the student population, under this premise the present work aims to investigate how recreational games intervene in the academic stress of the eighth year students of General Education Basic of the Educational Unit San Alfonso "María de Ligorio". For that, we worked under the critical-propositional paradigm and based on the qualitative and quantitative methodological approach, through the levels of exploratory, descriptive and association of variables carrying out field research and documentary bibliography; Research was conceptually based on the theoretical framework, the research population corresponds to the students, who were applied to planned and systemic instruments such as the surveys, the results were tabulated, analyzed and interpreted statistically, with the aim of checking The hypothesis raised; Thus allowing us to reach pose conclusions and recommendations with the idea that recreational games reduce the academic stress levels in students.

KEY WORDS: Academic stress, recreational games, students, basic general education

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
Resumen Ejecutivo	viii
Executive Summary	ix
ÍNDICE	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
ÍNDICE DE TABLAS	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA	1
1.1 Tema:	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización:	1
1.2.2 Análisis critico	4
1.2.3 Prognosis.....	5
1.2.4 Formulación del Problema.....	6
1.2.5 Interrogantes	6
1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación.....	6
1.2 Justificación	7
1.4 Objetivos	9

1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9
CAPITULO II	10
MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes investigativos.....	10
2.2 Fundamentación filosófica.....	12
2.3 Fundamentación Legal.....	12
2.4 Categorías fundamentales	14
2.5. Constelación de ideas: Variable independiente.....	15
2.5.1. Constelación de ideas: Variable dependiente.....	16
2.6 Desarrollo de la variable independiente.....	17
2.6.1. Cultura Física	17
2.6.1 Actividad Física	19
2.6.2. Importancia	20
2.6.3. Beneficios	20
2.6.4. Ventajas.....	22
2.6.5. Actividades artísticas y expresivas	23
2.6.6. Juegos Recreativos.....	25
2.6.7. Clasificación	32
2.6.8. Juegos Motores	35
2.6.9. Juegos Intelectuales	35
2.6.10. Juegos Sociales	36
2.6.11. Tradicionales.....	37
2.7. Desarrollo de la variable dependiente.....	38
2.7.1. Salud	38
2.7.2. Problema psicosocial	41
2.7.3. Estrés.....	43

2.7.4.Estrés agudo	44
2.7.5.Estrés crónico.....	45
2.7.6.Estrés Académico.....	47
2.8.Hipótesis	55
2.9.Señalamiento de variables de la hipótesis.....	56
CAPÍTULO III.....	57
METODOLOGÍA	57
3.1 Enfoque básica de la Investigación.....	57
3.2 Modalidad básica de la Investigación	58
3.3 Nivel o tipo de la Investigación	59
3.4 Población y muestra.....	60
3.4.1 Población.....	60
3.5 Operacionalización de variables	61
3.7 Plan de Recolección de Información	63
3.8 Plan de Procesamiento y Análisis de la Información.....	64
CAPITULO IV.....	65
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	65
4.3. Verificación de la hipótesis.....	75
4.3.1. Planteamiento de la Hipótesis.....	75
4.3.3. Descripción de la población:.....	76
4.3.4. Cálculo de CHI Cuadrado.....	76
4.3.5 Decisión	79
CAPITULO V	80
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	80
5.1.Conclusiones	80
5.2.Recomendaciones	81
BIBLIOGRAFÍA	82

Bibliografia	106
ANEXOS	112

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Árbol de Problemas	3
Gráfico 2 Categorías Fundamentales	14
Gráfico 3 Categorías Fundamentales	15
Gráfico 4 Categorías Fundamentales	16
Gráfico 5 Práctica	65
Gráfico 6 Juegos Recreativos.....	66
Gráfico 7 desarrollo	67
Gráfico 8 Desarrollo Sensorial.....	68
Gráfico 9 Desarrollo Intelectual.....	69
Gráfico 10 Ambiente Académico	70
Gráfico 11 Malas Relaciones.....	71
Gráfico 12 Rendimiento.....	72
Gráfico 13 Estrés Académico	73
Gráfico 14 mentalidad.....	74
Gráfico 15 Campana de Gauss.....	79
Gráfico 16 Porcentaje del test individual.....	101
Gráfico 17 Porcentaje del test individual.....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población	60
Tabla 2 Variable Independiente: Juegos Recreativos	61
Tabla 3 Variable dependiente: Estrés Académico	62
Tabla 4 Plan de Recolección de Información	63
Tabla 5 Práctica.....	65
Tabla 6 Juegos recreativos	66
Tabla 7 Desarrollo.....	67
Tabla 8 Desarrollo sensorial	68
Tabla 9 Desarrollo Intelectual.....	69
Tabla 10 Ambiente Académico	70
Tabla 11 Malas Relaciones	71
Tabla 12 Rendimiento.....	72
Tabla 13 Estrés Académico	73
Tabla 14 Mentalidad	74
Tabla 15 Población	76
Tabla 16 Chi Cuadrado Calculado.....	77
Tabla 17 Frecuencia Esperada	78
Tabla 18 Calculo de Chi2 calculado.....	78
Tabla 19 Resultados Individuales	100
Tabla 20 Resultados Individuales de post-test.....	102

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación sobre LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO “MARIA DE LIGORIO”. Pretende analizar las consecuencias tanto en el aspecto psicológico y cognitivo en el desarrollo académico de los estudiantes.

Los juegos recreativos forman parte del desarrollo motor y psico-social en los estudiantes y por ende es un factor positivo y de gran importancia porque ayuda a que los estudiantes se desenvuelvan mejor en cuanto al rendimiento académico y social, puesto que en la educación de hoy en día requiere que el estudiante tenga un mayor nivel de esfuerzo intelectual y por ende los estudiantes son más propensos adquirir estrés académico, es por eso que mediante los juegos recreativos se podrán prevenir o disminuir los altos índices de estrés académico en los estudiantes, hoy en día el desconocimiento de los juegos recreativos en la práctica de la cultura física a echo que se desconozcan los múltiples beneficios que presentan.

CAPÍTULO UNO, se plantea: el tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objeto de investigación, justificación, objetivos: general y específicos, lo que justifica el proyecto antes mencionado y lo que se desea alcanzar.

CAPÍTULO DOS, consta: de marco teórico, antecedentes investigativos, fundamentación: filosófica, legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

CAPÍTULO TRES, contiene: la metodología, modalidades de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información que estará encaminada a recabar información desde donde se produce el fenómeno tomando contacto de forma directa con la realidad y recopilar la información que luego serán analizados.

CAPÍTULO CUATRO, refleja: el análisis y la interpretación de los resultados de la encuesta realizada a los 34 estudiantes del octavo año de Educación General Básica, donde se vivencia la problemática existente y la verificación de Hipótesis.

CAPÍTULO CINCO, incluye: las conclusiones y recomendaciones que se extraen de los resultados de las encuestas de la investigación.

Para concluir materiales de referencia: bibliografía y anexos

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización:

Un reciente estudio desarrollado a nivel **mundial** por la Asociación Americana de Psicología afirmó que el 39% de los estudiantes se declaran estresados, según el informe, el estrés que sufren los estudiantes los hace más propensos a cuadros de irritabilidad y a sufrir de ansiedad o depresión. A eso hay que agregar que las formas que tiene este grupo de liberar tensiones son por lo general, de carácter sedentario (navegar por internet, juegos de consolas), lo cual no ayuda mucho a relajarse y mejorar la calidad de vida, de igual forma Caldera, Pulido y Martínez (2007) afirman que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo”.

En el **Ecuador**, en el artículo del periódico El Diario (2012), presenta el análisis de la empresa de investigación estratégica de mercado reconocida a nivel mundial Gfk (Gesellschaft für Konsumforschung), que hizo un estudio en las ciudades de

Quito y Guayaquil, en un 10% de los hogares ecuatorianos hay miembros que sufren estrés. Dentro del 10% de los hogares tiene al menos un integrante afectado por estrés ya sea laboral o académico. En cuanto lo que se refiere al estrés académico un estudio elaborado por (Espinell, Robles, & Alvarez, 2015) de la Universidad Estatal de Milagro han tomado una población de 85 estudiantes (58 mujeres y 27 hombres), que está dentro del término medio en 40% de la muestra, sumado a este valor el 11,76% de personas cuya intensidad de estrés es alta. La frecuencia de los síntomas se evidencian en un 40% de reacciones físicas, 33,33 % de reacciones psicológicas y el 26,7% muestran reacciones comportamentales, sin embargo el uso de estrategias de afrontamiento del estrés arrojan porcentajes en un promedio del 16% para alguna de ellas. Lo cual han llegado como conclusión que el 71% de los estudiantes presentan estrés durante el semestre o año escolar.

En la **Unidad Educativa “San Alfonso”** no se ha podido encontrar datos estadísticos, proyectos académicos, ni investigaciones científicas sobre el estrés académico en los estudiantes, de observaciones preliminares se ha podido detectar que los estudiantes presentan niveles considerables de estrés académico el cual provoca que los estudiantes presenten baja motivación para su participación e interacción en el proceso de enseñanza y aprendizaje así como en el incumplimiento de sus tareas, la ejecución de la investigación permitió establecer los márgenes y porcentajes de estrés académico que sufren los educandos de la Institución, además se podrá conocer como la práctica de los juegos recreativos influyen de forma positiva en los estudiantes, por lo tanto se necesita realizar un estudio para conocer los resultados sobre el tema planteado.

Árbol de Problemas

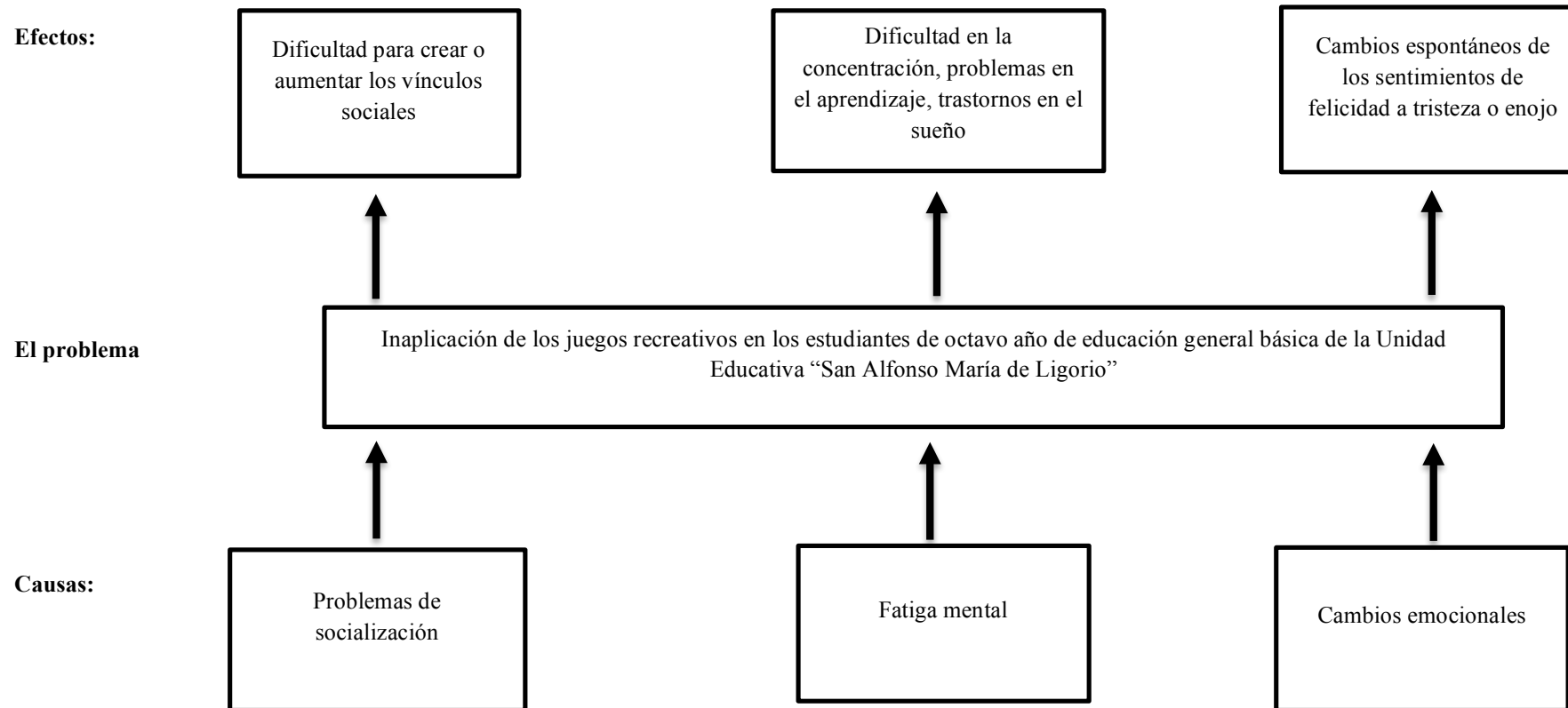


Gráfico 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

1.2.2 Análisis crítico

En la presente investigación se ha de detectado porcentajes moderados y altos de estrés académico en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”. En la cual tenemos a los estresores extracurriculares que son causados por factores externos como son los problemas familiares y sociales los cuales afectan en la parte emocional y afectiva del estudiante, lo cual hace que el estudiante presente dificultad en la comunicación con sus amigos o compañeros de clase, además de presentar cambios en su comportamiento como agresividad y enojo los cuales son manifestados con las personas de su entorno.

También tenemos la presión escolar la cual aumenta significativamente los índices de estrés en los estudiantes la cual es causada por el exceso de trabajos enviados por parte de los docentes, además es causada por el bajo tiempo y alta demanda para cumplir tareas inter y extracurriculares, lo cual esta presión provoca cambios fisiológicos en el los estudiantes como son los problemas en el corazón y respiratorios, además de la pérdida de cabello y problemas de acné, manchas y granos. Así como reacciones actitudinales negativas, alterando su interacción en el aula.

Cuando un estudiante acumula problemas produce fatiga mental o física la cual es causada por traumas pasados que con el pasar del tiempo acumulan y provocan drásticos cambios emocionales como son la continua depresión y ansiedad, los cuales

provocan que los estudiantes tengan pensamientos negativos, sentimientos de tristeza y miedo, y por ultimo presentan problemas de nerviosismo y bajo rendimiento a nivel académico.

1.2.3 Prognosis

Al no realizarse la presente investigación “Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio” y de no presentar posibles soluciones a tiempo los estudiantes aumentaran los índices de estrés académico esto provocara problemas de ansiedad y depresión los cuales están ligados a una serie de problemas como son los cambios fisiológicos, los cuales provocan también pensamientos negativos y suicidas los cuales crean traumas en los estudiantes los mismos que con el pasar del tiempo se acumulan y empeoran la situación sentimental y emocional de los mismos, que por último el aumento de los índices de estrés académico en los estudiantes provocan un bajo autoestima y causa un bajo rendimiento a nivel académico.

Caso contrario de establecer las causas y los efectos del estrés en el desarrollo académico se presentará alternativas para la disminución de este problema que afecta a los estudiantes, mejorando el trabajo académico.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cuál es la influencia de los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”?

1.2.5 Interrogantes

¿Qué tipos de juegos recreativos se aplican en la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”?

¿Qué estrategias se pueden emplear para disminuir los altos índices de estrés académico en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”?

1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación

Delimitación de contenidos:

Campo: Cultura Física

Área: Psicología Deportiva

Aspecto: Juegos Recreativo

Estrés Académico

Delimitación Espacial:

La presente investigación se desarrolló en la Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato en la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”

Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se realizó durante el periodo Académico Octubre 2016 – Marzo 2017.

1.2 Justificación

De **interés** por que los estudiantes de la unidad educativa podrán familiarizarse con la práctica continua de los juegos recreativos y utilizarlos como un método o estrategia para disminuir los porcentajes del estrés académico en los estudiantes, y así mejorar dentro del rendimiento académico y poder tener una nueva perspectiva positiva en cuanto a la educación y afrontarla de mejor manera con la obtención de mejores resultados dentro y fuera del establecimiento educativo.

La presente investigación es de **importancia** porque podremos conocer los problemas que causa el estrés académico en los estudiantes dentro de los cuales causa problemas en el aprendizaje y retención además de presentar problemas físicos y emocionales es por eso que la aplicación de los juegos recreativos son necesarios como estrategia para disminuir los índices de estrés y así poder mejorar el rendimiento académico, además servirá como fuente de información para futuras investigaciones con temáticas similares o como guía de apoyo para nuevas investigaciones.

La presente investigación es **factible** porque los estudiantes de octavo año de educación general básica, de la Unidad Educativa “San Alfonso”, desconocen sobre los juegos recreativos y mediante este proyecto de investigación les ayudara a conocer una serie de juegos recreativos los cuales les ayudaran a mejorar su parte cognitiva, física y emocional.

Es de gran **utilidad** porque al conocer como los juegos recreativos influyen de manera positivamente en la prevención y manejo del estrés académico generara un gran impacto en los estudiantes, los mismos que con el pasar del tiempo aumentaran la práctica de los juegos recreativos ya sea en la clase de educación o de manera autónoma en el tiempo libre dentro o fuera de la unidad educativa, además conocerán la correcta aplicación y ejecución de los juegos recreativos los cuales causaran grandes cambios académicos y personales, y como último los índices o porcentajes de estrés académico disminuirán considerablemente.

Los **beneficiarios** directos del presente proyecto serán los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio” porque al implementar y aplicar juegos recreativos podremos disminuir los índices de estrés académico en los estudiantes, además también se beneficiara la Universidad Técnica de Ambato, porque la presente investigación reposara en el repositorio digital universitario como base de investigación para futuros temas que se deriven del problema analizado.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Estudiar la influencia de los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Estudiar los tipos de juegos recreativos que se aplican en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.
- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.
- Analizar una estrategia para dar solución al problema planteado en beneficio de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Luego de haber revisado el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato y de varias universidades del país, se ha encontrado investigaciones que hacen referencia a las variables objeto de estudio y pueden ser consideradas como antecedentes investigativos:

Tema: “LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA LUIS GODÍN DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”.

Autora: Javier Darío Jumbo Proaño.

Universidad: Universidad Técnica de Ambato

Conclusión: Se conoce que debido un desconocimiento parcial de los beneficios que representan los juegos recreativos y a su vez la poca implementación de estas actividades en las jornadas de cultura física, los escolares poseen una escasa adquisición de nuevas habilidades y destrezas, circunstancia que afecta no solo su desarrollo, por el contrario dicha situación involucra su interés por participar de aforma activa, en los procesos que conllevan a la construcción de aprendizajes con valor significativo.

El desconocimiento parcial de los beneficios que presentan los juegos recreativos afecta no solo su desarrollo físico y emocional, por el contrario dicha situación involucra su interés por participar de forma activa, en los procesos que conllevan a la construcción de aprendizajes con valor significativo, con lo cual la

Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio” atraviesa la misma situación debido a esto los estudiantes al desconocer sobre los beneficios de los juegos recreativos no podrán evitar o tratar algunos trastornos psicológicos como el estrés académico.

Tema: “EL CLIMA ESCOLAR Y EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MONSEÑOR ALBERTO ZAMBRANO PALACIOS, CANTÓN OLMEDO PERIODO 2013– 2014”.

Autora: Laura Elizabeth Ramírez Cuenca.

Universidad: Universidad Nacional de Loja

Conclusión: El estrés académico en un nivel profundo refiriéndose a los estresores, tales como exámenes, sobrecargas de tareas, exposiciones entre otro se tornan situaciones inquietantes produciendo un alto nivel de estrés académico y los síntomas, físicos, psicológicos y comportamentales en un nivel moderado.

El estrés académico es ocasionado por varios factores que a su vez muestra varios síntomas tanto físicos como psicológicos, razón por la cual en el presente proyecto de investigación presentaremos varios métodos y recursos para disminuir los índices de estrés académico mediante la aplicación de juegos recreativos.

Tema: LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL PROCESO PSICOMOTRIZ DE LOS NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN DE LA FUNDACIÓN “CORAZÓN DE MARÍA” DE LA CIUDAD DE PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Autora: Miranda Paredes Gloria Maribel

Universidad: Universidad Técnica de Ambato

Conclusión: El juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje, a través de él, los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida.

Los juegos recreativos ayudan de manera inconsciente a cambiar los diferentes estados de ánimo y así los estudiantes podrán divertirse, luego de la clase de cultura física correctamente ejecutada tendrán cambios en su mentalidad y así podrán afrontar con normalidad las situaciones cotidianas, es ahí donde radica la importancia del proyecto de investigación a realizarse.

2.2 Fundamentación filosófica

El presente proyecto se basará en el paradigma Crítico-Propositivo:

Una investigación es crítica porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder, porque impugna las explicaciones reducidas a causalidad lineal; es propositiva en cuanto la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad. (Chicaiza, 2015)

En esta investigación se orientará el enfoque crítico por el análisis de los juegos recreativos y sus beneficios para prevenir el estrés académico en los estudiantes. El enfoque propositivo es el que busca y plantea posibles soluciones encaminadas a disminuir los altos índices de estrés académico en los estudiantes.

2.3 Fundamentación Legal

LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION

TITULO I

CONCEPTOS FUNDAMENTALES

CAPITULO ÚNICO

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la Cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales.

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR

OBJETIVO III, MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACION

POLITICAS Y LINEAMIENTOS ESTRATEGICOS

3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población:

a. Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, cultural, étnico y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

c. Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.

d. Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

e. Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas.

f. Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil.

g. Impulsar la organización, el asociativismo o la agrupación en materia deportiva o cualquier actividad física permanente o eventual, de acuerdo a las necesidades, aptitudes y destrezas de sus integrantes.

