UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIALIDAD FÍSICA Y DANZAS

Tesis

Actividades lúdicas recreativas y estrés académico en estudiantes de una institución educativa particular del distrito de Abancay - 2021

Presentado por:

Jorge Loayza Alegria

Para optar el título de Licenciado en Educación Especialidad Educación Física y Danzas

Abancay, Perú

2026

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIA SOCIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIALIDAD FÍSICA Y DANZAS

TESIS

Actividades lúdicas recreativas y estrés académico en estudiantes de una institución educativa particular del distrito de Abancay - 2021

Presentado por **Jorge Loayza Alegria**, para optar el título de Licenciado en Educación Especialidad Educación Física y Danzas

Sustentado y aprobado el 07 marzo del 2022 ante el jurado evaluador:

Presidente: _____
Dr. Willie Alvarez Chavez

Primer miembro: _____
Mag. José Santos Inca Cahuana

Segundo miembro: _____
Mag. Octavio Chambi Ancori

Asesores: _____
Mag. Arturo Quispe Quispe

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

UNIVERSIDAD NACIONAL
MICAELA BASTIDAS
DE APURIMAC
Licenciada por SUNEDU

CONSTANCIA DE SIMILITUD Nº 079 -2026

La Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, a través de la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales, declara que la Tesis intitulada: **Actividades lúdicas recreativas y estrés académico en estudiantes de una institución educativa particular del distrito de Abancay – 2021**, presentado por el tesista Jorge Loayza Alegría, para optar el título de Licenciado en Educación Especialidad Educación Física y Danzas, ha sido sometido a un mecanismo de evaluación de verificación de similitud, a través del software Turnitin, siendo el índice de similitud ACEPTABLE (8 %), por lo que cumple con los criterios de originalidad establecidos por la Universidad.

Abancay, 20 de mayo del 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
Dra. Belen Cabrera Navarrete
DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FECS
Unidad de Investigación
Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Agradecimiento

Agradezco a Dios todo poderoso por darme la fortaleza necesaria, la suficiente salud en tiempos de pandemia, voluntad y la fuerza para realizar el presente trabajo de investigación, de igual manera mi sincero agradecimiento a mis padres por brindarme siempre todo el apoyo tanto emocional como económico.

Así mismo a mi asesor, por motivarme y guiar en el desarrollo y conclusión de este trabajo, a mis profesores de la Escuela Académico Profesional, por brindarme lo mejor de sus vidas y experiencia profesional.

Por último, a la Institución Educativa Particular "Amauta", a los docentes de aula, a los padres de familia que me apoyaron en el desarrollo de las actividades lúdico recreativas y la materialización del presente informe de investigación.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Dedicatoria

Dedico a Dios quien es importante en mi vida; pero de modo muy particular a mi querida madre y hermanos, sin ella jamás hubiese podido conseguir lo que somos ahora, su tenacidad y lucha insaciable en el día a día han hecho de ella un gran ejemplo a seguir.

Jorge

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Actividades lúdicas recreativas y estrés académico en estudiantes de una institución educativa particular del distrito de Abancay - 2021

Esta publicación está bajo una Licencia Creative Commons

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
CAPÍTULO I	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
1.1 Descripción del problema	6
1.2 Enunciado del Problema	10
1.2.1 Problema general	10
1.2.2 Problemas específicos	10
1.2.3 Justificación de la investigación	11
CAPÍTULO II	13
OBJETIVOS E HIPÓTESIS	13
2.1 Objetivos de la investigación	13
2.2.1 Objetivo general	13
2.2.2 Objetivos específicos	13
2.2 Hipótesis de la investigación	13
2.2.3 Hipótesis general	13
2.2.4 Hipótesis específicas	14
2.3 Operacionalización de variables	14
CAPÍTULO III	17
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	17
3.1 Antecedentes	17
3.2 Marco teórico	18
3.2.1 Actividades lúdico recreativas	18
3.2.1.1 Dimensiones de las actividades lúdicas recreativas	20
3.2.1.2 Teorías de las inteligencias múltiples	23
3.2.2 Estrés académico	24
3.2.2.1 Dimensiones del estrés académico	26
3.2.2.2 Teoría que sustenta la variable: estrés académico	28
3.3 Marco conceptual	29
CAPÍTULO IV	30
METODOLOGÍA	30

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

4.1 Tipo y nivel de investigación 30
4.2 Diseño de la investigación 30
4.3 Descripción ética de la investigación 30
4.4 Población y muestra 31
4.5 Procedimiento 31
4.6 Técnica e instrumentos 32
4.7 Análisis estadístico 32
CAPÍTULO V 34
RESULTADOS Y DISCUSIONES 34
5.1 Análisis de resultados 34
5.2 Contrastación de hipótesis 39
5.3 Discusión 42
CAPÍTULO VI 44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 44
6.1 Conclusiones 44
6.2 Recomendaciones 45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 46
ANEXOS 48
INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO 50

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Matriz de operacionalización de variables	15
Tabla 2 Población de estudiantes	31
Tabla 3 Muestra estimada	31
Tabla 4 Estadísticas de fiabilidad	32
Tabla 5 Validación por juicio de expertos	33
Tabla 6 Pruebas de normalidad de la variable estrés académico y sus dimensiones	33
Tabla 7 Distribución de frecuencias de la variable estrés académico	34
Tabla 8 Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones físicas	35
Tabla 9 Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas	37
Tabla 10 Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales	38
Tabla 11 Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico	39
Tabla 12 Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la dimensión: reacciones físicas	40
Tabla 13 Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la dimensión: reacciones psicológicas	41
Tabla 14 Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la dimensión: reacciones comportamentales	42

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Distribución de frecuencias de la variable estrés académico	35
Figura 2 Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones físicas	36
Figura 3 Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas	37
Figura 4 Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales	38

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

INTRODUCCIÓN

Esta investigación titulada: Actividades lúdicas recreativas y estrés académico en estudiantes de una institución educativa particular del distrito de Abancay - 2021. Trata de los problemas que tienen los estudiantes con el estrés académico. Esto se nota cuando los estudiantes están cansados, irritables, no se concentran, no tienen ganas de hacer nada, están tensos, inseguros y no pueden cumplir con sus tareas escolares. En este caso, se pensó que sería útil estudiar las actividades lúdicas recreativas como una forma de ayudar a los estudiantes a sentirse mejor emocionalmente, a participar más en la escuela y a reducir los efectos del estrés académico.

Se hizo un estudio para ver cómo afectaban las actividades divertidas y recreativas el estrés que sentían los estudiantes en una escuela en Abancay en el año 2021. El estudio quería saber cómo reaccionaban los estudiantes cuando se les ofrecían actividades planeadas como juegos, trabajo en grupo, ejercicio y baile, que buscaban hacer que los estudiantes se relajaran, se motivaran y se llevaran bien en la escuela.

La investigación se hizo para encontrar una solución práctica a un problema en la escuela. Se buscaba explicar cómo las actividades de juego y recreación afectan el estrés que sienten los estudiantes. Para hacer esto, se trabajó con un grupo de estudiantes y se les observó antes y después de hacer estas actividades. El objetivo era ver si había algún cambio en su comportamiento relacionado con el estrés académico.

La población se compone de 57 niños de una escuela privada en Abancay. La muestra está formada por 19 estudiantes elegidos según los criterios del estudio. Para recopilar datos, se utilizó la observación. Esto permitió registrar directamente las conductas, actitudes y respuestas de los estudiantes durante la intervención. Se empleó una ficha de observación como herramienta. Esta ficha permitió reunir información organizada sobre los indicadores de estrés académico y la participación en actividades lúdicas y recreativas.

La investigación se hizo porque el estrés en la escuela es un problema que puede afectar cómo los estudiantes se desempeñan en la escuela, cómo se llevan con los demás, su motivación y su bienestar en general. En este sentido, las actividades divertidas y recreativas son una buena

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

opción, ya que permiten crear un ambiente más divertido, agradable y participativo, lo que ayuda a que los estudiantes expresen sus emociones, se relacionen con sus compañeros y reduzcan el estrés que les causa el trabajo escolar.

Se hizo un estudio para ver cómo las actividades de juego y diversión afectan el estrés que sienten los estudiantes en la escuela. El estudio también buscaba dar información útil a los maestros, directores y familias sobre lo importante que es incluir actividades recreativas en la educación. De esta forma, la investigación quería ayudar a que los maestros y escuelas mejoren sus métodos de enseñanza, no solo para que los estudiantes aprendan más, sino también para que se desarrollen emocional y socialmente.

La presente investigación, se organizó en seis capítulos, los cuales permitieron desarrollar de manera ordenada y coherente el proceso investigativo.

En el capítulo I se consideró el planteamiento del problema, donde se describió la realidad problemática relacionada con el estrés académico en los estudiantes y la necesidad de aplicar actividades lúdicas recreativas como una alternativa de intervención. Asimismo, se formularon los problemas de investigación, la justificación y la delimitación del estudio.

En el capítulo II se presentaron los objetivos y las hipótesis de la investigación, orientados a determinar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en el estrés académico. Además, se incluyó la operacionalización de las variables, precisando sus dimensiones, indicadores e instrumentos de medición.

En el capítulo III se desarrolló el marco teórico referencial, el cual sirvió como fundamento base de la investigación. Este apartado comprendió los antecedentes de estudio a nivel internacional, nacional y local, así como el marco teórico relacionado con las actividades lúdicas recreativas y el estrés académico. También se incorporó el marco conceptual, donde se definieron los términos principales vinculados al tema de investigación.

En el capítulo IV se explicó la metodología empleada en el estudio. En este capítulo se describieron los aspectos metodológicos, tales como el tipo de investigación, nivel, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como la prueba estadística utilizada para el análisis de la información.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

En el capítulo V se expusieron los resultados obtenidos a partir del procesamiento y análisis de los datos. Asimismo, se presentó la contrastación de hipótesis y la discusión de los resultados, relacionándolos con los antecedentes y fundamentos teóricos considerados en la investigación.

Finalmente, en el capítulo VI se presentaron las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio. Las conclusiones respondieron a los objetivos planteados, mientras que las recomendaciones estuvieron dirigidas a fortalecer el uso de actividades lúdicas recreativas como estrategia para contribuir a la reducción del estrés académico en los estudiantes.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021. Un problema observado en los niños, fue la presencia de cansancio y fatiga al momento de participar de las actividades pedagógicas en este contexto de pandemia. La población estuvo constituida por 19 niños y niñas del quinto y sexto grado de educación primaria. La metodología empleada para esta investigación es de tipo aplicada, nivel explicativo, método deductivo, el diseño preexperimental, porque se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto, para verificar la aplicación de actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, se utilizó el instrumento Ficha de observación (Inventario de SISCO) mediante el cual pudimos observar el desenvolvimiento de los niños y niñas. La conclusión en esta tesis; En esta tesis se determinó la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021; lo más importante de las actividades lúdicas recreativas fue la influencia directa en la disminución del estrés que muchos niños y niñas padecieron en esta pandemia.

