



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico
para la disminución del estrés en niños y niñas de la
Institución Educativa Inicial N° 464- Progreso- Wanchaq-
Cusco”

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra Psicología Educativa

AUTORA:

Br. Holgado Grajeda, Mireya

ASESOR:

Dr, Zegarra Salas, Wilbert

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Innovación pedagógica

PERÚ – 2018

Página del Jurado

Dra. Marmanillo Manga Rosa María
Presidente

Dr. Cusihuaman Hermoza Melquiades
Secretario

Dr. Zegarra Salas Wilbert
Vocal

Dedicatoria

A mí adorada madre: Leonor con todo el amor hacia ella, agradeciendo su apoyo sincero y constante que me permitió concretizar mi anhelada meta profesional.

A mi esposo Carlos con todo mi amor por apoyarme en todo momento para lograr mi meta.

A mis queridos hermanos: Erick, Tania, Samuel, Taisia, Fanny, quienes me ayudaron y comprendieron en todo momento.

A mi hijo Kevin Brayan por infundirme ánimo y perseverancia para llegar a mi meta y a la concretización de los estudios de Maestría.

Mireya.

Agradecimiento

Me corresponde agradecer a Dios por la bendición que me otorgó para realizar y concluir el presente estudio.

A nuestra querida Universidad César Vallejo por facilitar los estudios de maestría que me han permitido superarme y crecer personal y profesionalmente.

A la Institución Educativa Inicial N° 464 Progreso de Wánchaq Cusco porque me ha dado la oportunidad de ejecutar el trabajo de investigación y lograr su culminación.

Al Dr. Wilberth Zegarra Salas por brindarme constante apoyo y por los aportes valiosos para la ejecución y culminación de la investigación.

A todos los docentes que laboran en la Universidad César Vallejo por haber compartido todos sus conocimientos, ilustraciones y experiencias.

Agradezco a la Dra. Patricia Luksic Gibaja, por su contribución, aporte valioso y amistad incondicional, quien en todo momento me ayudo a superar las dificultades.

Al Dr. Elmer Palomino Vega, por todo su apoyo y aliento en todos los momentos difíciles y por haberme ayudado a superar.

Finalmente agradecer a todas las personas y amistades que coadyuvaron para la concreción de la presente investigación, que quedara como aporte fundamental para futuras investigaciones y para todos aquellos niños y niñas del nivel inicial de nuestra región que atraviesan situaciones difíciles por el estrés y requieren del apoyo de todos nosotros.

La Autora

**DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE TESIS**

Yo, MIREYA HOLGADO GRAJEDA, estudiante (), egresado (X), docente (), del Programa Maestría en Psicología Educativa de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI 23965065, con el artículo titulado:

“Los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico para la disminución del estrés en niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 464- Progreso- Wanchaq - Cusco”, declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis pertenece a mi autoría.
- 2) La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para alguna revista.
- 4) De identificarse el fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.
- 5) Si, la tesis fuese aprobado para su publicación en la Revista u otro documento de difusión, cedo mis derechos patrimoniales y autorizo a la Escuela de Postgrado, de la Universidad César Vallejo, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga la Universidad.

Trujillo, 01 de Diciembre del 2018



MIREYA HOLGADO GRAJEDA

DNI:23965065

Presentación

Señores Miembros del Jurado, cumpliendo con el Reglamento de Elaboración y Sustentación de Tesis de Maestría de acuerdo a la Resolución Directoral N° 2462-2010-EP-UCV y con la intencionalidad de optar al Grado Académico de Magister en Psicología Educativa presento la investigación titulada **“LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO RECURSO PSICOPEDAGÓGICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 464- PROGRESO- WANCHAQ- CUSCO ”**, que tiene como objetivo comprobar la influencia de los juegos tradicionales como recurso pedagógico en la disminución del estrés que prevalecer en niños de cinco años en la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

El trabajo de investigación nació al observar que en la institución educativa en mención, los niños y niñas demostraban altos niveles de estrés producidos por cuestiones familiares, escolares y de desarrollo de tareas.

Por consiguiente, el trabajo de investigación se desarrolló teniendo como problema el estrés que demostraban los niños y niñas y la utilización del juego tradicional como recurso psicopedagógico para disminuirlo.

Es por estas razones que se han ejecutado actividades lúdicas tradicionales con la finalidad de facilitar la disminución del estrés en los niños y niñas, cuyos resultados nos dan como referencia que el estrés en el marco de las dimensiones fisiológicas, psicológicas y cognitivas ha disminuido considerablemente luego de haber aplicado dichas actividades lúdicas tradicionales.

Esperamos que el presente trabajo de investigación contribuya a la disminución del estrés en los niños y niñas de dicha institución e incluso sirva como base para otras instituciones educativas y ámbitos educativos.

La Autora

ÍNDICE

Página del Jurado	i
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad.....	¡Error! Marcador no definido.
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	x
Resumen	xi
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1 Realidad problemática	13
1.2 Trabajos previos	15
1.3 Teorías relacionadas al tema	18
1.4 Formulación del problema.....	41
1.4.1. Problema general.....	41
1.4.2. Sub problemas.....	41
1.5 Justificación del estudio	41
1.5.1. Justificación legal.....	42
1.5.2 Justificación científica.	43
1.5.3 Justificación Pedagógica.....	44
1.5.4 Justificación psicológica.....	44
1.6 Hipótesis.....	45
1.6.1. Hipótesis general	45
1.6.2. Hipótesis específicas	45
1.7 Objetivos.....	46
1.7.1. Objetivo general.....	46
1.7.2. Objetivos específicos	46
II. MÉTODO	47
2.2. Variables operacionalización	48
2.2.1. Variable Independiente	48
2.2.2. Variable Dependiente.....	48

