

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN Managua

Centro Universitario Regional

CUR-Matagalpa



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA**
UNAN-MANAGUA

TEMA:

El deporte escolar en departamento de Matagalpa 2024

Educación en EE. FF y Deporte.

Integrantes:

Br. Carlos Miguel López Centeno

Br. Ariel Antonio Mejía Arroliga

Br. Carlos Misael Martínez Mendoza

Tutor:

José Luis González Rodríguez.

Fecha:

Lunes 25 de Noviembre del 2024.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN Managua

Centro Universitario Regional

CUR-Matagalpa



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA**
UNAN-MANAGUA

TEMA:

El deporte escolar en departamento de Matagalpa 2024

Educación en EE. FF y Deporte.

Integrantes:

Br. Carlos Miguel López Centeno

Br. Ariel Antonio Mejía Arroliga

Br. Carlos Misael Martínez Mendoza

Tutor:

José Luis González Rodríguez.

Fecha: Lunes 25 de Noviembre del 2024.

Tema:

El deporte escolar en departamento de Matagalpa en el año 2024.

Tema Especifico

La importancia de los juegos escolares en la liberación de estrés académico en los estudiantes del Instituto Nacional Eliseo Picado del departamento de Matagalpa en el segundo semestre escolar del año 2024.

INDICE

Contenido

Contenido

INDICE	2
5- DEDICATORIA.....	4
6- AGRADECIMIENTO.....	5
Queremos agradecer a nuestros profesores por su entrada, y esfuerzo, compromiso y dedicación por haber contribuido de manera extraordinaria nuestra formación académica	5
7- VALORACIÓN DEL DOCENTE (CARTA AVAL).....	6
8- RESUMEN	7
Introducción.....	8
Planteamiento del Problema.....	8
OBJETIVOS	9
Marco Teórico	11
1.1 Juegos Escolares.....	11
1.2 Función de los juegos escolares	12
1.3 Beneficio de los juegos escolares en los estudiantes.....	13
1.3.1 Beneficios Físicos:.....	13
1.3.2 Beneficios Psicológicos:	13
1.3.3 Beneficios Sociales:	14
1.3.4 Beneficios Cognitivos:.....	15
1.4 Importancia de los juegos escolares	15
1.5 Características de los juegos escolares.....	17
2.1 Estrés académico	18
2.2 Riesgos y afectaciones del estrés académico	21
2.3 Características del estrés académico.....	25
facetas del estrés académico	26
conclusiones.....	30

BIBLIOGRAFÍA.....	34
ANEXO	38
Anexo # 1. Operacionalización de variables.....	38
Anexo #2 Encuesta	38
Resultados de la Encuesta.....	41
Anexo # 3 Entrevista.....	47
Anexo # 4 Fotos.....	50

5- DEDICATORIA

A quién o a quiénes le dedica el trabajo.

A Dios padre

Por abrir el camino para que pudiéramos transitar y encontrar al final la verdad y el pan de sabiduría infinitamente Gracias mi Dios por siempre bendecirnos

A nuestra familia

Que nos ha apoyado y dado fortalecerlas de manera incondicional para poder emprender esta búsqueda y cosechar al final los éxitos de felicidad.

6- AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a nuestros profesores por su entrada, y esfuerzo, compromiso y dedicación por haber contribuido de manera extraordinaria nuestra formación académica

Agradecemos todos sus consejos que han sido de mucha importancia para que el día de mañana nosotros seamos buenos profesionales y buenas personas.

Dios bendiga cada uno de los maestros de la CUR De Matagalpa ya que ellos nos imparten el pan del conocimiento.

7- VALORACIÓN DEL DOCENTE (CARTA AVAL)

8- RESUMEN

Los juegos escolares son una herramienta clave para la liberación de estrés en los estudiantes, pues combinan actividad física, recreación y socialización, elementos fundamentales para el bienestar emocional. Al participar en estos juegos, los estudiantes pueden expresar sus emociones, reducir la tensión acumulada y canalizar la energía de manera saludable. Además, el ejercicio físico libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", que ayudan a mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés.

Estos eventos también promueven un sentido de comunidad y trabajo en equipo, lo que contribuye a fortalecer la autoestima y las habilidades sociales de los jóvenes. Al experimentar logros y disfrutar del tiempo en equipo, los estudiantes pueden manejar mejor la presión académica y encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades y su bienestar emocional.

En resumen, los juegos escolares no solo mejoran la salud física de los estudiantes, sino que también les brindan un espacio para liberar tensiones y desarrollar habilidades emocionales esenciales para enfrentar el estrés de la vida diaria.

En general, el marco teórico respalda que los juegos escolares son esenciales para el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, contribuyendo significativamente a la reducción del estrés académico.

Introducción

Planteamiento del Problema

¿que importancia tienen los juegos escolares para la liberación de estrés estudiantil en los estudiantes del tal grado del colegio intitulo nacional elíseo picado del departamento de Matagalpa en el segundo semestre escolar del año 2024?

En la actualidad el estrés en los alumnos puede llegar a pasar por desapercibido, muchas veces los mismos estudiantes tratan de esconderlo por el miedo a ser juzgado por parte de los maestros, padres o inclusive por otros estudiantes, esto por falta de conocimiento del área de la salud psicológica, por lo tanto, pueden llegar a minimizar los sentimientos del alumno afectado. En secuencia la pregunta clave es ¿Cómo lograr que los alumnos experimenten la liberación de estrés de una forma sana y productiva? y es ahí donde la implementación de juegos deportivos toma protagonismo en la resolución de este problema.

Tomamos como investigación los juegos deportivos y la liberación de estrés gracias la importancia que representan en la vida estudiantil para el crecimiento y la convivencia sana en los estudiantes. Teniendo como punto principal el comprender que tanto apoyo representan las actividades deportivas para los alumnos y como iniciativa de la fomentación de la importancia de la psicología.

Considerando la gran importancia de la comprensión de este tema para que en futuros casos se maneje la forma correcta la comprensión y el cómo manejar tales acontecimientos. A la vez asegurando el impacto positivo de este documento para futuros estudiantes y docentes no solo del área de la educación física y deporte si no de muchos más ámbitos como lo que puede ser la psicología

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar la importancia de los juegos escolares en la liberación de estrés académico en los estudiantes de segundo años del Instituto Nacional Elíseo Picado de Matagalpa en el primer semestre escolar del año 2024.