Palabras clave: *Actividades lúdicas recreativas***,** *estrés académico, corporeidad, psicomotricidad, salud mental.*

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

ABSTRACT

The present research aims to determine the influence of recreational activities in reducing academic stress in children of the Private Educational Institution "Amauta" Abancay - 2021. A problem observed in children was the presence of tiredness and fatigue when time to participate in educational activities in this context of a pandemic. The population consisted of 19 boys and girls of the fifth and sixth grade of primary education. The methodology used for this research is of an applied type, explanatory level, deductive method, the pre-experimental design, because it is in charge of looking for the why of the events by establishing cause-effect relationships, to verify the application of recreational activities in the reduction of academic stress, the Observation sheet instrument (SISCO Inventory) was used by means of which we were able to observe the development of the boys and girls. The conclusion in this thesis; In this thesis, the influence of recreational leisure activities in reducing academic stress in children of the Private Educational Institution "Amauta" Abancay - 2021 was determined; The most important of the recreational leisure activities was the direct influence on the reduction of stress that many children suffered in this pandemic.

Keywords*: Recreational play activities, academic stress, corporeality, psychomotricity, mental health.*

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

La pandemia de COVID-19, iniciada hace dos años, impactó gravemente los sistemas educativos globales, afectando especialmente a los estudiantes más vulnerables. Esto agravó las desigualdades y una crisis educativa ya existente. Mientras algunos países evitaron cerrar escuelas, otros enfrentaron interrupciones de hasta un año académico. Además, la falta de acceso a internet y dispositivos impidió que al menos un tercio de los estudiantes pudieran continuar su aprendizaje a distancia.

Las enfermedades infecciosas como el COVID-19 pueden impactar negativamente en el entorno en el que crecen y se desarrollan niños, niñas y adolescentes, afectando su bienestar, desarrollo y protección. Cambios en la familia, las amistades, la rutina y la comunidad generan desestabilidad, mientras que las medidas para frenar el contagio, como la cuarentena y el aislamiento, también pueden traer consecuencias adversas tanto para ellos como para sus familias (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

Michalland (2022) señala que actualmente enfrentamos factores externos que generan preocupación, como el riesgo de contagiarnos con un virus potencialmente grave o de ser portadores asintomáticos que podrían contagiar a otros. A esto se suman el confinamiento en espacios reducidos, las restricciones de movilidad y la incertidumbre sobre cuestiones como la salud personal y familiar o la estabilidad laboral.

La pandemia puede generar estrés y ansiedad en las personas debido al miedo a lo desconocido, afectando especialmente a los niños por su mayor vulnerabilidad. Medidas como el distanciamiento social, aunque esenciales para frenar la propagación del COVID-19, pueden intensificar sentimientos de soledad y aislamiento, aumentando el impacto emocional tanto en adultos como en menores (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

El estrés generado por el brote de COVID-19 puede afectar a los niños de diversas maneras, como miedo por su salud y la de sus seres queridos, alteraciones en el sueño o la alimentación, dificultades para concentrarse y empeoramiento de problemas de salud física o mental. También pueden mostrar cambios emocionales, volviéndose más dependientes, ansiosos, irritables o retraídos, e incluso presentando conductas como mojar la cama.

La forma en que los niños responden al estrés causado por la pandemia de COVID-19 varía según factores como el apoyo familiar, la estabilidad económica de sus padres, su salud emocional previa, el entorno comunitario y otras circunstancias.

Los expertos recomiendan mantener una rutina estable, incluso estando en casa. Es importante que los niños conserven horarios regulares para actividades como levantarse, comer y dormir, ya que la constancia ayuda a reducir el estrés. Un horario organizado, similar al de la escuela o un campamento, con actividades estructuradas y períodos alternados de estudio y juego, puede brindarles mayor tranquilidad y equilibrio.

Jacobson (2020) sugirió que los padres reflexionen sobre sus actividades favoritas en casa previas al uso de pantallas, las cuales suelen incluir actividades creativas, proyectos científicos, juegos imaginativos, música, juegos de mesa y tareas domésticas.

Aristizábal (2000) afirma que los juegos han tenido un rol significativo a lo largo de la historia. Nuestros antepasados practicaban diversos tipos de juegos, ya fueran de habilidad o azar, tanto individuales como grupales, con o sin recompensas.

En términos más sencillos el juego brinda la posibilidad de vivir, descubrir, imaginar y comunicar, abarcando un espacio saludable, higiénica, preventiva y terapéutica para quien la ponga en utilidad.

Según Rajadell (2001), el juego, como actividad humana, fomenta el desarrollo de habilidades y trasciende barreras de edad, cultura, etnia, nivel social y capacidad mental. Además, promueve principios didácticos como la creatividad. Las actividades lúdicas también contribuyen al fortalecimiento de habilidades psicomotoras, físicas, mentales y emocionales.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

En ese entender, aspectos como la autoconfianza, autonomía, formación de la personalidad son favorecidos a través de la práctica de actividades lúdicas, teniendo en cuenta que en muchas culturas este aspecto lo desarrollaron intrínsecamente, espontánea y natural; y en estos tiempos donde se pretende estimular en los niños, jóvenes y adultos es necesario considerar que los docentes dinamicen espacios y tiempos para poder intervenir adecuadamente.

En Perú, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020) comenzó el año escolar de forma remota, representando un reto y una oportunidad para innovar en la educación. Sin embargo, esta medida ha sido criticada, ya que muchos estudiantes de áreas rurales y urbanas marginales no pueden acceder a las plataformas educativas por falta de internet, radio o televisión, afectando seriamente su formación.

La pandemia de COVID-19 evidenció las deficiencias del sistema educativo en términos de digitalización, destacando la brecha digital como un gran obstáculo en un país donde esta desigualdad aún es significativa.

Aunque el sistema educativo atravesaba una gran transición, en Perú se lograron implementar estrategias para dar continuidad al aprendizaje. Según Calvera (2020), se creó la plataforma "Aprendo en casa" para garantizar el desarrollo del año escolar, adaptando a estudiantes, docentes y familias a este nuevo entorno educativo.

Barraza (2008) considera que el estrés académico se manifiesta en tres momentos:

> El primero que surge ante las demandas que exige el ámbito académico y que el estudiante considera como estresores, el cual produce una respuesta como resultado de la evaluación cognitiva de la situación de amenazante, como consecuencia de este momento se da un desequilibrio sistémico manifestándose mediante síntomas tanto físicos, psicológicos o comportamentales, y finalmente se produce una respuesta mediante los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés, dando lugar al desarrollo de estrategias de afrontamiento que es el esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas y que permiten recuperar el equilibrio sistémico perdido (pp. 111-129).

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Una encuesta diseñada a partir de una revisión de la literatura evaluó la salud mental en las familias durante la pandemia. Se centró en datos sociodemográficos y en la percepción de los cuidadores sobre el impacto emocional y conductual de la cuarentena en niños, adolescentes y en ellos mismos, además del nivel de estrés, la convivencia familiar y la actitud ante la educación virtual. Validada por expertos en psiquiatría infantil, fue difundida entre el 15 y 30 de mayo de 2021 a través de redes sociales y mensajería en Lima y Arequipa. Los datos fueron analizados usando la herramienta estadística de Survey Monkey.

En una encuesta con 546 participantes, el 69,2% reportó cambios emocionales y conductuales en sus hijos debido al contexto actual, siendo los más comunes la irritabilidad, problemas de sueño, mayor sensibilidad, inquietud motora y uso excesivo de dispositivos electrónicos. También se observaron desgano, aburrimiento, mayor apego a la madre o cuidador, ansiedad, miedo y dificultades de concentración. Estos resultados son similares a estudios realizados en España, Italia y China, donde se encontraron manifestaciones como irritabilidad, aburrimiento, nerviosismo, temor y mayor apego a los padres. De igual manera, se alinean con un estudio en Perú realizado por la PUCP, que identificó comportamientos más quejosos, demandantes, miedosos y nerviosos en menores. Estas conductas reflejan el estrés y problemas emocionales que enfrentan niños, niñas y adolescentes en situaciones adversas.

Una encuesta reveló que solo el 33,2% de niños menores de cinco años aceptaba con facilidad la educación virtual, en comparación con el 65,9% de adolescentes entre 12 y 17 años. Esto sugiere que el aprendizaje remoto podría no ser adecuado para la educación inicial, ya que resulta menos aceptado por este grupo y podría afectar el desempeño de niños con dificultades previas. Sin embargo, el estudio tuvo limitaciones, como un muestreo centrado en áreas urbanas y costeras, lo que deja fuera a poblaciones andinas y amazónicas, y el hecho de que las respuestas provinieron de padres y cuidadores, sin incluir directamente las perspectivas de los menores. A pesar de ello, los hallazgos brindan valiosa información sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de niños y adolescentes. Llevar a cabo más investigaciones en esta área ayudaría a diseñar políticas y estrategias enfocadas en proteger la salud mental de la población infantil y juvenil.

En la región Apurímac, específicamente en la capital Abancay; la situación no ha sido diferente al panorama mundial y nacional, puesto que en la Ultima evaluación censal

somos una región con serios problemas de aprendizaje y según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020) Casi el 37 de hogares están en extrema pobreza pese a tener recursos agrícolas, mineros, etc.

Muchas familias al momento de interrumpirse las clases presenciales tuvieron serias dificultades para comunicarse con los maestros; logrando poco a poco superar estos escenarios adversos a una educación moderna y de calidad; por otro lado la labor de los padres de familia tomó importancia y relevancia ya que ellos son quienes debían de dar soporte emocional y académico a sus menores hijos acompañando en el desarrollo de los retos propuestos en la estrategia Aprendo en casa, lo que se vio reflejado en el cumplimiento de los mismos en sus portafolios personales los cuales hicieron en más de una oportunidad hacer sentir la presión de ellos hacia sus niños los cual produjo en muchos niños estrés, preocupación, cansancio y desinterés por cumplir con sus deberes.

En ese sentido, se puede afirmar que son pocos los espacios que encuentran los niños para poder acceder al juego y la recreación; puesto que muchas familias no cuentan con espacios dentro de la casa para realizar actividades lucido recreativas; por otro lado, el acceso a los parques, lozas, estadios, gimnasios, están prohibidos en su uso y algunos representan una amenaza para ellos. Otro dato preocupante es que muchos padres de familia tienen que continuar con sus labores de trabajo; estando muchas horas fuera de casa, dejando a los niños solo al cuidado de algún familiar o hermano mayor. Por estas razones; es que planteo los siguientes problemas:

1.2 Enunciado del Problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay - 2021?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay - 2021?