2.2.3. Operacionalización De Variables	49
2.3. Población y muestra	50
2.3.1 Población	50
2.3.2 Muestra.....	50
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad...50	
2.4.1 Técnicas	50
2.4.2 Instrumentos	51
2.5 Métodos de análisis de datos.....	53
2.6 Aspectos éticos.....	55
III. RESULTADOS.....	56
3.1. Descripción:	56
3.2. Análisis y presentación de Resultados.....	57
3.2.1. Análisis y presentación de Resultados del Pre test	57
3.2.2. Análisis y presentación de Resultados del Post test	61
3.2.3. Comparación de Resultados del Pre y Post test	64
3.3. Aplicación de la Prueba de hipótesis.....	65
3.3.1. Aplicación de la Prueba de hipótesis específica 1	65
3.3.2 Aplicación de la Prueba de hipótesis específica 2:.....	66
3.3.3 Aplicación de la Prueba de hipótesis específica 3:.....	68
3.3.4 Aplicación de la Prueba de hipótesis general.....	69
IV. DISCUSIÓN.....	71
V. CONCLUSIONES	75
VI. RECOMENDACIONES	77
VII. REFERENCIAS	78
ANEXOS.....	80

Índice de tablas

01	Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Pre Test	77
02	Resultados del estrés a nivel psicológico en el Pre Test	78
03	Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Pre Test	79
04	Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Post Test	80
05	Resultados del estrés a nivel psicológico en el Post Test	81
06	Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Post Test	82
07	Comparación de resultados del Pre y Post test	83
08	Prueba de Hipótesis específica 1	85
09	Prueba de Hipótesis específica 2	87
10	Prueba de Hipótesis específica 3	88
11	Prueba de Hipótesis general	90

Índice de figuras

01	Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Pre Test	77
02	Resultados del estrés a nivel psicológico en el Pre Test	78
03	Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Pre Test	79
04	Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Post Test	80
05	Resultados del estrés a nivel psicológico en el Post Test	81
06	Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Post Test	82
07	Comparación resultados Pre y Post test	83

Resumen

La presente investigación titulada “LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO RECURSO PSICOPEDAGÓGICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 464- PROGRESO- WANCHAQ- CUSCO ”, tuvo como muestra a los niños y niñas de 5 años en un número de 20, con los cuales se desarrollaron veinticinco actividades significativas de aprendizaje por un periodo de 90 días, es decir 3 meses. Dichas sesiones fueron aplicadas en función de las dimensiones de la disminución del estrés: fisiológicas, psicológicas y cognitivas, aplicando una escala de valoración de la disminución del estrés; diseñada con veintinueve ítems que fue validado por expertos.

La investigación tuvo como objetivo comprobar el nivel de influencia de la aplicación de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico para disminuir el estrés en los niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco y para ello se utilizó la metodología aplicada, aquella que permite planificar acciones, ejecutarlas, utilizarlas y verificar su consecuencia práctica luego de un proceso de aplicación de prueba de pre y pos test.

Al término de dicha aplicación se llegaron a las siguientes conclusiones: En referencia al nivel observado de estrés que presentaron los estudiantes el 35% se encontraban al inicio de la investigación en estrés de nivel alto y en la evaluación del post test el 00%; en el nivel moderado al inicio en un 65% y al término en un 40% y finalmente en el nivel de estrés bajo al inicio de la investigación se encontraban al 00% y al finalizar en un 60%, porcentajes que implican que el programa experimental de la aplicación del juego como recurso psicopedagógico ha demostrado un alto nivel de influencia en la disminución del estrés en niños y niñas de cinco años en la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

Palabras clave: Juegos tradicionales y estrés.

Abstract

The present investigation titled "THE TRADITIONAL GAMES AS A PSYCHOPEDAGOGICAL RESOURCE FOR THE REDUCTION OF STRESS IN CHILDREN OF THE INITIAL EDUCATIONAL INSTITUTION N ° 464-PROGRESO- WANCHAQ- CUSCO ", had as a sample the children of 5 years in a number of 20, with which twenty-five significant learning activities were developed for a period of 90 days, ie 3 months. These sessions were applied according to the dimensions of stress reduction: physiological, psychological and cognitive, applying a scale of assessment of stress reduction; designed with twenty-nine items that was validated by experts.

The objective of the research was to verify the level of influence of the application of traditional games as a psychopedagogical resource to reduce stress in five-year-old children of the Initial Educational Institution 464-Progreso-Wanchaq-Cusco. applied methodology, that allows to plan actions, execute them, use them and verify their practical consequence after a pre and post test application process.

At the end of this application, the following conclusions were reached: In reference to the observed level of stress that the students presented, 35% were at the beginning of the high-level stress research and in the post-test evaluation, 00%; in the moderate level at the beginning in 65% and at the end in 40% and finally in the level of low stress at the beginning of the investigation they were at 00% and at the end in 60%, percentages that imply that the experimental program of the application of the game as a psychopedagogical resource has shown a high level of influence in the reduction of stress in children of five years in the Initial Educational Institution 464- Progreso - Wanchaq - Cusco.

Keywords: Traditional games and stress.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Un problema frecuente observado en el Nivel Inicial en la actualidad, es el estrés que muestran niños y niñas, convirtiéndose en una de las situaciones más preocupantes para las docentes, padres y madres de familia, porque es difícil diagnosticarlo, resolverlo y afrontarlo. Muchos niños y niñas muestran agresividad, rebeldía, mal humor, depresión, aislamiento, fruto del estrés en él que se encuentran, estas conductas requieren un tratamiento y atención especial, el cual es de desconocimiento de padres y maestros.

