



---

**Guía Metodológica para sensibilizar a  
padres, madres, docentes sobre  
violencia intrafamiliar**

**¡Vivir sin temor es amar la vida!**



**Participantes del proceso de construcción metodológica**

Marissela del Socorro Benavidez Montenegro

Juana del Carmen Benavidez Montenegro

Saraí Díaz Hernández

## Índice

Introducción .....	1
Propósito de la Guía Metodológica.....	2
¿ Como se hizo? .....	3
Conceptos Básicos .....	6
Causas de la violencia intrafamiliar .....	7
Consecuencias de la violencia intrafamiliar .....	8
Rendimiento Escolar .....	9
Manifestaciones comportamentales de la violencia en el contexto escolar.....	10
La agresión: .....	11
La indisciplina: .....	12
Deserción Escolar .....	14
Estimados Docentes, Padres de Familia, Queridos Estudiantes, les brindamos técnicas sobre cómo afrontar la violencia intrafamiliar de una manera segura y responsable. ....	15
Técnica de Relajación.....	15
Tipos de técnicas de relajación .....	15
Relajación autógena .....	16
Relajación muscular progresiva .....	16
Técnicas de Autocontrol.....	17
Respiración profunda .....	18
Detención del pensamiento.....	18
Relajación muscular.....	19

Ensayo mental .....	20
Regulación del pensamiento .....	20
Autorregulación .....	21
Autoestima .....	21
¿Cómo podemos reforzar la autoestima? .....	22
Juegos en la adolescencia .....	23
La importancia del juego en la adolescencia .....	23
Beneficios .....	23
Juegos Tradicionales .....	24
Nerón, Nerón .....	25
La Rayuela.....	27
Juego de zancos.....	28
El congelado .....	29
BIBLIOGRAFIA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>





## Introducción

La presente Guía Metodológica es una herramienta que ha sido elaborada para brindar información sobre como incide la violencia intrafamiliar en el comportamiento y en el aprendizaje de los estudiantes.

Esperando sea útil tanto para el Centro Escolar Bertha Briones del municipio de Estelí como a las personas que tengan acceso a la información, así como hechos vinculados a esta problemática, brindando estrategias que faciliten a los estudiantes mejorar su comportamiento y prevención de respuestas violentas.

Dicha guía es producto de un proceso de trabajo en la realización de nuestra tesis, donde las involucradas han aportado desde su experiencia para poder construir este documento.

Cabe señalar, no pretendemos que sea un documento terminado, está abierto para integrar nuevas propuestas y dar solución a la violencia que sufren los estudiantes.

## Propósito de la Guía Metodológica

En la escuela Bertha Briones de la ciudad de Esteli, donde hay atención directa a niños y niñas, se ha venido trabajando desde hace varios años todo lo que tiene que ver con violencia. La metodología para dicha atención ha sido producto de las experiencias de las personas involucradas en dicho proceso que han intercambiado sus conocimientos.

Como lo expresamos anteriormente, este no es un documento cerrado, y estará en constante revisión y cambio para integrar nueva información, estrategias que respondan a las necesidades de los niños y niñas en su contexto familiar y social.



## ¿ Como se hizo?

Partiendo de la experiencia de cada persona aportamos nuestras propuestas de manera colectiva y participativa, para ser integradas y validadas como ejes basicos de la metodologia establecida para nuestra atencion educativa. Esto significa, que la Guia como resultado de este producto, no es un instrumento que fue elaborado por una persona.

En este proceso participan de manera permanente los padres y madres de familia, estudiantes de escuela Bertha Briones, directora. Maestros, asi como, futuras licenciadas en estudios sociales.



La violencia familiar o intrafamiliar ocurre dentro del núcleo de las familias, es un crimen que se entiende como la agresión o daño que se comete en el hogar a algún miembro de la familia, por alguien de la misma.

Este delito ha existido por años en nuestro país; recordemos que el machismo es un factor fundamental para que estos hechos violentos ocurran y en ocasiones de tales agresiones pueden tipificarse como homicidio.

La violencia intrafamiliar es algo más extenso en ella se incluye tanto a la mujer como a los menores de edad, jóvenes y ancianos.