2.4 Categorías fundamentales

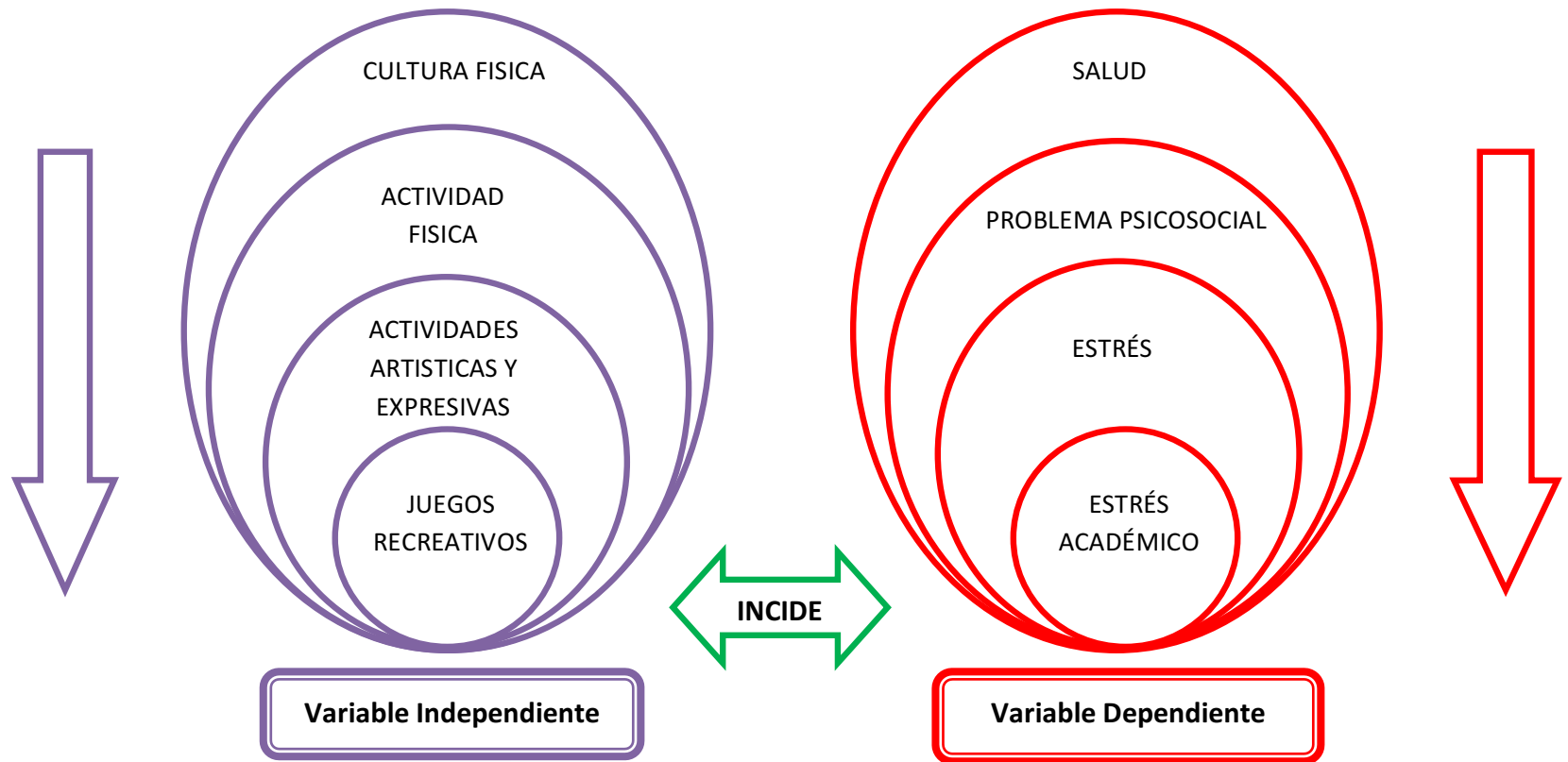
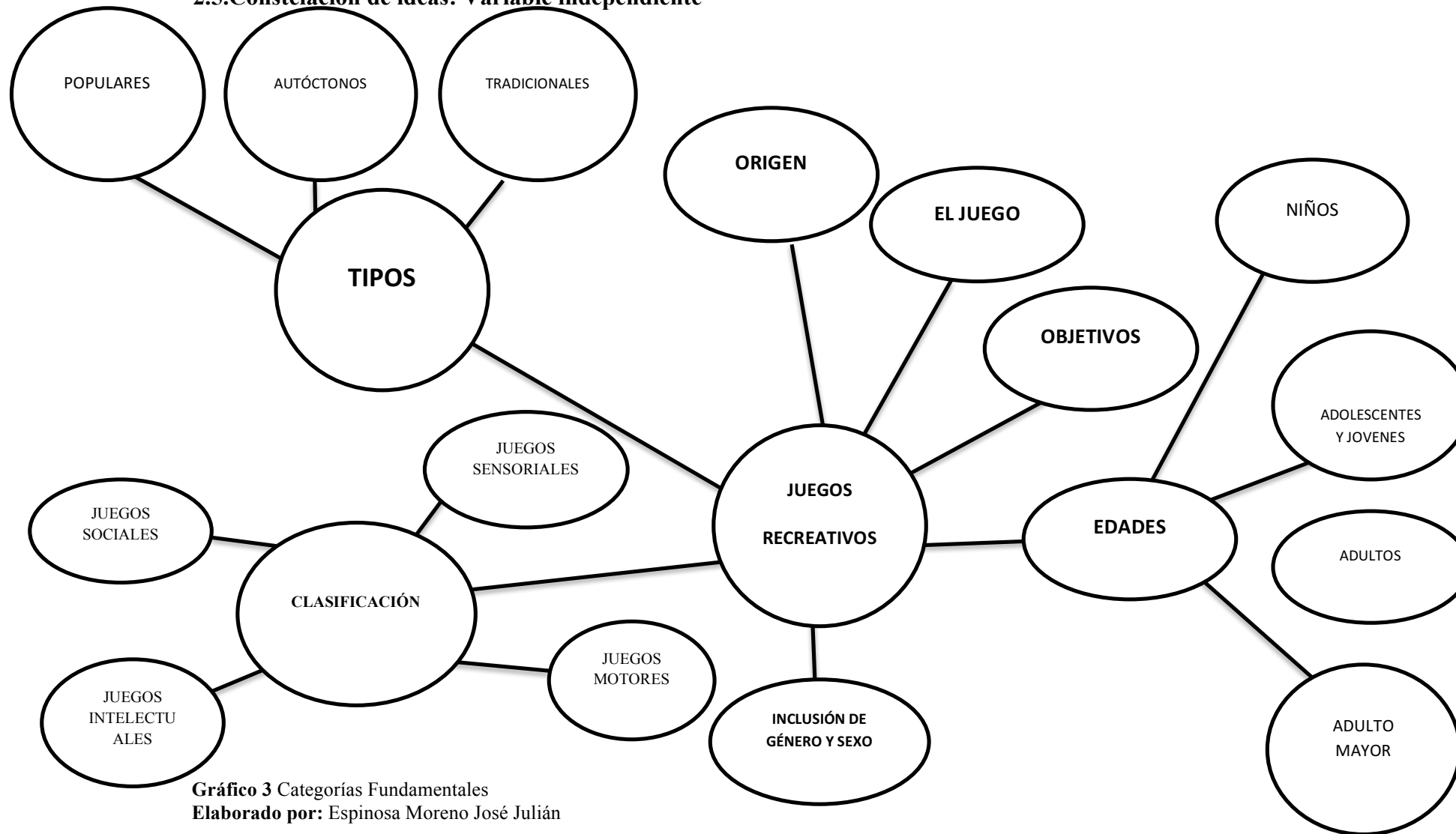


Gráfico 2 Categorías Fundamentales
Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

2.5.Constelación de ideas: Variable independiente



2.5.1. Constelación de ideas: Variable dependiente

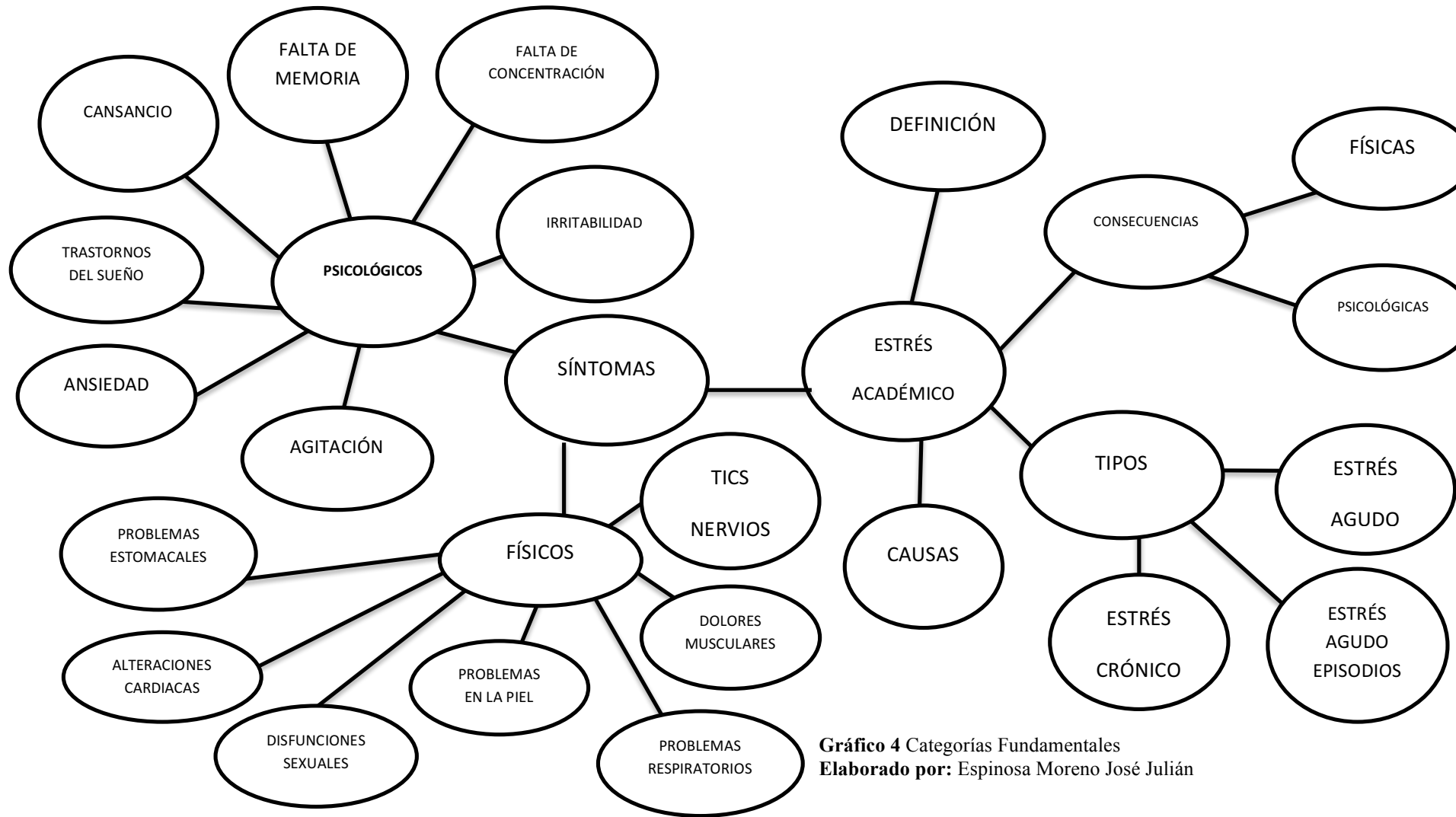


Gráfico 4 Categorías Fundamentales
Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

2.6 Desarrollo de la variable independiente

2.6.1. Cultura Física

Historia

Como afirma Julio Fernández citado por Cabrera (2014), desde el inicio de la humanidad el hombre debió aprender nuevas técnicas para obtener alimentos y técnicas de supervivencia es por eso que debieron aprender a correr a nadar a saltar y a trepar, y así poder afrontar su vida diaria es por eso que ahora todas estas técnicas y métodos son consideradas como base del deporte y la cultura física.

También Cabrera (2014) añade que dentro de la historia china las personas usaban el movimiento corporal como forma de relajación y de higiene personal, por su parte en la India el movimiento o expresión corporal lo usaban como parte de su expresión religiosa y en Egipto al ser una de las civilizaciones que más rápido crecía y se desarrollaba ya existían prácticas de recreación como el baile la lucha y la natación.

Como se puede notar con el paso de los años el ser humano ha ido evolucionando y con él ha ido evolucionando las diferentes formas y técnicas de practicar deporte, tal es el punto de su evolución que en la actualidad el deporte y su práctica con el pasar de los años han sufrido muchos cambios y aún en la actualidad sigue sufriendo constantes cambios.

Concepto

Como afirma O’Farril citado por Batero, Certuche, Bados, & Pinillos (2012), la cultura física es entendida como “una ciencia que rige las leyes generales y la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos”.

En si la cultura física está relacionada con toda actividad física que sin importar cuál deporte o cual practica se va a realizar, fomenta o ayuda en el desarrollo físico de las personas, al realizar actividad física se lo puede hacer como recreación o diversión además también lo pueden realizar para mejorar la condición física de la persona.

Además EcuRed (2017), menciona que el concepto de cultura física es interpretado, en el sentido más amplio como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”.

La cultura física ha estado presente en el mundo desde los años más remotos con el único fin de buscar un desarrollo integral de las personas tanto físicamente como emocionalmente, buscando un equilibrio adecuado entre el cuerpo y la mente.

Importancia

Como menciona Fernández J (2009), a través de la cultura física “los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas”.

La cultura física es de suma importancia en cualquier etapa de la vida ya que ayuda a prevenir cualquier alteración en la salud es por eso que se recomienda realizar cualquier actividad física o deporte por media hora al día, pero en los niños es de suma importancia ya que ellos al estar en continuo desarrollo físico y mental los ayudara como método de apoyo para que desarrollen nuevas destrezas o habilidades y reforzar las que ya conocen.

2.6.1 Actividad Física

Concepto

La Organización Mundial de la Salud (2017), “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Como se puede apreciar la actividad física se la practica con el fin de mantener una vida sana y activa, mediante la práctica continua de ejercicio en donde su único fin es mejorar la condición física y mental de las personas.

2.6.2. Importancia

Como expresa Troconís (2017), “la importancia de hacer ejercicios en forma de juegos y deportes, constituye un gran estímulo para su desarrollo físico y prevención de enfermedades, además de generar efectos positivos en su autoestima, su conciencia social, capacidad de concentración y rendimiento escolar.”

Generalmente practicar actividad física es de mucha importancia es por eso que se recomienda realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día, lo importante de la actividad física es tener un equilibrio adecuado entre el cuerpo y la mente.

En ciertas ocasiones se confunde actividad física con el termino ejercicio físico, pero debemos hacer la diferencia en que Actividad Física sigue una repetición, un planeamiento o bien un enfoque que ayuda a mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.

2.6.3. Beneficios

Como expresa MedlinePlus (2016), “la practica regular del ejercicio tiene un efecto positivo sobre la salud general de la gente con enfermedades o condiciones cronicas, puede disminuir la gravedad de los trastornos emocionales al brindar a quien los practica una mayor sensacion de control”

Ademas como expresan tambien Meneses & Monge (1999), la actividad fisica depende de las diferentes edades de sus practicantes ya que para cada etapa la actividad fisica se las ven de diferentes formas como ejemplo en la niñez se las ven

en formas de juegos, en la juventud se los ven como deportes y en la adultes de diferentes formas como recreación competición, però sin importar la edad la actividad fisica tiene el mismo objetivo el cual es buscar el desarrollo fisico y emocional de sus practicantes.

Como plantea la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (2016), al realizar actividad fisica existen 7 beneficios a nivel fisico y mental los cuales son:

- Aumentar la capacidad cardio-respiratoria y la capacidad muscular
- Mejorar la masa corporal y su composición
- Fortalecer la salud de los huesos
- Aumentar la capacidad fisica para las actividades cotidianas
- Mejorar la conziliación del sueño
- Mejorar la interaccion social
- Ayudar en el control del estrés

Ademas como la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (2015), expresa que los beneficios de la actividad fisica se dividen en 3 niveles los cuales son:

- A nivel Psíquico: Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos. Mejora los reflejos de coordinación. Disminuye el estrés. Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas. Previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel Socio-afectivo: Enseña a aceptar y asumir los errores. Fortalece y mejora la autoestima. Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.
- A nivel Físico: Aumenta la resistencia del organismo. Elimina las grasas y previene la obesidad. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo. Combate la osteoporosis. Mejora la

eficacia de los músculos respiratorios. Regula el estreñimiento. Es fundamental para la prevención de ciertas Enfermedades No Transmisibles (ENT).

2.6.4. Ventajas

La actividad recreativa presenta también tres tipos de ventajas que han sido mencionas por la (Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, 2015) las cuales son:

Ventajas fisiológicas:

- Mejora la amplitud articular.
- Mejora la oxigenación muscular.
- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.
- Retarda la aparición de fatiga muscular.

Ventajas productivas:

- Rompe la rutina laboral.
- Mejora la concentración en la tarea.
- Mejora el desempeño en labores con movimiento repetido.

Ventajas Psicológicas

- Disminución del estrés.
- Mejora el clima laboral.
- Mejora la motivación.

2.6.5. Actividades artísticas y expresivas

Definición

De acuerdo con Marín citado por krumm & Lemos (2012), manifiestan que “La actividad artística es una de las máximas expresiones de la creatividad, considerándose casi como sinónimos”. Con estas palabras podemos entender que las actividades recreativas son fruto de la imaginación de sus practicantes, pero siempre deben estar asociadas con las diferentes formas de expresión artística como pueden ser la improvisación el mimo la danza o el canto, con estas formas de expresión artística podemos realizar un sinnúmero de actividades que ayuden a los niños, jóvenes o adultos dentro de los cuales se pueden utilizar como estrategia a los juegos recreativos que ayudaran a mejorar la creatividad, imaginación y la memoria de sus participantes y todo estos a través del juego y la diversión.

Por su parte Steffens (2017), que las actividades expresivas recogen “contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, destacando la importancia de experimentar con el propio cuerpo y tomar conciencia de sus posibilidades expresivas”.

Podemos entender que el hombre se expresa a través de sus movimientos los cuales pueden ser manifestados como una forma de comunicación hacia otras personas mediante expresiones artísticas como la danza en donde se destacan el folklor o conocido como danza típica o tradicional de un pueblo sector o región en los cuales se pueden apreciar danzas que expresan la historia, tradición y cultura del pueblo, la

forma más conocida de expresión se la realiza mediante el juego es ahí en donde las personas expresan sus sentimientos además de aprender nuevas formas de comunicación y lo más importante las personas podrán mejorar su condición física y liberar tensiones que son generadas por el trabajo, estudios y por problemas sociales o familiares.

Importancia

Realizar actividades artísticas y expresivas es de suma importancia en la niñez y adolescencia porque son de gran ayuda para el desarrollo intelectual y físico por su influencia positiva dentro del crecimiento del ser humano, además como expone krumm & Lemos (2012) las actividades artísticas “favorecen el desarrollo de la psicomotricidad, el esquema corporal, la organización espacio-temporal, las habilidades perceptivas y las aptitudes cognitivas básicas. Además facilita la expresión y comunicación, el crecimiento personal y la autorrealización”. Y como menciona Santos (2010), las actividades expresivas “Contribuyen a reconocer distintas emociones, a partir del desarrollo de sus potencialidades y el libre juego que involucra el trabajo artístico. Amplía sus posibilidades de expresión creativa para interpretar su realidad, desarrollando sus posibilidades de comunicación asertiva que le posibilita una mejor calidad de vida en la interacción personal, familiar, comunitaria y social”. Toda actividad física o recreativa que contribuya positivamente al desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del ser humano es de gran importancia por lo tanto su práctica debe ser frecuente y dentro de la educación física debe tener un espacio fijo debido a que su práctica sirve de apoyo o de ayuda para

una correcta formación integral y así los estudiantes puedan llevar de una mejor forma su vida estudiantil y puedan evitar problemas dentro y fuera del establecimiento educativo, además este tipo de actividades atrae con facilidad el interés de las personas por lo cual su práctica se puede ver con más frecuencia por su fácil desarrollo y sus múltiples beneficios.

2.6.6. Juegos Recreativos

Origen

La prueba de que jugar no es un invento de nuestros días la encontramos en la literatura y el arte antiguos, en los que se describen las actividades de los niños, y en el Foro Romano hay una rayuela gravada en el piso. Los sonajeros más antiguos se fabricaban de vejigas de cerdo o de garganta de pájaros, los que se llenaban de piedras para que el sonido producido estimulara la curiosidad de los niños más pequeños.

Si nos retomamos a las tribus más primitivas, nos encontramos que el juego era una preparación para la vida y la supervivencia. En un principio, cuando la horda primitiva subsistía de la recolección de los que eventualmente encontraban los hombres en su deambular nómada, los niños participaban, desde que les era posible tener una marcha independiente, en la tarea común de la subsistencia, por lo que la infancia, entendida como tal, no existía. Aunque el periodo lúdico de los niños era mucho más corto que sería en tiempos posteriores.

En la Edad Media el juego tenía escasa reglamentación y una estructura sencilla, y se utilizaban pocos objetos. La mayor parte se realizaban al aire libre, rudimentarios, lentos y sin pasión por el resultado. (Revista Vinculando, 2009)

El Juego

Fue creado con el unico objetivo que es la diversion para quien lo practicaba, el juego a ido cambiando según la ciudad, país o continente dependiendo donde se lo practica. Pero su finalidad siempre fue ser una actividad ludica que ayude y mejore el desarrollo del ser humano sin importar la edad ni condicion social.

El concepto etimológico de juego en español, según los distintos autores, hay dos vías principales de procedencia de dichas raíces. En primer lugar, derivan de los términos latinos “locus” y “locari”. Por otro lado, la voz latina “ludus” también tiene su influjo, refiriéndose al juego infantil, de recreo, competición o juego de azar incluso. (Sáez & Monroy, 2010).

El concepto etimológico de juego ha tenido diferentes cambios en su raíz de acuerdo a la región en donde se lo conocía pero llevándolo a un solo significado que es el juego ya sea para niños, jóvenes o adultos.

Como expone la Revista Vinculando (2009), “En todas las partes del mundo los niños juegan tan pronto como se les presenta la oportunidad, haciéndolo de una manera totalmente natural.”, así también la Revista Vinculando (2009), recuerda que “El juego es parte de sus vidas, quizás es una de las pocas cosas en las que pueden decidir por sí mismos.”

Tal como García y otros (2000), han mencionado algunas características del juego:

- **Placentero:** El juego debe producir placer a quien lo practica y no suponer en ningún caso motivo de frustración.
- **Natural y motivador:** El juego es una actividad motivadora y por consiguiente el niño la práctica de forma normal.
- **Voluntario:** Hay que entender el juego como una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.
- **Mundo aparte:** La práctica del juego evade de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano, introduciendo al niño o adulto en un mundo paralelo y de ficción y logrando satisfacciones que no se alcanzan en la vida real.
- **Creador:** La práctica del juego favorecerá el desarrollo de la creatividad de la espontaneidad y contribuirá a favorecer un desarrollo más equilibrado.
- **Expresivo:** El juego es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidos.
- **Socializador:** Probablemente es una de sus principales características, en especial en las primeras edades escolares. Su práctica favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

Objetivos

Como afirma Benítez (2014), quien a analizado a varios autores y pudo determinar varios objetivos basandose en varios estudios, los cuales son:

- Se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados.
- Es una forma privilegiada de expresión infantil
- Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente.
- Se desarrolla conforme a reglas, establecidas o improvisadas.