Se ha podido observar que las causas del estrés infantil en nuestro país son múltiples, van desde aspectos familiares, pobreza extrema, maltrato infantil, violencia familiar, trabajo infantil, responsabilidad de cuidar o mantener a hermanos menores, muerte o ausencia de un familiar, divorcio de los padres, ritmo de vida; escasez de políticas de cuidado, protección y defensa del niño y niña desde el estado que no lo amparan ni benefician; aspectos escolares, adaptación al contexto escolar, dificultades para realizar trabajos en el aula, la no comprensión de textos, maltrato infantil escolar, actividades o tareas extraescolares, tareas o actividades de refuerzo en las vacaciones, como de múltiples eventos externos que los amenazan. (Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 2003)

Un comportamiento excesivamente estresante en la niñez presagia no sólo manifestaciones de agresividad y conflictos en la etapa de la adolescencia e incluso a posterior en la vida adulta, sino también la posibilidad de fracaso de tipo académico, es decir escasos logros de aprendizaje, falta de autoestima, problemas de adaptación y socialización, impulsividad, falta de confianza en su mismo, dificultad para aprender a aceptar críticas y sugerencias, escasa asertividad, mucha sensibilidad, poca cooperación, mucha ansiedad, excesivo temor, afecciones en su sistema inmunológico y otras patologías psicológicas durante la edad adulta, incluso el llegar al suicidio a temprana edad, debido fundamentalmente a la situación de estrés que viven.

La educación es el factor más importante e imprescindible para el desarrollo cerebral de un niño de manera saludable, siendo además el que produce de manera natural el desarrollo de las bases fundamentales del aprendizaje, promueve una interacción empática con los adultos, facilita el progreso y desarrollo de habilidades de socialización y lenguaje, pero el estrés causa interrupción del crecimiento, desmotivación, aislamiento, agresividad y no permite un desarrollo integral adecuado y óptimo del niño y niña.

Un entorno saludable emocionalmente, padres de familia y profesores armónicos y estrategias adecuadas resultan importantes para un desarrollo integral adecuado de, niño y niña y no adquieran hábitos negativos como consecuencia de la situación estresante en la que viven ya sea dentro de sus familias, de la comunidad o de la escuela.

Gerald Hüher, (2010) como director en Gotinga y Mannheim del Centro de Investigaciones de Medicina Preventiva y Neurobiología de Heidelberg, afirma que los niños y niñas al nacer cuentan con un cerebro bastante potente y requiere ser estimulado con estrategias basadas en el juego, esta afirmación se sustenta en investigaciones que analizan y demuestran la influencia que tiene el juego en la disminución del estrés producido en el niño o niña.

El Journal Child Psychology, en 1984 en un artículo publicado, mencionó que analizaron la actitud de niños y niñas en su primer día de guardería, cuyas edades fluctuaban entre los tres y cuatro años. Al momento de su ingreso a la guardería se midió en ellos el nivel de estrés que presentaban a través de la observación y al mismo tiempo con pruebas objetivas. Luego se procedió a dividirlos en pequeños grupos en los cuales se aplicaron diversas estrategias con la finalidad de que puedan enfrentar esos primeros minutos apartados de sus mamás. Es así que uno de los grupos estuvo en un salón con la docente quien les contó un cuento, y el otro grupo estuvo en un ambiente jugando a solas y en algunos casos en pareja. Pasados unos 15 minutos, se analizó nuevamente el estrés que presentaban las niñas y niños.

Al terminar este estudio se hizo un análisis, concluyendo que un porcentaje muy alto de niños y niñas demostraban haber disminuido el nivel de ansiedad y estrés presentado al momento de ingresar a la guardería. Los que jugaron libremente o en parejas lo hicieron en un tiempo más doble que el grupo que compartió con la

docente porque no había intermediarios, en este caso la docente. Estas conclusiones permiten afirmar que el juego facilita a fantasía y la integración a situaciones diversas o difíciles, actitud que permite afrontarlas con más seguridad, entonces se deduce que el estrés en los niños y niñas, favorece la aparición de situaciones problemáticas, los cuales se pueden evitar a través de la presencia del adulto en actividades de juego.

En las Instituciones Educativas del Nivel Inicial no se ha tomado en cuenta este problema ni su control, puesto que por la edad que tienen los niños y niñas se cree que ellos difícilmente viven situaciones estresantes, lo cual es erróneo, desde esa afirmación en la investigación se han utilizado los juegos tradicionales que existen en la comunidad como una forma de disminuir el estrés en los niños y niñas, provocando efectos relajantes, estimulantes o tranquilizantes.

1.2 Trabajos previos

En este estudio se hizo un recuento de antecedentes internacionales, los cuales se mencionan a continuación:

- **Castillo Cruz, Emelinda (2006) “*Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Poblacional La Posta*”** – Universidad de Cuba. Para ejecutar esta investigación se utilizaron los métodos de tipo analítico – sintético; inductivo –deductivo, cuya muestra fueron dos círculos de 28 abuelos del Consejo Popular de Provincia Las Tunas en La Posta Municipio de Majibacoa, con el objetivo de hacer un plan para la aplicación de juegos tradicionales para favorecer en los adultos mayores sus estilos de vida. Cuyas conclusiones permiten afirmar lo siguiente: Como componente de la calidad de vida es favorable el estilo de vida saludable, dentro de una actividad física de carácter comunitario, en función de la aplicación lógica de la misma, en base al cual se hizo un análisis de tipo histórico sobre la fundamentación filosófica, sociológica, pedagógica y psicológica de la influencia de los juegos tradicionales y el ejercicio físico, estudio que ha permitido determinar y asumir conceptos básicos utilizados en la investigación y también de acuerdo a la experiencia del trabajo realizado sobre la Cultura física comunitaria se trabaja

para conseguir el vínculo estrecho entre la comunidad y su cultura para alcanzar modificaciones en esa cultura de las comunidades denominada integral, encontrando alternativas innovadoras para la utilización del juego tradicional en la vida saludable de los adultos mayores.