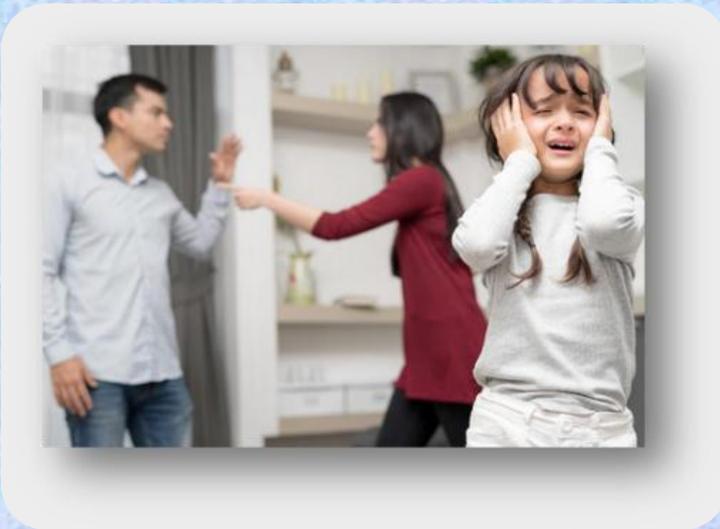
Nos enfocaremos más en los niños, jóvenes y mujeres; en estos últimos años se ha venido dando una serie de programas y leyes en defensa de los derechos del niño y la mujer sin embargo, ¿Eso nos asegura el bienestar? ¿A caso estos programas y leyes bastaron para cerrar los maltratos físicos y psicológicos que se producen día a día en contra de ellos?

Es necesaria una protección legal, pero es urgente que nuestra sociedad adquiera nuevos y mejores hábitos de crianza y convivencia. A un en la posibilidad de parecer alarmistas, es necesaria una re-educación en cuanto al trato familiar, el que lamentablemente para muchos está caracterizado por la violencia, el rechazo y la indiferencia.

Para lograr el cambio de esta situación se requiere en un inicio, el replanteamiento de los papeles del padre y la madre frente a los hijos, respondan a las expectativas de sus progenitores.



## Conceptos Básicos



pertenece a la intimidad y lo privado.

La violencia intrafamiliar son los actos cometidos por una persona, en el espacio donde se desarrollan relaciones efectivas, que de alguna manera perjudican la vida, el cuerpo y la integridad psicológica.

La violencia intrafamiliar es toda acción u omisión que tiene como resultado el daño a la integridad física, sexual emocional o social de un ser humano, en el que debe mediar un vínculo familiar o íntimo entre el agresor y el agredido.

La violencia intrafamiliar es un fenómeno social que ha sido legitimado por décadas. A pesar de su extensión y gravedad, no se le ha dado la importancia que merece, en gran parte por que hasta hace muy poco el espacio de lo familiar había sido reconocido como un espacio que

## Causas de la violencia intrafamiliar



- ✓ Poco contacto familiar.
- ✓ Alcohol y consumo de drogas.

La principal razón que demora o impide el abandono de la víctima es el temor a las represalias.

- ✓ Dependencia económica.
- ✓ Miedo a perder sus hijos.
- ✓ Baja autoestima.
- ✓ Carencia afectiva.

Los factores que originan la violencia intrafamiliar pueden ser variados (Morales, 2008-2016).

- ✓ La intolerancia es uno de los factores o causas cuando las personas son educadas para tolerar, aceptar determinadas situaciones por lo cual terminan siendo violentos.
- ✓ Cuando no se ha tenido un buen desarrollo de vínculos afectivos, las personas no son capaces de establecerlos por lo tanto adoptan conductas agresivas.
- ✓ Incapacidad para resolver problemas.



Todas estas causas pueden evitarse o corregirse con la ayuda de otras personas indicadas.

## **Consecuencias de la violencia intrafamiliar**

- ✓ La violencia intrafamiliar es un problema que genera graves consecuencias.
- ✓ Las víctimas de cualquiera de los tipos de violencia intrafamiliar sufren daños físicos, emocionales y psíquicos.
- ✓ Se hacen incapaces de establecer o mantener relaciones afectivas. Sufren problemas de autoestima.
- ✓ La violencia intrafamiliar puede incluso generar la muerte.
- ✓ Es por ello que ante las señales de violencia intrafamiliar hay que acudir por ayuda de expertos.
- ✓ Se hace necesario que los agresores puedan aprender a gestionar sus emociones, controlar sus impulsos y superar la intolerancia a tiempo.
- ✓ Las víctimas también necesitan ayuda, para superar las consecuencias y desarrollar una vida plena, mediante la superación de los estragos originados por la violencia intrafamiliar.