- Acompañado de un sentimiento de tensión y alegría.
- No están reglamentados por ninguna federación.
- Se centran en el placer producido por la actividad física en sí, la búsqueda de participación grupal, creatividad y sobre todo la ausencia de aprendizajes complejos.
- El valor competitivo se minimiza.

Estos objetivos son importantes ya que nos sirvan de guía para impartir una clase de cultura física correctamente y también poder conocer que los juegos recreativos se basan en la diversión de las personas, mediante los cuales podremos evitar cualquier síntoma o trastorno causado por el estrés.

Edades

Niños

El juego en el niño es una parte importante en su vida, porque mediante el juego va a ir adquiriendo nuevas experiencias además de ir desarrollando con el paso de los años su motricidad y su cognición además:

Como considera la revista Infobae (2015), el juego en el desarrollo del niño es muy importante ya que dentro de esta etapa el niño necesita descubrir el mundo mediante el juego porque permite al niño realizar un sin número de repeticiones y adecuaciones que el crea conveniente realizar utilizando su imaginación lo cual va a ser muy beneficioso para el desarrollo de la cognición y de la motricidad del niño, además de tener un gran aporte de materiales los cuales permiten al niño crear nuevas sensaciones y utilizar el tacto como nuevo método para seguir descubriendo el mundo mediante este sentido.

En la revista digital Infobae (2015), se describe la evolución de las actividades que desarrolla el niño desde 0 años de vida a 2 años, periodo que se caracteriza por el contacto con el medio mediante movimientos y uso de sus sentidos.

En el periodo comprendido entre los 2 y 4 años, el niño evidencia actividades de ordenamiento de objetos, así como el de desarmar juguetes por curiosidad.

Entre los 4 y 6 años, el juego es una actividad social, en la que el niño necesita de compañeros de juego, aceptando roles que ellos se designan para desarrollar las actividades lúdicas.

En el periodo entre los 6 y 8 años, los niños se involucran en juegos que tienen reglas y que ellos respetan, así como a sus compañeros y tiende a asociarse para la competición procurando el triunfo del equipo.

A partir de los 8 años, el juego de los niños es puramente competitivo y promueve las asociaciones de grupos para alcanzar el éxito como muestra de reafirmación social y para generar equipos reglamentados.

Adolescentes y Jóvenes

El juego en la adolescencia y en la juventud es muy importante ya que pasan por una etapa difícil de crecimiento además de una etapa emocional que es muy difícil aquí el juego aporta mediante la diversión que aporta, es así que los adolescentes y jóvenes pueden disfrutar de un rato entre amigos y así poder cambiar por un

instante su estado emocional y poder llevar de una mejor manera esta etapa de sus vidas y es así como:

La adolescencia es una fase de crisis física y psíquica. El joven pasa por una etapa de reelaborar su imagen corporal (identidad corporal, necesidad constante de afirmar su yo, etc.). Se acompaña de comportamientos compulsivos (depresión, irritabilidad, rebelión contra la autoridad, consumo de sustancias, etc.). Es un periodo básico para la formación, la maduración y el descubrimiento personal.

El juego es una actividad que se hace porque apetece y divierte. Trae consigo una especie de magia, que es la evasión y la diversión. Pero también tiene beneficios para el desarrollo personal. También en la adolescencia. (Vázquez, 2014)

¿Por qué es importante el juego en la adolescencia?

- Permite aprender valores y lecciones para toda la vida de forma divertida. Es fundamental para el desarrollo de capacidades y cualidades.
- Mejora el conocimiento de uno mismo. Potencia la autoestima.
- El juego amplía las relaciones sociales. Lo hace a través del trabajo en equipo, el respeto, la aceptación de normas y la cooperación.
- Puede servir para reducir conductas de riesgo (violencia, abusos, consumo de sustancias, sexualidad precoz y embarazos no deseados, obesidad, bulimia, etc.).
- Fomenta la imaginación y la creatividad. Produce una evasión en la vida, necesaria para mantener un equilibrio emocional y afectivo.
- Nos da alegría, placer y satisfacción.

En definitiva, ayuda a preparar a los jóvenes para que puedan afrontar los retos que encontrarán en sus vidas y para asumir protagonismo dentro de sus comunidades. Todos estos puntos sobre la importancia del juego en los adolescentes fueron definidos y explicados por (Vázquez, 2014).

El juego en la adolescencia es de suma importancia ya que lo ayuda de cierta manera

afrontar la etapa más dura del ser humano, el juego al tener muchos aspectos positivos como la diversión, el compañerismo y el respeto, va ayudar al adolescente aprender nuevos valores va a mejorar su estado físico por ende su desarrollo va a ser mejor y lo más importante que mediante la diversión y felicidad del juego el adolescente podrá llevar de mejor manera esta dura etapa.

Adultos

Como nos dice Rodríguez (2015), una persona adulta toma de una forma más seria las actividades que realiza entre ellas a la hora de jugar, porque lo que ahora busca una

persona adulta es realizar una actividad física o deporte en forma de distracción y de relajación y de esta manera poder olvidarse y desestresarse de sus actividades diarias como son las laborales y familiares.

¿De qué sirve jugar?

Para muchos ya se hacen obvios los beneficios terapéuticos y preventivos de los juegos en los adultos. Se acepta que jugar es una herramienta de terapia exitosa para tratar casos de depresión y ansiedad, así como para prolongar y hacer más feliz la vida de las personas de la tercera edad. También es posible afirmar que jugar es una forma maravillosa para prevenir y tratar el estrés. (Rodríguez, 2015)

Todos los juegos, de mesa, de rol, de vídeo son una forma de enfrentarnos al mundo desde otras perspectivas, desde la imaginación, retando esto que percibimos como absolutos y ofreciéndonos un universo de posibilidades. Seguir jugando cuando somos adultos es una forma de potenciar la creatividad en la resolución de conflictos, aspecto íntimamente ligado a la inteligencia. (Rodríguez, 2015)

El juego en esta etapa es muy importante ya que el adulto al tener un trabajo y una familia está ligado constantemente a lo que es el estrés, es ahí donde interviene el juego de una manera positiva ya que al tratarse de una forma práctica de realizar actividad física mediante la diversión y el juego, además de ser una de las formas más eficaces y prácticas de eliminar el estrés o a su vez de disminuir considerablemente los niveles de estrés en los adultos, es por eso que en esta etapa de la adultez el juego es muy importante y muy beneficioso para la salud física y mental del adulto.

Adulto Mayor

El juego en esta etapa de la vida es muy importante porque el adulto mayor no puede realizar ejercicios o movimientos que sean muy bruscos, porque con el pasar de los años este grupo de personas han ido perdiendo la movilidad que tenían antes, además

de perder masa muscular y ser más susceptibles a las lesiones de tipo muscular y óseo

y es así como:

El adulto mayor, es un ser pasivo que va acarreado con los años una serie de dificultades motoras y en dependencia de sus familiares, hoy en día con la práctica de la actividad física puede dejar atrás varias de sus dolencias físicas. Cada vez más un mayor número de personas de la tercera edad desarrollan problemáticas en su capacidades conciencia lo importante de llevar una vida activa y saludable.

La familia sigue siendo la principal fuente de atención y apoyo para las personas mayores, que por sus edades y limitaciones, son personas con disminuciones en actividades cotidianas de su vida. Los adultos mayores, hoy en día, son fuentes de conocimientos pero como una fuerza dinámica y un potencial en decadencia, ya que empiezan a sufrir de enfermedades no trasmisible, artritis y otras que atrofian sus articulaciones. El desarrollo de la ciencia y la técnica actual ha permitido el aumento de la esperanza de vida al nacer y con ello el envejecimiento poblacional. Los caracteres que socialmente se tienen de la vejez, unido a los cambios físicos y psíquicos que se producen, influyen en que el adulto mayor se sienta muchas veces alejado de esa sociedad que un día dirigió y construyó, apareciendo sentimientos de inutilidad y vacío existencial. (Sánchez, 2014)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que: Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo.

Estas actividades físico-deportivas proporcionan al sujeto tres grandes apoyos, menciona García M.J. (1995), citado por (Martínez M. , 2003):

- un estado físico que le hace autosuficiente en los quehaceres de la vida diaria
- un círculo amplio de relaciones sociales
- proporciona un sentido lúdico-recreativo al tiempo de ocio, así como un aspecto más jovial y dinámico a la vida en general.

El juego en esta etapa es muy importante porque ayuda al adulto mayor a conservar el estado físico, además de mejorar su salud física y mental mediante los juegos de recreación, es así que mediante estos juegos se pueden evitar enfermedades ligadas con el aparato respiratorio, óseo y circulatorio, pero el punto más importante del juego en el adulto mayor es la diversión y relajación que causa, y es por esto que el juego y la actividad física en esta etapa es de suma importancia porque trae consigo muchos beneficios y aspectos positivos.

Inclusión de género y sexo

Analizados los criterios de Ayuso & Núñez (2008), es necesario resaltar que el juego de niños y niñas permite el desarrollo de las relaciones interpersonales en un marco de inclusión, a través del cual los niños y niñas establecen sus diferencias, la aceptación y el respeto como persona, eliminando los prejuicios y estereotipos desarrollados en la sociedad.

Ahora que las instituciones educativas cuentan con niños y niñas como estudiantes, las actividades recreativas, deportivas y académicas se desarrollan formando equipos en los que los y las estudiantes establecerán reglas de acción, de interrelación, permitiendo su conocimiento como personas integrantes del grupo, proyectándose a la convivencia social en la formación de familias y en el campo profesional o de trabajo, en el que aplicaran los valores generados en las actividades señaladas con anterioridad.

La práctica del juego fomenta el trabajo en equipo, la socialización, además de la inclusión de género y sexo, además de la inclusión de las personas con discapacidad lo cual es bueno para el desarrollo personal y de la sociedad.

2.6.7. Clasificación

Juegos Sensoriales

Estos juegos son relativos a la facultad de sentir; provocan la sensibilidad en los centros comunes de todas las sensaciones. Los niños sienten placer con el simple hecho de expresar sensaciones, les divierte probar las sustancias más diversas, “Para ver a qué saben”, hacer ruidos con silbatos, con las cucharas sobre la mesa, etc., examinan colores extra. Los niños juegan a palpar los objetos. (Sandoval, 2010)

Como expresa Fernández (2002), los juegos recreativos sensoriales se clasifican en:

Percepción visual

Los juegos sensoriales visuales se pueden clasificar en:

- Juegos de discriminación visual (seleccionar un estímulo visual entre varios).
- Juegos de agudeza visual (apreciación de detalles mínimos, a mucha distancia, poco tiempo de permanencia del estímulo...).
- Juegos de percepción visual (capacidad de percibir adecuadamente los estímulos visuales, fundamentalmente los colores).
- Juegos de apreciación de tamaños, formas y distancias.
- Juegos de memoria visual (retener y recordar una serie de objetos).

Los niños y jóvenes aprenden a jugar imitando, mientras observan el desarrollo del juego analizan y comparten las experiencias del mismo y después de ver observado y practicado el juego los mismos niños crean variantes nuevas para tener opciones nuevas de juego.

Percepción auditiva

Los juegos sensoriales auditivos los podemos clasificar en:

- Juegos de discriminación auditiva (seleccionar un sonido entre varios).
- Juegos de agudeza auditiva (percibir sonidos de poca intensidad).
- Juegos de percepción auditiva (ser capaces de escuchar un sonido).
- Juegos de apreciación de tono, intensidad y volumen.
- Juegos de memoria auditiva (recordar una sucesión de sonidos).
- Juegos de orientación por el oído (capacidad de localizar espacialmente un sonido).

Existen una gran variedad de juegos recreativos en donde los niños y jóvenes requieren poner atención y sobre todo escuchar las instrucciones y los sonidos propios del juego y así poder cumplir con el objetivo del juego que es divertirse y adquirir nuevas experiencias.

Percepción táctil

Las actividades lúdicas sensoriales táctiles se pueden clasificar en:

- Juegos de percepción táctil (reconocer mediante el tacto una determinada superficie).
- Juegos de discriminación táctil (seleccionar una superficie u objeto entre varios).

- Juegos de precisión táctil (diferenciar y clasificar objetos y superficies de características táctiles parecidas).
- Juegos de apreciación de tamaños, formas, pesos, tipos de superficies...
- Juegos de memoria táctil (recordar una serie de objetos o superficies diferentes al tacto).
- Juegos de orientación espacial por el tacto (capacidad de moverse por el espacio por medio de estímulos táctiles).

Este tipo de juego es muy importante para el desarrollo de niños y jóvenes ya que al existir variedad de juegos recreativos en donde intervienen implementos de diferentes tamaños y formas además de permitir a los mismos jugar en diferentes superficies va a permitir que el niño asocie y distinga diferentes objetos mediante el juego.

Olfato y gusto

Los juegos para el desarrollo y perfeccionamiento del **olfato** se clasifican en:

- Juegos de percepción olfativa (reconocer mediante el olfato un olor habitual y conocido).
- Juegos de discriminación olfativa (ser capaces de diferenciar y seleccionar un determinado olor entre varios).
- Juegos de agudeza olfativa (diferenciar y clasificar olores similares).
- Juegos de memoria olfativa (recordar e identificar una sucesión de dos o más olores).
- Juegos de orientación espacial por el olfato (capacidad de moverse por el espacio siguiendo un determinado aroma u olor).

Los juegos para el desarrollo y perfeccionamiento del **gusto** se pueden clasificar en:

- Juegos de percepción gustativa (reconocer un sabor habitual y conocido).
- Juegos de discriminación gustativa (ser capaces de diferenciar y seleccionar un determinado alimento o bebida, entre varios).
- Juegos de agudeza gustativa (diferenciar y clasificar sabores parecidos).
- Juegos de memoria gustativa (recordar e identificar una sucesión de dos o más sabores).

Generalmente este tipo de juegos de olfato y gusto se lo realiza con alimentos especialmente con frutas en donde el niño o joven que participa en este juego deberá vendarse los ojos y mediante el olfato y gusto deberá acertar correctamente y decir cuál es la fruta este juego generalmente ayuda a que los niños y jóvenes experimenten y prueben nuevos sabores que con el pasar del tiempo todos los alimentos serán del gusto y agrado de los niños y jóvenes.

2.6.8. Juegos Motores

Los juegos motores son importantes para mejorar o desarrollar la motricidad, en quien los practican, pero fundamentalmente estos juegos lo practican con mayor frecuencia los niños ya que ellos se encuentran en crecimiento y son muy favorables para esta edad, además:

Los juegos motores son innumerables, unos desarrollan la coordinación de movimientos como los juegos de destreza, juegos de mano (boxeo, remo), juegos de pelota (básquetbol, fútbol, tenis); otros juegos por su fuerza y prontitud como las carreras, saltos, etcétera. (Sandoval, 2010)

Finalmente, la naturaleza motriz del juego es patente si lo comparamos con un juego no motor, porque la motricidad demanda percepciones, tomas de decisiones y procedimientos característicos; mientras en un juego no motor hay espacio para la reflexión, en el juego motor las decisiones y las acciones pueden ser vertiginosas y, sólo en esa medida reflexivas. Sin embargo, el juego motor tiene muchas formas de expresar la motricidad, como pueda ser un juego de equilibrio y precisión, de reconocimiento corporal, de percepción visual, de intercambios de roles, de interacciones en espacios compartidos y no compartidos, de actuaciones según un tiempo límite o sin término, etc. El resultado: diversas formas de jugar en formas de juegos diferentes, con complejidades bajas, moderadas o elevadas; juegos que es posible jugar y disfrutar desde el principio y juegos para los que se necesita cierta experiencia como jugador. (Navarro, 2011)

Es así como la práctica de los juegos motores son importantes especialmente en el desarrollo de los niños, pero en general estos juegos pueden ser practicados por cualquier persona sin importar el género o la edad.

2.6.9. Juegos Intellectuales

Generalmente estos juegos ayudan a desarrollar el pensamiento y la cognición de la persona que lo practica, siendo un aporte extra en la educación de las personas además:

Son los que hacen intervenir la comparación de fijar la atención de dos o más cosas para descubrir sus relaciones, como el dominio, el razonamiento (ajedrez), la reflexión (adivinanza) y la imaginación creadora (invención de historias). (Sandoval, 2010)

Para ser verdaderamente educativo, el juego debe ser variado y ofrecer problemas a resolver progresivamente más difíciles y más interesantes. En el juego, se debe de convertir a los niños

en protagonistas de una acción heroica creada a medida de su imaginación maravillosa. Su desbordante fantasía hará que amplíe lo jugado a puntos por nosotros insospechados. El niño explora el mundo que le rodea. Realmente ha de explorarlo si quiere llegar a ser un adulto con conocimientos. Los padres han de ayudarlo en su insaciable curiosidad y contestar a sus constantes porqués. (Arteaga, 2015)

Al existir una gran variedad de estos juegos mentales, su práctica ayuda a mejorar el intelecto de los niños y así crear facilitar el proceso de aprendizaje de los niños.

2.6.10. Juegos Sociales

Como afirma Sandoval (2010), los juegos sociales ayudan generalmente a fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y solidaridad entre compañeros, además ayuda a conocer nuevas amistades o fortalecer las ya conocidas mediante la práctica deportiva. Al existir una gran variedad de juegos los valores grupales se irán fortaleciendo y los niños y jóvenes podrán ir creando nuevos vínculos de amistad y de cooperación grupal. De ahí la importancia de los juegos sociales ya que actúan de forma positiva en los estudiantes.

Tipos

Populares

Los juegos populares son una parte muy importante de las tradiciones ecuatorianas, que han sido que han sido practicadas de generación en generación es por esto que estos juegos se sigan difundiendo y practicando en nuestro país por su importancia tanto a nivel físico como la importancia histórica que tiene esta práctica deportiva recreativa.

Es por esto que es importante conocer la definición de los juegos populares:

Los juegos populares se sitúan en el grupo de las manifestaciones lúdicas más peculiares y genuinas de cualquier colectivo humano. En el ámbito de la motricidad, son prácticas lúdicas,

que a diferencia de otro tipo de juegos, están muy directamente vinculados al contexto sociocultural que las acoge.

Conociendo nuestros juegos, estamos conociendo y entendiendo mejor nuestra cultura. Los juegos forman parte de nuestro patrimonio cultural y lúdico, es decir del conjunto de bienes, valores y recursos de un pueblo, región o país. (Lavega, 2000) citada por (González, 2007).

Es así como expresan Valero y Gómez (2008), que el juego popular “es aquel juego que está muy arraigado en una determinada zona y que los habitantes del lugar lo practican habitualmente ya sea en general o en un sector de población concreto.”

En el Ecuador existe una gran variedad de juegos populares, pero generalmente existen juegos que solo se los practican en zonas o regiones determinadas.

Autóctonos

En el Ecuador existen gran variedad de juegos autóctonos porque nuestro país al ser pluricultural y al tener cuatro regiones se caracteriza por tener gran variedad de juegos autóctonos y lo principal es que estos juegos son originarios y únicos de nuestro país.

Como afirman Valero y Gómez (2008), El juego autóctono es originario u oriundo de una zona o de un país específico en donde se caracteriza por tener bases en su cultura y tradiciones propias de cada país, actualmente dentro de nuestro país existen diferentes juegos autóctonos porque nuestro país al ser multiétnico y multicultural cada región se caracteriza por tener diferentes tradiciones y diferente cultura y por ende diferentes juegos.

2.6.11. Tradicionales

Los juegos tradicionales en nuestro país son muy importantes porque han sido practicados por generación y están muy arraigados en las costumbres y tradiciones

ecuatorianas, es por eso la importancia de estos juegos en seguirlos practicando y fomenta su práctica en los niños del país y así no perder estas lindas tradiciones mediante la práctica deportiva y el juego. Es por eso que todos debemos conocer la definición básica de los juegos tradicionales:

Como expresan Valero & Gómez (2008), los juegos tradicionales han sido practicados desde tiempo inmemorables han pasado de generación en generación y se los sigue practicando hoy en día por su importancia cultural y por seguir tradiciones que año tras año se han ido manteniendo y se han ido afianzando.

Además Valero y Gómez (2008), afirman que los juegos recreativos desarrollan la motricidad de quienes lo practican, además se caracterizan por tener reglas muy especiales y muy particulares pero todo depende del lugar en donde los practican y de la cultura de donde proviene el juego.

2.7. Desarrollo de la variable dependiente

2.7.1. Salud

Definición

La Organización Mundial de la Salud (2017), define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La OMS aclara que salud es un conjunto de estados positivos y no solo fijarse en la salud física, por lo contrario la salud de las personas está completa cuando existe un bienestar físico, mental y social que al estar todos juntos actúan de manera positiva en la persona.

Importancia

Como aclara el sitio web Importancia (2017), la salud es uno de los elementos más importantes para poder llevar una vida larga y de calidad, la importancia de la salud actúa cuando el organismo de una persona tiene un funcionamiento óptimo para realizar con normalidad las actividades cotidianas del día a día, la salud es uno de los fenómenos que se logra a través de un sinfín de acciones las mismas que pueden mejorar el funcionamiento por mucho tiempo o a su vez debido a otras acciones la salud puede empeorar o de caer su funcionamiento normal y en ciertas ocasiones se necesita de mucho tiempo para poder recuperar el estado óptimo de la salud.

Otro punto muy importante es la actividad física como aporte positivo para la salud, es por eso que hoy en día la práctica deportiva es muy beneficiosa para la salud y en ciertos casos se utiliza a la actividad física como tratamiento y prevención de ciertas enfermedades.

Beneficios para la salud

Como afirma la Fundación vive sano (2017), los beneficios para la salud son múltiples en donde destacan la nutrición y el ejercicio físico, pero lo que buscan todos estos beneficios son el funcionamiento óptimo y correcto del organismo, además de ayudar al organismo como factor de prevención o tratamientos de enfermedades. Además la Fundación vive sano (2017), expone algunos beneficios biológicos y psicológicos los cuales son:

Beneficios biológicos

Mejora la forma y resistencia física.
Regula las cifras de presión arterial.
Incrementa o mantiene la densidad ósea.
Mejora la resistencia a la insulina.
Ayuda a mantener el peso corporal.
Aumenta el tono y la fuerza muscular.
Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
Reduce la sensación de fatiga.

Beneficios psicológicos

Aumenta la autoestima.
Mejora la autoimagen.
Reduce el aislamiento social.
Rebaja la tensión y el estrés.
Reduce el nivel de depresión.
Ayuda a relajarte.
Aumenta el estado de alerta.
Disminuye el número de accidentes laborales.
Menor grado de agresividad, ira, angustia.
Incrementa el bienestar general.