Objetivos Específicos

- Determinar los factores que provocan el estrés académico.
- Valorar la importancia de los juegos deportivos en los centros de estudio.
- Identificar las problemáticas que enfrenta el deporte escolar en el Instituto Nacional Elíseo Picado 2024

Antecedentes.

Los antecedentes de esta investigación permiten orientar al lector al análisis de hasta donde ha llegado el tema y qué vacío han quedado el cual son de gran utilidad como referencia

- **A Nivel internacional**

Del toro, (2008, 2009) realizó un estudio llamado estrés académico en estudiantes de Medicina del primer año con bajo rendimiento escolar en Santiago de Cuba 2008 2009 la población del estudio fueron 60 estudiantes con bajo rendimiento académico en los resultados de este estudio se encontró un predominio de altos niveles de estrés en estos educando sobre todo del sexo femenino así como también de las situaciones estresantes sobrecarga de tareas y deberes escolares evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar trabajo

- **A nivel nacional**

Se registra la investigación con el título, Prevalencia del Estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del VI año de la carrera de medicina de la universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León 2020. Por el, Br. Victor Manuel Gonzales Mayorga

Con el propósito, Determinar la prevalencia del estrés y su relación con el rendimiento académico.

Obteniendo las siguientes conclusiones. La tasa de prevalencia de estrés en estudiantes del 6to grado de medicina de la Unan león Nicaragua es de 85. 1% siendo el 84% de estrés moderado y el 16% profundo los estudiantes tienen un índice superior a 80 puntos respectivamente.

- **A nivel local**

No se encontraron registros de investigación que abordan esta temática

Marco Teórico

1.1 Juegos Escolares

Son temas relacionados con la creatividad el comportamiento en tareas físicas y mentales se vuelven juegos de aprendizaje y motivación para estimular a niños y jóvenes por lo tanto los juegos presentan instrucciones para el maestro según las edades de los estudiantes son planes destinados a la enseñanza

Según BRYANT J CRATTY (2007) Editorial Pax Ciudad de México .Los juegos escolares son planes destinados a la enseñanza y práctica del deporte en la edad escolar los juegos fueron un referente hace unos 35 años en la década de los 70 y 80 del pasado siglo en el mundo del deporte de nuestro pueblo.

Los juegos escolares, como una forma de actividad física y social, representan una estrategia prometedora para aliviar el estrés académico y promover el bienestar integral de los estudiantes. Facilitan a todos los Estudiantes el poder utilizar el tiempo libre en la práctica de actividades deportivas y recreativas, con las que se pretende mejorar el comportamiento, fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas, aumentar los períodos de prácticas de actividades físicas y deportivas, estimular la búsqueda y estabilidad del niño y el joven talentoso, propiciar la competición, la superación personal y principalmente contribuir en la formación integral de cada participante. (Instituto Nicaragüense de Deporte – 2017).

Buscando como objetivo la recreación de los estudiantes en espacios libres con la práctica de distintos deportes tales como Ajedrez, atletismo, Para atletismo, Judo, Natación, Tenis de mesa, Básquet, Fútbol, voleibol y más deportes, aunque no todos los centros tengan el espacio materiales u disposición para alguno de estos deportes mencionados.

Siendo los juegos deportivos eventos de practica y enseñanza no solo de distintos deportes si no también valores al igual que espacios de recreación y desestres en los colegios, siendo esto muy importante para el desarrollo de los estudiantes tanto a nivel social físico disciplinario y de conducta fomentando la práctica de manera

respetuosa y adecuada de los distintos deportes que pueda llevar a cabo el centro de estudio.

1.2 Función de los juegos escolares

Los juegos de educación física permiten desarrollar las habilidades de los alumnos de manera dinámica. A través de estos juegos los alumnos aprenden a **respetar las reglas de los juegos y a trabajar en equipo**.

Los juegos de educación física permiten combinar distintas facetas como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia. Además, los juegos promueven la integración de las personas.

En los colegios tanto en primaria como secundaria, la **educación física es una de las materias obligatorias**. No solo por lo imprescindible que es en la vida de una persona aprender desde pequeños la importancia del deporte, sino también por todos los aspectos que se aprenden gracias a los juegos que se realizan en estas clases. © Implika, 2024 menciona que los juegos escolares “tienen una gran importancia no solo en los centros de estudio sino también en el ámbito de la vida diaria la educación física u actividad física no es un tema el cual solo se le deba dar relevancia en los centros de estudio si no en cualquier tipo de ámbito del diario de las personas siendo este de gran importancia por los beneficios y aportes que nos brinda a las personas como lo que es la mejora de la salud generando una mayor comodidad en las actividades de la vida diaria”.

Los juegos escolares u actividades de educación física desarrollan nuestras habilidades físicas y motoras desarrollo del respeto y cumplimiento de las reglas de los diferentes deportes características las cuales se pueden extrapolar a distintos ámbitos siendo de importancia la inculcación de estos a temprana edad siendo prácticas de importancia versatilidad y utilidad por cubrir distintos puntos de importancia en una solo actividad como los antes mencionados.

Un dato relevante es que en los resultados de las encuestas un 100% de la muestra comento que no participaba en los juegos escolares, pudiendo representar una falta de apoyo o divulgación de estos mismos.

1.3 Beneficio de los juegos escolares en los estudiantes

Los beneficios de los juegos escolares en la liberación del estrés académico se pueden analizar desde diversas perspectivas:

1.3.1 Beneficios Físicos:

Reducción de la tensión muscular y la liberación de endorfinas: La actividad física durante los juegos escolares ayuda a reducir la tensión muscular acumulada por el estrés académico, al mismo tiempo que promueve la liberación de endorfinas, sustancias químicas que producen sensaciones de bienestar y euforia (Blumenthal et al., 1999).

Mejora del estado físico y la salud cardiovascular: La práctica regular de juegos escolares contribuye a mejorar el estado físico general de los estudiantes, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Un mejor estado físico está asociado con una mayor capacidad para afrontar el estrés y una mejor salud mental (Martinsen, 2008).

1.3.2 Beneficios Psicológicos:

Disminución de la ansiedad y el estrés: La participación en juegos escolares proporciona un escape temporal de las preocupaciones académicas y permite a los

estudiantes enfocarse en la diversión y el disfrute del juego. Esto reduce los niveles de ansiedad y estrés, promoviendo una sensación de relajación y bienestar (Martinsen, 2008).

Mejora del estado de ánimo y la autoestima: La interacción social, el trabajo en equipo y la sensación de logro que se obtienen al participar en juegos deportivos pueden mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima y fomentar la confianza en sí mismo (Martinsen, 2008; Ströhle et al., 2004).

