

LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO Y UNDÉCIMO GRADO

Emily Saray Goyeneche Estupiñan¹
emily.goyeneche21@unipamplona.edu.co
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3215-0292>
Universidad de Pamplona,
Norte de Santander
Colombia

Oscar Antonio Quintero Vargas²
oscar.quintero@unipamplona.edu.co
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9792-7958>
Universidad de Pamplona,
Norte de Santander
Colombia

Jhonatan Andres Leal Hernández³
jhonatan.leal@unipamplona.edu.co
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6246-2821>
Universidad de Pamplona,
Norte de Santander
Colombia

Recibido 15/07/2025

Aprobado: 30/07/2025

RESUMEN

El siguiente trabajo de investigación lleva por nombre “La recreación como estrategia didáctica para reducir el estrés académico en los estudiantes de décimo y undécimo grado”, en donde el objetivo general para la ejecución de este proyecto incentivar la práctica de la recreación como estrategia didáctica para así disminuir el estrés académico en los estudiantes de educación media; fortaleciendo así su bienestar físico y mental. Para poder disminuir el estrés académico por medio de la recreación en los

¹ Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación.

² Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación.

³ Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación.

alumnos, usaré actividades lúdico-recreativas, cooperativas y de expresión creativa. Claramente, como estas técnicas no se pueden medir y evaluar de forma numérica, se evaluará cualitativamente; es por ello que este trabajo está basado en un enfoque cualitativo, en donde la observación directa será el mejor método para diagnosticar a los educandos. Esta investigación se realizó en la Institución Educativa Colegio Eustorgio Colmenares Baptista con los estudiantes del grado 10-04 de básica secundaria.

Palabras clave: recreación, estrés académico, educación física, bienestar emocional, lúdica.

RECREATION AS A TEACHING STRATEGY TO REDUCE ACADEMIC STRESS IN TENTH AND ELEVENTH GRADE STUDENTS

ABSTRACT

This research project, entitled "Recreation as a Didactic Strategy to Reduce Academic Stress in Tenth and Eleventh Grade Students," aims to promote the use of recreation as a didactic strategy to reduce academic stress in secondary school students, thereby strengthening their physical and mental well-being. To reduce academic stress through recreation, I will use recreational, cooperative, and creative expression activities. Since these techniques cannot be measured and evaluated numerically, a qualitative approach will be used. Therefore, this work is based on a qualitative approach, where direct observation will be the best method for assessing the students. This research was conducted at the Eustorgio Colmenares Baptista School with students in grade 10-04 of secondary school.

Keywords: recreation, academic stress, physical education, emotional well-being, play

INTRODUCCIÓN

El estrés académico se ha convertido en una de las problemáticas más frecuentes dentro del contexto educativo actual, afectando el rendimiento, la motivación y el bienestar de los estudiantes, es por ello que el presente trabajo de investigación está titulado como “La recreación como estrategia didáctica para reducir el estrés académico en los estudiantes de décimo y undécimo grado”, en donde, se pretende indagar todas las falencias que se presentan en el objeto de estudio, el cual es el estrés académico.

El medio para fortalecer esta problemática será la recreación, ya que me permitirá utilizar diversas estrategias, técnicas y herramientas, las cuales me ayudarán positivamente a entender por qué se presenta el problema y a fomentar en los estudiantes un mejor desarrollo físico y mental. Además, de disfrutar el proceso y lograr un buen rendimiento académico.

Este trabajo está dividido en tres capítulos, el capítulo uno nominado “Problema” en donde se abarcará el planteamiento del problema, la formulación del problema, justificación y objetivos de la investigación, seguidamente, tendremos el capítulo dos “Marco Teórico” en donde se abarcarán los antecedentes de investigación, las bases teóricas, las bases legales y el marco metodológico, en este último se dará a conocer el enfoque, paradigma, tipo, nivel, diseño, población, muestra y las técnicas e instrumentos de recolección de datos necesarios para la investigación. Y, por último,

tendremos el capítulo tres “Análisis e interpretación de resultados” basados en la técnica de triangulación. Sin más preámbulo damos paso al capítulo I.