- **Martínez, Otero y Pérez, Valentín (2008) “El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital”**. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación. España. Esta investigación utilizó la metodología aplicada, su muestra fue de 156 estudiantes de nueve años, de las cuales 72 eran niñas y 84 niños de quinto grado de 4 Centros Escolares tres privados y uno público de Madrid y el objetivo era describir problemas y hechos de la vida cotidiana que tienen impacto negativo en niñas y niños de doce años de edad. La investigación concluyó en lo siguiente: Primero se afirma que de las variables referidas al tipo de centro educativo, género y nacionalidad, en las dos últimas es donde se encuentran diferencias significativas, es así que en el caso de los alumnos inmigrantes las puntuaciones de valores medios de las escalas que se refieren al estrés familiar, escolar y total vienen a ser más altas, además se demuestra que los niños tienen mayores niveles de estrés leve y grave.

Segundo: Los inmigrantes generalmente están expuestos al estrés producido por situaciones de rechazo xenófoba y racista, así como del asimilacionismo, por ello la inexistencia o inadecuada aplicación de proyectos o planes interculturales en las instituciones educativas permite que los estudiantes inmigrantes se encuentren en una situación vulnerable a la hostilidad, segregación y discriminación, con consecuencias psicopatológicas. Se demuestra también que estas consecuencias aumentan si los estudiantes no tienen el soporte sociofamiliar y económico necesario. Concluyendo, entonces, que si los estudiantes cuentan con un entorno extraescolar con recursos tanto materiales como psicológicos, pueden fácilmente resguardar su salud psicológica y mental.

Como tercera conclusión se encuentra que los estudiantes inmigrantes, están mucho más expuestos a estresores que tienen estrecha relación con la incertidumbre, falta de apoyo social, aislamiento, fracaso escolar, temor, dificultades con el lenguaje verbal y no verbal, malas condiciones laborales de los

familiares, características inapropiadas de la vivienda, y otros y cuarta conclusión que asegura que la actuación preventiva del estrés que realizan los centros escolares debe contar con un programa educativo adecuado de educación inclusiva e intercultural, como una estrategia fundamental para que se promueva una adecuada convivencia, además de contar en su implementación de valores fundamentales como la sensibilidad, respeto, afabilidad, responsabilidad, además de la empatía, asertividad y solidaridad que permita combatir la exclusión por ser inmigrante y como consecuencia el estrés acompañante en los estudiantes.

La investigación también presenta antecedentes nacionales:

- **Montero Granthon, Gloria (2009) “Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle II”** investigación que recurrió a la metodología aplicada, de campo y descriptiva, con una muestra de 92 estudiantes del cuarto semestre de Informática y Computación, Diseño Gráfico, Educación y Artes Aplicadas de la Universidad Técnica de Ampato tomados al azar y con el objetivo de establecer la relación existente entre el patrón de conducta tipo A -B de los empleados de la UNE y el nivel de estrés laboral y. Luego de su aplicación se afirma lo siguiente:

La respuesta de estrés viene a ser un riesgo laboral muy alto en los empleados; el sentirse estresado obedece a las demandas del medio externo y de los recursos con los que contamos para enfrentarnos a él; el organismo se prepara para una actividad motora intensa debido a la exposición a escenarios de estrés: por ello se prepara para desenvolverse de forma vigorosa y rápida ante los requerimientos de las situaciones de estrés; al ser la respuesta de estrés frecuente, duradera o intensa, tiene consecuencias negativas en el organismo y finalmente se ha evaluado el nivel de estrés en función del análisis y comprobación en la autoevaluación usada para la valoración.

- **Lirón Eldad Levy (2009) “Controles y tolerancia al estrés en un grupo de niños diagnosticados con cáncer”** Pontifica Universidad Católica del Perú. Investigación que utilizó el método descriptivo y como diseño el más adecuado, el no experimental transeccional, utilizando la muestra de 40 niños, 20 diagnosticados con cáncer y por comparación a 20 sanos y el objetivo establecer

e identificar si existen diferencias en la tolerancia al stress de la muestra de niños y niñas diagnosticados con el cáncer según las variables sociodemográficas. Luego del análisis se concluyó que conociendo las características de la población es importante que todas las intervenciones que se realicen estén orientadas a mejorar y fortalecer capacidades de expresión, de tal manera que logren exteriorizar de mejor manera la incomodidad que viven y prevenir reacciones emocionales que se presenten, siendo estas la depresión, ansiedad y agresión, de tal forma que permita un afrontamiento positivo por parte de los niños, al ser menos restrictivos y controlados con las emociones que viven.

De igual modo, es pertinente mejorar y potenciar las fuentes de soporte social de estos niños y niñas, porque de acuerdo a los resultados de la investigación, estos niños tienden a la pasividad y al aislamiento y no buscan soporte y apoyo en sus pares o amigos. En ese entender se debe buscar o lograr el aprovechamiento de recursos externos y del juego en pares para calmar el malestar que vivieron estos niños y niñas.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1. El juego

El juego al ser innato en el niño o niña, viene a ser una actividad característica en la etapa infantil, que le facilita lograr su propia autonomía, su creatividad, imaginación y fantasía, es en el juego donde puede producir y actuar, se dice que al realizar la acción de crear aparece en el niño la fantasía y esta se convierte en método de aprendizaje.