Desarrollo de habilidades de afrontamiento: Los juegos escolares pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas para manejar el estrés académico. Al aprender a trabajar en equipo, comunicarse de manera efectiva y superar desafíos en un contexto lúdico, los estudiantes pueden aplicar estas habilidades a situaciones académicas estresantes (Martinsen, 2008).

1.3.3 Beneficios Sociales:

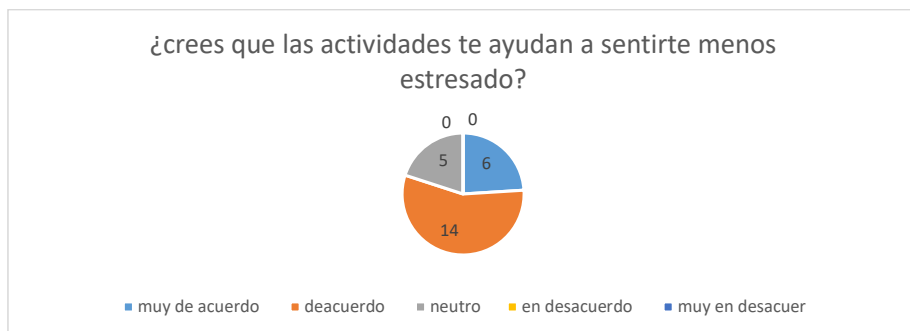
Fomento de la interacción social y la construcción de amistades: Los juegos escolares brindan una oportunidad para que los estudiantes interactúen con sus compañeros, establezcan nuevas amistades y fortalezcan las relaciones sociales existentes. Esto puede ayudar a reducir el sentimiento de aislamiento y soledad, que a menudo contribuyen al estrés académico (Martinsen, 2008).

Desarrollo de habilidades sociales y de comunicación: La participación en juegos escolares fomenta el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la empatía. Estas habilidades son cruciales para el éxito académico y personal en general (Martinsen, 2008).

1.3.4 Beneficios Cognitivos:

Mejora de la concentración y la atención: La actividad física durante los juegos escolares puede mejorar la concentración y la atención, aspectos fundamentales para el aprendizaje académico (Martinsen, 2008).

En una de las encuestas realizadas se dio a valorar si sentían que las actividades de juegos deportivos ayudaban a que se sintieran menos estresados culla respuesta en base a la frecuencia de respuestas positivas fueron de 20 en contra de 5 que dieron opinión neutra



Dándonos a entender que si representan un gran beneficio en la mayoría de los alumnos y sin presentar respuestas negativas significando que no entorpece el desarrollo de los mismos.

1.4 Importancia de los juegos escolares

La infancia y la adolescencia son etapas cruciales en el desarrollo físico, mental y social de los individuos. Durante estas etapas, los niños y jóvenes experimentan un crecimiento acelerado, adquieren habilidades cognitivas y sociales esenciales, y establecen las bases para su futuro bienestar. En este contexto, la educación juega un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes. Sin embargo, el enfoque tradicional en la educación formal, centrado principalmente en el desarrollo académico, puede descuidar otras áreas importantes del desarrollo humano.

Los juegos escolares, como una forma de actividad física y social, representan un componente esencial de una educación integral que promueve el desarrollo holístico de los estudiantes. Más allá de su valor lúdico y recreativo, los juegos escolares ofrecen una amplia gama de beneficios que contribuyen al bienestar físico, mental, social y emocional de los niños y jóvenes.

Según el libro "Educación Física y Deporte Escolar" de José María López Gullón y otros autores, los juegos escolares son una herramienta pedagógica importante para promover la actividad física y el deporte entre los estudiantes, lo que a su vez contribuye a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y a promover hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Además, en el artículo "Importancia de los juegos escolares en la educación física" de la Revista Digital de Educación Física, se destaca que los juegos escolares son una forma divertida y motivadora de aprender, ya que permiten a los estudiantes experimentar, explorar y descubrir de manera activa y participativa.

En la entrevista realizada al docente se le realizó la siguiente pregunta.

¿Qué papel cree que juegan los juegos escolares en el desarrollo emocional y social de los estudiantes?

Juega un papel muy importante pues estos permiten dar más confianza en las relaciones sociales, adquieren y conocen nuevas amistades, comparten triunfos entre ellos.

Pudiendo con esto comprender que representa una gran importancia en el desarrollo social de los estudiantes siendo esto de gran importancia para el desarrollo a futuro de los mismos.

Otra de las preguntas realizadas fue

- ¿cree que los juegos escolares y las actividades recreativas ayudan a reducir el estrés académico? ¿De qué manera?

“Claro que sí, ya que está es una de las asignaturas que les gusta a los estudiantes porque en gran medida les ayuda a liberarse del estrés provocado tanto en casa como dentro del aula de clase.”

Denotando la gran relevancia que tienen la educación física y deporte en conjunto a los juegos escolares siendo que por lo general estos juegos son preparados por la misma clase.

1.5 Características de los juegos escolares.

1. Fomentan la participación de todos los estudiantes, independientemente de su habilidad física.
2. Promueven la cooperación y el compañerismo entre los participantes.
3. Ayudan a mejorar la salud física y mental de los estudiantes.
4. Contribuyen al desarrollo de habilidades motoras, coordinación y equilibrio.
5. Permiten a los estudiantes experimentar el éxito y el fracaso de una manera segura y controlada.
6. Son una forma divertida de aprender y aplicar conceptos de trabajo en equipo, estrategia y competencia
 - Promueven la diversión y el entretenimiento: Los juegos escolares están diseñados para ser divertidos y entretenidos, lo que ayuda a crear un ambiente positivo y motivador en el entorno escolar.
 - Fomentan la socialización: Los juegos escolares brindan la oportunidad a los estudiantes de interactuar entre ellos, conocerse mejor y fortalecer sus relaciones sociales.

- Estimulan la creatividad: Algunos juegos escolares requieren que los estudiantes piensen de manera creativa para resolver problemas o cumplir con ciertos desafíos, lo que estimula su creatividad y pensamiento crítico.

(García, J. M., & Sánchez, J. M. (2015). Juegos escolares: una propuesta para la educación física en la escuela primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 731-746.)