## Rendimiento Escolar

Es el resultado del proceso educativo enseñanza – aprendizaje, que se manifiesta en transformación de la conducta, la realización teleológica y en la capacidad de resolver inteligentemente los problemas que se le presentan al individuo.”

Desde el punto de vista didáctico constituye el logro de objetivos uso de todos los recursos disponibles, es el resultado de causas o factores que explican numerosas.

Algunas no dependen de uno profesores, como desarrollan la trabajo a realizar, el tiempo estudiantes. Otras causas, por el forma de ser y de actuar de quien estudia:

1. Las capacidades mentales.
2. El interés hacia las distintas materias.
3. El esfuerzo perseverante.



el rendimiento escolar, claramente definidos, haciendo materiales y humanos un proceso planificado. Las el rendimiento escolar son muy

mismo: La actuación de los clase, como evalúan, el tipo de disponible para atender a los contrario, tienen que ver con la

4. Los procedimientos de estudio. Aprender a estudiar supone también adquirir hábitos y actitudes positivas. Estos hábitos y actitudes son los más formativos del estudio. Tradicionalmente hemos considerado que: rendimiento es el producto en conocimiento que el alumno adquiere a través de un año de trabajo, de un año de contacto con el maestro y de asistencia regular a la escuela.

Las corrientes modernas, sobre procedimientos didácticos ya no dan valor a la cantidad de conocimiento acumulado en la mente del alumno, ni a la cantidad de asignatura que el maestro ha transmitido al alumno, cualquiera que sea el método que aquél haya empleado. Actualmente se considera que: “el verdadero rendimiento escolar consiste en la suma de transformaciones que se operan en el alumno, relacionadas con las situaciones y problemas del contexto actual en el que viven los estudiantes. (Pérez, 2017)



## **Manifestaciones comportamentales de la violencia en el contexto escolar**

Las manifestaciones de violencia escolar son acciones que emergen de las relaciones que se dan entre los estudiantes y docentes, quienes muestran cómo interactúan e interrelacionan en la convivencia escolar”. Es decir, acciones que forman parte de un proceso mediante el cual un individuo o un grupo violan la integridad física, social y psicológica de otra persona o grupo

de estudiantes, lo cual inhibe su desarrollo, anula su potencial y puede dejar secuelas permanentes en su personalidad.

Entre las manifestaciones de violencia más recurrentes en el escenario escolar se encuentran las siguientes manifestaciones y factores de la violencia en el escenario escolar.

Como “una situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo, porque sus posiciones, valores intereses, aspiraciones, deseos o necesidades son incompatibles, o al menos, se perciben como tales”.

Además, para entender los conflictos es necesario saber que las emociones y sentimientos producidos en los distintos protagonistas juegan un papel muy importante, un elemento que ayuda a entender las situaciones conflictivas es la relación entre las partes en un conflicto, por cuanto esta puede salir reforzada o deteriorada en función del proceso de resolución.

Es decir, un tipo de una violencia continuada, física o psicológica, llevada a cabo por un individuo o un grupo sobre un individuo que no es capaz de defenderse a sí mismo en dicha situación; al agresor se le llama “bullyng” y al agredido “víctima”.



Esta manifestación de violencia se sucede en el marco de relaciones sociales de actores escolares, connotadas social y moralmente como relaciones igualitarias.

**La agresión:** Está implícita en todas las conductas violentas manifiestas en la escuela, en ella, la venganza se ubica como un mecanismo regulador de las relaciones, establece la regla a seguir frente a la posibilidad de ser pasado a llevar.

Muchos actos agresivos representan intentos de los estudiantes de acabar con estímulos nocivos o situaciones irritantes causadas por otros o por adultos: demandar atención, parar bromas, resolver frustraciones o interrumpir la monotonía y el aburrimiento.