Para los niños y niñas, esta es una etapa espiritual, y el o la docente debe intervenir en dicha etapa promoviendo el juego, porque es la manera de participar en su mundo y de intervenir en el proceso de aprendizaje, además que el jugar es hacer y entender las cosas de manera espiritual.

La educación en la niñez está basada y fundamentada a través del juego, es gracias a él entonces que está unida a la vida de los niños y niñas.

Los materiales u objetos utilizados en los juegos son denominados regalos porque ellos representan a la figura de los seres como son en la realidad y es mediante el juego que los niños y niñas descubren en estos objetos a las figuras como son en

la realidad, por ejemplo una pelota, cubo, esfera, cilindro, a los objetos sólidos, con figuras planas, triángulos, cuadrados, bastoncitos, líneas, puntos, fichas, pajitas, botones y otros. De esta manera el niño y niña actúa, conoce, aclara conceptos, y descubre con suma alegría el significado simbólico de ellos. (Cuellar, 1992).

1.3.1.1. Concepto de juego

En el entendimiento del concepto de juego, se puede mencionar a la lúdica que proviene del término latín ludus, es decir todo aquello que tiene que ver con el juego. Por consiguiente el juego es totalmente lúdico, pero en el sentido contrario no siempre se denomina juego a todo lo lúdico. Se entiende por lúdica a la dimensión del desarrollo del ser humano, como parte del mismo, ya que está referido a la necesidad que tiene de comunicarse, sentir, expresarse y producir en el ser humano emociones alineadas al entretenimiento, que nos motiva e incita a reír, gozar, sonreír, alegrarse, regocijarse en función de la generación de emociones.

La Lúdica por si misma promueve el desarrollo psico-social y la construcción de la personalidad, se orienta a la adquisición de saberes y valores, permite ejecutar diversas actividades que logran en los niños y niñas gozo, placer, creatividad y conocimiento. (Yturalde, 2002)

El juego no es un invento del hombre; todos los cachorros de mamíferos usan el juego para desplegar las habilidades necesarias para su vida, es así que las acciones que realizan como la caza, lucha y persecución son perfeccionadas por ellos en un espacio carente de peligro, que se instituye como una acción necesaria en el aprendizaje para su vida, entonces se afirma que se establece una relación natural entre el aprendizaje y el juego, donde confluyen los verbos jugar y aprender, consisten en encontrar el camino, superar obstáculos, deducir, entrenarse, adivinar, inventar y ganar, pasarlo bien y avanzar y mejorar. (Jiménez, 2002).

1.3.1.2. La Pedagogía lúdica

Es así entonces que nace la pedagogía lúdica que nos ofrece cambios que revolucionan el rol docente en el aula y el juego es utilizado como un instrumento pedagógico que potencializa las dimensiones de la personalidad, la adquisición de saberes, el desarrollo psicosocial y el desarrollo moral, permitiendo la

construcción de significados y lenguaje simbólico, accediendo al pensamiento y a la relación con los demás dentro del mundo social en el cual el niño se desenvuelve.

Cuando decimos que se educa en la creatividad, la institución educativa debe asumir diversas estrategias y metodologías que promuevan el desarrollo de los aprendizajes de los niños en espacios donde exista la calidez, el afecto, la amabilidad, la interacción y la dinamicidad, en los cuales los docentes median como facilitadores para el fortalecimiento de las competencias, capacidades y actitudes para hacer de ellos y ellas seres humanos con autonomía, con actitudes responsables, solidarias, comunicativas, expresivas, creativas y generar un espacio vital en el marco de la globalidad y de un mundo cambiante.

Por consiguiente el juego viene a ser una herramienta metodológica apropiada por ser una actividad lúdica y que se retoma porque lo que se afirma es que para los niños y niñas casi todo en su vida es juego y debe ser aprovechado por los adultos significativos para desarrollar sus capacidades y lograr aprendizajes.

Los niños y niñas hallan diversión en sus juegos, esta diversión hace que se liberen de tensiones y estrés, además de desarrollar habilidades sociales y comunicativas, autonomía, libertad, toma de decisiones, desarrollo corporal, satisfacción y alegría que vienen a ser factores importantes del juego. Es entonces que los niños y niñas descubren la existencia de normas y acuerdos que deben cumplir, así como tener la oportunidad de demostrar sus potencialidades y talentos, sintiéndose importante, apreciado y valorado por los pares y el grupo social al cual pertenece.

Suele manifestarse que en la realización de los juegos se conoce a los caballeros y señoritas, en base a esta frase se afirma que en el juego donde los niños y niñas exploran, sienten, usan y preparan su propio cuerpo, es decir, lo educan. Cajiao (1996, pág. 21) manifestaba que *"La educación del cuerpo es la construcción misma de la persona, la construcción de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia, la oportunidad de relacionarse con el mundo"*.

Existen principios y hechos que argumentan la necesidad de aplicar la Pedagogía Lúdica y estos principios son los siguientes:

- El juego se da solo a nivel humano como una actividad creadora que promueve en los niños y niñas la fantasía y la composición.
- El juego es una forma existencial del ser humano.
- Se dice que son juegos serios el arte, la religión y la ciencia.
- El niño y niña desde el vientre materno juega y la madre lo siente.
- El ser humano realiza juegos diversos de manera libre y creativa.
- El niño y niña aprende gracias a las interacciones producidas por el juego como una experiencia totalmente vivencial y gratificante, abriendo una serie de posibilidades.