Las características de los juegos escolares se refieren a las cualidades y elementos que los distinguen y los hacen adecuados para ser utilizados en el ámbito educativo escolar, combinan la diversión con el entrenamiento el aprendizaje y el desarrollo de sus habilidades

2.1 Estrés académico

El estrés académico se define como la respuesta fisiológica, psicológica y conductual a las demandas académicas que exceden los recursos de afrontamiento del estudiante (Seligman & Darling-Hammond, 2006). Esta definición engloba una amplia gama de factores que pueden contribuir al estrés académico en estudiantes de secundaria, incluyendo:

Carga de trabajo excesiva: Los estudiantes de secundaria a menudo enfrentan una gran cantidad de tareas, proyectos y exámenes, lo que puede generar una sensación de agobio y dificultad para cumplir con todas las responsabilidades.

Presión para obtener buenas calificaciones: La presión social y familiar para obtener excelentes calificaciones académicas puede generar un estrés significativo en los estudiantes, especialmente aquellos que se perciben como altamente competitivos o perfeccionistas.

Dificultades de aprendizaje: Los estudiantes que experimentan dificultades de aprendizaje o problemas de atención pueden sentirse frustrados e incapaces de alcanzar el mismo nivel de rendimiento que sus compañeros, lo que puede aumentar su nivel de estrés.

Falta de apoyo social: La falta de apoyo social de padres, maestros o compañeros puede dificultar el manejo del estrés académico. Los estudiantes que se sienten aislados o sin apoyo pueden tener menos recursos para afrontar las demandas académicas.

Transiciones y cambios: La transición a la escuela secundaria implica cambios significativos en el entorno académico, las expectativas y las relaciones sociales, lo que puede generar estrés en los estudiantes que se adaptan a este nuevo contexto.

Las manifestaciones del estrés académico en estudiantes de secundaria pueden ser diversas e incluir aspectos físicos, psicológicos y conductuales:

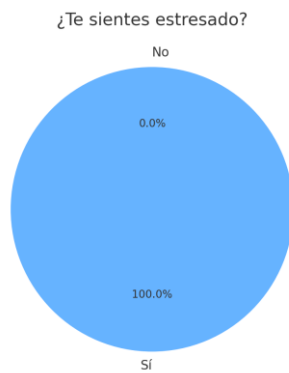
Síntomas físicos: Dolores de cabeza, fatiga, problemas de sueño, cambios en el apetito, molestias digestivas, tensión muscular.

Síntomas psicológicos: Ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, tristeza, desmotivación, baja autoestima, sentimientos de culpa.

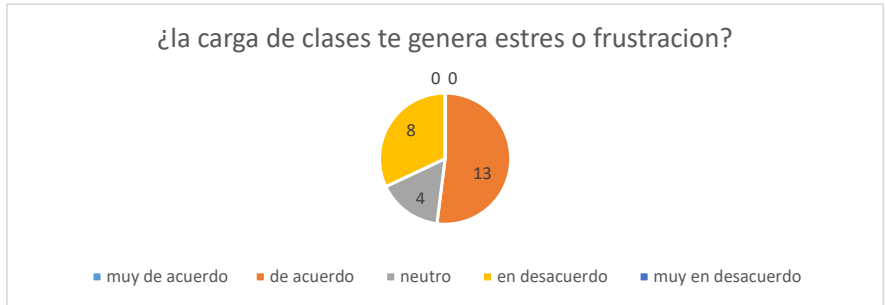
Síntomas conductuales: Dificultad para completar tareas, procrastinación, irritabilidad, aislamiento social, cambios en los hábitos alimenticios, consumo de sustancias.

El estrés académico es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la secundaria, tales como parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al estudiante para poder responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, en ocasiones, tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico. (universidad nacional de Córdoba 2018)

En dos de las encuestas que se realizaron se presentaron preguntas con relación a esto preocupantemente la respuesta del 100% de la muestra de la siguiente pregunta respondieron que si.

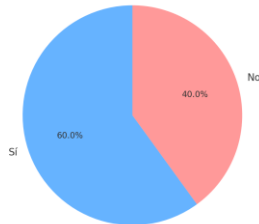


La otra pregunta con relación al tema era sobre si la carga de clases generaba estrés o frustración



Estas dos respuestas nos dan a entender que el estrés esta presente en todos y no es provocado solo por las cargas de estudios si no que hay mas factores los cuales generan igual o mayor relevancia, siendo esto apoyado por la respuesta que dieron a la siguiente pregunta.

¿Tienes problemas en la familia que afectan en el colegio?



Siendo que la respuesta que presento la muestra fue un 60% de afirmación al echo de que tenían factores externos que generaban estrés como lo que es problemas familiares.

2.2 Riesgos y afectaciones del estrés académico

El estrés académico no solo afecta el bienestar inmediato de los estudiantes, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo tales como:

Disminución del rendimiento académico: El estrés excesivo puede afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse, procesar información y recordar conceptos, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico.

Problemas de salud mental: El estrés crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y trastornos del estado de ánimo.

Dificultades sociales y emocionales: El estrés académico puede afectar las relaciones sociales de los estudiantes, generar sentimientos de aislamiento y dificultar el desarrollo de habilidades emocionales y sociales.

Problemas de salud física: El estrés crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades físicas como problemas cardíacos, presión arterial alta y problemas digestivos.

A una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina, estas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general, como ejemplo tenemos lo siguiente:

Reacciones Físicas

- Dolor de cabeza.
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Impotencia.
- Dolor de espalda.
- Dificultar para dormir o sueño irregular.
- Excesiva sudoración.
- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tic nerviosos.

- Síntomas psicológicos
- Ansiedad.
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenido en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo.
- Inquietud.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Inseguridad.
- Síntomas de comportamiento mentales
- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Ausentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás. 28

Cardiopatías y estrés

Está demostrada la relación entre Patrón de Conducta Tipo A y el riesgo de padecer infarto de miocardio. En concreto los factores del PCTA que mejor correlacionan con el riesgo de infarto de miocardio son «hostilidad» «habla explosiva», y la «competitividad».