CAPITULO I

PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La educación física actualmente es una asignatura a la cual no se le reconoce mucho su verdadera importancia dentro del contexto escolar, para el alumnado y algunos docentes de otras asignaturas es solo una materia en la que se juega, se practica algún deporte o simplemente un espacio de tiempo libre. Sin embargo, la educación física va mucho más allá de esa perspectiva que se tiene; gracias a ella el individuo puede desarrollar sus habilidades y capacidades de forma correcta. Es una disciplina que se enfoca en el desarrollo holístico de la persona, promoviendo la salud, el bienestar físico, emocional, social y cognitivo, logrando un mejor rendimiento del cuerpo y la mente, en donde se usa como medio la actividad física, la recreación, el deporte, el ejercicio físico y la lúdica.

La educación física es fundamental para fortalecer nuestras capacidades, destrezas y habilidades motoras esenciales para nuestra vida, logrando perfeccionar nuestros movimientos corporales y obtener así un mejor desarrollo de nuestro cuerpo, según Bird (1995)

“La educación física es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados.” (p. 23-24).

Como podemos deducir, el autor nos hace mención de que la educación física es un proceso integral que se basa en aspectos físicos, sociales, cognitivos, psicológicos, emocionales, entre muchos otros, teniendo como objetivo un buen desarrollo en cada uno de esos aspectos usando como medio el movimiento y la actividad física.

La recreación son aquellas actividades que realiza una persona para su disfrute personal, según Richard Kraus (1971, pg 13) considera la recreación como “una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella”. Dándonos a entender que la persona que la realiza no debe sentirse obligado y se ejecuta en su tiempo libre, obteniendo de ella un momento placentero y relajante fundamental para su bienestar y calidad de vida.

El estrés académico se refiere a la presión y tensión que experimentan a veces los estudiantes durante sus actividades y responsabilidades escolares, según Gómez y Zagirre lo definen como “un proceso sistémico y psicológico que surge cuando el estudiante percibe las actividades académicas (exámenes, exposiciones, etc.) como estresores, lo que provoca un desequilibrio y la necesidad de desarrollar mecanismos

de afrontamiento”. Como nos menciona el autor, el estrés es un proceso psicológico que se desencadena tras la sobrecarga de actividades académicas generando un desequilibrio mental, emocional y físico en el estudiante.

El poder disminuir el estrés académico por medio de la recreación se presentan diversas falencias, por parte de los estudiantes podemos percatar que se notan muy agotados mentalmente, no muestran interés por la clase, tienen un estado de ánimo bajo, no logran concentrarse y poner atención con totalidad y problemas en la salud física. Estos síntomas se presentan debido a ciertas causas, en donde el ambiente académico es la principal razón, debido a la sobre carga de trabajos y presentaciones, los exámenes, la presión para obtener buenas calificaciones, problemas con la distribución del tiempo y miedo al futuro. También, cabe resaltar que los problemas personales y emocionales también son una causa importante en estas falencias.

Los sucesos que pueden llegar a presentarse en el futuro de los alumnos al no tratarse estos problemas serian problemas con su salud mental, deterioro del rendimiento académico, problemas con su salud física, dificultades emocionales y sociales, pero sobre todo comportamientos de riesgo. Todos estos problemas pueden llegar a controlarse logrando utilizar la recreación como estrategia didáctica para disminuir el estrés académico, logrando un mejor desarrollo en el bienestar y buena salud mental, física y emocional en los estudiantes.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la recreación puede ser utilizada como estrategia didáctica para reducir el estrés académico en los estudiantes?

¿Qué beneficios se obtienen al trabajar la recreación como estrategia didáctica para reducir el estrés académico?

¿Cuáles son las causas y efectos más comunes del estrés académico en los estudiantes?

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca incentivar la práctica de la recreación como una estrategia didáctica que contribuya a reducir el estrés académico en los estudiantes de décimo y undécimo grado de la Institución Educativa Eustorgio Colmenares Baptista. Se pretende identificar las causas y manifestaciones del estrés que afectan su bienestar emocional y rendimiento escolar, para luego diseñar e implementar actividades lúdico-recreativas que integren el juego, la cooperación y la creatividad como medios de aprendizaje y relajación dentro del entorno educativo, ofreciendo un espacio didáctico en el que los jóvenes puedan liberar tensiones, mejorar su relación con el aprendizaje y desarrollar habilidades socioemocionales que les permitan afrontar de manera positiva las exigencias académicas y personales. De este modo, también se pretende demostrar

que la recreación no solo es un medio de esparcimiento, sino una herramienta educativa eficaz para promover la salud mental y el desarrollo integral en la educación.