Como se puede apreciar la práctica deportiva trae muchos beneficios para la salud es por eso que constantemente dentro de los tratamientos médicos se recomienda la practica constante de ejercicio físico, es por eso que la práctica de actividades físicas son muy importantes en el desarrollo del ser humano y su práctica es más frecuente en personas de todas las edades ya sean como medios de recreación o de ocupación en el tiempo libre o de forma competitiva y profesional pero lo que las personas no se deben olvidar es que el ejercicio va de la mano con una correcta alimentación e hidratación para obtener de mejor manera sus beneficios y así poder tener un correcto desarrollo físico y mental.

2.7.2. Problema psicosocial

Concepto

Medina, Layne, Galeano, & Lozada (2007), explican que “Para conceptualizar lo psicosocial es necesario el entendimiento contextual de los procesos psicológicos y sociales, sus protagonistas y los eventos que suceden.”

Para conocer los problemas psicosociales en las personas hay que entender que se tratan de problemas psicológicos causados por factores externos de las personas como son los factores sociales como pueden ser los familiares, amorosos o amistades.

Cabe recordar a Morin (1996), citado por (Medina, Layne, Galeano, & Lozada, 2007), quien emerge la idea de que lo psicológico y lo social son conceptos complementarios a la hora de entender los hechos humanos en interacción con la naturaleza; es decir, lo psicosocial está formado por lógicas interdependientes, por tanto social surge de la relación dialéctica entre lo individual colectivo, generalmente está asociada a situaciones altamente estresantes que ponen a las y los protagonistas en la condición de victimización.

El factor social influye mucho en el desarrollo de las personas tanto positivamente como negativamente, todo depende del tipo de relación que lleve la persona y como pueda manejar los factores que ocurren en su entorno social, emocional y afectivo.

En síntesis se puede afirmar que el paradigma de lo psicosocial establece interdependencia entre lo psicológico y lo social, en la perspectiva psicológica se ubican los recursos internos de la persona, como proyecto de vida, la creatividad, el sentido del humor, la inteligencia, la experiencia, la motivación al logro, entre otros. Desde lo social se hallan las interacciones entre los diferentes ámbitos de socialización. (Medina, Layne, Galeano, & Lozada, 2007)

A continuación podremos ver que son, como se originan y cómo afrontar a los problemas psicosociales:

Los problemas psicosociales son causados generalmente por factores ligados con el estrés y la mayor parte del tiempo es causado por el entorno social de las personas.

Que son los problemas psicosociales?

Son aquellas enfermedades o desequilibrios, derivados de los estilos de vida actuales, en los cuales los estados de estrés crónico (agresividad, angustia, falta de recursos o soportes emocionales), generan diferentes síntomas o enfermedades, como los trastornos adaptativos, trastornos alimentarios, la depresión, la fatiga crónica o el síndrome de Burnout, entre otros. (Fundacion Aroa, s.f.)

Además la misma Fundacion Aroa (s.f.), afirma que los problemas psicosociales afectan a todas las personas sin importar el género, edad ni condición social, pero el único factor determinante en estos problemas es la vulnerabilidad que tienen ciertos sectores como las personas que trabajan, el adulto mayor y los estudiantes.

Al entender que son los problemas psicosociales nos podremos dar cuenta porque factores son causados, que síntomas presenta y así poder detectar este problema a tiempo, antes que este problema avance y sea más difícil tratarlo.

Como toda enfermedad o problema tiene su origen y conocerlo nos puede facilitar su detección y en algunos casos podremos evitar este problema si conocemos los factores que desencadenan este trastorno.

Como se originan los problemas psicosociales?

Los problemas psicosociales se generan en las dificultades que tiene una persona en sus relaciones interpersonales que provocan conflictos y que para ellos son difíciles de superarlos, estos pueden originarse en la familia, el trabajo o en la escuela, provocando en estas personas estrés, que se manifieste en trastornos afectivos y de adaptación como sugiere la propuesta de la Fundación Aroa (s.f.), a partir de estudios realizados por esta institución.

Los niños y niñas que viven en ambientes conflictivos tienen dificultad de adaptación y de relación social, que se puede evidenciar en las instituciones educativas, en las que son factores de conflicto.

Como afrontar los problemas psicosociales?

Para afrontarlos es importante, por un lado, intervenir en las causas de sufrimiento que originan estrés crónico y, por otro, liberar las tensiones acumuladas, a nivel físico, mental y emocional. Estas características determinan la necesidad de revisar el concepto de salud y de atención a las personas, ya que, si solo se plantea un abordaje sobre las tensiones físicas, pero no se complementa la intervención sobre la causa que ha originado esta tensión, se consigue una mejora temporal del síntoma físico, que volverá a aparecer si no se generan cambios en la causa que la estaba desencadenando.

Existen diferentes formas de tratar este trastorno el más frecuente se lo realiza a nivel físico mediante la práctica deportiva por ser la forma más sencilla y práctica de eliminar el estrés.

2.7.3. Estrés

Concepto

La Asociación Americana de Psicología (2016), define al estrés como una experiencia emocional y mental negativa, la misma que provoca una serie de cambios en las personas entre los más notables son los cambios físicos y emocionales. El estrés afecta a cualquier persona del mundo sin importar la edad o estado social, además la misma Asociación Americana de Psicología (2016), aclara que el estrés en ciertas ocasiones actúa de forma positiva porque ayuda a las personas a trabajar con cierta presión, la misma que ayuda a realizar tareas a corto plazo de una manera óptima y al trabajador lo ayuda hacerlo de una manera más eficiente y satisfactoria.

Tipos

Se consideran dos tipos de estrés que deben ser analizados y estudiados correctamente:

El primer tipo de estrés es el agudo el cual puede aparecer en cualquier tipo de persona sin importar el género, la edad. Generalmente este tipo de estrés lo tienen las personas que trabajan y estudian ya que son sometidos a altos niveles de presión y sobre carga laboral y estudiantil.

2.7.4. Estrés agudo

Como menciona MedlinePlus (2014), este tipo de estrés es pasajero y en ciertas ocasiones actúa de manera positiva en las personas para afrontar problemas o realizar alguna actividad de mejor manera, además se presenta en todas las personas que en cierta etapa de su vida a sentido este estrés tipo de estrés de forma positiva o negativa.

Este tipo de estrés en pequeñas dosis en ocasiones puede ser beneficio para las personas ya que es como un plus de adrenalina para poderse manejar de mejor manera en momentos de mayor tensión y riesgo.

Si al estrés agudo no se lo trata ni se lo maneja en el tiempo oportuno, va ocasionar que se sigan aumentando los niveles de estrés y esto va a derivar que la persona vaya adquiriendo de a poco el siguiente tipo de estrés que es el crónico, el cual es considerado el más grave ya que trae consigo más aspectos negativos y varios problemas la salud.

2.7.5. Estrés crónico

Como menciona MedlinePlus (2014), a diferencia del estrés agudo, el estrés crónico se caracteriza por tener una duración de tiempo mucho más larga y ser más perjudicial para la salud, al ser estrés crónico va ocasionar que la persona sufra cambios bruscos en su estado de ánimo y que sea mucho más vulnerable a enfermedades a nivel digestivo, respiratorio y cardiológico.

Causas

El estrés es causado por diferentes factores que están inmersos en la vida cotidiana de las personas, y que en ocasiones el exceso de estrés causa serios problemas en la salud de las personas tanto a nivel psicológico y físico.

El exceso de trabajo

Actualmente, uno de los lugares en los que más tiempo pasamos es en el trabajo. Allí nos enfrentamos a gran cantidad de situaciones que pueden generarnos tensión como la carga laboral, la sociabilización con los compañeros y jefes, los plazos de entrega, las condiciones de trabajo o las distintas necesidades productivas. (DiarioFemenino, 2014)

Generalmente el exceso de trabajo causa demasiado estrés en las personas por la presión que tienen de sus jefes, la carga excesiva de trabajo y esto causa que la persona que maneja altos niveles de estrés no se despeñe de la mejor manera en su lugar de trabajo el mismo que puede ser perjudicial para la persona y para la empresa o lugar de trabajo.

Otra de las principales causas que produce estrés es el entorno social, familiar o amoroso de la persona por que al tener malas relaciones o peleas continuas aumentan los índices de estrés considerablemente.

Nuestro entorno

El hecho de estar rodeado de un entorno negativo ya sea laboral o familiar, hace que nuestra luz interior se vaya apagando poco a poco. La negatividad tiene el poder de absorber nuestra energía haciendo que seamos más vulnerables al estrés y a emociones negativas como la tristeza, rabia o inseguridad.

El aspecto social influye negativamente en las personas, pero todo esto depende del tipo de relación que se lleva con la otra persona, porque al tener una mala relación con los amigos, pareja, familia o gente del trabajo nos lleva directamente a tener problemas personales o laborales y por ende los niveles de estrés irán aumentando a medida que los problemas sean más grandes.

Síntomas

La persona puede reconocer fácilmente si tiene estrés, dándose cuenta cuales son los síntomas más frecuentes que lo producen.

Como menciona MedlinePlus (2014) los síntomas más frecuente que presentan las personas cuando tienen estrés son:

- Problemas intestinales
- Problemas cardiológicos
- Cansancio físico y mental
- Alteraciones en el sistema nervioso

Es necesario conocer todos estos síntomas para poder combatir de una forma correcta y temprana al estrés, y así poder evitar otras enfermedades más graves ligadas con el estrés.

2.7.6. Estrés Académico

Definición

Tal como plantean Águila, Calcines, Monteagudo, & Nieves (2015), el estrés académico es una derivación del estrés el cual ataca principalmente a los estudiantes dentro del ámbito académico sin importar el nivel o grado de estudio, el mismo que afecta a los procesos cognitivos de los estudiantes, además afecta a los mismos a nivel físico y emocional generando cambios negativos dentro de los cuales están; el bajo rendimiento académico, mala conducta dentro del salón de clases y las continuas riñas y discusiones entre compañeros y familiares. El estrés académico es causado generalmente por la presión de los profesores hacia los estudiantes, además de la gran exigencia para realizar las tareas y el poco tiempo para realizar las mismas. El estrés académico se lo puede adquirir en forma individual y colectiva dentro del salón de clases ya que todos estos están sometidos a la misma presión y exigencia dentro de la institución educativa, a nivel escolar los profesores también adquieren altos niveles de estrés pero este estrés que ellos adquieren se lo denomina como laboral.

Causas

Dentro del estrés académico existen varias causas que hacen que los estudiantes disminuyan su rendimiento académico y tengan algunos problemas por drásticos cambios en su personalidad y es así como:

Las causas por las que una persona puede desarrollar estrés son diversas. Aunque ciertos sucesos vitales que afectan a la familia o el entorno social en que uno vive puede ser causa del estrés, sin duda el factor más habitual es la presión en el ámbito laboral. Esta situación generalmente está provocada por unas condiciones de trabajo y formas de organización que responden más a procesos tecnológicos y criterios productivos que a las capacidades, necesidades y expectativas del individuo. (Díaz H. , 2011)

El causante más importante del estrés es la presión que sufren los estudiantes por parte de los profesores y esto hace que los niveles de estrés aumenten considerablemente es por esto que es importante conocer las causas del estrés para poderlas combatir a tiempo mediante la práctica deportiva o actividades de acorde a la necesidad de cada persona.

Consecuencias

Físicas

Como expresa Vera (2016), el ser humano empieza a tener algunos cambios físicos a causa del estrés, que con el pasar del tiempo cada vez van a ser más notorios y es por esto que el cuerpo se cansa y no tiene la misma reacción para seguir trabajando al 100% y es por esto que el cuerpo necesita un cambio o un reajuste para volver a estar en su máximo esplendor.

Es así como Vera (2016), plantea las principales consecuencias físicas derivadas del estrés:

Obesidad y sobrepeso

Generalmente los estudiantes al estar expuestos constantemente al estrés, hace que su organismo se acelere y su apetito por ende aumente considerablemente y este expuesto a una dieta desordenada y desequilibrada con altos niveles de azúcar, sal y grasas, lo que va a llevar a un aumento considerable de peso.

Perdida del cabello

Una de las consecuencias más comunes dentro del estrés académico o estudiantil es la pérdida del cabello que ocurre constantemente y que es muy negativa para los estudiantes porque desencadena otros factores como la baja del autoestima y desequilibrio emocional.

Menstruación irregular

Una de las consecuencias más importantes del estrés dentro de las mujeres es la irregularidad de la menstruación que es provocada por los cambios hormonales que sufren las mujeres por los altos niveles de estrés lo que provoca fuertes cólicos y gran preocupación por el retraso o adelanto de la regla constantemente.

Acné

Otro causante principal provocado por los altos niveles de estrés en los estudiantes es el acné que es provocado por los constantes cambios hormonales, porque provocan

erupciones de grasa, irritación y manchas en la piel, lo cual afecta negativamente al aspecto personal de los estudiantes y es así como esta consecuencia está ligada a los cambios emocionales y actitudinales de los jóvenes.

Úlceras

Los problemas digestivos en los estudiantes son causados generalmente por el estrés lo cual provoca en ciertas ocasiones dolor de estómago, diarrea, úlceras y estreñimiento que a su vez estos síntomas o enfermedades son fáciles de tratar y controlar, pero los estudiantes al presentar constantemente altos niveles de estrés y este tipo de enfermedades provocara que con el pasar del tiempo estas enfermedades sean más prolongadas y más difíciles de tratar.

Insomnio

El estrés académico provoca grandes cambios en las actividades diarias de los estudiantes y una de ellas es el insomnio que causa una serie de cambios negativos, como el constante cansancio físico y mental, además de adquirir malos hábitos como dormirse en clase, disminuye su atención y produce cambios constantes en su estado de ánimo.

Enfermedades cardiacas

Una de las consecuencias más graves pero no tan frecuentes en los estudiantes ocasionas por el estrés son las enfermedades cardiacas, que provocan en los estudiantes reacciones negativas que son difíciles de asimilar en su corta edad.

Psicológicas

Como menciona Del Prado (2014), las consecuencias psicológicas afectan a la personalidad y mentalidad de cada individuo con cambios negativos muy notorios, con el pasar del tiempo estos problemas pueden ser más graves y muy dañinos para la salud de los estudiantes en especial a los niños que cruzan grados inferiores por su baja asimilación a los problemas ligados por el estrés académico.

Tal como Cruz (s.f.), plantea 4 consecuencias principales a nivel mental y emocional:

Irritabilidad

Es una de las consecuencias principales en los estudiantes ya que cambia drásticamente el humor, adquiriendo fácilmente un estado de ira el mismo que es perjudicial para su vida cotidiana al ir teniendo comportamientos agresivos con su familia, amigos y en su entorno.

Pensamiento negativo

El estrés académico causa en ciertas ocasiones que los estudiantes piensen de una manera de la que no es debida y eso afecta drásticamente a la parte mental y emocional del mismo, lo cual causa que el rendimiento académico dentro de la institución no sea el óptimo.

Perdida de la memoria y pensamiento lento

Una de las consecuencias más graves a nivel psicológico es la pérdida de la memoria porque en los estudiantes trae algunos puntos negativos, dentro del rendimiento académico como en no recordar los deberes o tener dificultad para estudiar las lecciones y dificultad a la hora de aprender nuevos temas de estudio y dificultades en su vida personal como no recordar qué cosas hacer en las labores domésticas o en no recordar vivencias con la familia y amigos.

Depresión

Los estudiantes deben evitar llegar al estado de depresión porque es un factor muy negativo en la vida de los estudiantes ya que una vez adquirido es difícil de superar, es por eso que se recomienda realizar actividad física y ejercicios de relajación para evitar la depresión.

Estresores

Como afirma Barraza (2007), los estresores son los conductores básicos que lleva a los estudiantes directamente al estrés y es así como el mismo Barraza (2007), expone algunos estresores académicos de los cuales he tomado los que afectan directamente a los estudiantes de los cuales son:

Acontecimientos vitales

Afecta directamente en los sentimientos de los estudiantes los cuales son causados por problemas familiares, problemas de pareja y el más importante y el que más afecta a

los estudiantes es el fallecimiento de un familiar o amigo cercano, del cual el estudiante tarda más tiempo en poderlo asimilar y le lleva más tiempo poder superar es ahí como se notara un cambio inmediato en su personalidad y en los estudios.

Sobrecarga académica

Las exigencias de hoy en día escolares de hoy en día son grandes es por eso que los estudiantes reciben una carga excesiva de deberes, trabajos en clase y lecciones, hace que los estudiantes sean más vulnerables al estrés y por ende tengan cambios directos en su personalidad y sufran además ciertos cambios físicos ligados al estrés académico.

Problemas educativos

Los estudiantes hoy en día tienen más dificultades a la hora de relacionarse con otras personas o en algunos de los casos son víctimas del acoso o abuso escolar también conocido como “bullying escolar”, el cual ocasiona que los estudiantes como primer causantes se estrés y que con el tiempo sufran cuadros de depresión, lo cual es negativo porque afecta directamente en las emociones y sentimientos de los estudiantes, de lo cual todos estos problemas afectan directamente en el rendimiento académico.

Falta de tiempo o tiempo limitado

El corto tiempo que los profesores dan a sus alumnos para presentar algún trabajo o para rendir una lección es un causante fundamental del estrés académico, el cual es

una exigencia necesaria para que los estudiantes empiezan adquirir responsabilidades y sepan organizar de una mejor manera su tiempo, a todo esto no hay que olvidar que en algunos casos los mismos estudiantes son los causantes de su propio estrés ya que al ocupar en ciertas ocasiones su tiempo en actividades innecesarias, y es ahí que el plazo para cumplir su tiempo se corta y sus índices de estrés aumentan por ende sufren presión por el poco tiempo que les queda y darse cuenta que ellos son los causantes de propio estrés.

Consejos para aliviar el estrés

Tal como Cruz (s.f.), quien plantean algunos consejos claves para prevenir los distintos tipos de estrés, lo cuales son:

Reflexión

La reflexión actúa rápidamente cuando la persona analiza las cosas o factores que están haciendo mal en su accionar diario y se autoanaliza desde su interior, y se propone nuevas metas y métodos que haga mejorar su vida y la de su entorno.

Ejercicio Físico

Quizás la mejor forma de prevenir y tratar el estrés es mediante la práctica de ejercicio, porque ayuda a las personas a tener buenos momentos y a realizar actividades en su tiempo libre lo cual permite la relajación y el goce con la práctica de nuevas actividades.

Capacidad de abstracción

Practicar ejercicios mentales con la familia y amigos es de mucho provecho porque la persona podrá olvidar por un momento los problemas personales al realizar actividades en donde pueda compartir con personas que son de su agrado, además de poder disminuir algunos niveles de estrés.

Descansar

Una persona que sufre estrés al descansar adecuadamente podrá ir recuperando de a poco la energía que necesita el cuerpo y la mente para ir afrontando de a poco el estrés y así con el pasar del tiempo poder manejar mejor el estrés y así poder ir mejorando en el rendimiento estudiantil y personal.

2.8. Hipótesis

Los juegos recreativos **inciden** en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Liguorio”.

2.9. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente

Juegos recreativos

Variable dependiente

Estrés académico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque básica de la Investigación

Sampieri (2010) define a la metodología de la investigación como un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno dado.

El presente trabajo de investigación posee un enfoque cualitativo y cuantitativo. Cualitativo porque permite hacer uso de la observación y la aplicación de una encuesta estructurada como técnica de recolección de información y obtener un criterio referente al estrés en los estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa San Alfonso “María de Ligorio”. Mediante el enfoque cualitativo se puede estudiar y analizar la realidad del contexto, puesto que esta investigación abarca una parte de la realidad del lugar en donde se realizó la investigación.

Cuantitativo porque se analiza e interpreta los datos obtenidos mediante cálculos matemáticos, los cuales permiten buscar la mejor alternativa para comprobar la hipótesis de la investigación.

3.2 Modalidad básica de la Investigación

Debido al ámbito de estudio, la modalidad básica de investigación que se utilizó para el presente trabajo son las siguientes:

De campo:

Como menciona Radamar (2010), “Este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones.”

En esta modalidad la investigación se realizó en el lugar de los hechos, es decir en la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio” con los estudiantes de octavo año de educación general básica, es por esto que la investigación tiene un contacto directo con el objeto de estudio, donde se realiza un respectivo reconocimiento de los hechos dados, mediante la elaboración de una encuesta, la misma que ayuda a recolectar información veraz a partir de las necesidades identificadas para la investigación.

Bibliográfica/documental:

En palabras de Radamar (2010), “Este tipo de investigación es la que se realiza, como su nombre lo indica, apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie. Como subtipos de esta investigación encontramos la investigación bibliográfica.” Esta investigación es bibliográfica/documental porque se sustenta los enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios tomados de diversos autores sobre el problema planteado, mediante la recolección de la información en

libros, revistas, tesis y también con la recolección de información extraída del internet.

3.3 Nivel o tipo de la Investigación

La metodología de investigación también se debe considerar los niveles o tipos de investigación, puesto que cada uno de ellos tiene sus propias características que se articulan con determinados objetivos.

Tipo Exploratorio

Como menciona Radamar (2010), “Recibe este nombre la investigación que se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior.”

Se lo considera como el primer acercamiento a la problemática que se va investigar, es factible cuando no existen antecedentes sobre la investigación que se va a realizar y así poder llegar a la solución del problema mediante procesos adecuados y acorde al problema.

Tipo Descriptivo

Como menciona Radamar (2010), “Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades.”

Es de nivel descriptivo porque permite identificar el objeto de estudio en además de las características, propiedades y más elementos involucrados en el tema de investigación, teniendo en cuenta que el objetivo es solucionar el problema de la investigación a realizar.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

Para la presente investigación se ha tomado la totalidad de la población para que los datos obtenidos sean más reales.