Cuando el sistema nervioso autónomo en su rama simpática, se activa uno de los múltiples efectos que se producen en el organismo es la liberación de catecolaminas, la más conocida de las cuales es la adrenalina. Las catecolaminas tienen sus dosis prolongadas un efecto muy perjudicial sobre el corazón. Altas dosis de catecolaminas inyectadas en la sangre provocan una arritmia ventricular que desemboca en una muerte súbita, esto se observa también en situaciones sostenidas de alto estrés.²⁹⁻³¹

Otro dato interesante es que, aunque la activación que se produce en situaciones de estrés es muy similar a la que se produce durante el ejercicio físico, y en las dos se observa la presencia de altas cantidades de catecolaminas, las primeras aumentan el riesgo de infarto de miocardio mientras que las segundas tienen el efecto contrario. La clave de esta diferencia está en la ausencia de actividad muscular que acompaña a las situaciones de estrés.³²

Hipertensión y estrés

Otro problema asociado al estrés y relacionado fuertemente con el de los problemas cardiacos es el de la hipertensión. La activación del sistema nervioso autónomo provoca el aumento de la presión sanguínea mediante el aumento de la tasa cardíaca y la constricción de los vasos sanguíneos. El sistema vascular avisa al cerebro de cuando la presión arterial está siendo muy elevada y lo hace por medio de los baroreceptores que se activan cuando observan variaciones significativas de la presión. El problema es que estos receptores, ante situaciones crónicas de presión sanguínea elevada se habitúan y dejan de informar al cerebro, pues la situación de hipertensión se ha convertido en lo habitual.

Hay otra serie de factores que agravan el problema. El principal de ellos es una dieta alta en colesterol, pues esta grasa forma placas en los vasos sanguíneos, estrechándolos y haciendo subir la presión. El exceso de sal provoca un incremento en la retención de líquidos y también favorece la hipertensión. El tabaco y el alcohol tienen un efecto perjudicial en el mismo sentido. 33-35

Cefaleas

Hay dos formas en que el exceso de estrés puede llegar a ocasionar cefaleas, la primera es por un problema de tensión muscular mantenida durante tiempo continuado. Esta tensión afecta a los músculos del cuello y de la cara, y acaba produciendo dolores de cabeza, a los cuales llamamos cefaleas tensionales.36-38 El otro tipo de cefaleas son las migrañas y se producen por cambios bruscos en la presión sanguínea que afectan a los vasos que riegan el cerebro.

En el desarrollo de la entrevista se realizó la siguiente pregunta

- ¿cómo afecta el estrés académico al rendimiento escolar y al comportamiento de los estudiantes en el aula?

Afecta en gran medida especialmente cuando el estudiante tiene padres muy estrictos.

Comprendiendo desde la vista de alguien que ha presenciado por más tiempo este fenómeno que realmente tiene una gran afectación y más en casos específicos como el mencionado concordando nuevamente que el estrés académico no solo es generado por los estudios si no también por parte de padres demasiados estrictos.

2.3 Características del estrés académico

El estrés académico es una respuesta emocional y física que experimentan los estudiantes cuando se sienten abrumados por las demandas y presiones del entorno educativo. Algunas de las características del estrés académico incluyen:

- Estrés de rendimiento: Es el tipo de estrés más común y se relaciona con la presión por obtener buenas calificaciones, cumplir con los estándares académicos y alcanzar el éxito en los estudios. Este estrés puede intensificarse

durante épocas de exámenes, evaluaciones o proyectos importantes. (Seligman & Darling-Hammond, 2006)

- Estrés de adaptación: Este estrés surge de la necesidad de adaptarse a nuevos entornos académicos, cambios en las rutinas de estudio, o la transición a un nivel educativo superior. El estrés de adaptación puede manifestarse como dificultad para integrarse a un nuevo grupo de compañeros, manejar la carga de trabajo o adaptarse a nuevos métodos de enseñanza. (Ardelt, 2000)
- Estrés social: Este tipo de estrés se origina en las interacciones sociales dentro del ámbito escolar. Puede incluir la presión de pares, el miedo al bullying, la dificultad para establecer relaciones sociales o la sensación de aislamiento. El estrés social puede afectar la autoestima, la confianza en sí mismo y el bienestar emocional del estudiante. (Richardson et al., 2009)
- Estrés personal: Este estrés proviene de factores externos al ámbito académico, como problemas familiares, dificultades económicas, problemas de salud o eventos traumáticos. Estos factores pueden afectar la capacidad del estudiante para concentrarse en sus estudios y aumentar su vulnerabilidad al estrés académico. (Martinsen, 2008)

faces del estrés académico

Podemos entender que hay tres fases en el modo de producción del estrés, según ha señalado el Dr. Hans Selye: reacción de alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento.

Reacción de alarma

El organismo, amenazado por las circunstancias, se altera fisiológicamente por la activación del hipotálamo y la hipófisis, en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones. El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula el hipotálamo, que produce factores liberadores que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para determinadas

zonas corporales. Una de estas sustancias es la hormona denominada ACTH (adrenal cortico trophic hormone), que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, encargada de producir los glucocorticoides. A su vez, otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal activa la secreción de adrenalina.

Estado de resistencia

Cuando un individuo se expone de forma prolongada a la amenaza de agentes físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo, si bien prosigue su adaptación a estas demandas de manera progresiva, puede disminuir sus capacidades de respuesta. Durante esta fase suele producirse un equilibrio dinámico u homeostasis, entre el medio interno y externo del individuo.

De este modo, si el organismo tiene la capacidad para resistir durante un período prolongado, no hay problema alguno, pero en caso contrario pasará a la siguiente fase.

Fase de agotamiento

La capacidad de defensa del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas.

Aquí se muestran los síntomas comunes del estrés.

- Reducción de las defensas
- Trastornos gástricos(úlceras)
- Dólores de cabeza, tensiones musculares
- Trastornos de la concentración
- Inseguridad y miedo
- Aumentó de la presión sanguínea, aceleración del pulso
- Hipersensibilidad, erupciones cutáneas
- Cansancio, reducción del rendimiento, trastornos de sueño
- 1 conversacion acelerada

Síntomas comunes del estrés

Fisiología del estrés

Como se ha comentado anteriormente, el sistema nervioso central es el primero que reconoce el agente causante del estrés. Para adaptarse a la nueva situación, este sistema responde dando órdenes al resto del organismo mediante la liberación de hormonas y agentes químicos determinados.

Si la situación de estrés se convierte en crónica, causará una liberación continua de estos agentes, por lo que dará lugar a una estimulación que afectará de forma negativa a órganos específicos.

El cerebro inicia su reacción a través de las glándulas adrenales, que responden liberando catecolaminas (adrenalina y noradrenalina y glucocorticoides (cortisol y cortisona) (tabla 3). Una excesiva liberación de estas sustancias puede causar alteraciones cardíacas, inmunológicas o digestivas.