Las técnicas planeadas para disminuir el estrés por medio de la recreación serán actividades lúdico-recreativas, cooperativas y de expresión creativa. Obteniendo de esta manera el desarrollo de un paradigma cualitativo, en donde la población serán los educandos y la muestra serán los estudiantes de un grado específico, obteniendo en esta investigación un diseño de campo. En el cual, los principales temas a tratar serán la recreación y la reducción del estrés académico.

OBJETIVOS

General:

- Incentivar la práctica de la recreación como estrategia didáctica para disminuir el estrés académico en los estudiantes de educación media.

Específicos:

- Diagnosticar las causas y manifestaciones del estrés académico en los estudiantes de décimo y undécimo grado, identificando sus principales efectos en el rendimiento y el bienestar emocional.
- Explorar las percepciones y actitudes de los estudiantes frente a la recreación y su relación con el manejo del estrés académico.
- Diseñar estrategias recreativas y lúdicas con enfoque didáctico que integren el juego, la cooperación y la expresión creativa como medios para favorecer la

relajación y la motivación escolar.

- Implementar actividades lúdico-recreativas orientadas a fortalecer la convivencia, la comunicación y el equilibrio emocional entre los estudiantes.
- Valorar los resultados obtenidos en la implementación de actividades recreativas y su impacto en el rendimiento académico y su desarrollo integral.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

El siguiente capítulo tratará de la recolección de toda la teoría posible que apoye el objeto de estudio presentado, en donde se iniciará con los antecedentes de la investigación, usando uno internacional, uno nacional y uno departamental, seguidamente estarán las bases legales que servirán para darle el soporte teórico a la investigación.

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

INTERNACIONAL

Chuquimarca (2022), “Recreación física y su relación con el estrés académico en

alumnos de sexto semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022". Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la recreación física y el estrés académico en los alumnos de sexto semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022; además sus objetivos específicos fueron conocer los tipos de recreación física que realizan los alumnos de sexto semestre de la Facultad en Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el período 2021- 2022; Identificar las manifestaciones físicas y psicológicas del estrés académico que presentan los alumnos de sexto semestre de la Facultad en Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022; Identificar el tipo de recreación física que disminuye las manifestaciones físicas y psicológicas del estrés académico que presentan los alumnos de sexto semestre de la Facultad en Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022.

Se empleó la metodología de investigación no experimental de nivel descriptivo correlacional de corte transversal para de esa manera demostrar los objetivos planteados, la misma que permitió el análisis e interpretación de las experiencias percibidas por los estudiantes; llegando de esta manera a verificar la importancia que tiene la práctica de la recreación física para prevenir las anomalías presentadas por el estrés académico. La población de estudio está conformada por los estudiantes del sexto semestre; para la recaudación de la información se planteará la técnica de la encuesta, el instrumento es el cuestionario de tipo escala de Likert aplicado a una

muestra por conveniencia donde participarán los estudiantes. En conclusión, se identificó que los estudiantes presentan manifestaciones físicas y psicológicas provocadas por el estrés académico como: insomnio, dolor de cabeza, fatiga, falta de concentración, inquietud, miedo, etc. Y finalmente consideran que las actividades de recreación física (actividades lúdicas, al aire libre y deportivo-recreativas) disminuye las manifestaciones del estrés académico.

NACIONAL

Bolaños, Guzmán y Pesillo (2024), “Los juegos recreativos para disminuir el estrés académico” se estableció como objetivo general contribuir a la disminución del estrés académico a través de los juegos recreativos en los estudiantes de quinto A del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG de San Juan de Pasto. Por otro lado, sus objetivos específicos fueron diagnosticar los factores que generan estrés académico en los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en educación física; Implementar un programa de juegos recreativos para trabajar el afrontamiento y las relaciones con el entorno en los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en educación física y Analizar la incidencia de los juegosrecreativos en la disminución del estrés académico en los estudiantes de quinto A del programa de licenciatura en educación física.

La metodología de esta investigación se enmarca en el paradigma Naturalista,

adoptando un enfoque Crítico Social y empleando el método de investigación acción. La unidad de análisis se centró en la Universidad CESMAG, específicamente en la Facultad de Educación y el Programa de Licenciatura en Educación Física, mientras que la unidad de trabajo estuvo conformada por 10 estudiantes de Quinto semestre de Licenciatura en Educación Física. En términos de técnicas e instrumentos de recolección de información, se utilizaron diversas herramientas. El Test SISCO, complementado con la lista de cotejo, se aplicó para obtener una comprensión detallada de las situaciones que generan estrés académico en los estudiantes. La observación participante, respaldada por el diario de campo, permitió una inmersión profunda en el entorno. Además, se implementó la Cartografía como técnica, utilizando el formato de cartografía como herramienta, para proporcionar a los estudiantes una plataforma para expresar sus necesidades y percepciones dentro del contexto universitario. En conclusión, se observó una notable reducción en los niveles de estrés, así como una mejora en el bienestar general de los estudiantes, donde los juegos recreativos, al fomentar la interacción social, la actividad física y el disfrute, contribuyen a la liberación de tensiones y al desarrollo de habilidades de afrontamiento.