Tabla 1 Población

Población	Número
Octavo año	34
Total	34 individuos
Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián	

3.5 Operacionalización de variables

Tabla 2 Variable Independiente: Juegos Recreativos

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas	Instrumentos
Como plantea la Revista Vinculando (2009), Los juegos recreativos son un conjunto de actividades o de acciones que son empleadas para proporcionar diversión a sus participantes mediante la práctica de actividades lúdicas, las mismas que se las realizan sin reglas y pueden ser practicadas por personas de todas las edades, la finalidad de los juegos recreativos es buscar el desarrollo del ser humano en el ámbito familiar, social y cultural.	Actividad lúdica	Desarrollo psico-social	¿Cree usted que la práctica de los juegos recreativos es beneficiosa para la salud?	Encuesta	Cuestionario
			¿Piensa usted que los juegos recreativos son necesarios en el desarrollo del ser humano?	Encuesta	Cuestionario
			¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo psico-social?	Encuesta	Cuestionario
	Desarrollo del ser humano	Desarrollo Sensorial	¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo sensorial?		
		Desarrollo Afectivo	¿Piensa usted que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo?		
		Desarrollo Intelectual			

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Tabla 3 Variable dependiente: Estrés Académico

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas	Instrumentos
Tal como plantean Águila, Calcines, Monteagudo, & Nieves (2015), el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo principalmente psicológico el cual es adquirido generalmente dentro del ambiente académico, al ser un estado emocional el cual afecta negativamente a los estudiantes de cualquier edad y género, los procesos cognitivos también se ven afectados los cuales desencadenan el bajo rendimiento académico en los estudiantes, es por eso que se lo considera como una alteración para la salud mental.	Ambiente académico	Presión excesiva	¿Cree usted que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés?	Encuestas	Cuestionario
		Rendimiento académico	¿Cree usted que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés?	Encuestas	Cuestionario
			¿Piensa usted que el estrés afecta directamente al rendimiento académico de cada estudiante?	Encuestas	
	Procesos cognitivos	Memoria	¿Piensa usted que al tener estrés académico los procesos cognitivos como la memoria y la atención se ven afectadas?		
			¿Cree usted que el estrés académico interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona?		
		Atención			

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

3.7 Plan de Recolección de Información

El plan de recolección de la información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de la investigación, de acuerdo con el enfoque escogido.

Tabla 4 Plan de Recolección de Información

Nº-	Preguntas Básicas	Explicación
1	¿Para qué?	Estudiar los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.
2	¿De qué personas u objetos?	A los estudiantes de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”
3	¿Sobre qué aspectos?	Los juegos recreativos y el estrés académico en los estudiantes
4	¿Quién?	José Julián Espinosa Moreno
5	¿A quiénes?	A los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.
6	¿Cuándo?	Octubre 2016 – Marzo 2017
7	¿Dónde?	En las instalaciones de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”
8	¿Cuántas veces?	1 sola vez
9	¿Cómo? ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta y observación
10	¿Con qué?	Cuestionario

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

3.8 Plan de Procesamiento y Análisis de la Información

Una vez que se ha recolectado la información mediante la aplicación de la encuesta en la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio” se procede a plantear el siguiente plan de información:

Para el procesamiento de información

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información contradictoria, incompleta o no pertinente.
- Repetición de la recolección de la información en ciertos casos individuales, para corregir fallas de la ejecución de la encuesta.
- Tabulación de la información recogida.

Para el análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos y la hipótesis planteada.
- Interpretación de los resultados.
- Representación gráfica de los resultados con la utilización de pasteles.
- Comprobación de la hipótesis.
- Establecimiento de las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a estudiantes

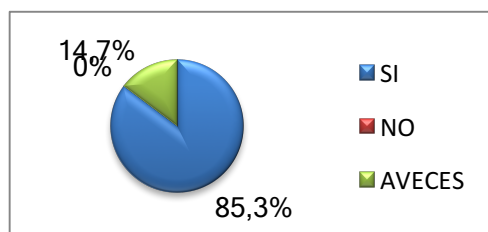
Pregunta 1.- ¿Cree usted que la práctica de los juegos recreativos es beneficiosa para la salud?

Tabla 5 Práctica

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	85,3
NO	0	0,0
AVANCES	5	14,7
TOTAL	34	100

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 5 Práctica



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 83,3% manifiestan que la práctica de los juegos recreativos si es beneficiosa para la salud y el 14,7% manifiesta que la práctica de los juegos recreativos a veces es beneficiosa para la salud.

Interpretación

La práctica de los juegos recreativos es una estrategia poderosa para potenciar el estado físico y mental de las personas, apoyando al desarrollo de los mecanismos de cognición.

Pregunta 2.- ¿Piensa usted que los juegos recreativos son necesarios en el desarrollo del ser humano?

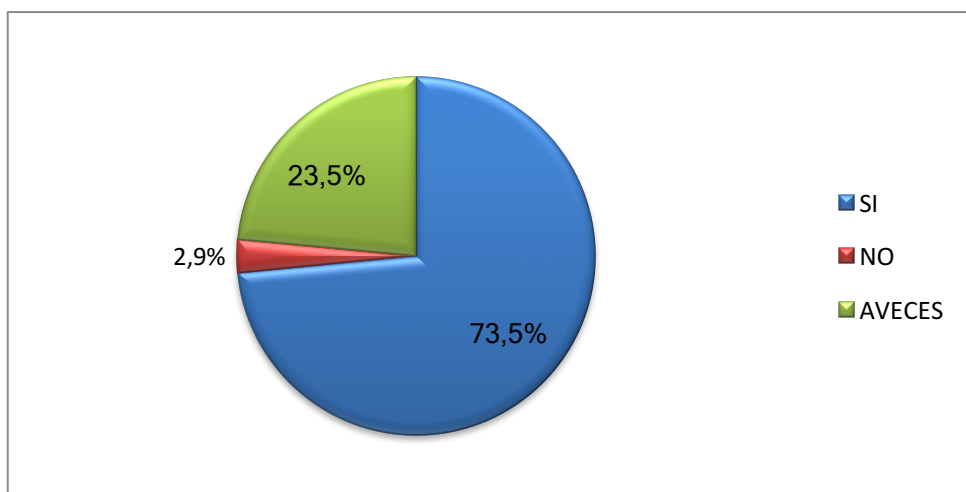
Tabla 6 Juegos recreativos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	73.5
NO	1	2.9
A VECES	8	23.5
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 6 Juegos Recreativos



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 73,5% sostienen que los juegos recreativos si son necesarios en el desarrollo del ser humano, el 23,7% sostienen que los juegos recreativos a veces son necesarios en el desarrollo del ser humano y el 2,9% sostienen que los juegos recreativos no son necesarios en el desarrollo del ser humano.

Interpretación

Una mayoría significativa de estudiantes consideran que existe relación positiva entre la necesidad de practicar los juegos recreativos y el desarrollo del ser humano porque permite una articulación neurofisiológica armoniosa.

Pregunta 3.- ¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo psico-social?

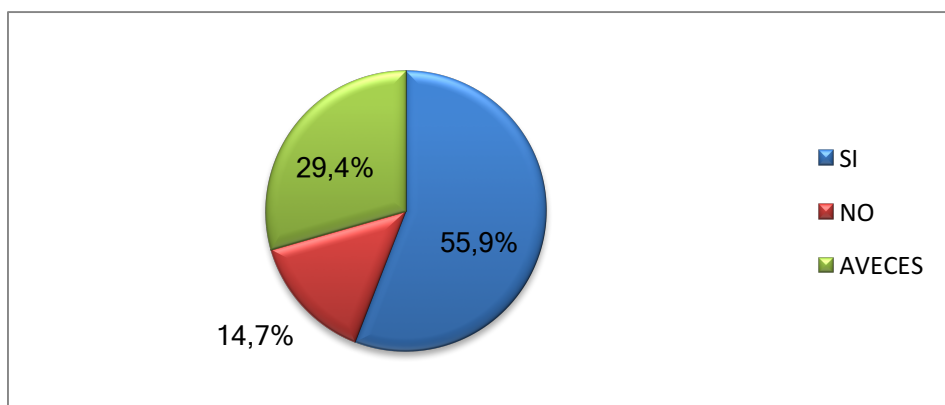
Tabla 7 Desarrollo

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	55.9
NO	5	14.7
A VECES	10	29.4
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 7 desarrollo



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 55,9% manifiestan que los juegos recreativos si contribuyen al desarrollo psico-social, el 29,4% manifiestan que los juegos recreativos contribuyen a veces al desarrollo psico-social y el 14,7% manifiestan que los juegos recreativos no contribuyen al desarrollo psico-social.

Interpretación

La mayoría significativa de estudiantes están de acuerdo en que los juegos recreativos apoyan el desarrollo psico-social de las personas, considerando que el juego es un actividad innata que motiva al establecimiento de las relaciones interpersonales y la convivencia con los iguales de forma afectiva y armoniosa.

Pregunta 4.- ¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo sensorial?

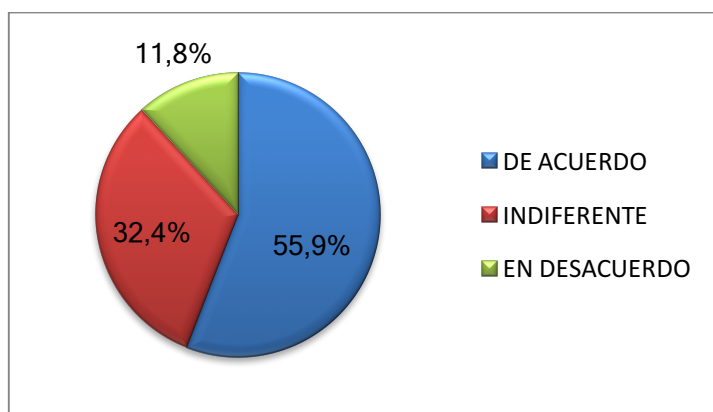
Tabla 8 Desarrollo sensorial

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DE ACUERDO	19	55.9
INDIFERENTE	11	32.4
EN DESACUERDO	4	11.8
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 8 Desarrollo Sensorial



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 55,9% están de acuerdo en que los juegos recreativos contribuyen desarrollo sensorial, el 32,4% se manifiestan indiferentes en que los juegos recreativos contribuyen desarrollo sensorial y el 11,8% evidencian su desacuerdo en que los juegos recreativos contribuyen desarrollo sensorial.

Interpretación

La mayoría de estudiantes consideran que los juegos recreativos son determinantes en el desarrollo sensorial de las personas porque obligan a la aplicación de los sentidos en la ejecución de los juegos en los que participan.

Pregunta 5.- ¿Piensa usted que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo?

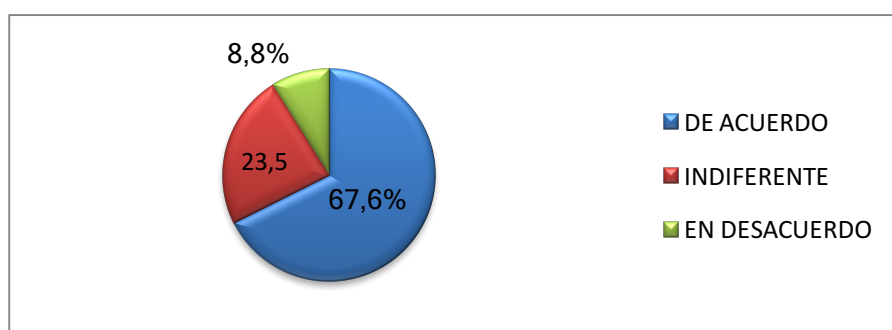
Tabla 9 Desarrollo Intelectual

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DE ACUERDO	23	67.6
INDIFERENTE	8	23.5
EN DESACUERDO	3	8.8
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 9 Desarrollo Intelectual



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 67,6% están de acuerdo en que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo de las personas, el 23,5% se manifiestan indiferentes en que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo de las personas y el 8,8% evidencian su desacuerdo en que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo de las personas.

Interpretación

Una mayoría significativa de estudiantes consideran que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo de las personas porque obligan una articulación del sistema nervioso con la motricidad, permitiendo la multiplicación de actividades sinápticas y el desarrollo de simpatías y empatías con los demás integrantes del juego.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés?

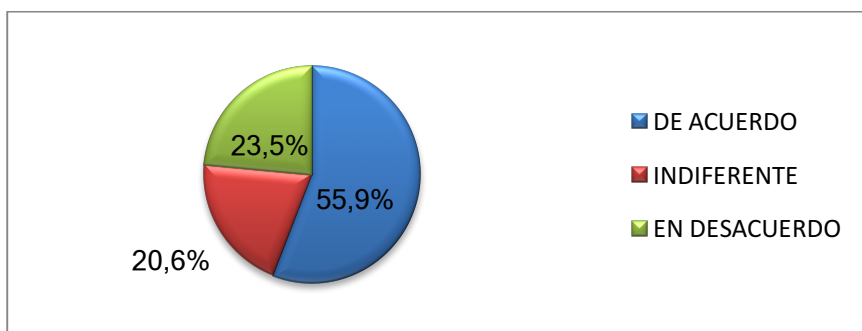
Tabla 10 Ambiente Académico

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DE ACUERDO	19	55.9
INDIFERENTE	7	20.6
EN DESACUERDO	8	23.5
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 10 Ambiente Académico



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 55,9% están de acuerdo en que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés, el 23,5% evidencian su desacuerdo en que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés y el 20,6% se manifiestan indiferentes en que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés.

Interpretación

La mayoría de estudiantes considera que dentro del ambiente académico existe presión excesiva por parte de las docentes acciones que dificultan el desarrollo del aprendizaje significativo y las relaciones interpersonales entre el talento humano que participa en la clase.

Pregunta 7.- ¿Cree usted que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés?

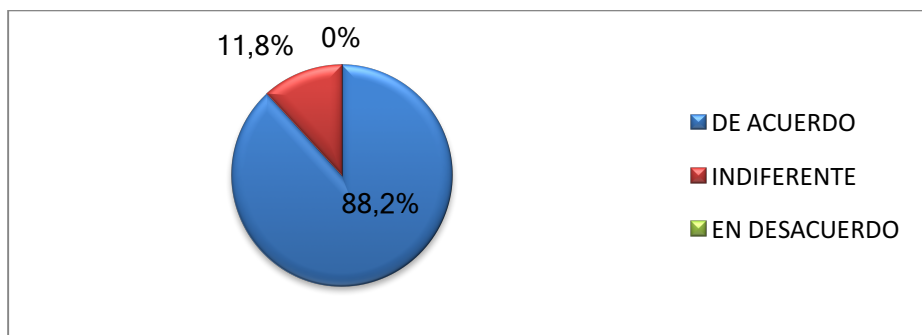
Tabla 11 Malas Relaciones

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DE ACUERDO	30	88.2
INDIFERENTE	4	11.8
EN DESACUERDO	0	0.0
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 11 Malas Relaciones



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 88,2% están de acuerdo en que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés, el 11,8% se manifiestan indiferentes en que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés.

Interpretación

La mitad de los estudiantes consideran que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés, porque se establecen conflictos personales y de grupo, tomando en cuenta esto producen antipatías que influyen en el trabajo académico.

Pregunta 8.- ¿Piensa usted que el estrés afecta directamente al rendimiento académico de cada estudiante?

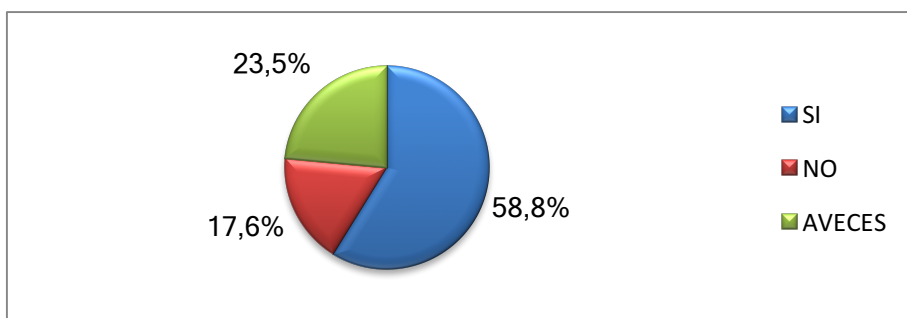
Tabla 12 Rendimiento

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	58.8
NO	6	17.6
A VECES	8	23.5
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 12 Rendimiento



Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 58,8% manifiestan que el estrés si afecta directamente al rendimiento académico, el 23,5% % manifiestan que el estrés afecta a veces directamente al rendimiento académico que a veces y el 17,6% % manifiestan que el estrés no afecta directamente al rendimiento académico.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes consideran que el estrés afecta directamente al rendimiento académico, considerando que dentro del ambiente de trabajo se encuentra bajo tensión y los estudiantes están desmotivados para la ejecución de las actividades de aprendizaje.

Pregunta 9.- ¿Piensa usted que al tener estrés académico los procesos cognitivos como la memoria y la atención se ven afectadas?

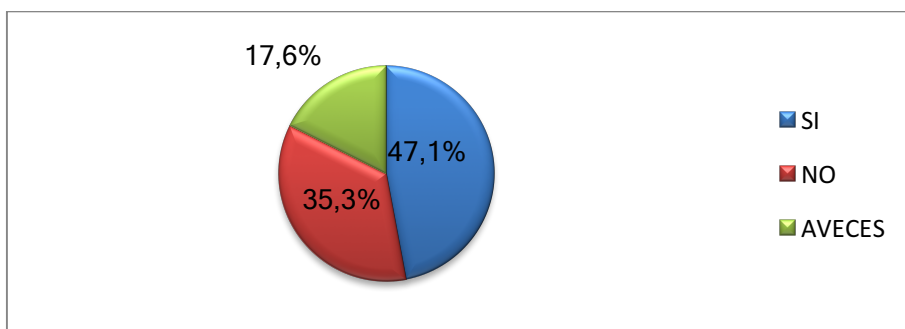
Tabla 13 Estrés Académico

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	47.1
NO	12	35.3
A VECES	6	17.6
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 13 Estrés Académico



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 47,1% manifiestan que el estrés académico si afecta a los procesos cognitivos como la memoria y la atención, el 35,3% manifiestan que el estrés académico no afecta a los procesos cognitivos como la memoria y la atención y el 17,6% manifiestan que el estrés académico a veces afecta a los procesos cognitivos como la memoria y la atención.

Interpretación

Los estudiantes consideran que el estrés si afecta el desarrollo de los procesos cognitivos, como la memoria y la atención, porque es un factor de preocupación y de distracción por lo cual dificulta la concentración en las actividades académicas y de aprendizaje.

Pregunta 10.- ¿Cree usted que el estrés académico interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona?

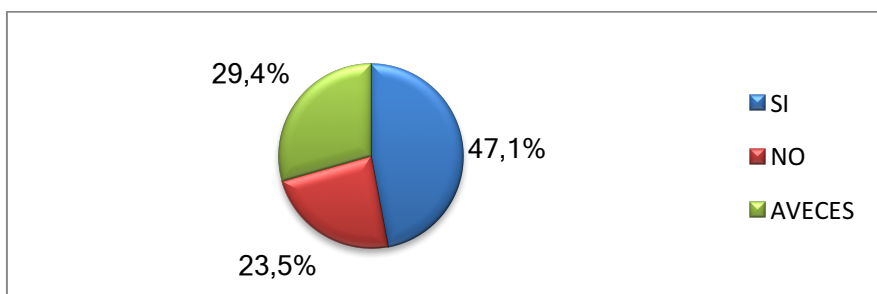
Tabla 14 Mentalidad

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	47.1
NO	8	23.5
A VECES	10	29.4
TOTAL	34	100

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 14 mentalidad



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Análisis

A esta pregunta de los 34 estudiantes encuestados, el 47,1% manifiestan que el estrés académico si interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona, el 29,4% manifiestan que el estrés académico a veces interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona y el 23,5% manifiestan que el estrés académico no interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona.

Interpretación

Los estudiantes consideran que el estrés académico interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona, porque un ambiente de conflicto promueve en los estudiantes actitudes defensivas modificando su personalidad y su visión de la vida.

4.3. Verificación de la hipótesis

4.3.1. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

H_1 = Los juegos recreativos **si inciden** en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.

H_0 = Los juegos recreativos **no inciden** en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.

Modelo Matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

Modelo Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente fórmula:

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

DONDE:

x^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

4.3.2. Nivel de Significación:

$\alpha = 0,05$

4.3.3. Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”

Tabla 15 Población

POBLACIÓN	Nº	%
Estudiantes	34	100 %
Total	34	100%

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

4.3.4. Cálculo de CHI Cuadrado.

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2)$$

$$gl = 6$$

DONDE:

gl= Grados de libertad

r= número de filas

k= número de columnas

4.3.4.1 Chi Cuadrado Tabular

Por lo tanto con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de $\chi^2_t = 12,591$

4.3.4.1 Chi Cuadrado Calculado Frecuencia Observada

Tabla 16 Chi Cuadrado Calculado

PREGUNTAS	FRECUENCIA OBSERVADA			TOTAL
	De Acuerdo	Indiferente	En Desacuerdo	
¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo sensorial?	19	11	4	34
¿Piensa usted que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo?	23	8	3	34
¿Cree usted que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés?	19	7	8	34
¿Cree usted que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés?	30	4	0	34
TOTAL	91	30	15	136

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Tabla 17 Frecuencia Esperada

FRECUENCIA ESPERADA				
PREGUNTAS	De Acuerdo	Indiferente	En Desacuerdo	TOTAL
¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo sensorial?	22,75	7,5	3,75	34
¿Piensa usted que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo?	22,75	7,5	3,75	34
¿Cree usted que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés?	22,75	7,5	3,75	34
¿Cree usted que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés?	22,75	7,5	3,75	34
TOTAL	91	30	15	136

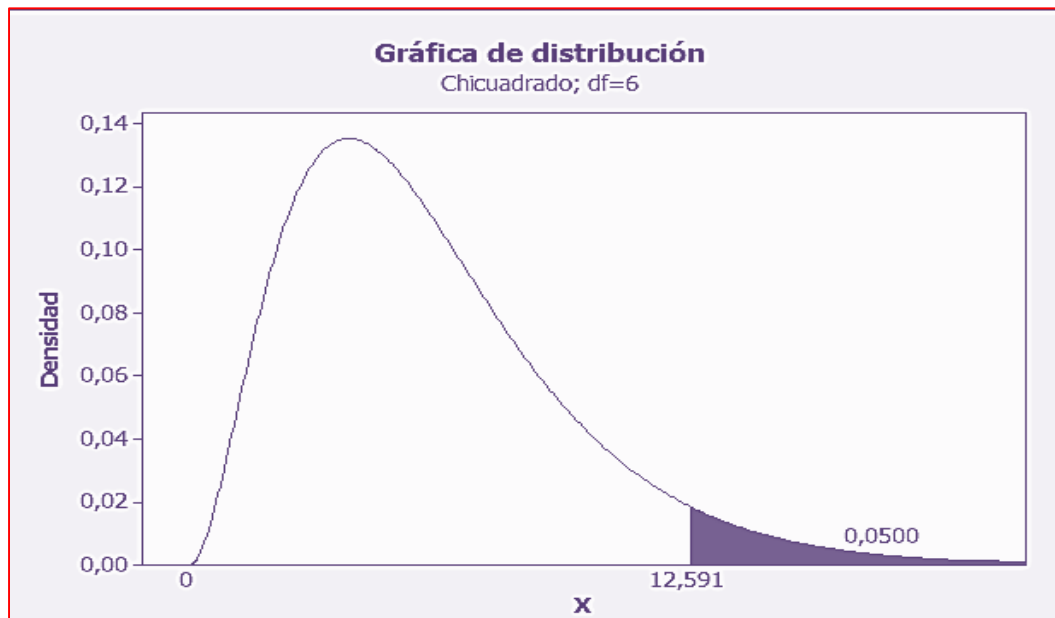
Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Tabla 18 Calculo de **Chi²** calculado

FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
19	22,75	-3,75	14,0625	0,618
23	22,75	0,25	0,0625	0,003
19	22,75	-3,75	14,0625	0,618
30	22,75	7,25	52,5625	2,310
11	7,5	3,5	12,25	1,633
8	7,5	0,5	0,25	0,033
7	7,5	-0,5	0,25	0,033
4	7,5	-3,5	12,25	1,633
4	3,75	0,25	0,0625	0,017
3	3,75	-0,75	0,5625	0,150
8	3,75	4,25	18,0625	4,817
0	3,75	-3,75	14,0625	3,750
CHI CUADRADO CALCULADO				15,616

Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

Gráfico 15 Campana de Gauss



Elaborado por: Espinosa Moreno José Julián

4.3.5 Decisión

Con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$ y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ($\chi_c^2 = 15,616$) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ($\chi_t^2 = 12,591$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: Los juegos recreativos **si inciden** en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.Conclusiones

Después de finalizar la investigación se concluye que:

Los juegos recreativos influyen de buena manera en los estudiantes como un factor o método que permite disminuir o manejar de mejor manera el estrés académico, los cuales cuando se encuentran bajo cierta presión académica ejercida por los padres de familia, los docentes y los mismos estudiantes por alcanzar el éxito, dando prioridad a las actividades académicas sin considerar estrategias de trabajo académico apoyado por acciones lúdicas o de recreación que estimulen la participación activa de los educandos en un marco de libertad y alegría fortaleciendo la convivencia estudiantil y por ende disminuyendo el estrés en los estudiantes.