Acción fisiológica de las catecolaminas

- Coagulación sanguínea
- Aumento de la tensión muscular
- Vasoconstricción
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la respiración

Otro cambio que se produce bajo situaciones de estrés es la disminución de los valores de endorfinas (neuropéptido producido por la hipófisis que actúa sobre el sistema nervioso para reducir el dolor), por lo que aumenta la sensación de dolor.

En tanto como los niños y jóvenes tendemos a tener riesgo en los colegios ya sea primarias o secundarias, por eso siempre el rendimiento académico ocasiona ciertos problemas al momento de estar en el aula de clase, mayormente ocasiona falta de concentración, sea en tanto del hogar la familia pérdida de apetito etc. los jóvenes son más propensos a tener riesgos académicos según las fases por la tecnología o acosos escolares.

¿Porqué es provocado el estrés académico ?

¿Que tan importantes y en que benefician los juegos deportivos en los centros de estudio ?

¿Que dificultades presenta el colegio instituto nacional Eliseo picado para el desarrollo de los juegos deportivos?

conclusiones

1. Reducción del Estrés Académico: Los juegos escolares proporcionan un espacio donde los estudiantes de 9º grado pueden liberar el estrés acumulado por las demandas académicas. Al involucrarse en actividades físicas y lúdicas, los jóvenes tienen la oportunidad de despejar su mente y alejarse temporalmente de la presión de las tareas y exámenes.

2. Mejora en la Salud Mental y Física: La participación en juegos escolares promueve la salud mental al reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo mediante la liberación de endorfinas. Además, el ejercicio físico contribuye al bienestar general, lo que ayuda a los estudiantes a manejar mejor el estrés y a mantener una actitud positiva ante sus estudios.

3. Desarrollo de Habilidades Sociales y Emocionales: Los juegos escolares ofrecen un ambiente que fomenta el trabajo en equipo, la empatía y la resolución de conflictos. Al participar en estas actividades, los estudiantes fortalecen habilidades emocionales importantes para manejar el estrés, como la resiliencia y la comunicación, lo que también los prepara para enfrentar desafíos académicos.

4. Fomento de la Autoestima y la Motivación: Al participar en juegos y competencias, los estudiantes pueden experimentar logros y superar sus propios límites, lo que contribuye a elevar su autoestima. Esto les brinda una sensación de competencia y motivación que pueden transferir al ámbito académico, ayudándoles a enfrentar con confianza los desafíos escolares.

5. Equilibrio entre Responsabilidades y Recreación: Los juegos escolares promueven un equilibrio saludable entre la responsabilidad académica y el tiempo de recreación. Esto enseña a los estudiantes la importancia de cuidar su bienestar

mientras cumplen con sus compromisos, una habilidad clave para su futuro desarrollo personal y académico.

En conclusión, los juegos escolares son una estrategia efectiva para mitigar el estrés académico en estudiantes de 9º grado, ya que no solo los ayuda a liberar tensión, sino que también contribuye a su desarrollo emocional, social y físico. La integración de estos espacios en la vida escolar es esencial para formar estudiantes más equilibrados y preparados para enfrentar los retos académicos y personales.

Diseño Metodológico

Paradigma

Paradigma Interpretativo

El **interpretativismo, paradigma interpretativo o paradigma interpretativista**, llamado también **paradigma hermeneúutico**, es una perspectiva de investigación en ciencias humanas y sociales, de tipo cualitativo, contrapuesta al paradigma positivista, que persigue describir y comprender el fenómeno, recogiendo dentro de su contexto subjetivo y social, ampliando la mirada más allá del propio fenómeno, para poder abarcarlo totalmente y en toda su complejidad

Enfoque Filosófico

Enfoque Mixto

Cualitativo con elementos cuantitativos

Nivel de profundidad del conocimiento.

Descriptivo

Corte.

Transversal

El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. Este tipo de estudio también se conoce como estudio de corte transversal

Métodos.

Teóricos y Empíricos

Población y muestra

Población:

Estudiantes del centro educativo Instituto Nacional Eliseo Picado del 5to grado

Muestra:

25 alumnos, 13 varones y 12 mujeres

Comentado [1]: Hay que definir todo esto con citas y especificar que vamos hacer con cada uno de ellos en el trabajo

Técnicas de recolección de datos

Entrevista a las autoridades

Encuesta a estudiantes

Procesamiento de la información.

Variables

- juegos escolares
- estrés académico

BIBLIOGRAFÍA

Ardelt, M. (2000). The impact of stressors on college students: Daily hassles and coping in a student sample. *Journal of College Student Development*, 41(4), 475-485.

Comentado [2]: Revisar el format APA en toda esta bibliografía

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K., Hong, S., & Castro, F. G. (1999). Effects of exercise on mood and cognitive function. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), 147-152.

Martinsen, E. W. (2008). Exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine*, 37(4), 273-280.

Richardson, M., Simmons, R., & Sharland, S. (2009). Stress in higher education: The experiences of undergraduate students. *Higher Education*, 58(3), 391-409.

(BRYANT J CRATTY 2007 EDITORIAL PAX CIUDAD DE MEXICO)

(Instituto Nicaragüense de Deporte – 2017). <https://www.ind.gob.ni/juegnac.php>

. (© Implika 2024) (<https://www.implika.es/blog/juegos-para-educacion-fisica#:~:text=A%20trav%C3%A9s%20de%20estos%20juegos,la%20integraci%C3%B3n%20de%20las%20personas.>)

(Colegiosje info@colegiosje.es <https://www.colegiosje.com/beneficios-de-la-practica-deportiva-escolar/> 2014)

(García, J. M., & Sánchez, J. M. (2015). Juegos escolares: una propuesta para la educación física en la escuela primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 731-746.)

(universidad nacional de Córdoba 2018) <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s->

[acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico, trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc.](https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico, trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc.)