NACIONAL

Estupiñan (2019), “Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia” El objetivo general fue determinar la

influencia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable en el manejo del estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga. Los objetivos específicos que tuvo son caracterizar el nivel de actividad física en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, a través de la aplicación del instrumento IPAQ; Aplicar la Escala de Estrés Académico modificada (A-CEA) como instrumento que permita la identificación de rasgos de comportamiento estresante o sobrecarga académica en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga; Establecer los tipos de actividad física presentes en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga a partir de los resultados obtenidos; Analizar la relación entre actividad física y la presencia de estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga.

Su metodología se basó en una investigación cualitativa-cuantitativa de enfoque descriptivo y corte transversal, la cual se realizó en la UCC Bucaramanga con la participación de miembros de la comunidad académica de la Universidad y un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que la selección no es representativa para resto de los semestres de las carreras. Se tomaron 253 estudiantes al azar de las siete facultades. En conclusión, se evidenció que, aunque los participantes presentan un alto nivel de actividad física, se evidencia de igual forma una tendencia a presentar mayor estrés académico.

Los anteriores antecedentes tienen cierta relación directa con mi objeto de estudio, ya que se centran en reducir el estrés académico y mejorar el bienestar holístico de los estudiantes, coincidiendo en resaltar el valor de la recreación, la lúdica o la actividad física como estrategias efectivas para disminuir los niveles de esta problemática. Además, estos antecedentes también me permitirán tener ideas más claras sobre mi objeto de estudio y métodos didácticos de cómo debo trabajarlos, sirviéndome como guía para mi investigación.

BASES TEÓRICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física es una asignatura que tiene como fin desarrollar las habilidades y capacidades que tiene un individuo, además de su bienestar mental y social, según Wuest & Bucher (1999, p. 8) “Es un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar” Se usa para ayudar a fortalecer el bienestar de un individuo por medio de diferentes aspectos como lo es la actividad física.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La educación física es de suma importancia ya que nos aporta diversos beneficios como una buena salud y condición física, según Rodríguez (2020) “la educación física es crucial no solo para el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino también para el desarrollo de habilidades sociales importantes.” Gracias a ella se obtiene un desarrollo y bienestar holístico en cada individuo.

ESTRÉS ACADÉMICO.

El estrés académico es una respuesta física y emocional que los estudiantes presentan, según Barraza (2016) “el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que surge cuando se perciben las demandas académicas como estresantes, provocando un desequilibrio que lleva a la manifestación de síntomas” Esto debido a las presiones, exigencias y sobre cargas que viven los estudiantes en el entorno educativo.

RECREACIÓN.

La recreación son las actividades que realiza una persona para su diversión y disfrute personal de manera voluntaria, según Fernández (1999) define la recreación como “cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente” Estas actividades pueden desarrollarse durante el tiempo libre o el tiempo de ocio.

BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN.

Recrearse conlleva a diversos beneficios físicos, sociales y emocionales, según Taoburne y Dickason (2008). “Gracias a la recreación en la vida diaria, se pueden evitar gran cantidad de enfermedades. Las actividades tienen un aspecto terapéutico que toma gran relevancia para mantener las destrezas cognitivas y psicosociales, al igual que las habilidades motoras.” Gracias a la recreación las personas mejoran en todos los aspectos de su bienestar obteniendo un desarrollo integral.

BASES LEGALES

A continuación, lo que se pretende dar a conocer son todas aquellas normas, leyes, reglamentos, decretos y artículos que le brindarán soporte y validación legal a nuestra investigación, centrándonos en la educación en general y la educación física, de esta forma tendremos todo el sustento legal para el desarrollo de nuestro objeto de estudio.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA.

Artículo 67: La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley.

M.E.N.

Ley 115 de febrero 8 de 1994. Artículo 1: Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. La Educación Superior es regulada por ley especial, excepto lo dispuesto en la presente Ley.

Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte (2000), promueve el estudio de la fundamentación pedagógica de la Educación Física como área fundamental y contribuye al intercambio de experiencias en el contexto de los Proyectos Educativos Institucionales al determinar qué se debe enseñar, qué debe saber

el estudiante, para qué ese saber, por qué ese saber, cuándo debe darse ese saber y cómo llegar a ese saber, en la Educación Preescolar, Básica y Media.

Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010), menciona la importancia de concretar los lineamientos curriculares desde una perspectiva del conocimiento (Saber-Saber en Contexto) que se enriquece para aportar a la formación de un sujeto integral con las perspectivas del “Saber-Hacer en Contexto” (habilidades) y del “Saber- Ser en Contexto” (actitudes), apropiadas y significadas desde la singularidad del saber disciplinar del área de Educación Física, Recreación y Deporte.

LEY DEL DEPORTE.

Ley 181 de enero 18 de 1995. Artículo 1. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

LEY 115 DE 1994.

La Educación Física es una asignatura fundamental y obligatoria que contribuye, al igual que las demás áreas, a la formación integral de la población estudiantil. Partiendo de esto, en el cual, nos da el soporte fundamental y legal, para la realización de esta investigación.

RELACIÓN QUE TIENE CON EL OBJETO DE ESTUDIO.

Estas bases respaldan y reconocen la importancia de atender el bienestar integral de los estudiantes y la implementación de la recreación como estrategia didáctica dentro del proceso educativo, en donde se reconoce el derecho de los estudiantes a la recreación, al bienestar emocional y al desarrollo integral, incluyendo las dimensiones física, emocional, social y cognitiva.

MARCO METODOLÓGICO

A continuación, se hablará sobre todos los métodos y estrategias que se implementarán a la hora de poner en práctica el objeto de estudio planteado para esta investigación, según Sabino (1992),

“El marco metodológico es el conjunto de acciones destinadas a describir y analizar el fondo del problema planteado, a través de procedimientos específicos que incluye las técnicas de observación y recolección de datos, determinando el “cómo” se realizará el estudio, esta tarea consiste en hacer operativa los conceptos y elementos del problema que estudiamos.” (p. 1)

Como se puede deducir, el autor nos hace referencia a que el marco metodológico son los determinados pasos a seguir para resolver el problema planteado, usando técnicas y estrategias que permitan analizar las hipótesis a estudiar. Es por ello que el marco metodológico abarca en la investigación el enfoque, paradigma, tipo, nivel, diseño, población, muestra y las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

PARADIGMA

Los paradigmas de la investigación son procedimientos, técnicas y métodos científicos que ayudan en la solución de problemas, según Flores (2004) afirma que

“El post-positivismo es una versión modificada del paradigma positivista. La diferencia con el positivismo radica en que en el post-positivismo la realidad existe, pero no puede ser completamente aprehendida. Lo real se lo entiende desde las leyes exactas, sin embargo, ésta únicamente puede ser entendida de forma incompleta. Una de las razones para no poder lograr una comprensión total y absoluta de la realidad se basa en la imperfección de los mecanismos intelectuales y perceptivos del ser humano,

lo que lo limita para poder dominar todas las variables que pueden estar presentes en un fenómeno.” (p. 3)

El paradigma post-positivista sirve para obtener medidas cualitativas del problema, para que permitan entender y predecir las posibles soluciones del fenómeno a estudiar. Usaré el paradigma post-positivista ya que mi objeto de estudio no se puede medir a través de números o estadísticas, si no por medio de categorías actitudinales y aptitudinales. Seguidamente, mencionaremos el tipo de investigación más apropiado para esta investigación.

ENFOQUE

En esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, ya que es aquel en el cual el problema se debe medir a través de categorías y sus aspectos más importantes a tratar se basan en cualidades y acciones, según Bernal (2010)

“El método cualitativo o método no tradicional, se orienta a profundizar casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, sino cualificar y describir el fenómeno social a partir de rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada.” (p. 76). El enfoque cualitativo busca cualificar y describir el problema, es por ello, que en esta investigación se usará este enfoque, ya que me permitirá comprender, describir e interpretar las percepciones, emociones, manifestaciones y experiencias de

los estudiantes en el problema planteado. A continuación, hablaremos del paradigma que se va a tratar.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación se escoge según el objeto de estudio, ya que sirve para determinar cómo es y cómo se manifiesta el problema en la investigación que se va a realizar, según McKernan (2001)