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

- ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay - 2021?

- ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay - 2021?

1.2.3 Justificación de la investigación

Esta investigación se justifica según los siguientes aspectos:

Justificación teórica. - La investigación fue importante porque ayudó a entender mejor cómo las actividades de juego y recreación afectan el estrés académico en los estudiantes de una escuela en Abancay. El estudio mostró que el juego, la recreación y la interacción con otros son fundamentales para el bienestar emocional de los estudiantes en la escuela. También se analizaron los efectos del estrés académico en el desempeño, la concentración y la motivación de los estudiantes. Esto ayudó a entender mejor cómo las actividades lúdicas pueden ser una herramienta útil para reducir el estrés académico. Los resultados de la investigación pueden servir como base para futuras investigaciones sobre estrategias recreativas y bienestar emocional en estudiantes de educación básica, especialmente en escuelas y contextos similares. Esto puede ayudar a encontrar formas de reducir el estrés y mejorar el bienestar de los estudiantes.

Justificación práctica. - La investigación fue importante porque ayudó a resolver un problema que se veía en los estudiantes. Estos mostraban señales de estrés por la escuela, como sentirse tensos, cansados, irritables, desmotivados y con dificultades para concentrarse. También les costaba trabajo participar en las actividades escolares. Para abordar este problema, se utilizaron actividades divertidas y recreativas. El objetivo era mejorar cómo se sentían los estudiantes, cómo se integraban con sus compañeros y cómo participaban en las clases. Esta investigación fue práctica porque buscaba solucionar un problema real. Las actividades divertidas ayudaron a crear espacios para relajarse, divertirse, comunicarse y convivir. Esto hizo que la escuela fuera un lugar más dinámico y agradable. Los resultados obtenidos fueron útiles para maestros, directivos y

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

padres. Les dieron información sobre lo importante que es incluir actividades recreativas en la educación. También mostraron que aprender no solo se trata de sacar buenas calificaciones, sino también de cómo se siente y se relaciona uno con los demás.

Justificación metodológica. - La investigación se hizo de una manera organizada y coherente con lo que se quería estudiar. Se hizo un tipo de investigación que busca aplicar soluciones a problemas, y se explicó cómo las actividades lúdicas recreativas influyen en el estrés académico de los estudiantes. La investigación se hizo con 57 niños de una escuela particular en Abancay, y se trabajó con 19 estudiantes en particular. De esta manera, se pudo ver cómo cambiaba el estrés académico de estos estudiantes antes y después de hacer actividades lúdicas recreativas. Para recopilar información, se observó a los estudiantes mientras hacían las actividades. Esto permitió ver directamente cómo se comportaban y respondían. Se usó una ficha para anotar la información de manera ordenada. De esta manera, se pudo obtener información útil para explicar los cambios que se vieron en los estudiantes. Además, el método que se usó puede servir como referencia para futuras investigaciones sobre el estrés académico y el uso de actividades lúdicas recreativas en la educación.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

CAPÍTULO II
OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1 Objetivos de la investigación

2.2.1 Objetivo general

Determinar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

2.2.2 Objetivos específicos

- Comprobar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

- Demostrar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

- Determinar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

2.2 Hipótesis de la investigación

2.2.3 Hipótesis general

Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

2.2.4 Hipótesis específicas

- Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.

- Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.

- Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.

2.3 Operacionalización de variables

En esta matriz se muestra la operacionalización de variables:

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS
Actividades lúdicas recreativas	Agallo (2003) afirma que las actividades lúdicas son los impulsos o fuerzas vitales de los seres humanos, tal como lo articulan en las actividades colectivas de los grupos. Estos impulsos constituyen, el sistema de los intereses humanos implícitos en el desempeño de las funciones sociales.	Las actividades lúdicas recreativas propician el desenvolvimiento autónomo del niño y niñas; exteriorizando sus emociones sentimientos y todo deseo de moverse a través del espacio.	Fundamentación	• Teorías, principios, casos prácticos.	
			Objetivos	• Orden de los números de manera ascendente y descendente. • Operaciones aritméticas de adición y sustracción. • Figuras geométricas.	
			Desarrollo	Desarrollo de experiencias de aprendizaje.	
			Evaluación	Evaluación formativa (diagnóstica y de proceso)	

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés académico	Cassaretto et al. (2003) El estrés puede entenderse como una condición generada por demandas que son inusuales o excesivas, las cuales ponen en riesgo el bienestar o la estabilidad de una persona. En el esfuerzo por manejar dichas situaciones, existe la posibilidad de que las estrategias de afrontamiento resulten insuficientes, lo que puede derivar en alteraciones en el desempeño del individuo.	El estrés de los niños no sólo puede aumentar por lo que sucede en su propia vida. Sino también puede generarse por situaciones cotidianas producto del confinamiento de la COVID19. Los padres deben tener en cuenta la manera en que hablan sobre estos problemas cuando sus hijos están cerca, porque los niños reconocerán la ansiedad de los padres y comenzarán a preocuparse.	Reacciones físicas	• Ha sentido usted trastornos en el sueño. • Presenta fatiga Crónica. • Tiene dolores de cabeza o migraña. • Presenta problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. • Suele rascarse, morderse las uñas, frotarse. • Últimamente tiene somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1. siempre 2. casi siempre 3. a veces 4. casi nunca 5. nunca
			Reacciones psicológicas	• Se siente con inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). • Tiene sentimientos de depresión o tristeza. • Presenta cuadro de ansiedad, angustia o desesperación. • Muestra problemas de concentración. • Exterioriza sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad.	
			Reacciones comportamentales	• Conflicto o tendencia a discutir. • Aislamiento de los demás. • Siente desgano para realizar las labores escolares. • Aumento o reducción del consumo de alimentos	

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes

Los antecedentes del contexto internacional, tomados en cuenta son:

a) López (2016) en su tesis, concluyó que las actividades lúdicas recreativas dentro del proceso pedagógico fomentaron el disfrute, la participación y una actitud positiva en los niños, con un énfasis significativo en la creatividad. También se abordaron dudas conceptuales mediante una propuesta didáctica alineada con los intereses y necesidades de los estudiantes. Tras realizar una evaluación diagnóstica, se identificó una disminución en las categorías de creatividad motriz: las niñas mostraron mayor flexibilidad, mientras que los niños destacaron en la creación de movimientos. La investigación resaltó el manejo adecuado de las variables estudiadas.

b) Almeida (2016), en su tesis sobre las actividades recreativas en estudiantes de tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa (Tungurahua), concluyó que estas dinámicas tienen efectos positivos en los alumnos. Los participantes mostraron mejoras en su estado de ánimo, mayor energía y reducción de tensión, cansancio y enojo, lo que impactó positivamente en sus actitudes. Este estudio será una referencia valiosa para profundizar en el tema de las actividades lúdicas recreativas.

Los antecedentes del contexto nacional, tomados en cuenta son:

a) Minaya (2016) en su estudio titulado: Estrés infantil y el rendimiento académico en niños y niñas de 4 años de la I.E.I cuna jardín N° 264 del distrito y provincia de Urubamba, concluyó que los comportamientos negativos asociados al estrés en los niños se presentan con mayor frecuencia entre 1 y 3 veces, según los padres encuestados. Además, se confirmó que un mayor nivel de estrés en los niños se asocia con un rendimiento académico más bajo. La investigación también destaca por su metodología, la cual resulta adecuada y pertinente para abordar este tipo de estudios.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

b) Villanueva (2018) en su tesis de maestría, utilizó juegos recreativos como estrategia pedagógica para promover aprendizajes significativos en estudiantes de 5 años de la IEI N° 123 "La Esperanza" en Baños del Inca, Cajamarca. Los resultados mostraron una notable mejora en el aprendizaje en el área de matemáticas, pasando de niveles deficientes en el pretest a una media significativa de 4.88 puntos en el postest. Este estudio resulta relevante para mi trabajo debido a su actualidad y su relación directa con las variables que estoy investigando.

3.2 Marco teórico

3.2.1 Actividades lúdico recreativas

La actividad lúdica y recreativa es clave en la educación, ya que no solo informa sino también forma un concepto más profundo de ocio y recreación, alejándose del mero entretenimiento y consumismo. Esto la convierte en una herramienta valiosa para fomentar el desarrollo humano.

Muchas personas que viven en condiciones desfavorables como la pobreza, muchas veces sienten que no pertenecen ni reciben de sus sociedades y autoridades oportunidades para desarrollarse plenamente, en este sentido la recreación y el deporte se convierte para estos grupos vulnerables en alternativas de desarrollo y les da la posibilidad de sentirse parte de una estructura, sentirán que pueden tomar mejores decisiones, tomando en cuenta sus necesidades e intereses; por lo tanto se convierte en una necesidad urgente de que las instituciones trabajen en programas sociales de inclusión a través de la recreación.

Todas las acciones que conllevan al disfrute a través de nuestra motricidad son consideradas como recreativas, los cuales tienen el objetivo de ser voluntario, a su vez esta debe ser realizada con libertad; el cual debe estar inmerso como una herramienta para lograr los aprendizajes en los estudiantes.

Sobre las actividades lúdicas, Agallo (2003), dice: "actividades lúdicas son los impulsos o fuerzas vitales de los seres humanos, tal como lo articulan en las actividades colectivas de los grupos. Estos impulsos constituyen, el sistema de los intereses humanos implícitos en el desempeño de las funciones sociales".

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Facilita comprender los aspectos colectivos de la vida escolar y maximizar el potencial del docente mediante metodologías de aprendizaje estratégicas. Las actividades lúdicas y recreativas se estructuran como herramientas efectivas para alcanzar objetivos grupales, basándose en los fundamentos teóricos de las dinámicas de grupo.

Las actividades lúdicas y su importancia en el desarrollo personal y grupal radican en las variaciones de la conducta individual, potencias las relaciones en el equipo de trabajo aumentando la eficacia en los mismos.

Es fundamental que quienes practican esto se enfrenten a la realidad de los entornos, cuestionándolos. Este proceso fomenta un aprendizaje genuino, con un enfoque profundamente existencial y comunitario.

En cada sesión de aprendizaje, existe un momento clave para captar el interés, y es ahí donde las actividades lúdicas cobran relevancia. Su enfoque se basa en aprender de manera práctica, experimentando y vivenciando.

Activa los impulsos, así como los motivos individuales y estimular nuestros sentidos para poder estar predispuestos y reaccionar de manera positiva en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Según Nazarit y Nieto (2014), el aprendizaje involucra procesos neuronales impulsados por la imitación, factores genéticos y estímulos externos. Señalan que el cerebro no accede directamente a la realidad, sino únicamente a la información codificada que interpreta de ella (pág. 32).