<https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos>

[HYPERLINK](#)

["https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"](https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari)&HYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"ie=UTF-8HYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"&HYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"oe=UTF-8HYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"&HYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"hl=es-niHYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"&HYPERLINK

"https://www.google.com.ni/search?q=riesgos+y+afectaciones+de+estres+academicos&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=es-ni&client=safari"client=safari

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

<https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Variable	Definición	Indicadores	Preguntas	Escala	Dirigido	Instrumento
Juegos escolares	Son temas relacionados con la creatividad el comportamiento en tareas físicas y mentales se vuelven juegos de aprendizaje y motivación para estimular a niños y jóvenes por lo tanto los juegos presentan instrucciones para el maestro según las edades de los estudiantes son planes destinados a la enseñanza	Funciones de los juegos escolares. Beneficios J.E Importancia Características	1. ¿Cuáles son los beneficios físicos y emocionales de participar en juegos escolares?	Abierta	Maestro	Entrevista
Estrés académico	El estrés académico es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la Universidad, tales como parciales, finales, trabajos	Características Riesgos y afecciones	¿Cuáles son las principales causas del estrés académico en los estudiantes?	Abierta	Maestro	Entrevista

<p>prácticos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al estudiante para poder responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, en ocasiones, tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y</p>					

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580#:~:text=Podemos%20entender%20que%20hay%20tres.resistencia%20y%20fase%20de%20agotamiento.>

ANEXO

Anexo # 1. Operacionalización de variables

Comentado [3]: Que paso con la table de operacionalización de variables

Anexo #2 Encuesta

Estimado estudiante del Instituto Nacional Elíseo Picado,

Le invitamos a participar en esta encuesta anónima sobre el estrés académico y la implementación de juegos deportivos en nuestra institución. Su opinión es muy importante para nosotros y nos ayudará a comprender mejor las necesidades y experiencias de los estudiantes en relación con el estrés académico y las actividades deportivas.

Instrucciones

Por favor, responda las siguientes preguntas con honestidad y sinceridad. Sus respuestas serán confidenciales y solo se utilizarán con fines de investigación.

Sección 1: Información personal

¿En qué grado cursa?

- a) Primero
- b) Segundo
- c) Tercero
- d) Cuarto
- e) Quinto

¿Sexo?

- a) Masculino
- b) Femenino

Sección 2: Estrés académico

¿Con qué frecuencia experimenta estrés académico?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) A menudo
- e) Siempre

¿Cuáles son las principales causas de estrés académico para usted? (Seleccione todas las que apliquen)

- a) Carga de trabajo excesiva
- b) Presión para obtener buenas calificaciones
- c) Dificultad con alguna materia
- d) Exámenes y evaluaciones
- e) Competencia entre compañeros
- f) Falta de apoyo de profesores o padres
- g) Otros (especifique):

¿Cómo afecta el estrés académico su bienestar? (Seleccione todas las que apliquen)

- a) Dificultad para concentrarse en clase
- b) Problemas para dormir
- c) Cansancio físico y mental
- d) Irritabilidad y cambios de humor
- e) Dolores de cabeza o molestias físicas
- f) Dificultad para tomar decisiones
- g) Pérdida de interés en actividades extracurriculares
- h) Sentimientos de ansiedad o depresión

i) Otros (especifique):

¿Qué estrategias utiliza para afrontar el estrés académico? (Seleccione todas las que apliquen)

- a) Hablar con amigos o familiares
- b) Realizar actividad física
- c) Practicar técnicas de relajación (meditación, yoga)
- d) Buscar ayuda de un psicólogo o consejero
- e) Gestionar mejor el tiempo
- f) Dormir lo suficiente
- g) Consumir alimentos saludables

h) Otras (especifique):

Sección 3: Juegos deportivos

¿Con qué frecuencia participa en juegos deportivos en el instituto o fuera de él?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) A menudo
- e) Siempre

¿Qué tipo de juegos deportivos le gustan? (Seleccione todas las que apliquen)

- a) Fútbol
- b) Baloncesto
- c) Voleibol
- d) Atletismo
- e) Tenis de mesa

f) Ajedrez

g) Otros (especifique):

¿En qué medida cree que los juegos deportivos pueden ayudar a reducir el estrés académico?

a) No creo que ayuden

b) Ayudarían poco

c) Ayudarían algo

d) Ayudarían mucho

e) Ayudarían muchísimo

¿Qué tipo de actividades deportivas le gustaría que se implementaran en el instituto?
(Seleccione todas las que apliquen)

a) Torneos deportivos interclases

b) Talleres de diferentes deportes

c) Equipos deportivos representativos del instituto

d) Días de juegos deportivos

e) Otros (especifique):

¿Qué sugerencias tiene para mejorar la implementación de juegos deportivos en el instituto?

Agradecimiento

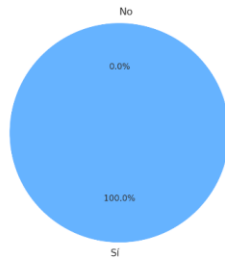
Le agradecemos por tomarse el tiempo para completar esta encuesta. Su participación es valiosa para nosotros.

Nota: Esta encuesta es anónima y sus respuestas serán confidenciales. La información recopilada se utilizará únicamente con fines de investigación y no se compartirá con terceros.

Resultados de la Encuesta

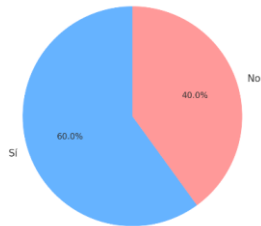
¿Te sientes estresado?

¿Te sientes estresado?



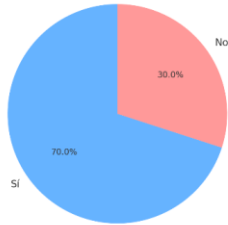
¿Tienes problemas en la familia que afectan en el colegio?

¿Tienes problemas en la familia que afectan en el colegio?



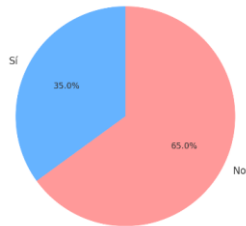
¿Tienes problemas de salud que afectan en el colegio?

¿Tienes problemas de salud que afectan en el colegio?



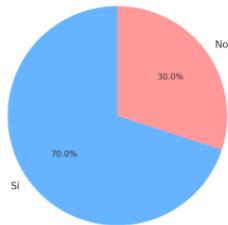
¿Has tenido problemas con compañeros o sufres de bullying?

¿Has tenido problemas con compañeros o sufres de bullying?



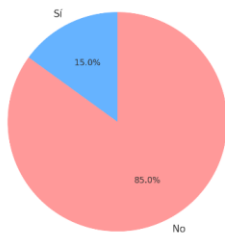
¿Crees que el exceso de trabajo escolar te produce estrés?

¿Crees que el exceso de trabajo escolar te produce estrés?



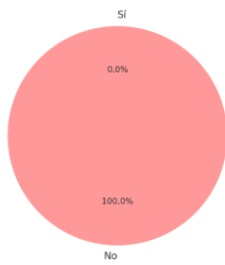
¿Tienes amigos que influyen negativamente en tu rendimiento?

¿Tienes amigos que influyen negativamente en tu rendimiento?