“La investigación-acción es el proceso de reflexión por el cual en un área problema determinado, donde se desea mejorar la práctica o la comprensión personal, el profesional en ejercicio lleva a cabo un estudio – en primer lugar-, para definir con claridad el problema; en segundo lugar, para especificar un plan de acción - que incluye el examen de hipótesis por la aplicación de la acción al problema. Luego se emprende una evaluación para comprobar y establecer la efectividad de la acción tomada. Por último, los participantes reflexionan, explican los progresos y comunican estos resultados a la comunidad de investigadores de la acción. La investigación-acción es un estudio científico autorreflexivo de los profesionales para mejorar la práctica.” (p. 9).

La investigación acción se orienta hacia la resolución de problemas mediante un proceso consecutivo, en donde primero se reflexiona sobre el problema y luego se transforma. Se usará este tipo de investigación, ya que permitirá acercarnos más a la

realidad y lograr comprender el porqué del problema. Ahora, determinaremos el nivel de la investigación.

NIVEL

El nivel de una investigación se refiere al grado de conocimiento que posee el investigador en relación con el problema o el objeto de estudio, según Hernández (2006, p.3) “El objetivo del nivel exploratorio es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado del cual se tienen muchas dudas o se ha abordado antes. Es decir, cuando existen solo ideas vagamente relacionadas con el tema.” El autor nos hace referencia a que es un nivel en donde se basa en investigar todo lo relacionado al problema planteado, por esta razón, se usará un nivel de investigación exploratorio porque me permitirá indagar sobre cada una de las hipótesis y cuestiones que tenga sobre el problema. A continuación, daremos paso al diseño. **Diseño**

El diseño de una investigación es aquel que tiene como propósito el darnos a conocer la manera en que se va a realizar la investigación, según Palella & Martins (2012, p. 2) “La investigación de campo consiste en la recolección de datos directo de la realidad, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural.” El diseño de campo es aquel en donde se puede intervenir con los participantes del problema de forma directa, es por eso que se usa este diseño para esta investigación ya que me permitirá estar en contacto con los participantes y

recopilar la información necesaria al instante. Seguidamente, daremos a conocer la población y muestra de la investigación.

ESCENARIO E INFORMANTES CLAVE

El escenario y los informantes clave son los datos que se dan a conocer para saber en dónde se va a realizar y en quienes se realiza la investigación, según Hernández (2014), “los informantes clave son aquellas personas que por sus vivencias, experiencias y capacidad de relacionarse pueden ayudar al investigador suministrando información importante y a la vez, abriendo acceso a otras personas y a nuevos escenarios”. Claramente podemos deducir que el escenario es el entorno físico global donde ocurre el problema y los informantes serían aquellas personas que viven la experiencia de dicho fenómeno; es por ello que el escenario de esta investigación es la Institución Educativa Colegio Eustorgio Colmenares Baptista y los informantes clave son los estudiantes de media técnica, específicamente los estudiantes de diez cero cuatro de básica secundaria. Para finalizar, daremos a conocer las respectivas técnicas e instrumentos de recolección de datos que se usarán para recopilar toda la información posible sobre el problema.

TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos son aquellos métodos que se usarán para recopilar toda información que pueda ser útil a la hora de dar solución al problema a investigar, según Hernández (2006, p. 9) “La técnica de recolección de datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico.” Con esto podemos entender que son los instrumentos que usaremos para reunir los datos que se presenten en la investigación, de este modo, se usará la observación y el diálogo informal para recopilar la información que se brinde, usando también la técnica de triangulación, ya que es una investigación de enfoque cualitativo.

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo expone los resultados obtenidos tras la implementación de la propuesta recreativa diseñada para disminuir el estrés académico en los estudiantes del grado 10-04 de la Institución Educativa Eustorgio Colmenares Baptista. El análisis se realiza desde un enfoque cualitativo, integrando la información recolectada en las observaciones y registros en diarios de campo. El análisis e interpretación de

resultados es la fase en la que los datos obtenidos son procesados y comprendidos para generar conclusiones, según Hurtado (2010, pg 181) “son las técnicas de análisis que se ocupan de relaciona, interpretar y buscar significado a la información expresada en códigos verbales e icónicos”. Con esto entendemos que el análisis se encarga de organizar, procesar y examinar la información obtenida, mientras que la interpretación consiste en darles un significado a dichos resultados obtenidos. En base a esto, esta fase se realizó por medio de la técnica de triangulación en donde se compara las actividades, lo que nos dice la teoría y mi postura como docente.