**La indisciplina:** Es una forma de violencia cuya persistencia conduce a conductas no acordes con la edad escolar, pues esta está determinada por la presencia de conductas desaprobadas socialmente.

Se entiende que los actos de indisciplina se deben a factores diversos manifiestos en los estudiantes, aunque no existe unanimidad a la hora de determinar qué comportamientos pueden considerarse indisciplinados o no, si es cierto que a nivel general suele aceptarse como indisciplina toda conducta que repercute en el desarrollo de la vida normal en la escuela y que dificulta la convivencia y el aprendizaje.

Los hechos de violencia se han convertido en algo cotidiano, ante lo cual ni las autoridades educativas ni las familias de los estudiantes han tomado medidas contundentes en el asunto el medio influye en esta alza de la violencia, la misma pobreza y las carencias de los estudiantes”.



El fenómeno de la violencia es parte de un proceso sociocultural que se construye a diario en las instituciones educativas, como parte de las interacciones sociales que en ellas se desarrollan. La violencia tiene que ver con “aquellas acciones o comportamientos contra personas u objetos que son parte de los escenarios estudiantiles, ya sean internas a los establecimientos, las aulas o los alrededores de los mismos”.

Es decir, el fenómeno de la violencia trasciende la mera conducta individual convirtiéndose en un proceso interpersonal que afecta a los dos protagonistas, a quien la ejerce y a quien la padece; quien la contempla, sin poder o querer evitarla también se ve afectado. En la vida estudiantil tienen lugar procesos de actividad y comunicación que se producen en el vacío, sino sobre el entramado de una micro cultura de relaciones interpersonales, donde se incluyen frecuentemente aspectos como: insolidaridad, competitividad, rivalidad, a veces el abuso de los más fuertes socialmente hacia los más débiles.

Los conflictos violentos se originan en ámbitos no estrictamente estudiantiles, incluso en la familia, en el grupo de amigos, entre otros. La violencia es una responsabilidad de la humanidad, por lo tanto, cada ser humano debería ocuparse de su responsabilidad ante la violencia; esta, se debe asumir como un imperativo categórico, pero la adaptación de los individuos a su cultura se produce por subjetivación.

En ese orden de ideas, el sentido de las actitudes, valoraciones y las prácticas educativas dependerán del significado de sujeto, sociedad, cultura valiosa que tengan las mismas personas, si los individuos consideran la paz como parte valiosa de su cultura, se buscará una norma ética que traiga armonía al conflicto, unidad a partir de la ruptura como la ética global de coexistencia.

## **Deserción Escolar**

Se refiere a una situación en la que el estudiante de manera repetitiva se ausenta de clases hasta que finalmente abandona sus estudios y sale del sistema educativo. Por tanto no termina su preparación académica se trata de un fenómeno escolar que surge de diversas situaciones que pueden ser de tipo familiar, escolar, social o económico y que afectan de manera negativa al estudiante y su contexto por lo que se ve obligado a tener que abandonar los estudios.



Es importante resaltar la necesidad que todas las personas tenemos, por llevar a cabo los procesos educativos para llegar a ser un profesional dentro de la sociedad, estos nos permiten crecer en valores, aprender a socializar. Obtener nuevos conocimientos, y desarrollar diferentes

habilidades, adoptar conductas adecuadas y a sentirnos mejores e identificarnos con la sociedad.

La familia como núcleo de la sociedad, cumple un rol fundamental para evitar la deserción escolar, los padres tienen la obligación de apoyar a sus hijos y de esta forma cumplan con la función escolar y la permanencia dentro de las aulas de clases, por medio de la motivación y la comunicación con sus hijos. (Morales, Informe Investigativo sobre Deserción Escolar,

**Estimados Docentes, Padres de Familia, Queridos Estudiantes, les brindamos técnicas sobre cómo afrontar la violencia intrafamiliar de una manera segura y responsable.**



### **Técnica de Relajación**

Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas.

### **Tipos de técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa

que técnica de relajación elijas. Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.

### **Relajación autógena**

En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés. Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

### **Relajación muscular progresiva**

En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.

En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.

**Visualización.** En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto.

Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.

**Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:**

- Respiración profunda
- Masajes
- Meditación
- Yoga
- Musicoterapia o terapia de arte
- Aromaterapia
- Hidroterapia (MAYO CLINIC, 2021)



**Técnicas de Autocontrol**

Son procedimientos que la persona utiliza para conseguir y alcanzar los objetivos que se propone. Básicamente, dichos procedimientos consisten en reorganizar el medio externo (físico y social) en que la persona vive y el medio interno (biológico y cognitivo). (Bornas, 2013)

## Respiración profunda



Es una técnica de control emocional es muy fácil de aplicar y además resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionales intensas.

- + Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- + Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- + Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- + Repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueve la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

## Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas, además se centra en el control del pensamiento.

Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- ✚ Cuando te empieces a encontrar incomodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estas teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilizarían, etc.)
- ✚ Di para ti mismo ¡Basta!
- ✚ Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

## Relajación muscular



Sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entretenimiento previo.

Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- ✚ Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- ✚ Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- ✚ Una vez que hayas relajado toso los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
- ✚ Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

## Ensayo mental

Para el control emocional está orientada, para afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro.

Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.



## Regulación del pensamiento



Cuando estamos ante un momento de malestar mental y no sabemos cómo gestionar nuestras emociones, solemos experimentar algo conocido como "torrente de pensamientos". Muchas veces, estos pensamientos incontrolados son negativos y no nos dejan buscar una solución a la situación estresante.

Por esa misma razón, regular el pensamiento puede ser una eficaz técnica de control emocional. ¿Cómo podemos hacerlo? El primer paso será detectar el tipo de pensamientos e ir identificando qué tipo de ideas acuden a nuestra cabeza. A continuación, podemos probar de apuntarlas en una libreta si estamos solos para luego trabajar sobre esas afirmaciones.

## Autorregulación



La autorregulación emocional es una técnica que requiere algo de práctica. Sin embargo es muy eficaz. Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:

Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control

Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)

Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables



## Autoestima

La autoestima, al contrario de lo que nos comentan en ocasiones, se puede trabajar, se puede mejorar y ante todo se puede aprender a controlarla para que dependa ante todo de nosotros y no del, tan devastador, qué dirán.

## ¿Cómo podemos reforzar la autoestima?

Anota tus éxitos: Tome una hoja y anota lo que has conseguido. Cuando nuestra autoestima está tocada solemos centrarnos y magnificar los aspectos negativos y menospreciar los aspectos positivos. Por esta razón, quiero que te des permiso para valorar los aspectos positivos de cada situación, cuando seamos conscientes de estas particularidades positivas podremos lograr un buen control emocional.

¿Le hablaría así a mi amigo?: Muchas veces somos muy duros con nosotros mismos, nos exigimos en demasía y no nos pasamos ni una, por eso en estos momentos de gran tensión párate un poco y pregúntate:» ¿Le hablaría así a mi mejor amigo? ¿Le hablaría con esta dureza con la que me estoy hablando?». Mediante estas preguntas nos daremos cuenta si estamos exigiéndonos al extremo o no.

Mímate: Cuando hayas superado un gran obstáculo, hayas conseguido hacer frente a una situación difícil o sinceramente, te hayas quitado un gran peso de encima valóralo y prémiate con un pequeño regalo simbólico, ya puede ser ir al cine, salir a dar un paseo. (Arancibia Psicología, 2019)



## **Juegos en la adolescencia**

Un juego es la actividad que realiza uno o más jugadores, empleando su imaginación o herramientas para crear una situación con un número determinado de reglas, donde puede o no haber ganadores y perdedores con el fin de proporcionar entretenimiento o diversión, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. (Vasquez, Antonio;, 2020)

## **La importancia del 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, y produce una evasión en la vida, necesaria para mantener un equilibrio emocional y afectivo.

## **Beneficios**

Los beneficios de los juegos en la adolescencia son numerosos. Entre otras cosas, permiten que los jóvenes aprendan y se diviertan, mientras utilizan los juegos como medio para distraerse y crecer a nivel personal.

Ciertamente, los juegos más deseados por los adolescentes son aquellos que presentan retos y desafíos para la mente. Ejemplos de esto pueden ser los juegos de estrategia, de mesa o de palabras.