¿Participas en los juegos escolares?

¿Participas en los juegos escolares?



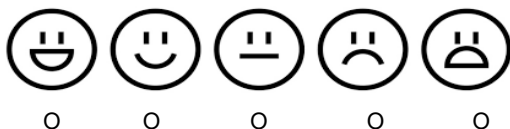


FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, MATAGALPA

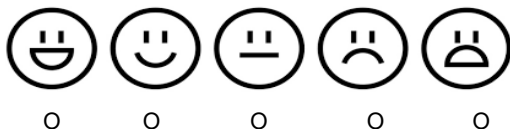
UNAN – FAREM MATAGALPA

Encuesta – liberación de estrés en los juegos deportivos

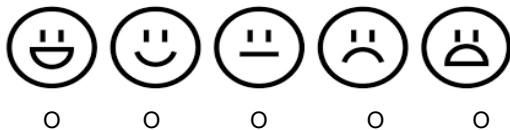
¿la carga de clases te genera estrés o frustración?



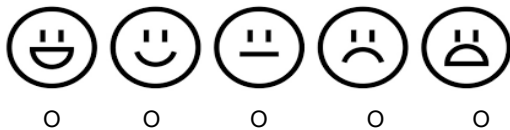
¿te gustan los deportes?



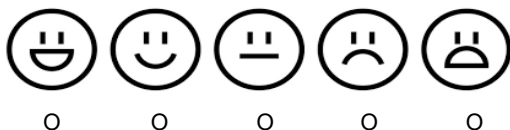
¿has participado en alguna actividad deportiva del centro de estudio?



¿disfrutas de estas actividades?



¿crees que estas actividades te ayudan a sentirte menos estresado?

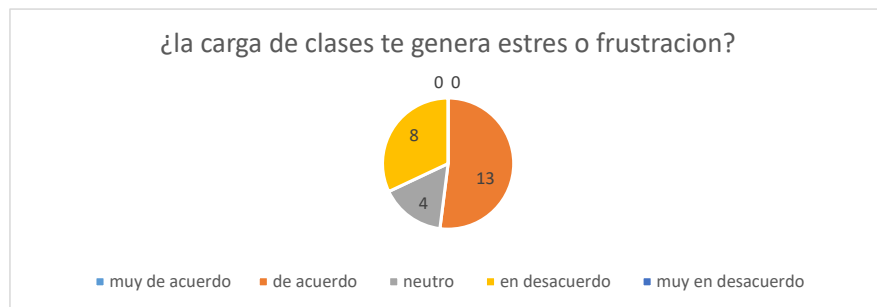


¿crees que al estar menos estresado te concentras mas en tus estudios o se vuelven mas

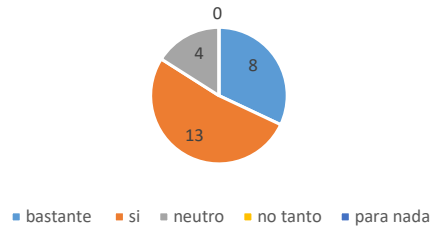


ameno?

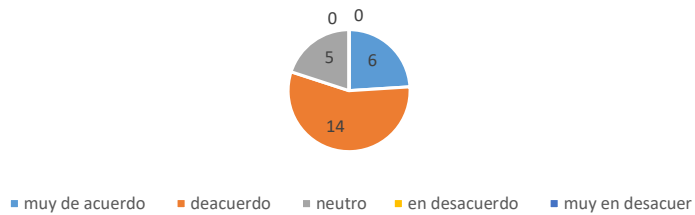
Respuestas



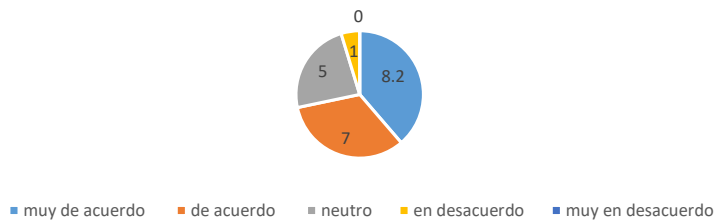
¿disfrutas de estas actividades?



¿crees que las actividades te ayudan a sentirte menos estresado?



¿crees que estar menos estresado te concentra mas en los estudios o se vuelven mas amenos?



Anexo # 3 Entrevista

1.¿Ha notado un aumento o disminución del estrés académico en los últimos años?

Siempre ha ávido estrés académico en especial en las asignaturas como lengua y literatura matemáticas entre otras.

2. ¿Que señales suelen mostrar los estudiantes cuando están bajo estrés académico?

-Aislamiento mental-físico.

-Apatía hacia los compañeros y maestro.

3-¿cómo afecta el estrés académico al rendimiento escolar y al comportamiento de los estudiantes en el aula?

Afecta en gran medida especialmente cuando el estudiante tienen padres muy estrictos.

4- ¿cree que los juegos escolares y las actividades recreativas ayudan a reducir el estrés académico?¿De que manera?

Claro que si, ya que está es una de las asignaturas que les gusta a los estudiantes porque en gran medida les ayuda a liberarse del estrés provocado tanto en casa dentro d aula de clase.

5- ¿Has observado algún cambio en el comportamiento o en el rendimiento académico de los estudiantes después de participar en los juegos escolares o actividades recreativas?

Depende de los resultados que obtengan en dichas actividades ya que hay algunos de un debe de entregar tareas de las asignaturas que no recibieron en los días de competencias.

6- ¿ Que estrategias sugiere o emplea en el aula para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés académico?

Ha utilizar estrategias de aprendizaje dinámicas que incluyan liberación de estrés.

7- ¿como pueden los padres y maestros colaborar para reducir el estrés académico en los estudiantes?

Los padres siendo menos estricto en cuanto a sus estudios si sus hijos, si sus hijos van mal ser estricto y no permisibles, Sii ban bien no exigirles más de los q ellos pueden.

8- ¿Que papel cree que juegan los juegos escolares en ele desarrollo emocional y social de los estudiantes?

Juega un papel muy importante pues estos permiten dar más confianza en las relaciones sociales, adquieren y conocen nuevas amistades, cómparten triunfos entre ellos.

9- ¿ Existen ciertos tipos de juegos o actividades que parecen ser más afectivo para aliviar el estrés estrés?¿cuales?

Depende del momento y del lugar donde se esté realizando.

10- ¿cuáles son los deportes que más practican en la escuela?

Fútbol y voleibol.

Anexo # 4 Fotos