Se ha podido identificar los niveles de estrés académico en los estudiantes los mismos que aumentan o son ocasionados por acciones que se desarrollan en el aula además de las relaciones interpersonales que generan conflicto y obstruyen su participación activa en el proceso de aprendizaje, los cuales son considerados como factores estresantes, lo cual desemboca en acciones negativas especialmente dentro del salón de clase a nivel académico, personal y social.

Se concluye que se debe dar una inmediata solución al problema planteado en beneficio de los estudiantes.

5.2.Recomendaciones

Después de finalizar la investigación se puede recomendar que:

El desarrollo de las actividades académicas deben apoyarse en estrategias activas que planifiquen acciones recreativas y lúdicas, con el propósito de estimular en los estudiantes su disposición a la participación activa en todas las actividades de aprendizaje diseñadas por el docente, permitiendo generar autodisciplina, responsabilidad en el trabajo de equipo y valores que apoyen una convivencia inclusiva y de respeto entre los integrantes, disminuyendo la influencia del estrés en los estudiantes.

El nivel de estrés que acusan los estudiantes, debería ser analizado por los docentes para diseñar estrategias que disminuyan la presión que rodea a la actividad académica y motiven a los educandos su participación con libertad y alegría que les permita alcanzar un aprendizaje significativo y una convivencia en un ambiente armónico y potenciador de las relaciones interpersonales.

Recomiendo la realización de un paper académico como método de apoyo científico para futuros estudios de estrés académico en estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguila, A., & Calcines, M. (2015). Estrés académico. *Scielo*, 163-178.
- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, Recuperado el 09 de Enero del 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013.
- Almache, K. I., & Pilamonta, M. A. (2015). *Talleres “sobre los juegos recreativos para el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa de los estudiantes del quinto año de educación básica, para disminuir el estrés escolar y mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Anuar, J., Guerrero, E., & Llamas, I. (2014). La activación física para combatir la obesidad y sobrepeso en Universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 2-16.
- Arteaga, E. (2015). Una propuesta de juegos para desarrollar los procesos cognitivos del niño en la educación preescolar. *EDUCREA*, en línea: <https://educrea.cl/una-propuesta-de-juegos-para-desarrollar-los-procesos-cognitivos-del-nino-en-la-educacion-preescolar/>.
- Asociación Americana de Psicología. (2016). Comprendiendo el estrés. *Asociación Americana de Psicología*, en línea: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>.
- Ayuso, J., & Núñez, M. (2008). Aplicación didáctica del juego para la eliminación de estereotipos sexistas. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd125/aplicacion-didactica-del-juego-para-la-eliminacion-de-estereotipos-sexistas.htm>.
- Barraza, A. (9 de Enero de 2007). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*. Obtenido de Revista *PsicologiaCientifica.com*: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2015). Estrés Académico: Un estado de cuestión. *Revista Psicológica Científica*, 12-15.
- Batero, U., Certuche, G., Bados, R., & Pinillos, J. (2012). Cultura física y necesidades de formación. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>.

- Beltran, M. (2014). Los juegos y el Entretenimeinto. *Redalyc*, 2-5.
- Benítez, R. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física: una mirada integradora. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd198/los-juegos-recreativos-en-educacion-fisica.htm>.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., & Gonzáles,, P. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *Redalyc*, 19-32.
- Cabrera, M. (2014). Historia de la Cultura Física: apuntes para la reflexión. *efdeportes.com*, en línea:<http://www.efdeportes.com/efd188/historia-de-la-cultura-fisica-reflexion.htm>.
- Cáceres, D. (2013). Juegos recreativos como estrategias didácticas para el aprendizaje significativo de la asignatura Turismo. *Redalyc*, 112-130.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martinez, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7. *Octubre-diciembre de 2007.*, 78.
- Camargo, D., Gómez, E., & Rubiano, J. (2013). Cultura Física y el deporte: fenómenos sociales. *Redalyc*, 116-125.
- Castro, S. (2015). Juegos, Simulaciones y los entornos multidiales en educación mito? o potencialidad? *Redalyc*, 223-245.
- Chicaiza, M. (25 de Marzo de 2015). *Prezi*. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com>
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (04 de Abril de 2016). *Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular*. Obtenido de <http://www.cardiosalud.org/contenido/7-beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la-salud>
- Cruz, L. (s.f.). *7 Graves Consecuencias del Estrés en el Organismo*. Obtenido de Lifeder.com: <http://www.lifeder.com/consecuencias-del-estres/>
- Del Prado, J. (27 de Agosto de 2014). *Consecuencias psicológicas del estrés*. Obtenido de IMF Business School: <http://www.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/consecuencias-psicologicas-del-estres/>

- DiarioFemenino. (2014). Las causas más habituales del estrés. *DiarioFemenino*, en línea: <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/las-causas-mas-habituales-del-estres/>.
- Díaz, H. (11 de Marzo de 2011). *Estres*. Obtenido de SaludenFamilia.es: <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514>
- Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (2014). Estrés Académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Redalyc*, 121-132.
- Díaz, Y. (2012). Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Scielo*, 5-11.
- EcuRed. (19 de Mayo de 2017). *EcuRed*. Obtenido de https://www.ecured.cu/Cultura_F%C3%ADsica
- efdeportes. (16 de Noviembre de 2016). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>
- El Diario. (10 de Septiembre de 2012). El estrés afecta al 10% de las familias ecuatorianas. *El diario manabita de libre pensamiento*, pág. 10.
- Espinel, J., Robles, J., & Alvarez, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA*, p.g. 41.
- Euceda, T. M. (2012). *El juego desde el punto de vista didáctico de Educación*. Tegucigalpa: Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
- Extremer, A. B., & Ruiz, P. J. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *Dialnet*, 73-87.
- Fernández, A. (2002). La utilización del juego sensorial en el ámbito educativo. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 14-16.
- Fernández, J. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. *efdeporte.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>.
- Fundacion Aroa. (s.f.). Que son los transtornos psicosociales. *Fundacion Aroa*, en línea: <http://www.fundacioaroa.org/castellano/paginas/trastorns.html>.
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. (29 de Julio de 2015). *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA*. Obtenido de <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-658>

- Fundacion vive sano. (23 de 05 de 2017). *Fundacion vive sano*. Obtenido de http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Ejercicio-sano/Beneficios-para-la-salud.aspx
- García , A., Gutiérrez, F., Marqués, J., Román, R., Ruiz, F., & Samper, M. (2000). *Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años*. Barcelona: Inde publicaciones.
- García, R., Pérez, F., Pérez , J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Dialnet*, 143-154.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores. *Scielo*, 67-76.
- Gial, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de salud Pública*, 67-76.
- Gómez, A., & Valero, A. (2013). Análisis de la Idea de deporte Educativo. *Redalyc*, 47-57.
- González, G. (2007). Juegos populares para las clases de Educación Física. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd110/juegos-populares-para-las-clases-de-educacion-fisica.htm>.
- Herrera, Ä., & Moletto, G. (2014). Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. *Revista de Psicología UVM*, 10-20.
- Hipertextual. (19 de Junio de 2015). *Hipertextual*. Obtenido de <https://hipertextual.com/2015/06/jugando-cuando-somos-adultos>
- Importancia. (23 de Mayo de 2017). *Importancia*. Obtenido de <https://www.importancia.org/importancia-de-la-salud.php>
- Infobae. (2015). La importancia del juego en cada edad del niño. *Infobae*, en línea: <http://www.infobae.com/2015/08/13/1748128-la-importancia-del-juego-cada-edad-del-nino/>.
- Jeréz, M. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la universidad de los Lagos Osorno. *Scielo*, 149-157.
- krumm, G., & Lemos, V. (2012). Actividades artísticas y creatividad en niños escolarizados argentinos. *International Journal of Psychological Research*, en línea: <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299025051005.pdf>.
- Martínez, A., Moya, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte. *Scielo*, 105-112.

- Martínez, M. (2003). Pedagogía del juego en las personas mayores. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd58/mayores.htm>.
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- Medina, M., Layne, B., Galeano, M., & Lozada, C. (2007). Lo psicosocial desde una perspectiva holística. *Revista Tendencia y Retos*, en línea: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-12-11.pdf>.
- MedlinePlus. (2014). El estrés y su salud. *MedlinePlus*, en línea: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
- MedlinePlus. (2016). Beneficios de la práctica regular de actividad física. *MedlinePlus*, en línea: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19388.htm.
- Meneses, M., & Monge, M. (1999). Actividad física y recreación. *Scielo*, en línea: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003.
- Meneses, M., & Monge, M. d. (2012). El juego en los niños- Enfoque teórico. *Redalyc*, 113-124.
- Moreno, E., & Moriana, J. (2012). El tratamiento de problemas psicológicos y de salud mental en atención primaria. *Scielo*, 315-322.
- Navarro, V. (2011). APLICACIONES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO DE JUEGOS MOTORES DE REGLAS EN EDUCACIÓN FÍSICA. *AGORA para la educacion fisica y el deporte*, 17-18.
- Organización Mundial de la Salud. (05 de Mayo de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Radamar. (7 de Junio de 2010). *Metodología de la Investigación* . Obtenido de blogdiario.com: Recuperado de: <http://radamar.blogspot.es/>
- Revista Vinculando. (2009). Historia y evolucion del juego. *Revista vinculando*, Recuperado de: http://vinculando.org/articulos/historia_y_evolucion_del_juego.html.
- Robles, J., Abad, M., & Giménez, F. (Noviembre de 2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y->

clasificaciones-del-deporte-actual.htm. Obtenido de
<http://www.efdeportes.com>

Rodriguez, A. (2015). Por qué es tan importante que sigamos jugando cuando somos adultos. *Hipertextual*, en línea: <https://hipertextual.com/2015/06/jugando-cuando-somos-adultos>.

Sáez, G., & Monroy, A. (2010). El concepto de juego en relación con la actividad física. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd150/el-concepto-de-juego-en-relacion-con-la-actividad-fisica.htm>.

Salazar, C. G. (2012). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaraguenses residentes en Costa Rica. *Redalyc*, 1-40.

Sampieri, R. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta ed.). Chile: McGRAW- HIL INTERAMERICANA S.A.

Sánchez, S. (2014). Actividades físico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd192/actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>.

Sandoval, R. (2010). La educación física y el juego. *Investigacion Educativa*, s.n.

Santos, C. (2010). LINEAMIENTOS DE ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES. *SEP*, en línea: http://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/actividades-paraescolares/artisticoculturales/FI-LIN_AAyC.pdf.

Steffens, R. (22 de Mayo de 2017). *iefangel.org*. Obtenido de recuperado de: <http://iefangel.org/2011/10/04/actividades-fisicas-artistico-expresivas-en-noveno-grado/>

Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 11-18.

Troconís, D. (05 de Mayo de 2017). *Tu Estima*. Obtenido de <http://www.tuestima.com/importancia-de-la-actividad-fisica-en-los-ninos-y-adolescentes/>

Valero, A., & Gómez, M. (2008). LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS y DEPORTES TRADICIONALES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA SOCIEDAD POSMODERNA. *Investigacion Educativa*, s.n.

- Vasquez, A. (2012). Representaciones sociales, inclusión de género y sexo en los juegos recreativos tradicionales de la calle. *Scielo*, 371-391.
- Vázquez, M. (2014). El juego en los adolescentes de 14 a 18 años: una actividad necesaria. *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria*, en línea: <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-adolescente-joven/el-juego-en-los-adolescentes-de-14-18-anos-una-actividad-necesaria>.
- Vera, C. (7 de Marzo de 2016). *Consecuencias físicas del estrés*. Obtenido de Alerce Psicología: <http://alercepsicologia.com/consecuencias-fisicas-del-estres/>

“LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADÉMICO”

José Julián Espinosa Moreno

Universidad Técnica de Ambato

Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador

jespinosa8030@uta.edu.ec

María Fernando Viteri Toro

Universidad Técnica de Ambato

fernandaviteri@uta.edu.ec

Resumen

La presente artículo científico tiene como objetivo principal estudiar sobre los juegos recreativos y su influencia en el estrés académico; los juegos recreativos en niños están comprendidas en edades hasta máximo los 15 años, que por lo general se practican en el tiempo libre y espacios abiertos. Los juegos recreativos traen grandes beneficios a la hora de practicarlo como: liberar malas energías, libera el estrés, y principalmente el realizarlo ayuda a mantener una salud adecuada. Luego de la observación realizada en la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”, se ha visto la necesidad de disminuir el estrés académico mediante la práctica de los juegos recreativos en los estudiantes de octavo año que han pasado a una edad colegial dejando de lado la práctica de ciertas actividades. La metodología utilizada ha permitido la recopilación de información con el fin de obtener resultados que ayuden al planteamiento de nuestra propuesta.

Palabras claves: juegos, recreativos, salud, estrés, académico

Abstract

The main objective of the scientific article is to study the recreational games and their influence on academic stress; recreational games for children are affected the age average to 15 years, this activity usually practiced in the free-time or open spaces. The recreational games will bring great benefits of practicing as releasing bad energy, deliberates stress, and do it mainly helps maintain proper health. After the observation in the Educational “San Alfonso María de Ligorio” it has been the need to reduce academic stress by practicing recreational games in student’s eighth grade who have gone to college - age to practice a certain quantity of activities. The methodology has allowed the collection of information in order to obtain results that help the approach of our proposal.

Keywords: games, recreational, health, stress, academic

1. Introducción

1.1 Juegos recreativos

Los juegos recreativos son actividades que se realiza desde la antigüedad y es practicada de acuerdo a la cultura de cada pueblo, el hombre en si lo realiza de manera natural, forma parte de él. Se considera como un estímulo valioso y gracias a ellos e vuelve más ligero, diestro, fuerte y alegre así lo manifiesta Meneses¹. Afirmo que el objetivo del juego es renovar las energías cuando se encuentra agotado, hablaba de dos tipos de ejercicio recreativo: el físico y el mental, donde el cambio de actividad fortalece o anima a la recuperación de energías. Esta actividad es considerada muy útil para niños y adultos ya que activa el sistema neuromuscular para la recuperación de energías agitadas y de esa manera lograr un equilibrio mediante el juego recreativo y deporte.

El juego recreativo es considerado como actividad física² tomado en cuenta dentro de la enseñanza, donde afirma que es el motor de los elementos educativos más importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin importar la etapa educativa en la que se trabaje. Diversos han sido los autores que han contribuido a ampliar la definición de juego, explicar características, teorías y aplicaciones útiles a lo largo de la historia hasta llegar a la actualidad.

El juego se considera como recurso en el área de Educación Física que debe atender a una serie de antecedentes que faciliten la correcta ejecución del mismo por parte del alumnado y, faciliten la labor de los docentes. La legislación educativa de índole nacional y autonómica, ha hecho alusión a la importancia del juego y su tratamiento en las diferentes etapas educativas en el sistema educativo español.

1.1.1 Características de los juegos recreativos de acuerdo, son las siguientes:

Se considera una actividad recreativa cuando se la realiza por voluntad e iniciativa propia, ya que demuestra placer y gusto³.

- Se la realiza en un ambiente de alegría y felicidad
- Satisface las ansias psico-espirituales.
- Da la oportunidad de mostrar valores con las otras personas
- No posee la realización de algo en concreto simplemente el divertirse.

De acuerdo⁴, se conoce también a los juegos como actividades recreativas tanto internas como externas que las realizan con la dirección de un profesional mediante la aplicación de estrategias adecuadas y optimizado mejor el tiempo en cada juego. Este autor considera el envejecimiento no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria, al contrario, envejecer proviene de una etapa que está llena de vitalidad.

Los juegos se clasifican según el tipo de esfuerzo muscular⁵ realizado:

Infantiles: Este consiste en realizar desde su origen hasta los seis años. Es decir no necesitan de ayuda muscular. Esta es la edad de oro del juguete, es decir, es la incitación para realizar el juego individual.

Recreativos: Estos juegos son llamados también como juegos de salón, es decir que además de producir placer, demandan mucho esfuerzo muscular, para llegar a dominarlos, de manera que se les puede dividir en dos grupos los cuales se detallan a continuación corporal y mental.

Deportivos: Son aquellos juegos que se especializan, son convenientes para el alumno y sujeto de reglas para su puesta en práctica.

¹ (Meneses & Monge, El juego en los niños- Enfoque teórico, 2012)

² (Extremer & Ruiz, 2016)

³ (Beltran, 2014)

⁴ (Giai, 2015)

⁵ (Vasquez, 2012)

Agilidad: Estos juegos o actividades permiten cambiar de posición como variaciones de ejercicios en vueltas, carrera con obstáculos, entre otros.

Activos: Son las actividades corporales que realiza alguien de manera natural, aquellos impulsado por la vitalidad; su maestro debe observarlos y guiarlos en su desenvolvimiento.

Los juegos recreativos son una mezcla del deporte y la cultura, los cuales son conocidos, compartidos y practicados por mucha persona del mundo entre ellos están (saltar la cuerda), otros se denomina juegos autóctonos porque han nacido en un lugar específico.

De acuerdo Salazar, los estudiantes ⁶que participan en juegos siguen primando la cultura androcéntrica, prevalentemente están representados por los hombres como juegos para ellos. Para ellas, las rondas, la golosa, las cuerdas y el catapiz (los juegos de prevalencia perceptivo-motriz). Para ellos, el carro de rodillos, la vara de premio, el trompo y las canicas (los juegos de prevalencia condicional). No obstante, se constata también que ellos, más que ellas, se autorizan a participar en todos los juegos. Cabe recalcar que en los Juegos, varios orientadores de designación que provocan, en el discurso de los hombres, heterodesignaciones excluyentes; los juguetes, la capacidad motriz, el sexo y la competencia se dejan ver como cuestiones neurálgicas con las cuales los hombres precisan la exclusión. Finalmente, las actividades que realizan como juegos recreativos en educación física se considera una herramienta práctica para superar el sexismo, ya que la influencia de los deportes tradicionales son la base del currículo tradicional y que parecen favorecer, por su lógica constitutiva, el desarrollo de las actitudes sexistas; desde ellos la escuela estaría apostando por procesos de cambio en las interacciones entre la juventud, base para la transformación social real.

El niño debe jugar

La actividad lúdica que realizan los niños les ayuda a ir estructurando u evolucionando en su personalidad tanto su carácter; competitivo, comunicativo, expresivo donde se va adaptando los rasgos que van definiendo su personalidad.

Según, Castro los juego y simulaciones ⁷se han utilizado desde hace mucho tiempo con la finalidad de potencializar la socialización de los individuos por medio de objetos y acciones para un nuevo aprendizaje, según la educación es un campo instruccional donde los incrementan que su virtudes no han sido explotados en las áreas de mayor conocimiento, con ellos se aprende a compartir, cooperar y ayuda a conectarse con los otros, así como también ayuda a preocuparse por los sentimientos. De esta manera el presente artículo tiene por finalidad mencionar los conceptos de simulación-juego, simulación, juego instruccionales y su relación con el sistema educativo y gerencial en la era del conocimiento y su utilidad en los procesos de enseñanza y de aprendizaje, investigando las herramientas informáticas, plataforma en la cual se desarrolla de manera exponencial los juegos y simulaciones.

1.2 Actividad recreativa

Actualmente dentro de la educación en Ecuador se han diseñado programas físico-recreativos en instituciones de educación públicas para inducir a los niños, niñas, adolescentes pertenecientes a la institución con el fin de prevenir y ayudar en su salud. Las actividades recreativas dentro de los niños, niñas, adolescentes son utilizadas para desarrollar la mente, intelectual que ayudan a desarrollar los estímulos de reacción en los reflejos para la coordinación motriz, la inmovilidad y la inactividad.

Para Marcos Gial, las actividades recreativas ⁸consisten en la actitud que caracteriza la participación en diferentes actividades que son beneficiosas para el ser humano; están pueden ser internas y externas con la institución o sociedad ya que da cierta satisfacción por el logro alcanzado que es el de estar bien con uno mismo y con los demás, contribuyendo a una vida plena, alegre y satisfactoria.

La recreación tiene un rol fundamental dentro de la vida diaria de una persona, ya que ayuda a la participación, inclusión de una persona, así como también a la libre expresión que un ser lleva guardado en su

⁶ (Salazar, 2012)

⁷ (Castro, 2015)

⁸ (Gial, 2015)

interior. Al hablar de recreación hablamos también de entretenimiento por medio de actividad física, el cual ayuda a una mejor vida y prolongación de buena salud.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse dentro de espacios abiertos como en espacios cerrados. Como por ejemplos escuelas, colegios, parques, etc. La organización de actividades recreativas dentro de un establecimiento recreativo para una determinada población es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo. Para Anuar y otros la activación física⁹ va más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico, sino a la integración del individuo con el medio ambiente en el que se encuentre asociado.