Muy aparte de estos existe un dilema, puesto que resulta evidente que en varios espacios como el familiar y escolar existe la disminución de la capacidad lúdica, imaginación y creatividad en los niños y niñas, es así que se puede afirmar lo siguiente:

- La familia no crea espacios ni tiempos de juego para sus hijos e hijas.
- Los docentes asumen actitudes negativas o de rechazo al juego, mas dedica tiempo a actividades cognitivas y tranquilas.
- Desde la familia o escuela se hace una separación o división entre el juego y el trabajo, cuando para el niño prácticamente todo es juego.
- La creciente violencia y agresividad de los niños y niñas que evita realizar actividades lúdicas para no generarse problemas en el aula o patio.
- Los niños y niñas por diversas razones tienden a estar solos, la soledad es parte de su vida.
- Influye actualmente en las actividades lúdicas el avance de la tecnología lúdica roja es decir las máquinas electrónicas, los videojuegos, la realidad virtual, y otros que presentan escenas de violencia.

En suma estas son algunas de las variables que influyen en las actividades lúdicas y en las relaciones familiares. (Bianchi -1990).

1.3.1.3. Clasificación del juego

Luego de haber tomado en consideración el juego y sus principios, es importante clasificar los juegos didácticos de acuerdo a su práctica, a su estructuración y la forma de utilización, en ese sentido se puede clasificar de la siguiente forma:

- Juegos que facilitan el desarrollo de las habilidades.
- Juegos que permiten la consolidación de conocimientos.

- Juegos que fortalecen el aprendizaje de valores.

En la institución educativa cada uno de los docentes deben hacer una selección pertinente de los juegos didácticos en correspondencia con los objetivos que se tracen, los contenidos del proceso de enseñanza, así como la organización que se hace del proceso pedagógico, además se debe garantizar su aplicación de acuerdo a la preparación, conocimiento, experiencia y dominio que tienen los docentes, para que se lleven a cabo de manera exitosa, por lo que se deduce que los juegos exigen preparación sólida y consciente por parte de los docentes y ánimo de los estudiantes.

Los juegos didácticos o las actividades lúdicas se aplican en actividades de aprendizaje de cualquier área, en los recreos, en las actividades dirigidas a formar hábitos o habilidades sociales y en cualquier otro momento que decida el docente, en concordancia con los objetivos y los logros que se pretenden alcanzar con los estudiantes. Se hace indispensable también valorar el esfuerzo de los estudiantes al realizar los juegos y utilizar premios que tengan connotación emocional: aplausos, abrazos, gritos, caritas felices, y otros, lo cual es muy valioso para lograr una sólida motivación para futuros juegos con los estudiantes. (Motta, 2004)

Todo juguete o material lúdico, implica una actividad lúdica, entonces para que esta se dé con facilidad y sea sentida como tal, debe cumplir ciertas características o condiciones:

- La actividad lúdica conlleva consigo mismo un componente de voluntariedad, no puede ser una actividad de obligatoriedad, como son la mayoría de actividades escolares.
- La motivación intrínseca va asociada a la actividad lúdica.
- La actividad lúdica tiene un componente de reto para los estudiantes, así mismo de relación con pares o adultos significativos donde se establece competitividad.
- La actividad lúdica cuenta con un elemento afectivo que sirve de compensación a la persona que la realiza y crea satisfacción. Lo lúdico no es solo una relación persona con persona, personas u objetos, sino

también genera creación o participación activa en climas cálido y agradable. (Jiménez, 2002)

El juego llevado al trabajo del aula genera un contexto propicio para que los procesos pedagógicos sean amenos y efectivos. El elemento lúdico en la educación inicial aporta ventajas grandes. El juego es importante para el desarrollo personal y social de los niños y niñas, en el marco de la socialización y desarrollo de capacidades comunicativas, psicomotoras y cognitivas.

Juan Amós Comenio, siglo XVII, fue el pionero en trabajar de manera técnica y científica un proyecto para integrar el juego en la educación, más tarde grandes y famosos estudiosos en educación en el siglo XVIII como Rousseau, en el siglo XVIII Pestalozzi, o en el siglo XIX y XX Dewey apoyaron casi todas las tesis o teorías educativas a través de la pedagogía lúdica y aprendizaje activo

Rousseau sostenía que los niños y niñas debían aprender a través de la espontaneidad, autonomía y libertad que el juego ofrece, de igual modo el precursor de la pedagogía moderna Pestalozzi aportó a la educación justamente planteando en el espacio educativo el juego como un eje fundamental y motivador. Dewey propuso utilizar el juego como soporte a varios proyectos y actividades que se desarrollan en el aula, puesto que que a través de otras estrategias no ofrecen resultados inmediatos.

El holandés Johan Huizinga en el siglo XX fue autor del estudio del juego *Homo Ludens*, que desde la mirada antropológica conceptúa el juego como una función humana esencial parecida al trabajo, y enfatiza que el juego es intrínsecamente motivador. Estudia el juego como fenómeno cultural, afirmando que toda cultura no se inicia como juego, sino es un juego, puesto que el juego es más viejo que la cultura en sí y es un fundamento antitético de la cultura.

Posteriormente destacan teorías psicológicas, entre ellas en el siglo XX las de Vygotsky y Piaget. Vygotsky considera el juego como actividad relevante para el desarrollo del niño y niña, no solo motivacional, social, sino cognitivo. En función de esta premisa nacieron los pedagogos soviéticos que incrementaron actividades lúdicas en el currículo preescolar y escolar, puesto que a partir de todas las implicancias teóricas y prácticas de ellas, se le irroga un gran beneficio pedagógico a los juegos.