El desarrollo motriz se desarrolla en la corteza cerebral las cuales tienen realidad en la memoria; la cual se ejecuta por medio de la musculatura corporal.

El término juego, proviene del latín locus, que significa diversión o broma, y se refiere a la acción de jugar. Para los niños, el juego es una experiencia transformadora que les permite expresarse libremente, explorar su esencia y desarrollar sus sentidos. En el ámbito de las Ciencias de la Cultura Física, se define como una actividad lúdica con un propósito propio, que en ocasiones puede tener un valor externo.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

El juego se destaca por ser una actividad placentera que elimina la frustración y motiva a los niños a participar de forma voluntaria. Fomenta la creatividad, permite la libre expresión de emociones reprimidas y actúa como una herramienta clave para el desarrollo social, ayudando a los más pequeños a aprender actitudes y comportamientos de trabajo en equipo.

El juego es una herramienta clave para el desarrollo cognitivo, emocional, social y físico, promoviendo el aprendizaje y la autorrealización en entornos positivos y humanitarios.

El juego es una actividad esencial para el desarrollo psicomotor, ya que fomenta habilidades sociales, motoras, intelectuales y expresivas. Para que cumpla su propósito, debe realizarse de forma placentera, libre, espontánea y sin limitaciones de espacio o tiempo.

Al participar en actividades recreativas y jugar, el niño se mantiene activo, explora nuevas experiencias, responde a diferentes estímulos, toma decisiones y fomenta su creatividad, lo que impulsa su imaginación.

El juego en actividades recreativas proporciona a los niños la motivación y el estímulo físico necesarios para fomentar su aprendizaje y desarrollo futuro. A través de estas dinámicas, exploran, crean, desarrollan habilidades sociales, enfrentan emociones y mejoran progresivamente sus capacidades físicas, descubriendo su potencial. En esencia, el juego se convierte en un pilar fundamental para su aprendizaje integral.

3.2.1.1 Dimensiones de las actividades lúdicas recreativas

Las actividades lúdicas recreativas constituyeron una estrategia pedagógica orientada a promover la participación, el disfrute, la socialización y el bienestar emocional de los estudiantes. En el contexto educativo, estas actividades no solo se relacionaron con el juego o la recreación, sino también con el desarrollo integral del niño, debido a que permitieron fortalecer aspectos cognitivos, afectivos, sociales y motrices. Asimismo, fueron consideradas como una alternativa pertinente para disminuir

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

manifestaciones asociadas al estrés académico, ya que generaron espacios de relajación, interacción y motivación frente a las exigencias escolares.

Desde una perspectiva educativa, las actividades lúdicas recreativas se organizaron a partir de cuatro dimensiones principales: fundamentación, objetivos, desarrollo y evaluación. Estas dimensiones permitieron planificar, aplicar y valorar adecuadamente la intervención realizada con los estudiantes.

a) Fundamentación

Las actividades de juego y recreación son muy importantes para que los niños aprendan y desarrollen emocionalmente. El juego es algo natural y espontáneo que les permite explorar su entorno, expresar sus sentimientos, desarrollar habilidades sociales y ser más independientes.

Desde la perspectiva de la educación, las actividades de juego y recreación ayudan a que los estudiantes aprendan de manera activa y participativa. No solo reciben información, sino que también experimentan y crean cosas nuevas con sus compañeros, moviéndose, siendo creativos y expresándose. De esta manera, los estudiantes toman un papel activo en su propio aprendizaje, mientras que los maestros guían, orientan y facilitan el proceso.

b) Objetivos

La dimensión de objetivos se centró en los propósitos detrás de las actividades lúdicas y recreativas. Estos objetivos definieron claramente lo que se buscaba lograr en los estudiantes.

El primer objetivo fue reducir el estrés académico en los estudiantes. Para lograrlo, se crearon espacios de recreación, relajación y participación activa. El fin era disminuir las tensiones causadas por tareas, evaluaciones, exigencias escolares o problemas de aprendizaje.

El segundo objetivo fue mejorar la integración y la socialización entre los estudiantes. Juegos grupales, dinámicas de cooperación y actividades

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

recreativas permitieron que los niños interactuaran, compartieran experiencias, respetaran normas, trabajaran en equipo y mejoraran sus relaciones interpersonales. Un ambiente escolar positivo ayudó a reducir la ansiedad y aumentó la seguridad emocional.

c) Desarrollo

La etapa de desarrollo fue crucial porque permitió poner en práctica las acciones para reducir el estrés académico en los estudiantes.

El desarrollo de actividades lúdicas requirió una planificación previa. Esta planificación consideró las características de los estudiantes, como edad, intereses y necesidades emocionales.

Las actividades se organizaron en fases. La primera fase fue la motivación o inicio. En esta fase, el docente explicó la actividad, presentó las reglas y motivó a los estudiantes a participar.

Luego, se ejecutó la actividad. Los estudiantes participaron en juegos, dinámicas y ejercicios de expresión corporal. El docente acompañó el proceso y promovió el respeto entre compañeros.

Finalmente, se realizó el cierre o reflexión. Los estudiantes comentaron cómo se sintieron y qué aprendieron. Esta reflexión fortaleció la conciencia emocional y destacó la importancia de la recreación para sentirse mejor en la escuela.

d) Evaluación

La evaluación de las actividades lúdicas se centró en ver cómo afectaron a los estudiantes. Después de aplicar estas actividades, se observó si hubo cambios positivos en ellos.

La evaluación se hizo mediante observación directa. Se utilizó una ficha para registrar comportamientos, actitudes y respuestas de los estudiantes durante las actividades.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Se evaluaron aspectos relacionados con el estrés académico, como tensión, preocupación, irritabilidad, cansancio y falta de motivación. También se buscaron cambios positivos como mayor entusiasmo, participación, cooperación y mejores relaciones con compañeros.

Este proceso no solo miró resultados finales, sino que también se hizo un seguimiento continuo. La evaluación fue formativa, ayudando a identificar lo que funcionaba bien y lo que necesitaba mejorar.

A partir de lo observado, se valoró si la estrategia fue efectiva. Si los estudiantes mostraban más disposición, menos estrés y mejor interacción social, se consideraba que las actividades tuvieron un impacto positivo.

La evaluación también sirvió para ver si se habían alcanzado los objetivos propuestos. Si los resultados mostraban mejoras, se podía confirmar que las actividades aplicadas fueron beneficiosas.

3.2.1.2 Teorías de las inteligencias múltiples

Planteado por Gardner (1983, como se citó en Ernst, 2001) la inteligencia se define como la capacidad de resolver problemas o crear productos que sean valorados dentro de un contexto cultural específico (p. 323).

Howard Gardner revolucionó el concepto tradicional de inteligencia al ampliarlo para incluir diversas habilidades humanas, como la creatividad en las artes, las destrezas físicas, el liderazgo y la cooperación. Aunque este enfoque es audaz y controvertido, ya que históricamente se ha limitado la inteligencia a competencias en lenguaje y matemáticas, Gardner propone que estas otras capacidades, normalmente vistas como talentos o habilidades, también deben ser reconocidas como formas de inteligencia (Macías, 2002).

Cada tipo de inteligencia consiste en una habilidad con métodos, sistemas, reglas y bases biológicas propias. Este criterio es lo que define si una capacidad puede clasificarse como una forma de inteligencia (Macías, 2002). Según Gardner, algunas inteligencias tienen una fuerte conexión con el teatro de sombras.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

a) **Inteligencia cinestésica corporal.** "Esta inteligencia se refiere a la habilidad de utilizar el cuerpo de manera efectiva para realizar movimientos dentro del espacio físico y la destreza para manipular objetos con precisión" (Macías, 2002, p. 34). En los primeros años de vida, los niños están en una etapa mágica de descubrimiento constante del mundo que los rodea, explorando a través de sus sentidos y movimientos. La inteligencia cinestésica corporal se manifiesta en momentos tan naturales y alegres como el juego libre, el baile, el teatro, las manualidades y los deportes. Estas actividades no solo les permiten crecer esencialmente de forma saludable, sino que también desarrollan habilidades importantes como la coordinación, el equilibrio, la expresión corporal y la conciencia del espacio.

Es esencial que las maestras en el nivel inicial reconozcan y aprecien la inteligencia cinestésico corporal como una parte vital del desarrollo infantil. Cuando se incorporan diversas actividades físicas en el currículo, el aprendizaje se vuelve más dinámico y atractivo para los niños. La educación física, el arte, la música y el teatro no solo deben ser componentes centrales del programa educativo, sino también herramientas para cultivar la inteligencia cinestésica y otras habilidades cognitivas y socioemocionales.

3.2.2 Estrés académico

Diversos especialistas identifican tres factores fundamentales ubicados en el contexto familiar, en la escuela, y en su entorno social. En el primer caso, en el ámbito familiar, muchas veces las discusiones entre los padres, ser partícipes de violencia intrafamiliar, el divorcio o la pérdida de uno de los dos, así como el abuso sexual en el hogar, contribuirán a ahondar la crisis emocional en los niños y niñas.

Al respecto Vega (2010) afirma que, dentro del contexto escolar, tener bajo rendimiento en las notas, ser blanco de burlas entre sus compañeros o víctima de bullying, no cumplir con las tareas, llegar tarde al colegio, ser humillado por los profesores en el aula, o ser cambiado de colegio, también agravará el estrés infantil. Finalmente, el entorno social en el que se mueve el niño y la niña serán la causa para

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

presentar ciertos niveles de estrés. Por ejemplo, perderse en la calle, ser obligado a vender en forma ambulatoria, mudarse de domicilio y dejar a sus amigos del barrio en el que vivía por otros que no sabe cómo lo recibirán, hablar en público, ir al dentista o al hospital, entre otros (pág. 10).

El estrés de los niños no sólo puede aumentar por lo que sucede en su propia vida. ¿Sus hijos escuchan cuando usted habla sobre sus problemas en el trabajo, se preocupa por la enfermedad de un pariente o discute con su cónyuge sobre problemas económicos? Ante dicha interrogante, Traines et al. (2009): “Los padres deben tener en cuenta la manera en que hablan sobre estos problemas cuando sus hijos están cerca, porque los niños reconocerán la ansiedad de los padres y comenzarán a preocuparse” (pp. 598-603).

Como un adulto, el niño puede verse sometido a traumas imprevistos y accidentales, catástrofes, guerras, etc. Sin embargo, nos interesa más aquí tratar de los estreses de "cada día", que pueden fácilmente pasar desapercibidos, y, sobre todo, que pueden evitarse si se conocen. Muchas veces, el niño se ve sometido a estrés, no por maldad, sino por inconsciencia y falta de formación de sus mayores.