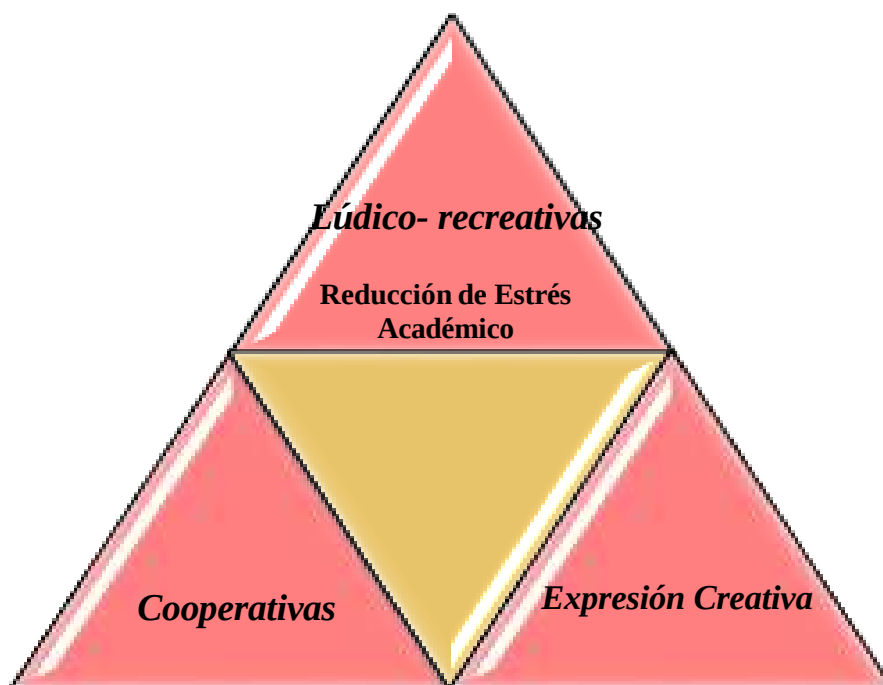
Durante la ejecución de las actividades lúdico-recreativas se notó un gran cambio en el estado de ánimo de los estudiantes. Muchos llegaban a la clase con caras de cansancio o preocupación, pero tras unos minutos de juego el ambiente cambiaba

completamente, las risas aparecían, la tensión corporal disminuía y los estudiantes disfrutaban de las actividades sin pensar en trabajos o evaluaciones. Se apreciaba cómo, poco a poco, recuperaban esa energía que perdían por la presión escolar. Al final de las clases, varios comentaban haber disfrutado de los juegos, sentirse más tranquilos y con la mente despejada, lo que demostraba claramente que estas actividades estaban cumpliendo su propósito.

En las actividades cooperativas los estudiantes tuvieron que confiar en otros, comunicarse y tomar decisiones juntos, lo que fue fortaleciendo la convivencia del grupo. Fue muy especial ver cómo compañeros que casi no hablaban entre sí comenzaron a apoyarse, a ofrecer ayuda y a celebrar los logros juntos. Algunos estudiantes que normalmente permanecían aislados comenzaron a integrarse y a sentirse parte del grupo. La cooperación generó un ambiente cálido en el que se notaba menos tensión y más compañerismo, logrando que los estudiantes comprendieran que no están solos frente a las exigencias académicas.

Las actividades de expresión creativa fueron quizá las más emotivas. A través de dibujos, pequeños juegos de actuación o ejercicios de movimiento, los estudiantes encontraron un espacio seguro para expresar lo que sienten. Muchos compartían emociones que normalmente guardan por miedo o vergüenza, así que valoraron mucho tener un espacio donde podían ser ellos mismos sin ser juzgados y sin tener presiones, logrando de esta forma una evidente una sensación de alivio y calma, como si hubieran soltado parte de la carga que llevan encima.

Al finalizar la implementación de todas las actividades, los estudiantes mostraron una notable mejoría en su actitud, su bienestar emocional y su forma de relacionarse con las exigencias académicas. Se observaron niveles más bajos de estrés, un ambiente escolar más tranquilo y una mayor disposición para participar activamente en clase. Los estudiantes afirmaron sentirse más relajados y motivados. Además, se evidenció una mejor convivencia, mayor comunicación y una percepción más positiva de sí mismos y de sus capacidades académicas. En general, la propuesta permitió que el grupo recuperara el equilibrio emocional y enfrentara su proceso educativo con mayor confianza, serenidad y entusiasmo.