El juego es, realmente, un instrumento privilegiado para permitir el desarrollo de una actitud positiva que puede acompañar al adolescente a lo largo de su vida. Combinando placer, implicación, creatividad y experiencia, representa una fuente de aprendizaje porque, naturalmente, contribuye al desarrollo de las capacidades.

### **Juegos Tradicionales**

son aquellos que se practican en grupo con el fin de divertirse y entretenerse, muchos de ellos todavía perduran hasta nuestros días y se remontan siglos atrás, generaciones de niños y niñas en Nicaragua han crecido practicando estos juegos, pero en la actualidad se han reemplazado con el uso inadecuado de la tecnología.



### **Nerón, Nerón**

Este juego es muy popular en Nicaragua. Dos de los niños eligen previamente un apodo que puede ser un color, un animal, un país, etc. y entrelazan sus manos elevándolas para formar un arco por debajo del cual tienen que ir pasando en fila el resto de los niños participantes mientras que los dos que tienen los brazos unidos van cantando esta canción.

Es un juego en el cual los adolescentes desarrollan habilidades socioemocionales en el que se despierta el interés, la motivación, y la socialización.

Se trabaja la unión de ambos equipos, se pone en práctica valores como respeto, disciplina, tolerancia, amor, solidaridad, compañerismo.



Es un juego donde se integran dos equipos, donde miden fuerzas para arrancar una cebolla.

Este juego permite la disposición de ambos equipos, la concentración, practica de valores, integración y socialización.

## La Rayuela

Es un juego divertido que permite interactuar, despierta sus habilidades, mejora su equilibrio, ayuda a manejar correctamente sus lateralidades.

Además es importante destacar que con este juego desarrolla el pensamiento lógico matemático, fortalece la autoestima coordinación de la motora gruesa y su agilidad en el movimiento.



## Juego de zancos



Es un juego recreativo el cual consiste en habilidad y equilibrio, el material utilizado son dos botes de conserva vacíos y con dos cuerdas largas con las cuales los participantes intentarán desplazarse de un lugar a otro sin caerse.

Jugar con zancos estimula y desarrolla la motricidad gruesa, el equilibrio, la agilidad corporal, la coordinación motriz.

Este juego permite mantener la respiración, mejora la autoestima, los padres pueden integrarse a realizar este juego con sus hijos con actitud positiva, comparten momentos agradables con sus seres queridos.

## El congelado

Es un juego donde los estudiantes forman un grupo y seleccionan un capitán que tiene la finalidad de tocar al resto para congelarlos, mientras que los otros niños se encargan de pasar por debajo de las piernas del congelado para salvarle.

Con este juego los niños y niñas se realizan concentración, se trabaja la vista, la escucha, la agilidad y la coordinación motriz.

Este juego permite desarrollar habilidades, práctica de valores: como la tolerancia, el respeto, compañerismo y honestidad.

Es importante destacar que con este juego facilita la comunicación, y ayuda a reducir el estrés.





**“Vive feliz, amate a ti mismo, conócete, dedícate tiempo, rompe el silencio, hay alguien que te ama”**

## Bibliografía

- Arancibia Psicología. (2019). *Técnicas para reforzar el Autoestima*. Obtenido de <https://www.arancibia-psicologia.com/actividades-y-tecnicas-para-reforzar-la-autoestima/>
- Bornas, F. X. (2013). *Autocontrol y estilos de vida saludables*. Bogotá.
- Castagnetta, O. (2021). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Psicología y Mente*, 2.
- Habigzang, e. a. (2019). *Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima*:. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v13n2/1688-4221-cp-13-02-249.pdf>
- Latecnicapsicológica. (2011). *Técnica de resolución de problemas*. Obtenido de [artpsycho.webnode.es/metodos-y-tecnicas/tecnicas-de-resolucion-de-problemas/](http://artpsycho.webnode.es/metodos-y-tecnicas/tecnicas-de-resolucion-de-problemas/)
- Lazarus y Folkman, S. ((1984)). *Estrés, valoración y afrontamiento* . Editorial Springer.
- MARTHA DAVIS, M. M. (1998). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*.
- MAYO CLINIC. (26 de FEBRERO de 2021). *CONTROL DE ESTRÉS*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Prado, E. (s.f.). *Terapia Cognitivo conductual*. Obtenido de <https://www.elpradopsicologos.es/terapia/>