Las presiones a menudo provienen de fuentes externas (como la familia, los amigos o la escuela), pero también pueden surgir de la persona. Por ello López y Fernández (2006) sostienen que: “La presión que nos imponemos puede ser muy significativa, porque a menudo hay una discrepancia entre lo que creemos que debemos estar haciendo y lo que hacemos realmente en nuestras vidas” (pp. 631-645).

El estrés puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a los niños. En los niños en edad preescolar, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad. A medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales (en especial, la tarea de "encajar") crean estrés. Muchos niños están muy ocupados y no tienen tiempo para jugar de manera creativa o relajarse después de la escuela. Los niños que se quejan de la cantidad de actividades en las que participan o se niegan asistir a ellas pueden estar dando a entender que están demasiado atareados.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Diversos especialistas identifican tres factores fundamentales ubicados en el contexto familiar, en la escuela, y en su entorno social. En el primer caso, en el ámbito familiar, muchas veces las discusiones entre los padres, ser partícipes de violencia intrafamiliar, el divorcio o la pérdida de uno de los dos, así como el abuso sexual en el hogar, contribuirán a ahondar la crisis emocional en los niños y niñas. Dentro del contexto escolar, tener bajo rendimiento en las notas, ser blanco de burlas entre sus compañeros o víctima de bullying, no cumplir con las tareas, llegar tarde al colegio, ser humillado por los profesores en el aula, o ser cambiado de colegio, también agravará el estrés infantil.

El entorno social en el que se desarrollan niños y niñas puede ser un factor clave en los niveles de estrés que experimentan.

Según Vega (2010), situaciones como perderse en la calle, ser forzado a vender ambulantemente, cambiar de hogar y dejar atrás a los amigos del barrio, enfrentarse a nuevos entornos desconocidos, hablar en público o acudir al dentista o al hospital pueden generar temor o incertidumbre.

3.2.2.1 Dimensiones del estrés académico

Se manifiestan a través de ciertas señales que reflejan las habilidades de los niños o infantes para afrontar situaciones de estrés, indicando que dichas capacidades han sido sobrepasadas. Estas manifestaciones pueden evidenciarse de las siguientes formas:

a) Reacciones físicas

Las manifestaciones físicas (MF) en los infantes pueden incluir cambios en la postura, alteraciones en la alimentación, malestar general, cefaleas y problemas digestivos. Estos síntomas pueden aparecer de manera gradual o repentina, según el trastorno subyacente, y persistir en el tiempo. Entre ellos, la cefalea tensional es la más común. Este tipo de dolor, que afecta la cabeza, el cuello y el cuero cabelludo, está asociado a la contracción muscular de estas áreas, una reacción común al estrés, la depresión o traumas físicos (González, 2014). El estrés impacta negativamente el sistema digestivo, alterando su motilidad, sensibilidad, flujo sanguíneo, secreciones y microbiota intestinal. Esto ocurre debido

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

a la elevación del cortisol, la sobre activación del sistema nervioso simpático y problemas en la barrera gastrointestinal, lo que puede provocar síntomas como náuseas, vaciamiento gástrico acelerado y diarrea.

b) Reacciones psicológicas

González (2014) señala que el estrés en los infantes se refleja en distintos comportamientos ligados a aspectos de su psique. Entre las principales características están: la desmotivación, que se manifiesta como una falta de interés por sus estudios, deberes y relaciones interpersonales; la irritabilidad, expresada como una tendencia al enojo o susceptibilidad cuando se le exige realizar alguna tarea o compartir; la desorganización, que puede incluir la pérdida de interés en asistir a la escuela; y la labilidad afectiva, que se evidencia en cambios repentinos de estado de ánimo. Estos indicadores pueden afectar negativamente su desarrollo y bienestar.

c) Reacciones comportamentales

Son formas de comportamiento que un niño presenta en función de las circunstancias que lo rodean. Estas conductas están vinculadas con su naturaleza social y se reflejan en aspectos como sus relaciones con amigos, su desempeño académico y la dinámica familiar. Un ejemplo es el rechazo escolar o fobia escolar, que se refiere a la resistencia del niño a asistir o permanecer en la escuela debido a problemas emocionales, frecuentemente asociada con el estrés y la depresión. Este fenómeno se manifiesta en aproximadamente el 5% de los niños en edad escolar, afectando a ambos géneros por igual y siendo común entre los 5 y los 11 años de edad. Aunque las causas pueden no ser evidentes, factores psicológicos como la ansiedad, el estrés y la depresión suelen desempeñar un papel importante. Los niños con alta sensibilidad, en particular, pueden sentir temor ante la severidad o las reprimendas por parte de los docentes (González, 2014). Las causas específicas del rechazo escolar suelen ser inciertas, aunque factores psicológicos como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden desempeñar un papel importante. Los niños con una mayor sensibilidad tienden a temer la

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

rigidez o las correcciones de parte de los profesores. A menudo, los más pequeños simulan estar enfermos o recurren a otros comportamientos como excusa para evitar asistir a la escuela. Se quejan de malestares físicos, como dolores de estómago, náuseas u otros síntomas que les permiten quedarse en casa. En algunos casos, los niños optan directamente por negarse a asistir al colegio.

3.2.2.2 Teoría que sustenta la variable: estrés académico

Goleman (1998) uno de los autores más destacados en el campo de la inteligencia emocional, propone que esta se basa en cinco competencias clave: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales. Según su teoría, conocer y aceptar las propias fortalezas y debilidades permite manejar mejor las emociones, reaccionar con calma ante diversas situaciones y mantenerse motivado para cumplir metas. Esto, además, fomenta la empatía para comprender a los demás y fortalece las relaciones interpersonales, lo que resulta esencial para destacar en inteligencia emocional.

Goleman (1998) plantea cinco procesos propios de la inteligencia emocional:

- La autoconciencia es la habilidad de identificar y comprender nuestras emociones y cómo estas influyen en nuestros pensamientos y acciones.

- La autorregulación es la capacidad de gestionar nuestras emociones de forma positiva, permitiendo manejar el estrés, adaptarse a los cambios y controlar las respuestas impulsivas.

- Automotivación es la habilidad para impulsarse a lograr metas y mantener el esfuerzo, incluso frente a dificultades.

- Empatía: Es la capacidad de entender y conectar con las emociones de otras personas.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

- Las habilidades sociales son competencias clave para gestionar relaciones de forma efectiva, e involucran comunicación clara, resolución de conflictos, trabajo en equipo y creación de redes de apoyo.

3.3 Marco conceptual

a) **Ludicidad. -** Se relaciona con la habilidad humana de divertirse y aprender jugando. Es clave en las actividades recreativas porque ayuda a los estudiantes a desarrollarse emocional, social y cognitivamente de manera agradable y motivadora durante su educación.

b) **Recreación educativa. -** Es usar juegos y actividades divertidas en la escuela para mejorar el aprendizaje de los estudiantes y ayudarlos a crecer de manera integral. Esto combina juegos con enseñanza para ayudar a los estudiantes a aprender y desarrollarse mejor en tres áreas: la mente, las emociones y el cuerpo.

c) **Dinámicas grupales. -** Son formas divertidas de hacer que los estudiantes trabajen juntos. Se tratan de juegos o desafíos que les permiten interactuar entre sí de manera divertida. Esto es muy importante en las actividades lúdicas porque ayuda a que los estudiantes se sientan parte del grupo y trabajen juntos como un equipo.

d) **Juego estructurado. -** Es un tipo de juego que sigue reglas establecidas de antemano. En las actividades de juego en la escuela, los juegos estructurados tienen objetivos claros que ayudan a los estudiantes a aprender o mejorar habilidades específicas.

e) **Factores estresores académicos. -** Son cosas que causan estrés en la escuela. Estos factores estresores académicos pueden ser la cantidad de trabajo que hay que hacer, lo que los profesores piden, las calificaciones que se reciben, los plazos para entregar tareas y la sensación de que hay que competir con los demás estudiantes en el salón de clase.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de investigación

La presente investigación es de tipo aplicada, al respecto Carrasco (2008) afirma que "esta se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad". En este caso particular; se aplicó un programa de actividades lúdicas – recreativas; que buscó reducir el estrés académico de los estudiantes. Debido a que con la aplicación del taller de actividades lúdico recreativas la variable estrés académico sufrirá algunas modificaciones en cuanto a los síntomas presentados por muchos niños y niñas.

La presente investigación es de nivel explicativo, tal como la define, Carrasco, la investigación explicativa responde a la interrogante ¿por qué?, es decir con este estudio podemos conocer por qué un hecho o fenómeno de la realidad tiene tales y cuales características, cualidades, propiedades, etc., en síntesis, por qué la variable en estudio es como es (Carrasco, 2008).

4.2 Diseño de la investigación

El diseño bajo los cuales se desarrollará la investigación es preexperimental:

GE: O1 …… x …… O2

Dónde:

O1: el grupo experimental a quien se aplica el pre test

X: es el estímulo (Actividades lúdico recreativas)

O2: el grupo experimental a quien se le aplicara el pos test, después de haber aplicado el estímulo.

4.3 Descripción ética de la investigación

Los principios éticos de la investigación se basaron en el respeto a la originalidad académica, mediante la verificación antiplagio con Turnitin, y en el uso adecuado de citas directas e indirectas según las normas APA 7.ª edición. Asimismo, la recolección de datos

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

se realizó de forma voluntaria, con autorización de la institución y consentimiento informado de los participantes, a quienes se les explicó claramente el propósito del estudio y sus posibles implicancias, garantizando así un proceso objetivo, responsable y transparente.

4.4 Población y muestra

La población está constituida por los estudiantes de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay - Apurímac.

Tabla 2

Población de estudiantes

POBLACIÓN		
GRADOS	1°	11
	2°	10
	3°	09
	4°	08
	5°	11
	6°	08
TOTAL		**57**

Tabla 3

Muestra estimada

Estamentos	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Niños	14	70%
Niñas	05	30 %
Total	19	100%

4.5 Procedimiento

El procedimiento para recoger la información respecto a la variable de estudio: Estrés académico, en primer lugar, fue diseñar un plan de trabajo de actividades lúdicas recreativas el cual constó de 12 sesiones académicas aprovechando que el último trimestre del año 2021 los maestros pudieron acceder a realizar actividades académicas en la

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

semipresencialidad, esto cumpliendo los protocolos de bioseguridad que regulo la UGEL Abancay; para luego aplicar el instrumento de observación; inventario de SISCO; el cual me permitió observar en forma directa el desenvolvimiento de los niños y niñas; finalmente poder organizar la información recabada y hacer el análisis estadístico descriptivo e inferencial.