Para Piaget en sus estudios de psicología cognitiva menciona que el juego tiene un lugar preponderante en los procesos de cambio y desarrollo del ser humano, relacionando el desarrollo de cada estadio cognitivo con la ejecución de la actividad lúdica, por ello tiene investigaciones que aportan a la formación del ser humano y la estrecha relación que existe con el juego, en función de lo cual hace una clasificación de los juegos en varias categorías: juegos de reglas, simbólicos, de ejercicio y de construcción que facilitan el desarrollo cognitivo, psicomotor y emocional del niño y niña.

Roger Caillois sociólogo francés publica la obra "Los juegos y los hombres", en 1958, donde plantea una clasificación del juego en categorías: simulacro, competencia, vértigo y azar.

Catherine Garvey en 1985 manifiesta la importancia del juego infantil en el aprendizaje, según ella el juego demanda actividad verbal, mental y física positiva en los niños, además de ser placentero, divertido y de total regocijo, que le permite al docente evaluarlo.

1.3.1.4. Fases del juego

Los juegos didácticos por sí mismos presentan diversas fases:

Primero: Introducción que comprende pasos o acciones que posibilitan el inicio del juego, incluyendo acuerdos que facilitan el establecimiento de normas y tipos de juegos a realizarse, segundo está el desarrollo del juego, en el que se produce la actuación de los niños o niñas de acuerdo a lo establecido por las reglas del mismo juego, tercero la culminación, es decir el juego termina cuando un jugador o jugadores alcanzan la meta en función de las reglas establecidas, o cuando acumula la cantidad de puntos establecidos demostrando mayor dominio y desarrollo de habilidades esperadas.

Los juegos didácticos fundamentalmente se diseñan para el logro de aprendizajes y el desarrollo de habilidades, competencias o capacidades específicas en las áreas consideradas en su desarrollo, permiten el mejoramiento de capacidades como toma de decisiones individuales y colectivas, capacidad de análisis, hábitos y habilidades para la evaluación de información y habilidades sociales.

El juego es un aspecto esencial del desarrollo, favorece que los niños y niñas desarrollen habilidades mentales, físicas y sociales, por ello se convierte en un medio totalmente natural donde expresan sus fantasías, sentimientos, cariños y

miedos de manera placentera y espontánea. Sentando las bases para la adquisición de capacidades que le permitan al niño y niña desarrollarse en etapas posteriores de la vida y como futuro ciudadano.

El niño y niña de educación inicial a través del juego descubre su cuerpo, conoce su mundo, conoce a otras personas y se relaciona con ellas, desarrolla un mejor vocabulario y finalmente es un medio fundamental en su desarrollo integral y aprendizaje.

A pesar de la importancia manifestada, en los últimos años se ha ido perdido el valor verdadero del juego y sobre todo de aquel tradicional debido al del avance de la tecnología y de la escasez de tiempo de los padres en casa. Es fundamental recurrir a juegos tradicionales y actuales, pero que tengan que ver con el movimiento y la acción del niño con la finalidad de movilizar sus capacidades y tenga aprendizajes significativos, además de alejarse de juegos violentos y de estrés que bien en casa.

Los juegos implican reglas implícitas o explícitas, algunas son construidas por adultos o niños, otras son preexistentes o se crean al inicio del juego, lo cual implica iniciar diálogo con los niños para determinar dichas reglas en el juego, y asumir el compromiso de cumplirlos. Al mismo tiempo se recalca sobre la importancia de no hacer trampa, porque significa no respetar dichas reglas; quien hace trampa debe quedar fuera del juego, incluso son los jugadores los que hacen notar dichas trampas, lo que significa que en el juego se toman en cuenta valores y se aprenden, ser honesto es cumplir con los acuerdos. (Dinello, 2001)

El juego enseña al niño, porque cuanto jugamos tenemos chances de ser sinceros y auténticos, de confrontarnos con nosotros mismos, en el juego no podemos engañar, todos están pendientes de lo que hacemos, es allí donde el niño aprende la importancia de la honestidad, la verdad, el no hacer trampa y ser sincero consigo mismo y con los demás, acciones que más tarde en la vida futura servirán para no ser capaz de engañar al otro y no permitir que el sistema acepte nuestra trampa.

Por ello, es importante brindarles a los niños y niñas oportunidades de organizar juegos donde ellos puedan crear las reglas, porque frente a situaciones reguladas por el adulto, solo se tienen dos probabilidades, el someterse a las reglas existente o hacer trampa. Este aspecto. Este punto tiene relevancia porque el

juego demuestra tener un valor educativo trascendental puesto que asegura el aprendizaje de la honestidad y la autenticidad con uno mismo y luego con los demás. (Scheines, 2000)

Basados en las teorías mencionadas, es relevante mencionar que los docentes permitan que los niños y niñas establezcan sus propios acuerdos y decidir qué acciones se realizarán durante el juego. Es importante en el aula dar la posibilidad que los niños tomen la palabra y el docente debe estar en posición de observación atenta y de escucha como punto de inicio para organizar las actividades, recordando que en el juego se le da oportunidad a los niños y niñas para expresar sus saberes previos, que generan el enlace con los nuevos saberes y los aprendizajes significativos.

1.3.1.5. Formas de intervención docente en el juego

El docente debe implicarse o involucrarse en el juego y es allí donde se presentan distintas formas de intervención en el juego:

- Intervención antes o previa al juego, se vincula con la planificación, donde el docente prevé los espacios y tiempos de juego real y verdadero, también se seleccionan los materiales interesantes y necesarios para el desarrollo del juego. De igual modo se pueden definir las consignas y formas de invitación que faciliten el desarrollo del juego.