Dentro de los niños, niñas las actividades recreativas son fundamentales para el desarrollo de las habilidades motrices, por medio de juegos recreativos que favorezcan a su desarrollo intelectual.

El conjunto de actividades recreativas y relaciones con los demás surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad física dentro de la educación, para ello es necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata al desarrollo de la personalidad en los seres que lo practican.

1.3 Deporte

Expresan que el deporte es considerado un fenómeno social porque en líneas generales es conocido y practicado en todo el mundo y a su vez el deporte es el que más controversias atrae por distintos factores que causan que el mismo genere pasiones o a su vez decepciones. “Actualmente, día a día, cada vez con mayor fuerza, el deporte se incardina en la cultura de la totalidad de los pueblos que habitan este planeta, formando parte consustancial de la vida humana.”

1.3.1 Deporte para todos

En palabras de Robles, Abad, & Giménez, En esta modalidad del deporte para todos se focaliza en la inclusión de todas las personas sin importar el sexo, etnia o religión, lo importante aquí es realizar actividad física mediante la práctica de cualquier deporte, pero las personas que lo practican ponen todo su interés en los beneficios que trae en cuanto a la salud y los múltiples beneficios sociales y afectivos, además esta orientación sido la más difundida y la más practicada por todas las personas ya que no se trata de una modalidad de competencia sino e basa en la diversión y disfrute de las personas mediante la práctica de las múltiples disciplinas que ofrece el deporte.

Como se puede apreciar esta orientación del deporte para todos en la actualidad ayuda a las personas a socializar mediante la práctica cotidiana del deporte, además ayuda a que las personas ocupen de mejor manera su tiempo libre realizando actividad física mediante la práctica deportiva y mediante su practica la persona pueda mejorar su estado físico y mental.

1.3.2 Deporte Recreativo

El deporte recreativo¹⁰ actualmente se lo practica por la diversión y disfrute que presenta en su práctica además no se juegos que presenten momentos competitivos que ocasiones peleas o riñas entre sus practicantes, sino que el juego recreativo es netamente entretenido y divertido, lo cual genera relajación y optimiza al 100% el tiempo libre de las personas.

⁹ (Anuar, Guerrero, & Llamas, 2014)

¹⁰ (Camargo, Gómez, & Rubiano, 2013)

1.3.3 Deporte Competitivo

Como expresa Blázquez La práctica del deporte competitivo¹¹ requiere muchos aspectos que el deportista debe tener como por ejemplo la preparación física, técnica y táctica que requiere el deporte además del sacrificio personal que debe tener si quiere alcanzar el éxito el cumplimiento de todos estos factores llevan al deportista a conseguir múltiples logros deportivos además de llevarse una gran satisfacción personal por lo conseguido y por lo que conseguirá en el futuro.

1.3.4 Deporte Educativo

El objetivo del deporte educativo¹² es educar a la persona que practica este deporte mediante la práctica de los valores como son el trabajo en equipo, la disciplina, la responsabilidad, etc. Además la persona debe conocer los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos que maneja el deporte que practica y esto se lo va aprendiendo con el paso de los años y mediante la difusión de los conocimientos del profesor encargado, además:

Como expresó Blázquez, citado por Robles, Abad, & Giménez, el deporte educativo pone énfasis en el desarrollo cognitivo y psicológico de sus deportistas mediante el proceso de enseñanza aprendizaje el cual ayuda a poner mayor énfasis en el desarrollo intelectual, pero sin olvidarse de ejecutar la parte práctica la cual es muy importante para el desarrollo físico y motriz del deportista.

Si bien es cierto el deporte educativo ayuda con mayor énfasis a los niños que inician a temprana edad a un deporte específico, ya que es más fácil y factible que el niño asimile con mayor facilidad los conocimientos a nivel deportivo y cognitivo, pero lo lindo del deporte es que no existe edad ni tiempo para empezarlo a practicar lo único que debe haber es disposición por parte de la persona que quiera aventurarse en la práctica deportiva.

Un contraste sobre el deporte escolar y deporte en edad escolar recalca que es el movimiento o conjunto de actividades motrices por medio del movimiento reaccionar a algo. Se dice que el deporte es una término polisémico donde están ejercicio físico (actividad motriz, dimensión corporal de la persona), juego (actividad lúdica, búsqueda del placer y la diversión) y agonizó (exigencia espontánea del ser humano de medirse con la naturaleza, con otros o consigo mismo). Cuando se aborda el deporte desde la escuela ha de transmitirse cada uno de estos elementos y de forma equilibrada, para que se aporte una visión realista de lo que se da hoy en día en la sociedad. El término “deporte escolar”, da lugar a un campo conceptual equivocado en algunos sentidos, en tanto que no permite identificar claramente el tipo de práctica o actividad deportiva que subyace en tal expresión, ni precisar, por tanto, cuál es el significado, es decir que se entiende como la práctica deportiva que se realiza en los centros de enseñanza, dentro y fuera del horario lectivo, organizada y estructurada por instituciones y asociaciones a partir del modelo de deporte federativo y que se desarrolla, generalmente, bajo la forma de competición.

1.4 Estrés Académico

Como lo menciona Jerez el estrés¹³ es el conjunto de proceso y respuestas neuroendocrinas ante situaciones que cambian el estado u organismo normal de un individuo debido a un cambio o el estar expuesto a presión, amenaza o peligro tanto de su integridad biológica y psicológica.

Es estrés académico se considera al proceso sistémico el cual se basa básicamente en tres momentos:

Primero: el estudiante se encuentra sometido, a una serie de demandas que, bajo la evaluación del propio estudiante son consideradas como estresantes. **Segundo:** se puede ver que este desequilibrio provoca estresores sistémicos (situación estresante), los cuales se manifiestan mediante varios síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y **tercero:** este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta

¹¹ (Martínez, Moya, & Garcés, 2013)

¹² (Gómez & Valero, 2013)

¹³ (Jerez, 2015)

valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

Como lo expresa, García y otros autores, el estrés aparece en los estudiantes ¹⁴ como un fenómeno frecuente, donde se ven expuestos a un nivel de exigencia muy grande en el cumplimiento de tareas, actividades, trabajos en clase, exámenes y lecciones orales, rescatando que una de las posibilidades para equiparar esto sería por medio de la práctica de juegos recreativos que les permita salir de lo rutinario.

Para Águila y Calcines, el estrés académico ¹⁵ es uno de los factores más generalizados en el medio. Es un fenómeno multivariable entre las personas y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los alumnos deben acatar más las órdenes que les demanda las actividades psicológicas y recursos físicos de manera que se pueda enfrentar a la presente problemática.

Según, menciona que en su investigación hace una comparación del estrés académico con el familiar con la finalidad de analizar el nivel de estrés causado por el entorno académico ¹⁶.

De acuerdo a varios autores, quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés ¹⁷, este tiene su origen en el estudio de la Física, en los albores del siglo XVII. En esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en Fisiología, Psicología y Sociología. Más adelante, Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de este momento, debido al impacto notable de la Física sobre otras áreas del conocimiento, comienza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la Medicina, la Biología y la Química.

De acuerdo como lo manifiesta Cárdenas en su investigación sobre el estrés académico ¹⁸ menciona que reflejaban ciertos comportamientos negativos como: desánimo, agresividad, aumento de irritabilidad, cambios repentinos en el aumento y disminución de consumo de alimentos lo que a la larga influye en el rendimiento académico de los estudiantes, inclusive muchos suelen desertar del estudio escolar, colegial y universitario.

El estrés académico ¹⁹ es uno de los problemas de la sociedad actual, son evaluados como amenazantes ya que ponen en riesgo su bienestar, estos tipos de estrés que existen son traumático, amoroso y académico, existe otro tipo de estrés por tortura y encarcelamiento.

1.5 Estrés

Es considerado como un programa ²⁰ que trabaja de manera inteligente en el cuerpo que se activa cuando el individuo pasa por circunstancias difíciles y alarmantes. Una persona que tiene estrés libera cierta cantidad de energía con el que cuenta nuestro organismo, ejemplos muy reales son las situaciones antiguas que pasaba el hombre al encontrarse con un león o tigre poniendo agilidad en sus pies para correr y escapar del peligro, esa misma energía es la que usamos para bien o mal en situaciones difíciles donde dependemos de nuestra capacidad de control y evitar crisis, debido a ello se dice que el estrés es un arma mortal que perjudica a miles de estudiantes y les priva del desarrollo normal de aprendizaje. Por otro lado, si no se da una salida muscular, pasa a acumularse en el sistema nervioso en forma de tensión. Por eso es necesario que aprendamos a reciclar el estrés y convertirlo en energía positiva

¹⁴ (García, Pérez, Pérez, & Natividad, 2012)

¹⁵ (Águila & Calcines, 2015)

¹⁶ (Díaz, Arrieta, & González, 2014)

¹⁷ (Cabanach, Fariña, Freire, & Gonzáles, 2013)

¹⁸ (Barraza, Estrés Académico: Un estado de cuestión, 2015)

¹⁹ (Díaz, 2012)

²⁰ (Toribio & Franco, 2016)

1.6 Problema Psicológico

De acuerdo a Moreno y Moreana, define La salud mental ²¹ puede entenderse como un estado de bienestar (físico y psíquico) en el cual un individuo es consciente de sus propias aptitudes y capacidades y puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y es capaz de hacer contribuciones en su comunidad. En el presente estudio se utiliza el concepto problemas de salud mental (PSM), haciendo alusión a un amplio espectro de patologías y problemas psicológicos y comportamentales, dentro de los que se incluyen los trastornos que cumplen criterios diagnósticos formales y bien establecidos, según el Manual Estadístico y Diagnóstico de los Trastornos Mentales (p. ej. episodio depresivo mayor, fobia, etc.), así como los llamados problemas "menores", como la presencia de síntomas inespecíficos (p. ej. angustia, tristeza, etc.) y los problemas psicosociales (p. ej. problemas legales, en las relaciones familiares, etc.).

2. Metodología

El presente estudio científico tuvo un enfoque cuali-cuantitativo. Cualitativo porque permite hacer uso de la observación y la aplicación de una encuesta estructurada como técnica de recolección de información y obtener un criterio referente al estrés en los estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa San Alfonso "María de Ligorio". Mediante el enfoque cualitativo se puede estudiar y analizar la realidad del contexto, puesto que esta investigación abarca una parte de la realidad del lugar en donde se realizó la investigación. Cuantitativo porque se analiza e interpreta los datos obtenidos mediante cálculos matemáticos, los cuales permiten buscar la mejor alternativa para comprobar la hipótesis de la investigación. La modalidad fue de campo y bibliográfica, debido a que la investigación se realizó en el lugar de los hechos, es decir en la Unidad Educativa "San Alfonso María de Ligorio" con los estudiantes de octavo año de educación general básica, es por esto que la investigación tiene un contacto directo con el objeto de estudio, donde se realiza un respectivo reconocimiento de los hechos dados, mediante la elaboración de una encuesta, la misma que ayuda a recolectar información veraz a partir de las necesidades identificadas para la investigación y bibliográfica porque se utilizó libros, revistas para recabar la información. El nivel de la investigación es de tipo exploratorio por el acercamiento a la problemática se dio cuenta que no existían investigaciones similares al tema del artículo. Con un nivel descriptivos porque permite identificar el objeto de estudio y las características, propiedades y más elementos involucrados en el tema de investigación, teniendo en cuenta que el objetivo es solucionar el problema de la investigación a realizar.

A continuación se detalla el inventario de Sisco en donde se puede observar la estructura del test, ficha técnica, propiedades psicométricas, el inventario y su clave de corrección.

FICHA TECNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura:

El inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuido de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco calores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

²¹ (Moreno & Moriana, 2012)

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Propiedades Psicométricas:

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos (De Vellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico – cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la dirección entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Administración: individual o colectiva,

Duración: sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

Inventario

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

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

- ☐ SI
☐ NO

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clases					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

Reacciones Físicas					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión o tristeza(decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimiento sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Clave de corrección:

Para determinar cómo validos los resultados de cada cuestionario y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondió en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que en el cuestionario tenga contestados por lo menos 22 ítems de los 31 que lo componen, caso contrario se anulara ese cuestionario en lo particular.

Interpretación:

Es necesario obtener el índice de cada ítem o cada dimensión, según sea el interés, se recomienda seguir los siguientes pasos:

A cada respuesta del inventario se le asigna un valor ya preestablecido. Depende la estructura del inventario puede ser 1 para nunca, 2 para rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre.

ITEM	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
------	--------------	--------------------	-------------------------	------------------------	----------------

Después se obtiene la media de cada ítem o pregunta de la siguiente forma:

Primero se suma todos los valores $1+2+3+4+5=15$ y se divide para 5 que es el número de literales de respuesta $15/5=3$ en donde se puede ver que el 3 es la media de la tabla de valor de cada ítem.

Segundo se obtiene el porcentaje para conocer el puntaje de cada literal de respuesta de cada ítem de la siguiente forma:

PUNTAJE	$1/5=$ 0,2	$2/5=$ 0,4	$3/5=$ 0,6	$4/5=$ 0,8	$5/5=$ 1
ITEM	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE

Como último punto se suma los resultados de todos los ítems y se obtiene un puntaje global que después se lo transforma en porcentaje a través de una regla de tres simple, tomando en cuenta que 31 es igual al 100% ejemplo:

$14 \times 100 = 1400$ el 14 es el valor total de la suma de todos los ítems de un cuestionario.

$1400/31=41,1$ que es el resultado total de la encuesta transformado en porcentaje.

Y una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo: de 1% a 33% nivel leve, de 34% a 66% nivel moderado, y de 67% a 100% nivel profundo.

Este test o inventario de Sisco del estrés académico elaborado por el doctor **Fuente especificada no válida.** el cual va a ser aplicado dos veces, primero como pre-test el cual va a ser aplicado al inicio de la clase de cultura física en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la unidad educativa San Alfonso “María de Ligorio” en donde se podrá notar el porcentaje real de estrés académico en los estudiantes anteriormente mencionados, después se realizara un clase en donde se realizara una serie de juegos recreativos y como último se aplicara el mismo inventario o test de Sisco como post test para determinar la variación de los porcentajes entre el pre y post test.

3. Resultados

A continuación se analizan e interpretan los resultados del test del inventario de Sisco en modo que el este test se lo utilizara dos veces en forma de pre y post test, se enfatiza en todos los ítems del inventario el cual se lo aplicara a los 34 estudiantes de la Unidad Educativa.

RESULTADOS INDIVIDUALES DEL PRE-TEST INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

PARTICIPANTE	PUNTAJE DEL TEST	SIN ESTRÉS 0%	NIVEL LEVE 1% A 33%	NIVEL MODERADO 34% A 66%	NIVEL PROFUNDO 67% A 100%
1	8		25,8%		
2	13,8			44,5%	
3	11,6			37,4%	
4	7,2		23,2%		
5	9		29%		
6	8,6		27,7%		
7	0	0%			
8	11,2			36,1%	
9	6,6		21,2%		
10	5,8		18,7%		
11	4,8		15,4%		
12	10,4		33,5%		
13	0	0%			
14	21,8				70,3%
15	9,6		30,9%		
16	14			45,1%	
17	11,4			36,7%	
18	9,4		30,3%		
19	0	0%			
20	15,8			50,9%	
21	21				67,7%
22	8,8		28,3%		
23	0	0%			
24	10		32,2%		
25	14,6			47,1%	
26	10,2		32,9%		
27	7,8		25,1%		
28	6,2		20%		
29	21,4				69%
30	11			35,4%	
31	9,8		31,6%		
32	0	0%			
33	20,8				67,1%
34	10,6			34,1%	

Tabla 19 Resultados Individuales
Elaborado por: Espinosa, J. (2017)

PORCENTAJE GRUPAL DEL PRE-TEST DE LOS 34 ESTUDIANTES

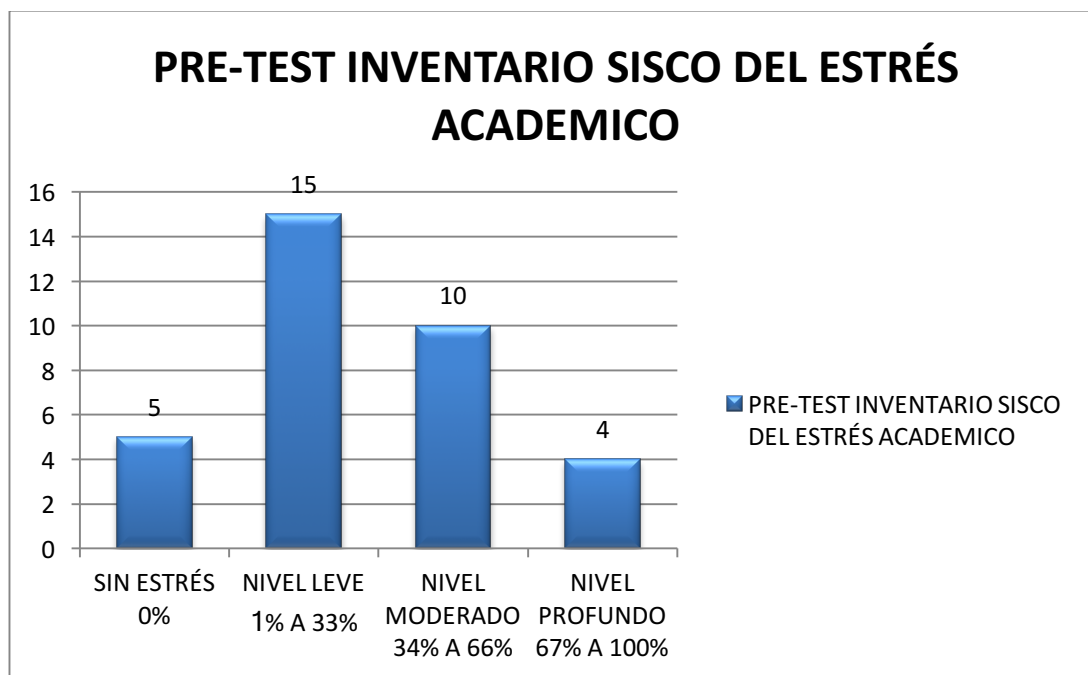


Gráfico 16 Porcentaje del test individual.

Elaborado por: Espinosa, J. (2017)

ANÁLISIS

APLICACIÓN DE LOS JUEGOS RECREATIVOS

Después de aplicar el pre-test en los estudiantes se realizó una clase de cultura física en donde la temática central de la clase fue la práctica de juegos recreativos en donde se realizaron los siguientes juegos:

El director de la orquesta, siete pum, el rescate del balón, el vigilante del museo, la carrera del ciempiés, carrera de elefantes cojos y la ensalada, estos juegos tuvieron una duración entre 10 a 15 minutos de duración.

Los juegos recreativos previamente expuestos fueron aplicados con el único objetivo de disminuir los porcentajes de estrés académico en los estudiantes, los mismos porcentajes que previamente fueron tomados con el pre-test.

Una vez finalizada la clase se procedió aplicar el post test en los estudiantes en donde se pudo determinar los siguientes resultados

RESULTADOS INDIVIDUALES DEL POST-TEST INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

PARTICIPANTE	PUNTAJE DEL TEST	SIN ESTRÉS 0%	NIVEL LEVE 1% A 33%	NIVEL MODERADO 34% A 66%	NIVEL PROFUNDO 67% A 100%
1	7,2		23,2%		
2	12,4			40%	
3	10,2		32,9%		
4	6		19,3%		
5	7,8		25,1%		
6	8,2		26,4%		
7	0	0%			
8	10		32,2%		
9	6,2		20%		
10	5		16,1%		
11	4,2		13,5%		
12	9,8		31,6%		
13	0	0%			
14	21				67,7%
15	9,2		29,6%		
16	13,2			42,5%	
17	10,4		33,5%		
18	8,8		28,3%		
19	0	0%			
20	14,6			47,1%	
21	20,2			65,1%	
22	8		25,8%		
23	0	0%			
24	9,6		30,9%		
25	13,6			43,8%	
26	9,6		30,9%		
27	7,2		23,2%		
28	5,6		18,1%		
29	20,8				67,1%
30	10,6			34,1%	
31	9		29%		
32	0	0%			
33	20,4			65,8%	
34	10,4		33,5%		

Tabla 20 Resultados Individuales de post-test
Elaborado por: Espinosa, J. (2017)

PORCENTAJE GRUPAL DEL POST-TEST DE LOS 34 ESTUDIANTES

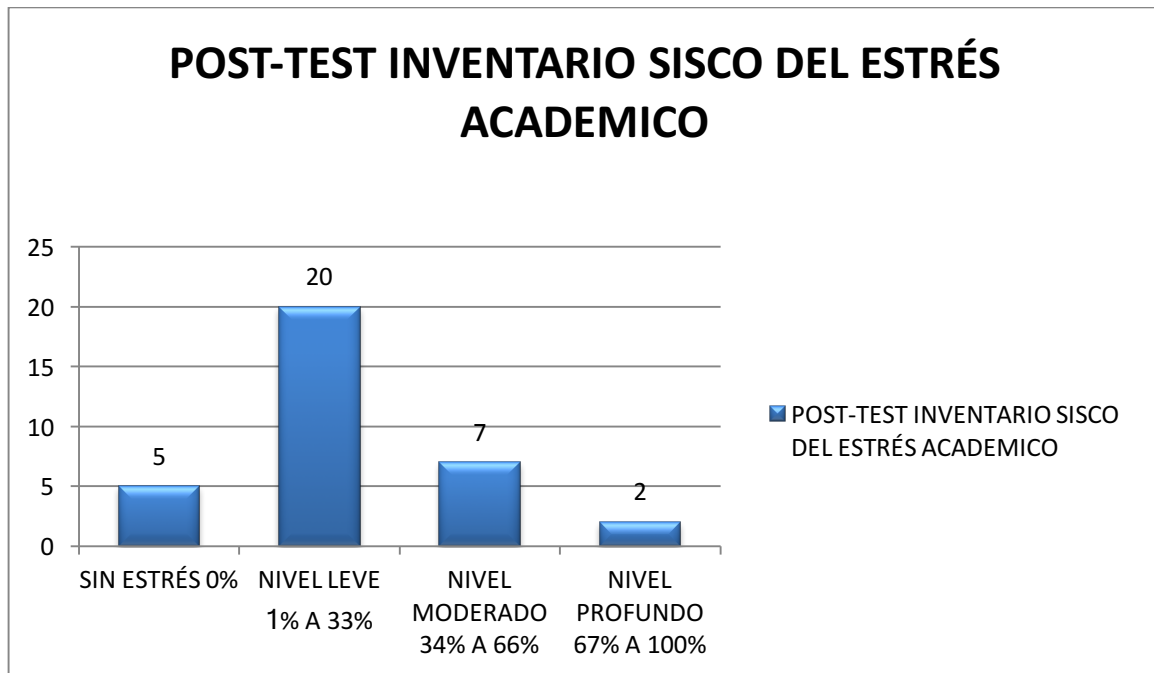


Gráfico 17 Porcentaje del test individual.