4.6 Técnica e instrumentos

Se utilizó la técnica de observación porque nos permitió registrar las diferentes actividades y reacciones de los niños y niñas respecto a las dimensiones: físico, psicológico y comportamental. Además, esta técnica es sistemática por que evitará riesgos de captar datos no congruentes con los objetivos de la investigación.

La ficha de observación fue el instrumento que se tomó en cuenta, luego de una revisión bibliográfica encontrándose; este inventario de SISCO para medir el estrés académico; el cual fue diseñado por el Dr. Arturo Barraza Macías; permitiéndome observar de manera directa a los niños y niñas en relación a la dimensión estrés académico

4.7 Análisis estadístico

Considerándose que el diseño es transeccional descriptivo, se analizaron los datos recolectados mediante la presentación de tablas y figuras obtenidas de la utilización del software estadístico SPSS y el EXCEL.

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,901	19

Para dar validez a mi instrumento recurrí a tres expertos en materia de investigación:

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Tabla 5

Validación por juicio de expertos

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	PORCENTAJE
1	Dr. Wilber Jiménez Mendoza	90.5%
2	Dr. Rafael Urrutia Huaman	88.5%
3	Dr. Rober Anibal Luciano Alipio	93%
	TOTAL	**90.6%**

El análisis de los resultados comenzará identificando el tipo de distribución de las variables y sus dimensiones. Para ello, se aplicará la prueba Shapiro-Wilk, que determina si las variables provienen de una población con distribución normal.

Tabla 6

Pruebas de normalidad de la variable estrés académico y sus dimensiones

	Shapiro-Wilk	
	Estadístico	P
Reacciones físicas	,706	,000
Reacciones psicológicas	,636	,000
Reacciones comportamentales	,637	,000
Estrés Académico	,637	,000

Criterios para determinar normalidad

Prueba de Shapiro-Wilk

$P \geq \alpha$ = Los datos provienen de una distribución normal

$P < \alpha$

P α= Los datos no provienen de una distribución normal

En la tabla 6; se observa todas las variables y dimensiones no tienen distribución normal,

porque P es menor que $\alpha = 0.05$, por lo tanto, aplicaré una prueba no paramétrica Wilcoxon para este estudio, como se muestra a continuación.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

CAPÍTULO V
RESULTADOS Y DISCUSIONES

5.1 Análisis de resultados

Esta investigación presenta los resultados de las variables analizadas. Los datos se recopilaron mediante fichas de observación, se organizaron en Microsoft Excel y posteriormente se procesaron utilizando el software estadístico SPSS versión 26.

Tabla 7

Distribución de frecuencias de la variable estrés académico

		Test			
		Pre test		Pos test	
		f	%	f	%
Estrés Académico	Nunca	0	0,0%	1	5,3%
	Casi nunca	0	0,0%	15	78,9%
	A veces	17	89,5%	3	15,8%
	Siempre	2	10,5%	0	0,0%
Total		19	100,0%	19	100,0%

La tabla 7 muestra que, antes de implementar las actividades lúdicas recreativas, el 89,5% de los niños (17) estaban en el nivel "A veces". Tras aplicar dichas actividades como estrategia, el 78,9% (15) logró reducir su situación al nivel "Casi nunca". Estos resultados evidencian que las actividades lúdicas recreativas contribuyen a disminuir el estrés académico en estudiantes de 5to y 6to grado de la Institución Educativa Particular “Amauta”.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Figura 1

Distribución de frecuencias de la variable estrés académico

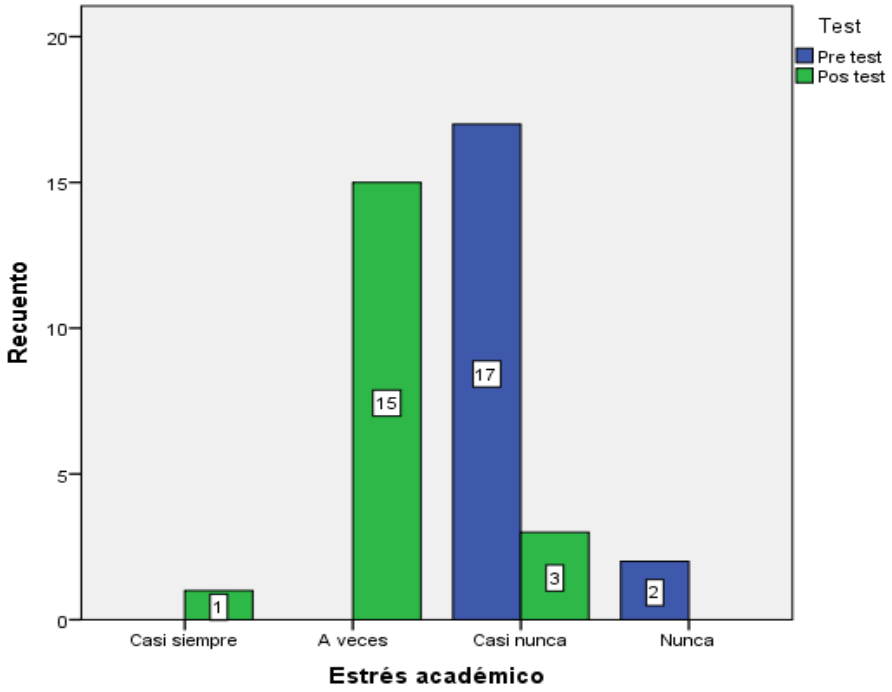


Tabla 8

Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones físicas

		Test			
		Pre test		Pos test	
		f	%	f	%
Estrés académico	Nunca	0	0,0%	1	5,3%
	Casi nunca	0	0,0%	15	78,9%
	A veces	15	78,9%	3	15,8%
	Siempre	4	21,1%	0	0,0%
Total		19	100,0%	19	100,0%

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

La tabla 8 muestra que, antes de implementar actividades lúdicas como estrategia, la mayoría de los niños (78,9% o 15 estudiantes) se encontraban en el nivel "A veces". Tras la aplicación de dichas actividades, este mismo porcentaje logró reducirse al nivel "Casi nunca". Estos resultados indican que el uso de actividades lúdicas recreativas ayuda a disminuir las reacciones físicas en los niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa Particular “Amauta”.

Figura 2

Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones físicas

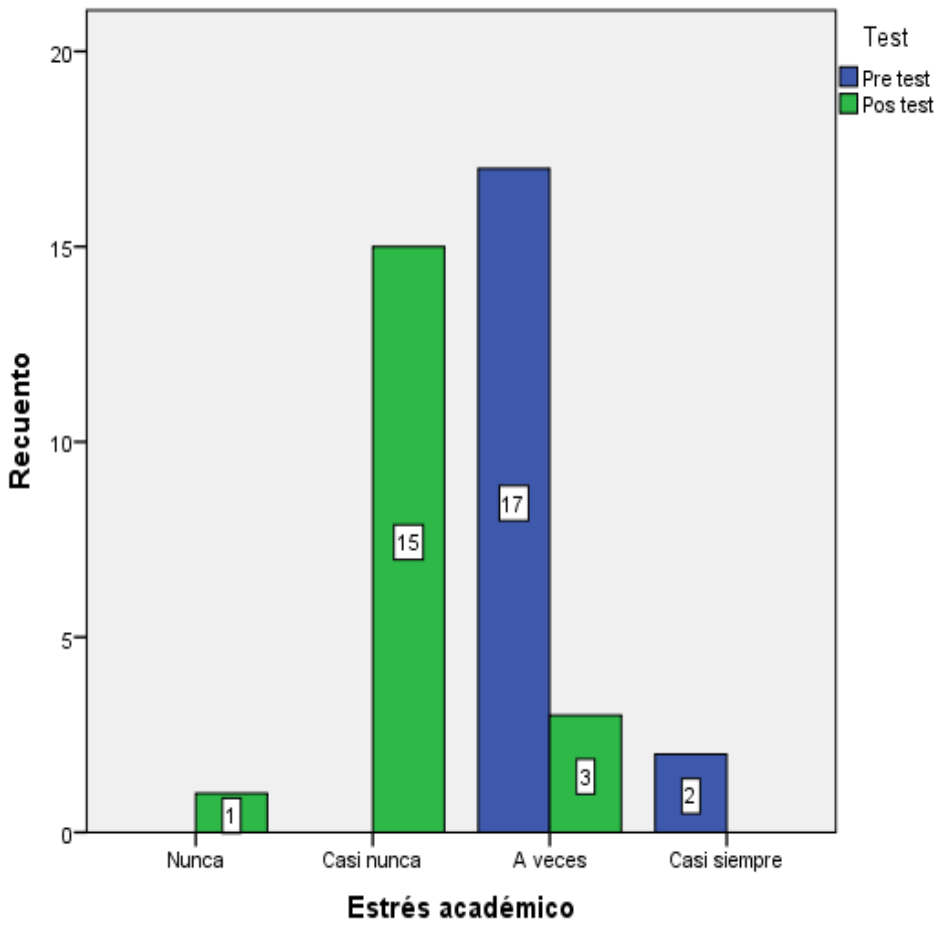


Tabla 9

Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas

		Test			
		Pre test		Pos test	
		f	%	f	%
Estrés académico	Nunca	0	0,0%	0	0,0%
	Casi nunca	1	5,3%	18	94,7%
	A veces	17	89,5%	1	5,3%
	Siempre	1	5,3%	0	0,0%
Total		19	100,0%	19	100,0%

La tabla 9 muestra que, antes de implementar las actividades lúdicas recreativas, el 89,5% de los niños (17) se encontraba en el nivel "A veces". Tras aplicar esta estrategia, el 94,7% (18 niños) avanzó al nivel "Casi nunca". Esto indica que las actividades lúdicas recreativas contribuyen a reducir las reacciones psicológicas en estudiantes de 5to y 6to grado de la Institución Educativa Particular “Amauta”.