CONCLUSIONES

A lo largo de la implementación de esta propuesta quedó claro que el estrés académico en los estudiantes de décimo y undécimo grado se debía a que cargaban con altos niveles de presión, cansancio y preocupación por la sobrecarga escolar, su rendimiento y su futuro académico. En donde esto se reflejaba en su estado de ánimo y en la forma en que llegaban a clase, buscando un momento para desconectarse de tantas exigencias. Sin embargo, al introducir actividades recreativas basadas en el juego, la cooperación y la expresión creativa, el ambiente comenzó a transformarse. Poco a poco, los estudiantes se permitieron disfrutar, reír, moverse libremente y expresar lo que sentían, lo que les ayudó a liberar tensiones y a encontrar un espacio donde podían respirar con tranquilidad dentro de su jornada académica.

Además, la recreación fortaleció la convivencia del grupo, ya que los estudiantes empezaron a comunicarse más, a apoyarse y a sentirse parte de un entorno más amable y comprensivo. Muchos expresaron sentirse más tranquilos, motivados y con la mente despejada después de cada sesión, lo que les permitió enfrentar sus tareas escolares con una actitud más positiva. En conjunto, los resultados muestran que la recreación no solo alivia el estrés, sino que también aporta bienestar emocional, mayor integración y una relación más sana con el aprendizaje, cumpliendo así con el propósito fundamental de esta investigación.

REFERENCIAS

- Barraza. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*. Obtenido de: https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf
- Bernal. (2010). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de Universidad de la Sabana: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bird. (1995). *Conceptos básicos de educación física*. Obtenido de Saludmed: <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>
- Bolaños, Guzmán y Pesillo. (2024). *LOS JUEGOS RECREATIVOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO*. Obtenido de: <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1192/CEE%20073-EF%20B687%202024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chuquimarca. (2022). *Recreación física y su relación con el estrés académico en alumnos de sexto semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021-2022*. Obtenido de: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/52690a9c-011f-4998-aaf8-696ea68598cf/content>
- Estupiñan. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. Obtenido de: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4c0ea284-0fd8-48a0-ad6e-a10c00174d1f/content>
- Fernández. (1999). *LA RECREACIÓN: UNA ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO ACTITUDINAL DEL DISEÑO CURRICULAR EN ALUMNOS DE TERCER GRADO, DE LA ESCUELA BOLIVARIANA AMBROSIO PLAZA*. Obtenido de Sapiens. Revista Universitaria de Investigación: [https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20ha%20sido%20definida%20por%20Butler,satisfacci%C3%B3n%20que%20le%20produce%20directamente%20E2%80%9D%20\(p.%201\).](https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20ha%20sido%20definida%20por%20Butler,satisfacci%C3%B3n%20que%20le%20produce%20directamente%20E2%80%9D%20(p.%201).)

- Flores. (2004). *LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. Obtenido de Unife: https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Hernández. (2006). *Capítulo III, Marco Metodológico*. Obtenido de Tesispub: <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0102989/cap03.pdf>
- Hernández. (2006). *Metodología de Investigación*. Obtenido de Catarina: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lmk/munoz_m_m/capitulo3.pdf
- Hernández. (2014). *CAPITULO III MARCO METODOLOGICO*. Obtenido de tesis: <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0106333/cap03.pdf>
- Hurtado. (2010). *CAPITULO IV ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS*. Obtenido Tesispub: <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0107606/cap04.pdf>
- Kraus (1971). *La Recreación en la Niñez*. Obtenido de Nulan: https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf
- McKernan. (2001). *La investigación-acción: una propuesta para la formación y titulación en las carreras de Educación Inicial y Primaria de una institución de educación superior privada de Lima*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v26n51/a07v26n51.pdf>
- Rodríguez. (2020). *Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria*. Obtenido de Delectus: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/390/3904832001/html/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Rodr%C3%ADguez%20et%20al.,desarrollo%20de%20habilidades%20sociales%20importantes>
- Sabino. (1992). *Capítulo III, Marco Metodológico*. Obtenido de Tesispub: <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0102989/cap03.pdf>
- Taoburne y Dickason. (2008). *EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES*. Obtenido de Revista Heducasport: https://revistaheduca.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf
- Wuest & Bucher. (1999). *CONCEPTOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de Saludmed: <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>