Elaborado por: Espinosa, J. (2017)

Los resultados que muestra cada ítem se ven reflejadas en los siguientes porcentajes, en relación a si se encuentran con estrés existe el 0% , mientras que del 1 % al 33% de encuestados se encuentran en un nivel leve, otros estudiantes se encuentran en un nivel moderado del 34% al 66%, y el más grave es el nivel profundo sobre el estrés académico esta entre 67% al 100% , lo que indica que los estudiantes encuestados con el test Post-test inventario del estrés académico menciona que con el 59% se encuentran en un nivel leve solucionable que todo ser humano posee, libre de preocupaciones.

Se puede notar que los porcentajes individuales en el pre-test son más altos y la mayor parte de los estudiantes mantienen estrés académico leve seguido del moderado y con un porcentaje mínimo de estudiantes con estrés académico profundo.

Después de la aplicación de la clase en donde se manejaron los juegos recreativos se procede con la aplicación del post test en donde se puede determinar su beneficio y su acción positiva en los estudiantes, dentro del post test se pudo determinar que los porcentajes de estrés académico en los estudiantes ha disminuido en algunos de los casos han disminuido algunos puntos en los valores finales lo que a echo que se mantengan en el mismo margen de estrés pero con menos nivel de fuerza y en otros casos se ha podido observar grandes cambios en donde los estudiantes han bajado de escala como de estrés profundo bajo su nivel a moderado y de moderado bajaron sus porcentajes hasta llegar a leve como muestran los porcentajes grupales.

4. Discusión

Mediante la investigación con el tema “Talleres sobre los juegos recreativos para el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa de los estudiantes del quinto año de Educación básica, para disminuir el estrés escolar y mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños de la Escuela Luis Fernando Vivero de la parroquia Juan Montalvo Cantón Latacunga²²”, concluye con algunos puntos como la inexistencia de lugares que puedan realizar algún tipo de recreación, en vista de esta falencia ha hecho que los profesores de la institución han dejado de lado realizara actividades de recreación, de manera que los estudiantes se ven seriamente afectados con estas disposiciones, de manera que los estudiantes no cuentan con un correcto desarrollo físico. Una vez concluida la investigación se pudo concluir que la institución no cuenta con los suficientes espacios verdes de recreación para los estudiantes, de manera que se ha visto provocado que tanto docentes como estudiantes no lleven en práctica lo teórico con lo práctico. Además se pudo investigar que los estudiantes al no contar con el suficiente espacio de recreación prefieren quedarse en el aula, de esta manera se puede ver que los juegos recreativos son una herramienta muy importante para el desarrollo del estudiante, ya que permite reducir el estrés académico en ellos.

Otras de las investigaciones sobre el estrés académico llegó a las conclusiones que de acuerdo a nuestro tema menciona que para un aprendizaje exitoso hace falta la utilización de otras estrategias didácticas que ayuden a desarrollar habilidades de aprendizaje, otra de las causas son la falta de motivación, dinamismo e innovación del docente hacia sus estudiantes quienes se sienten cansados, deprimidos y estresados por el diario cumplimiento de actividades estudiantiles. Además, cabe recalcar que los instrumentos aplicados para verificar la incidencia del estrés en el rendimiento académico ha sido muy alto, así mismo lo menciona Herrera Ángela & Moletto Giulietta en su trabajo de investigación la cual muestra altos porcentajes de estrés académico²³ lo cual ratifica que esta tendencia es muy común en los centro educativos la cual ha sido de gran importancia para la sociedad en general.

Otra de las investigaciones²⁴ la cual posee un tema que posee gran relación al que se menciona en el presente artículo. Se puede decir que es muy importante para el desarrollo integral que el estudiante el contar con el juego de manera que facilita el auto dominarse lo que le permite someterse a su propia decisión sus impulsos y deseos, incidiendo y afectando la información de su personalidad y su desenvolvimiento psíquico, físico, afectivo y social, con lo cual fortalece y descubre su autonomía e identidad personal. En los espacios educativos o rincones de juego crean un mundo para los educando, en el cual realizan sus sueños, debido a que convierten un mundo de ficción donde expresan sus sueños y cumplen sus necesidades; que no lo pueden hacer en el mundo real, pero con esto están desarrollándose y alcanzando una madurez física y emocional. Además, el juego recreativo es definido como el modelo simbólico de la actividad profesional, mediante el juego recreativo y otras actividades lúdicas que permita el aprendizaje y atención de los niños en el cumplimiento de sus responsabilidades.

Como lo menciona Daniela Cáceres, en su tema “Juegos recreativos como estrategias didácticas para el aprendizaje significativo de la asignatura Turismo²⁵”, menciona que el limitado uso de estrategias didácticas no permite promover un aprendizaje significativo que ayude a los estudiantes al mejor desarrollo de su capacidad de estudio y atención en clase, se nota también que existe poca uso de las horas designadas a la práctica de ejercicios recreativos que influyen el aprendizaje significativo.

Finalmente los resultados apoyan la hipótesis quienes mencionan que los juegos recreativos si influyen de manera positiva en su desarrollo académico disminuyendo el estrés, donde el docente de cultura física toma un rol muy importante con los estudiantes para desarrollar actividades y los juegos que les motiven a continuar con sus estudios permitiendo que dejen todo el estrés y preocupación y así lograr un desarrollo de su crecimiento, mejoramiento de sus salud y una seguridad en las cosas que realizan los estudiantes.

²² (Almache & Pilamonta, 2015)

²³ (Herrera & Moletto, 2014)

²⁴ (Euceda, 2012)

²⁵ (Cáceres, 2013)

5. Conclusiones

Luego de haber realizado una investigación extensa se ha llegado a las siguientes conclusiones:

las relaciones interpersonales y el ambiente académico en el aula se desarrollan bajo una presión ejercida por las expectativas que tienen los padres de familia, los docentes y los mismos estudiantes por alcanzar el éxito, dando prioridad a las actividades instruccionales sin considerar estrategias de trabajo académico apoyado por acciones lúdicas que estimularían la participación activa de los educandos en un marco de libertad y alegría fortaleciendo la convivencia estudiantil y por ende disminuyendo el estrés en los estudiantes.

Otra es que los estudiantes identifican acciones que se desarrollan en el aula que se constituyen en factores de estrés académico, como las relaciones interpersonales que generan conflicto y obstruyen su participación activa en el proceso de aprendizaje, encontrándose un nivel de estrés académico considerado como de fatiga, porque no ha provocado alteraciones afectivas, sociales, y de rendimiento escolar, pero que si mantienen alerta a los educandos, perjudicándoles en el aprendizaje, más aún cuando ellos consideran que las actividades recreativas pueden contrarrestar estas acciones negativas.

Dentro de la metodología aplicada se puede concluir que es test el cual se aplicó para saber si los juegos recreativos influyen en el estrés académico de los estudiantes, es de forma positiva debido que mediante el modulo impartido por el docente de cultura física, se puede indicar que el estrés de los estudiantes tiene un nivel leve, es decir que tiene preocupaciones básicas.

Finalmente, se debe mencionar que al contar con un manual de juegos recreativos como recurso didáctico en el desarrollo de las clases se lograra disminuir y prevenir el estrés académico con el fin de alcanzar una correcta formación integral, guiada por aprendizaje y juegos dinámicos que aporten a su desarrollo estudiantil. En el mundo actual, la vida gira a la presión constante donde exige sin tomar en cuenta las necesidades o dificultades de la otra persona, debido a ello la utilización de un manual de apoyo al docente que facilitará el desarrollo profesional en la elaboración pedagógica de una planificación de clase, por otro lado los estudiantes pueden utilizar todas las energías comprimidas en la práctica de juegos recreativos que indirectamente ayudan al funcionamiento y recuperación de energías.

Bibliografía

1. Meneses, M., & Monge, M. d. (2012). El juego en los niños- Enfoque teórico. *Redalyc*, 113-124.
2. Extremer, A. B., & Ruiz, P. J. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *Dialnet*, 73-87.
3. Beltran, M. (2014). Los juegos y el Entretenimeinto. *Redalyc*, 2-5
4. Gial, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores. *Scielo*, 67-76.
5. Vasquez, A. (2012). Representaciones sociales, inclusión de género y sexo en los juegos recreativos tradicionales de la calle. *Scielo*, 371-391.
6. Salazar, C. G. (2012). Actividades recreativas y sus beneficions para personas nicaraguenses residentes en Costa Rica. *Redalyc*, 1-40.
7. Castro, S. (2015). Juegos, Simulaciones y los entornos multidiales en educación mito? o potencialidad? *Redalyc*, 223-245
8. Gial, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de salud Pública*, 67-76.
9. Anuar, J., Guerrero, E., & Llamas, I. (2014). La activación física para combatir la obesidad y sobrepeso en Universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 2-16.
10. Camargo, D., Gómez, E., & Rubiano, J. (2013). Cultura Física y el deporte: fenómenos sociales. *Redalyc*, 116-125.
11. Martínez, A., Moya, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte. *Scielo*, 105-112.
12. Gómez, A., & Valero, A. (2013). Análisis de la Idea de deporte Educativo. *Redalyc*, 47-57.
13. Jeréz, M. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la universidad de los Lagos Osorno. *Scielo*, 149-157.
14. García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Dialnet*, 143-154.
15. Aguila, A., & Calcines, M. (2015). Estrés académico. *Scielo*, 163-178.
- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, Recuperado el 09 de Enero del 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013.
- Almache, K. I., & Pilamonta, M. A. (2015). *TTalleres "sobre los juegos recreativos para el mejoramiento de la motricidad fina y gruesa de los estudiantes del quinto año de educación básica, para disminuir el estrés escolar y mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Anuar, J., Guerrero, E., & Llamas, I. (2014). La activación física para combatir la obesidad y sobrepeso en Universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 2-16.
- Arteaga, E. (2015). Una propuesta de juegos para desarrollar los procesos cognitivos del niño en la educación preescolar. *EDUCREA*, en línea: <https://educrea.cl/una-propuesta-de-juegos-para-desarrollar-los-procesos-cognitivos-del-nino-en-la-educacion-preescolar/>.

- Asociación Americana de Psicología. (2016). Comprendiendo el estrés. *Asociación Americana de Psicología*, en línea: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>.
- Ayuso, J., & Núñez, M. (2008). Aplicación didáctica del juego para la eliminación de estereotipos sexistas. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd125/aplicacion-didactica-del-juego-para-la-eliminacion-de-estereotipos-sexistas.htm>.
- Barraza, A. (9 de Enero de 2007). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*. Obtenido de Revista Psicología Científica.com: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2015). Estrés Académico: Un estado de cuestión. *Revista Psicológica Científica*, 12-15.
- Batero, U., Certuche, G., Bados, R., & Pinillos, J. (2012). Cultura física y necesidades de formación. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>.
- Beltrán, M. (2014). Los juegos y el entretenimiento. *Redalyc*, 2-5.
- Benítez, R. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física: una mirada integradora. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd198/los-juegos-recreativos-en-educacion-fisica.htm>.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., & Gonzáles, P. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *Redalyc*, 19-32.
- Cabrera, M. (2014). Historia de la Cultura Física: apuntes para la reflexión. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd188/historia-de-la-cultura-fisica-reflexion.htm>.
- Cáceres, D. (2013). Juegos recreativos como estrategias didácticas para el aprendizaje significativo de la asignatura Turismo. *Redalyc*, 112-130.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7. Octubre-diciembre de 2007., 78.
- Camargo, D., Gómez, E., & Rubiano, J. (2013). Cultura Física y el deporte: fenómenos sociales. *Redalyc*, 116-125.
- Castro, S. (2015). Juegos, Simulaciones y los entornos multidiales en educación: mito? o potencialidad? *Redalyc*, 223-245.
- Chicaiza, M. (25 de Marzo de 2015). *Prezi*. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com>
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (04 de Abril de 2016). *Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular*. Obtenido de <http://www.cardiosalud.org/contenido/7-beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la-salud>
- Cruz, L. (s.f.). *7 Graves Consecuencias del Estrés en el Organismo*. Obtenido de Lifeder.com: <http://www.lifeder.com/consecuencias-del-estres/>
- Del Prado, J. (27 de Agosto de 2014). *Consecuencias psicológicas del estrés*. Obtenido de IMF Business School: <http://www.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/consecuencias-psicologicas-del-estres/>

- DiarioFemenino. (2014). Las causas más habituales del estrés. *DiarioFemenino*, en línea:
<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/las-causas-mas-habituales-del-estres/>.
- Díaz, H. (11 de Marzo de 2011). *Estres*. Obtenido de SaludenFamilia.es:
<http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514>
- Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (2014). Estrés Académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Redalyc*, 121-132.
- Díaz, Y. (2012). Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Scielo*, 5-11.
- EcuRed. (19 de Mayo de 2017). *EcuRed*. Obtenido de https://www.ecured.cu/Cultura_F%C3%ADsica
- efdeportes. (16 de Noviembre de 2016). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>
- El Diario. (10 de Septiembre de 2012). El estrés afecta al 10% de las familias ecuatorianas. *El diario manabita de libre pensamiento*, pág. 10.
- Espinel, J., Robles, J., & Alvarez, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA*, p.g. 41.
- Euceda, T. M. (2012). *El juego desde el punto de vista didáctico de Eduacción*. Tegucigalpa: Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
- Extremer, A. B., & Ruiz, P. J. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *Dialnet*, 73-87.
- Fernández, A. (2002). La utilización del juego sensorial en el ámbito educativo. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 14-16.
- Fernández, J. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. *efdeporte.com*, en línea:
<http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>.
- Fundacion Aroa. (s.f.). Que son los trastornos psicosociales. *Fundacion Aroa*, en línea:
<http://www.fundacioaroa.org/castellano/paginas/trastorns.html>.
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. (29 de Julio de 2015). *BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA*. Obtenido de <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-658>
- Fundacion vive sano. (23 de 05 de 2017). *Fundacion vive sano*. Obtenido de
http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Ejercicio-sano/Beneficios-para-la-salud.aspx
- García, A., Gutiérrez, F., Marqués, J., Román, R., Ruiz, F., & Samper, M. (2000). *Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años*. Barcelona: Inde publicaciones.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Dialnet*, 143-154.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores. *Scielo*, 67-76.

- Gial, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de salud Pública*, 67-76.
- Gómez, A., & Valero, A. (2013). Análisis de la Idea de deporte Educativo. *Redalyc*, 47-57.
- González, G. (2007). Juegos populares para las clases de Educación Física. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd110/juegos-populares-para-las-clases-de-educacion-fisica.htm>.
- Herrera, Á., & Moletto, G. (2014). Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. *Revista de Psicología UVM*, 10-20.
- Hipertextual. (19 de Junio de 2015). *Hipertextual*. Obtenido de <https://hipertextual.com/2015/06/jugando-cuando-somos-adultos>
- Importancia. (23 de Mayo de 2017). *Importancia*. Obtenido de <https://www.importancia.org/importancia-de-la-salud.php>
- Infobae. (2015). La importancia del juego en cada edad del niño. *Infobae*, en línea: <http://www.infobae.com/2015/08/13/1748128-la-importancia-del-juego-cada-edad-del-nino/>.
- Jeréz, M. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la universidad de los Lagos Osorno. *Scielo*, 149-157.
- krumm, G., & Lemos, V. (2012). Actividades artísticas y creatividad en niños escolarizados argentinos. *International Journal of Psychological Research*, en línea: <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299025051005.pdf>.
- Martínez, A., Moya, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte. *Scielo*, 105-112.
- Martínez, M. (2003). Pedagogía del juego en las personas mayores. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd58/mayores.htm>.
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- Medina, M., Layne, B., Galeano, M., & Lozada, C. (2007). Lo psicosocial desde una perspectiva holística. *Revista Tendencia y Retos*, en línea: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-12-11.pdf>.
- MedlinePlus. (2014). El etres y su salud. *MedlinePlus*, en línea: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
- MedlinePlus. (2016). Beneficios de la práctica regular de actividad física. *MedlinePlus*, en línea: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19388.htm.
- Meneses, M., & Monge, M. (1999). Actividad física y recreación. *Scielo*, en línea: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003.
- Meneses, M., & Monge, M. d. (2012). El juego en los niños- Enfoque teórico. *Redalyc*, 113-124.
- Moreno, E., & Moriana, J. (2012). El tratamieto de problemas psicológicos y de salud mental en atención primaria. *Scielo*, 315-322.

- Navarro, V. (2011). APLICACIONES PEDAGÓGICAS DEL DISEÑO DE JUEGOS MOTORES DE REGLAS EN EDUCACIÓN FÍSICA. *AGORA para la educacion fisica y el deporte*, 17-18.
- Organización Mundial de la Salud. (05 de Mayo de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Radamar. (7 de Junio de 2010). *Metodología de la Investigación* . Obtenido de blogdiario.com: Recuoerado de: <http://radamar.blogspot.es/>
- Revista Vinculando. (2009). Historia y evolucion del juego. *Revista vinculando*, Recuperado de: http://vinculando.org/articulos/historia_y_evolucion_del_juego.html.
- Robles, J., Abad, M., & Giménez, F. (Noviembre de 2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>
- Rodriguez, A. (2015). Por qué es tan importante que sigamos jugando cuando somos adultos. *Hipertextual*, en línea: <https://hipertextual.com/2015/06/jugando-cuando-somos-adultos>.
- Sáez, G., & Monroy, A. (2010). El concepto de juego en relación con la actividad fisica. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd150/el-concepto-de-juego-en-relacion-con-la-actividad-fisica.htm>.
- Salazar, C. G. (2012). Actividades recreativas y sus beneficions para personas nicaraguenses residentes en Costa Rica. *Redalyc*, 1-40.
- Sampieri, R. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta ed.). Chile: McGRAW- HIL INTERAMERICANA S.A.
- Sánchez, S. (2014). Actividades fisico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. *efdeportes.com*, en línea: <http://www.efdeportes.com/efd192/actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>.
- Sandoval, R. (2010). La educacion fisica y el juego. *Investigacion Educativa*, s.n.
- Santos, C. (2010). LINEAMIENTOS DE ACTIVIDADES ARTISTICAS Y CULTURALES. *SEP*, en línea: http://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/actividades-paraescolares/artisticoculturales/FI-LIN_AAyC.pdf.
- Steffens, R. (22 de Mayo de 2017). *iefangel.org*. Obtenido de recuperado de: <http://iefangel.org/2011/10/04/actividades-fisicas-artistico-expresivas-en-noveno-grado/>
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 11-18.
- Troconis, D. (05 de Mayo de 2017). *Tu Estima*. Obtenido de <http://www.tuestima.com/importancia-de-la-actividad-fisica-en-los-ninos-y-adolescentes/>
- Valero, A., & Gómez, M. (2008). LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS y DEPORTES TRADICIONALES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA SOCIEDAD POSMODERNA. *Investigacion Educativa*, s.n.

- Vasquez, A. (2012). Representaciones sociales, inclusión de género y sexo en los juegos recreativos tradicionales de la calle. *Scielo*, 371-391.
- Vázquez, M. (2014). El juego en los adolescentes de 14 a 18 años: una actividad necesaria. *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria*, en línea: <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-adolescente-joven/el-juego-en-los-adolescentes-de-14-18-anos-una-actividad-necesaria>.
- Vera, C. (7 de Marzo de 2016). *Consecuencias físicas del estrés*. Obtenido de Alerce Psicología: <http://alercepsicologia.com/consecuencias-fisicas-del-estres/>

ANEXOS

Ambato, 25 de Enero del 2017

Licenciado, Mg.
Efraín Hidalgo

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN ALFONSO MARIA DE LIGORIO
Presente.

De mi consideración:

Yo, José Julián Espinosa Moreno, con cédula de ciudadanía 180460803-0 estudiante egresado de la Carrera de Cultura Física Modalidad Presencial, me dirijo a usted Licenciado, Mg. Efraín Hidalgo rector de la Unidad Educativa "San Alfonso María de Ligorio", con el afán que se me autorice tomar el nombre de la institución. Y a su vez se me permita realizar una encuesta dirigida a los estudiantes de octavo año, lo cual servirá como complemento para mi proyecto de investigación y titulación.
Quiero agradecerle de antemano la atención y el tiempo prestado.

Atentamente,

f)


José Julián Espinosa Moreno
C.C: 180460803-0





UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE AMBATO

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Presencial
Encuesta dirigida a los estudiantes



Objetivo:

- Recoger información sobre las variables: Los juegos recreativos y el estrés académico.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X la respuesta de su preferencia
- Llene con esfero color azul
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras
- La siguiente encuesta será anónima

Pregunta 1.- ¿Cree usted que la práctica de los juegos recreativos es beneficiosa para la salud?

SI () NO () AVECES ()

Pregunta 2.- ¿Piensa usted que los juegos recreativos son necesarios en el desarrollo del ser humano?

SI () NO () AVECES ()

Pregunta 3.- ¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo psico-social?

SI () NO () AVECES ()

Pregunta 4.- ¿Cree usted que los juegos recreativos contribuyen al desarrollo sensorial?

DE ACUERDO () INDIFERENTE () EN DESACUERDO ()

Pregunta 5.- ¿Piensa usted que los juegos recreativos influyen en el desarrollo intelectual y afectivo?

DE ACUERDO () INDIFERENTE () EN DESACUERDO ()

Pregunta 6.- ¿Cree usted que dentro del ambiente académico la presión excesiva por parte de los profesores genera estrés?

DE ACUERDO () INDIFERENTE () EN DESACUERDO ()

Pregunta 7.- ¿Cree usted que las malas relaciones dentro del ambiente académico generan estrés?

DE ACUERDO () INDIFERENTE () EN DESACUERDO ()

Pregunta 8.- ¿Piensa usted que el estrés afecta directamente al rendimiento académico de cada estudiante?

SI () NO () AVECES ()

Pregunta 9.- ¿Piensa usted que al tener estrés académico los procesos cognitivos como la memoria y la atención se ven afectadas?

SI () NO () AVECES ()

Pregunta 10.- ¿Cree usted que el estrés académico interviene negativamente en la personalidad y mentalidad de cada persona?

SI () NO () AVECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!