Figura 3

Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas

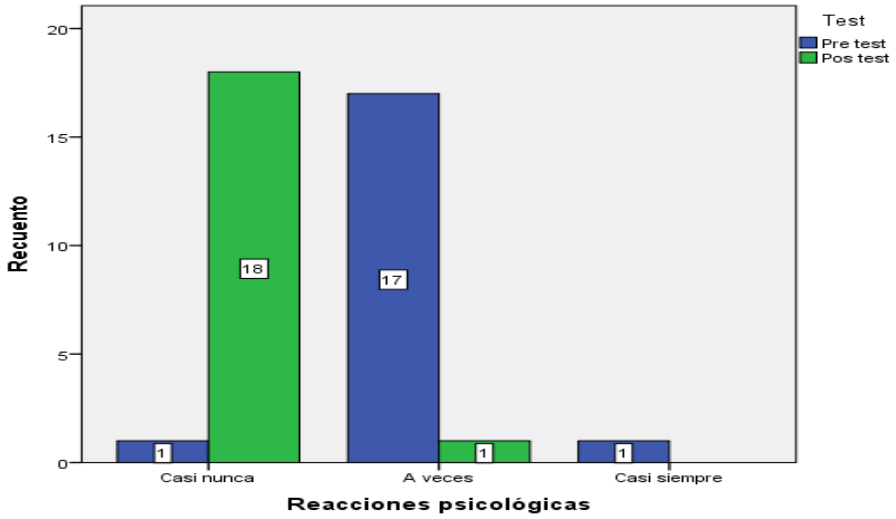


Tabla 10

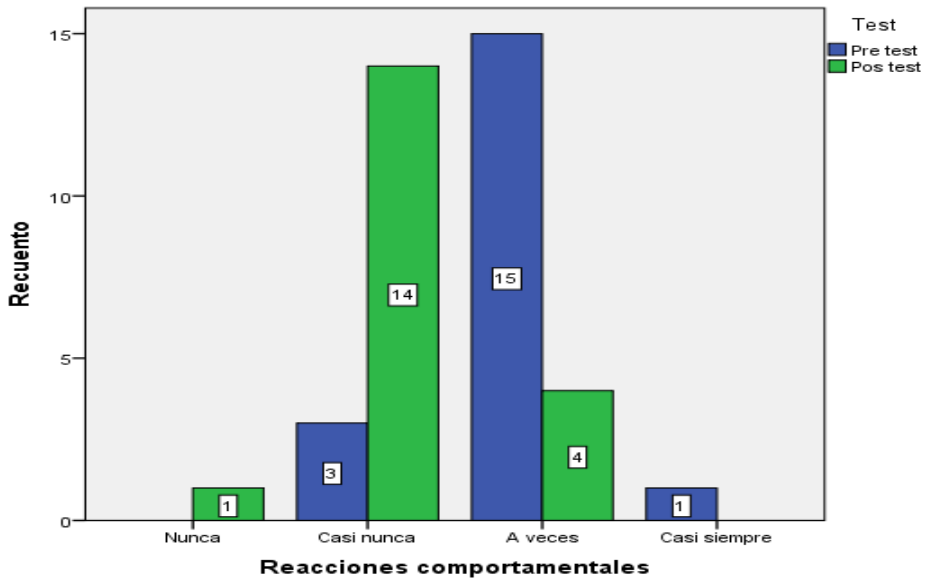
Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales

		Test			
		Pre test		Pos test	
		f	%	f	%
Estrés académico	Nunca	0	0,0%	1	5,3%
	Casi nunca	3	15,8%	14	73,7%
	A veces	15	78,9%	4	21,1%
	Siempre	1	5,3%	0	0,0%
Total		19	100,0%	19	100,0%

La tabla 10 muestra que, antes de implementar las actividades lúdicas recreativas, el 78.9% de los niños (15) se encontraba en el nivel "A veces". Tras aplicar esta estrategia, el 73.7% (14) avanzó al nivel "Casi nunca". Esto indica que las actividades lúdicas recreativas contribuyen a reducir las reacciones comportamentales en estudiantes de 5.º y 6.º grado de la Institución Educativa Particular “Amauta”.

Figura 4

Nivel de disminución del estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales



5.2 Contrastación de hipótesis

Contrastación de la hipótesis general:

Ho: Las actividades lúdicas recreativas no influyen significativamente en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Ha: Las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Regla de decisión: Si P < 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula

Tabla 11

Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico

		Estrés académico
Actividades lúdicas recreativas	Wilcoxon	5,215
	Sig. (bilateral)	,000
	N	19

En la tabla 11; se observa que P < 0.05 lo que indica es que se rechaza la hipótesis nula y se concluye que las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Contrastación de hipótesis específica 1:

Ho: Las actividades lúdicas recreativas no influyen significativamente en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Ha: Las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Regla de decisión: Si P < 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Tabla 12

Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la dimensión: reacciones físicas

		Reacciones físicas
Actividades lúdicas recreativas	Wilcoxon	3,833
	Sig. (bilateral)	,000
	N	19

En la tabla 12; se observa que P < 0.05 lo que indica es que se rechaza la hipótesis nula y se concluye que las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Contrastación de hipótesis específica 2:

Ho: Las actividades lúdicas recreativas no influyen significativamente en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Ha: Las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Regla de decisión: Si P < 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Tabla 13

Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la dimensión: reacciones psicológicas

		Reacciones psicológicas
Actividades lúdicas recreativas	Wilcoxon	3,838
	Sig. (bilateral)	,000
	N	19

En la tabla 13; se observa que P < 0.05 lo que indica es que se rechaza la hipótesis nula y se concluye que las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Contrastación de hipótesis específica 3:

Ho: Las actividades lúdicas recreativas no influyen significativamente en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Ha: Las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021.

Regla de decisión: Si P < 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Tabla 14

Influencia positiva de las actividades lúdicas recreativas en la dimensión: reacciones comportamentales

		Reacciones comportamentales
Actividades lúdicas recreativas	Wilcoxon	3,838
	Sig. (bilateral)	,000
	N	19

En la tabla 14; se observa que P < 0.05 lo que indica es que se rechaza la hipótesis nula y se concluye que las actividades lúdicas recreativas influyen significativamente en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.

5.3 Discusión

La investigación analizó cómo las actividades lúdicas y recreativas impactan en la reducción del estrés académico en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" de Abancay durante 2021, contrastando los resultados obtenidos con las bases teóricas y antecedentes que sustentan el estudio.

El estrés académico en los niños mostró niveles elevados antes de implementar actividades lúdico-recreativas, con un 89,5% ubicado en el nivel de "A veces". Tras aplicar estas estrategias, el 78,9% de los estudiantes redujo su estrés al nivel de "Casi nunca". Estas actividades son esenciales en la educación, ya que fomentan el desarrollo creativo natural, estimulan valores sociales, morales y fortalecen la autoestima. Además, motivan tanto a docentes como a estudiantes a explorar la creatividad, sensibilidad y expresión artística, factores clave para el crecimiento personal y social. Los estudiantes identificaron como principales fuentes de estrés la sobrecarga de tareas, evaluaciones (como exámenes y proyectos), el tiempo limitado para cumplir con sus actividades escolares, y en menor medida, factores como la actitud del profesor, la complejidad de los trabajos asignados, la dificultad para comprender los temas y la presión de participar en clase.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

En la dimensión de reacciones físicas, los resultados muestran que, antes de implementar actividades lúdicas recreativas como estrategia, el 78,9% de los niños se encontraba en el nivel "A veces". Sin embargo, tras estas actividades, ese mismo porcentaje logró reducir su frecuencia de reacciones físicas al nivel "Casi nunca". Según Barraza (citado por Berrío y Mazo, 2011), el estrés académico puede manifestarse físicamente, psicológicamente o conductualmente. Entre los síntomas físicos más comunes, los estudiantes mencionaron la somnolencia o necesidad de dormir, mientras que los menos frecuentes fueron problemas digestivos como dolor abdominal o diarrea. El estrés provoca la liberación de cortisol, lo que debilita el sistema inmunológico y aumenta la vulnerabilidad a enfermedades durante períodos de alta tensión.

En cuanto a la dimensión de reacciones psicológicas, los resultados muestran que, antes de implementar actividades lúdicas recreativas como estrategia, el 89,5% de los niños (17) se encontraban en el nivel "A veces". Sin embargo, tras aplicar estas actividades, la mayoría, un 94,7% (18 niños), avanzó al nivel "Casi nunca". En relación a los síntomas psicológicos, se evidencia que los estudiantes son los más afectados, presentando con frecuencia ansiedad, angustia e inquietud (dificultad para relajarse y estar tranquilos). También, aunque en menor medida, se observan problemas de concentración y episodios de agresividad o irritabilidad aumentada.

El juego acompañado de canciones permite a los niños y niñas de nivel primario enfocarse en sí mismos y en el presente. Estas actividades recreativas les ayudan a experimentar intensamente sus acciones y a transformar momentos de estrés o ansiedad en periodos de calma y relajación.

En la dimensión de reacciones comportamentales, los resultados muestran que, antes de implementar actividades lúdicas recreativas, el 78,9% de los niños estaban en el nivel "A veces". Sin embargo, tras aplicar esta estrategia, el 73,7% avanzó al nivel "Casi nunca". En cuanto a los síntomas, los estudiantes señalaron que siempre experimentan cambios en el consumo de alimentos, que rara vez se aíslan de los demás, pero que un poco más de una cuarta parte reconoce sentir desgano para realizar actividades escolares casi siempre.

No predomina un solo síntoma entre los físicos, psicológicos y conductuales; en cada categoría, se destaca principalmente un síntoma específico.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

En esta tesis se determinó la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021; lo más importante de las actividades lúdicas recreativas fue la influencia directa en la disminución del estrés que muchos niños y niñas padecieron en esta pandemia.

En esta tesis se comprobó determinó la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021; lo más importante de las actividades lúdicas recreativas fue la influencia directa en la disminución del estrés físico; puesto que estas se manifiestan en el desenvolvimiento y el desarrollo de la motricidad en los niños y niñas; lo cual producto del confinamiento hizo que ellos limiten el desarrollo de esta capacidad.

En esta tesis se demostró la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021; lo más importante de las actividades lúdicas recreativas fue la influencia directa en la disminución del estrés psicológico; puesto que estas se manifiestan en observación de la conducta y el desarrollo de la personalidad en los niños y niñas; lo cual producto del confinamiento hizo que ellos limiten el desarrollo de esta capacidad.

En esta tesis se determinó la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular "Amauta" Abancay – 2021; lo más importante de las actividades lúdicas recreativas fue la influencia directa en la disminución del estrés comportamental; puesto que estas se manifiestan en la actitud de los niños y niñas al afrontar situaciones de la vida real que le generen resolver un problema u asumir una responsabilidad.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

6.2 Recomendaciones

Durante la pandemia, se aconseja que los padres involucren a sus hijos en actividades diarias, compartan tiempo con ellos y les expliquen lo que hacen de forma adecuada a su nivel de comprensión.

Es importante que las familias dediquen tiempo a actividades recreativas con sus hijos, ya que estas contribuyen al desarrollo de su autonomía y fomentan hábitos saludables y positivos.

Es importante que los docentes de nivel inicial se involucren activamente en las actividades recreativas de los niños y niñas, ya que esto les permite motivarlos, orientarlos y corregirlos mientras fomentan el aprendizaje a través del juego.

Es importante organizar talleres que permitan la interacción y colaboración entre padres, madres, docentes y estudiantes, promoviendo actividades que impulsen la motricidad y contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agallo, A. (2003). *Dinámicas de grupos* (Segunda edición ed.). Guatemala: Editorial Piedra Santa.

Aristizábal, H. (8 de Setiembre de 2000). *Las actividades lúdicas y recreativas*. Obtenido de http://www. Desarrollodehabilidades.com.

Barraza, A. (2008). Un modelo conceptual para poder estudiar el estrés académico. . *Revista electrónica de psicología Iztacala*.

Calvera, M. (29 de julio de 2020). La reinvención de la educación en medio de la pandemia. (R. Noticias, Entrevistador) Obtenido de Recuperado de https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19- la-reinvencion-de-la-educacion-en-medio-de- la-pandemia-noticia-1283125

Carrasco Díaz, S. (2008). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación* (2.ª ed.). San Marcos.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, *XXI*(2). https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (1 de Julio de 2020). *CDC Centros para el control y la prevención de enfermedades.* Obtenido de Las pandemias pueden ser estresantes: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life- coping/managing-stress-anxiety.html

Ernst Slavit, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las inteligencias Múltiples de Gardner. *Revista de Psicología de la PUCP*, *19*(2), 319-332.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. S.A. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf

González, R. (2014). Conocer el estrés. Repercusión del estrés en la infancia. *Universidad de Cantabria. Santader*. https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5098/GonzalezAparicioRM.pdf;sequence=1

Jacobson, R. (8 de Seteimbre de 2020). *childmind.org.* Obtenido de Child Mind Institutte: https://childmind.org/article/como-apoyar-a-los-ninos-en-la-crisis-del-covid-19/

López, N. I., & Fernández, C. A. (2006). *Transmisión de emociones, miedo, y estrés infantil por hospitalización.* International Journal of Clinical and HealthPsychology.

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Macías, M. A. (2002). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe*, (10), 27-38.

Michalland, J. (16 de 02 de 2022). *Facultad de Ciencias; PUCV*. Obtenido de https://www.pucv.cl/uuaa/ciencias/noticias/estres-un-efecto-en-tiempos-de-pandemia

Nazarit, E., & Nieto, J. (2014). *Hacia una didáctica de la creatividad motriz.* Tesis, Bogota, universidad libre de Colombia.

Rajadell, G. (2001). Estrategias para el desarrollo de procedimientos. *Revista española de Pedagogía*, 573-592.

Traines, M. V., & al, e. (2009). Evaluación del estrés infantil y el rendimiento académico en niños menores de 6 años. *psicothema*, 598-603.

Trianes, T. M., Blanca, M. M., Fernández, B. F., Escobar, E. M., & Maldonado, M. E. (2009).

Evaluación del estrés infantil y el rendimiento académico en niños menores de 6 años.

. Psicothema.

UNICEF. (1 de marzo de 2019). *UNICEF*. Obtenido de "Nota técnica: Protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus: https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protecti o n%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf

Vega, V. C. (2010). Primer estudio de validez de constructo del inventario de estrés infantil (IEI). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10.

ANEXOS

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Actividades lúdicas recreativas y estrés académico en estudiantes de una institución educativa particular del distrito de Abancay - 2021.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay - 2021?	OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.	HIPÓTESIS GENERAL Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés académico, en niños de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.	VARIABLE DEPENDIENTE *ESTRÉS ACADÉMICO*	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales	**TIPO DE INVESTIGACIÓN** Aplicada. **Nivel de investigación.** Explicativo **Diseño** Pre experimental **Población:** 57 niños de la institución educativa particular “Amauta” de Abancay
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay - 2021? ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay - 2021? ¿Cómo influye las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay - 2021?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Comprobar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021. Demostrar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021. Determinar la influencia de las actividades lúdicas recreativas en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés físico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021. Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés psicológico, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021. Las actividades lúdicas recreativas influyen positivamente en la disminución del estrés comportamental, en niños del quinto grado de la Institución Educativa Particular “Amauta” Abancay – 2021.	VARIABLE INDEPENDIENTE *ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS*		

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

(Dr. Arturo Barraza Macías)

Esta ficha de observación; permitirá observar de manera directa a los niños y niñas en relación a la dimensión estrés académico:

Número	Item	Valoración				
		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Nunca
REACCIONES FÍSICAS						
01	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
02	Fatiga Crónica (cansancio permanente)					
03	Dolores de cabeza o migraña					
04	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
05	Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
06	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS						
07	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
08	Sentimientos de depresión o tristeza					
09	Ansiedad, angustia o desesperación					
10	Problemas de concentración					
11	Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES						
12	Conflicto o tendencia a discutir					
13	Aislamiento de los demás					

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

14	Desgano para realizar las labores escolares					
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Anexo 03: Validación de instrumento

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
Escuela Académico Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe: 1ra y 2da Infancia

Ficha de validación del instrumento

I. INFORMACIÓN
1.1. DEL EXPERTO
Apellidos y Nombres: Dr. Rafael Urrutia Huaman

1.2. DEL AUTOR DEL INSTRUMENTO
Proyecto de investigación: ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DEL DISTRITO DE ABANCAY - 2021.

Responsables: Bach. Jorge Loayza

Instrumento: Inventario de SISCO de estrés académico (X) Formato de Encuesta virtual ( )

FACTORES DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

N.º	INDICADORES	CRITERIOS	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD ALFA				
			Deficiente	Regular	Bueno	Muy	Excelente
			(0-20%)	(21-	(41-60%)	(61-80%)	(81-
1	CLARIDAD	Formulación con lenguaje apropiado					96%
2	OBJETIVIDAD	Se expresa en conductas observables					98%
3	ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					89%
4	ORGANIZACIÓN	Muestra una organización lógica					97%
5	SUFICIENCIA	Alcanza los aspectos en cantidad y calidad					98%
6	INTENCIONALIDAD	Apropiado para valorar aspectos de las					95%
7	CONSISTENCIA	Sustenta en aspectos teórico científicos					96%
8	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores e índices					95%
9	METODOLOGIA	Responde al propósito del problema					96%
10	OPORTUNIDAD	Instrumento adecuado y oportuno					91%

II. OPINION DEL EXPERTO

Visto el instrumento diseñado en relación con las variables, dimensiones, e indicadores y en cumplimiento al Reglamento de Investigación–UNAMBA, queda validado el presente instrumento en todos sus contenidos para el proceso de levantamiento de información, por tanto:

(x) Se valida

( ) No se valida

Abancay, octubre del 2021

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Anexo 03: Validación de instrumento

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
ıela Académico Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe: 1ra y 2da Infancia

Ficha de validación del instrumento

1.1. DEL EXPERTO
Apellidos y Nombres: Dr. Rober Luciano Alipio

1.2. DEL AUTOR EL INSTRUMENTO

Proyecto de investigación: ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DEL DISTRITO DE ABANCAY - 2021.

Responsables: Bach. Jorge Loayza

Instrumento:

Ficha de observación (X)

Formato de Encuesta virtual ( )

FACTORES DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Nº	INDICADORES	CRITERIOS	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH				
			Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			(0-20%)	(21- 40%)	(41-60%)	(61-80%)	(81-100%)
1	CLARIDAD	Formulación con lenguaje apropiado					95%
2	OBJETIVIDAD	Se expresa en conductas observables					96%
3	ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					89%
4	ORGANIZACIÓN	Muestra una organización lógica					93%
5	SUFICIENCIA	Alcanza los aspectos en cantidad y calidad					98%
6	INTENCIONALIDAD	Apropiado para valorar aspectos de las estrategias					95%
7	CONSISTENCIA	Sustenta en aspectos teórico científicos					94%
8	COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores e índices					91%
9	METODOLOGIA	Responde al propósito del problema					92%
10	OPORTUNIDAD	Instrumento adecuado y oportuno					91%

II. OPINION DEL EXPERTO

Visto el instrumento diseñado en relación con las variables, dimensiones, e indicadores y en cumplimiento al Reglamento de Investigación–UNAMBA, queda validado el presente instrumento en todos sus contenidos para el proceso de levantamiento de información, por tanto:

(X) Se valida
( ) No se valida

Abancay, octubre del 2021

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC
FACULTAD DE ADMINISTRACION
Dr. Rober Anibal Luciano Alipio
DOCENTE

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

Anexo 03: Validación de instrumento

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
ıela Académico Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe: 1ra y 2da Infancia

Ficha de validación del instrumento

1.1. DEL EXPERTO

Apellidos y Nombres: Dr. Wilber Jiménez Mendoza

1.2. DEL AUTOR EL INSTRUMENTO

Proyecto de investigación: ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DEL DISTRITO DE ABANCAY - 2021.

Responsables: Bach. Jorge Loayza

Instrumento:

Ficha de observación (X)

Formato de Encuesta virtual ( )

FACTORES DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

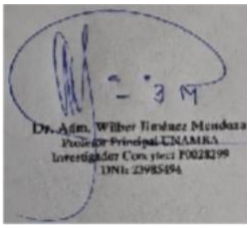
Nº	INDICADORES	CRITERIOS	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH				
			Deficiente	**Regular**	**Bueno**	**Muy Bueno**	**Excelente**
			(0-20%)	(21- 40%)	(41-60%)	(61-80%)	(81-100%)
1	**CLARIDAD**	Formulación con lenguaje apropiado					95%
2	**OBJETIVIDAD**	Se expresa en conductas observables					96%
3	**ACTUALIDAD**	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					89%
4	**ORGANIZACIÓN**	Muestra una organización lógica					93%
5	**SUFICIENCIA**	Alcanza los aspectos en cantidad y calidad					98%
6	**INTENCIONALIDAD**	Apropiado para valorar aspectos de las estrategias					95%
7	**CONSISTENCIA**	Sustenta en aspectos teórico científicos					94%
8	**COHERENCIA**	Entre dimensiones, indicadores e índices					91%
9	**METODOLOGIA**	Responde al propósito del problema					92%
10	**OPORTUNIDAD**	Instrumento adecuado y oportuno					91%

II. OPINION DEL EXPERTO

Visto el instrumento diseñado en relación con las variables, dimensiones, e indicadores y en cumplimiento al Reglamento de Investigación–UNAMBA, queda validado el presente instrumento en todos sus contenidos para el proceso de levantamiento de información, por tanto:

(X) Se valida
( ) No se valida

Abancay, octubre del 2021



Repositorio Institucional - UNAMBA Perú

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Ilustración 1

Aplicación de actividades físicas

Ilustración 2

Actividades al aire libre

Ilustración 3

Reduciendo el estrés académico en los niños

Ilustración 4

Practicando con los niños

Repositorio Institucional - UNAMBA Perú