- Intervención durante el juego, el docente toma el lugar de observador para ver lo que está sucediendo o intervenir en el juego, solo si es necesario, de esa manera puede enriquecer y potenciar el juego generando mayores aprendizajes en los niños y niñas, ofrecer oportunidades para lograr descubrimientos nuevos en las formas de jugar, de los roles a desempeñar, de las formas de armar los escenarios, pero sin olvidar que un mismo juego puede ser jugado varias veces; porque repetir es dominar el juego, es volverse experto, seguro de lo que haces en el juego y por lógica buscar otras maneras de hacer el juego.

Estas acciones realizadas durante el juego le van a facilitar al docente planificar y proponer nuevos juegos significativos para el grupo de niños con los que labora, que permitan la apropiación de capacidades.

Del mismo modo se pueden retomar otros juegos o actividades que ofrezcan a los niños y niñas no solo disfrute sino desafío, y nuevos materiales para el desarrollo del juego que cuanto más indeterminados sean, mayores serán las posibilidades

que se pueden ofrecer a los niños y niñas para generar nuevos juegos. (Scheines, 2000).

1.3.1.6. Juegos populares

Entonces en este marco, Cervantes, C. (2009) hace mención la existencia de los juegos populares que se traducen en una manifestación lúdica de las tradiciones de la población, que se difunde y se encuentran ligados a celebraciones de carácter folklórico.

Estos juegos están ligados a las actividades y tradiciones de los pueblos, puesto que se han ido transmitiendo de generación en generación de abuelos a padres y de ellos a sus hijos y cuyo origen se desconoce, nacieron de esa necesidad innata del hombre de jugar, entonces estamos hablando de acciones espontáneas, motivadoras y creativas. Sus reglas son variables, dependen de cada zona geográfica y se conocen son conocidos con nombres diversos según la comunidad o zona donde se desarrolla.

Estos juegos populares presentan escasas reglas y utilizan diversos materiales, con objetivos y formas determinados de ejecución puede ser, conquistar un territorio, ganar un objeto, lanzar un objeto y otras. La práctica de este tipo de juegos no tiene trascendencia y objetivo más allá del mismo juego, no se institucionaliza y su mayor objetivo es divertirse.

Con la experiencia de haberlos ido realizando de manera continua ha generado que en muchos casos se conviertan en una herramienta en las sesiones de aprendizaje de Educación Física, facilitando el desarrollo de competencias motrices y deportivas, pero no solo en educación física sino en distintas áreas porque en sus formas, reglas, canciones, retallas, o composiciones se asumen particularidades de las épocas por las que ha pasado un pueblo, .por consiguiente los juegos populares sirven como herramienta educativa para los docentes, como estrategia divertida y como una motivación para que los estudiantes al mismo tiempo que se divierten aprenden.

En este sentido Cervantes, C. (2009) conceptúa los juegos tradicionales como aquellos juegos que son transmitidos de generación en generación, sean o no de un lugar específico. Son juegos llamados también autóctonos y son solemnes cuyo origen se remonta a tiempos bastante lejanos, no es que se han transmitido solo de padres a hijos, sino diversas entidades e instituciones se han esmerado

que se mantengan conserven y divulguen en el tiempo, puesto que se encuentran ligados a la cultura, tradiciones e historia de un país, nación, región o comunidad y en la cual sus reglas son muy similares, independientemente del lugar donde se lleven a cabo.

En este tipo de juegos los materiales utilizados son específicos y están ligados al contexto, a las costumbres, a la historia y a los tipos de trabajo que se ejecutan en el lugar. Las personas que practican este tipo de juegos están bastante organizadas en asociaciones, clubes o federaciones, quienes incluso son los que organizan diversos campeonatos o competencias con reglas específicas casi cambio alguno en el tiempo.

Varios de estos juegos tradicionales se fueron convirtiendo en deportes denominados tradicionales, por la popularidad que tienen entre los habitantes de esas comunidades y que compite con la popularidad de otros deportes llamados convencionales, por ejemplo los bolos, la rana, la petanca, el chito, la Lucha canaria, el palo canario, el lanzamiento de barra, el silbo, la pelota mano, la soga tira, etc.

Es importante mencionar que los juegos tradicionales o clásicos se realizan sin ayuda de material tecnológico, se utiliza como recurso el propio cuerpo o aquellos denominados recursos disponibles de la naturaleza (piedras, arena, hojas, ramas, flores, huesos como las tabas, etc.) o también objetos caseros (papeles, cuerdas, telas, tablas, botones, hilos, dedales, instrumentos reciclados de la cocina o de un taller de costura).

Se le denomina también juegos tradicionales a los que se realizan con juguetes antiguos o simples como las cometas, muñecas, tiros o canicas, dados, pelotas, etc.), o con aquellos juguetes que los niños y niñas autoconstruyen como los caballitos con el palo de una escoba, disfraces, barcos o aviones de papel, herramientas y otros, también están los denominados juegos de mesa como dados, tres en raya, la oca, parchís, barquitos y juegos de cartas.

El objetivo de los juegos tradicionales es variable y son individuales y colectivos; a pesar de que generalmente se trata de juegos basados en la interacción entre un número determinado de jugadores, donde muchas veces se reproducen roles con un grado de fantasía y cuentan con reglas muy sencillas. En la ejecución de estos juegos se establecen relaciones sociales entre los niños, sobre todo cuando se

ejecutan en la calle (juegos de calle), y sin un control de los adultos significativos llegando a denominarse cultura callejera infantil, de forma autónoma. Y también a aquellas interacciones dentro del juego autónomo desarrolladas en la institución educativa son parte fundamental del currículo oculto.

Los juegos infantiles tradicionales que aún se juegan están relacionados con las tradiciones y el folclore de un pueblo a través de canciones, poesías infantiles, retahílas, bailes y otros aspectos de la cultura popular, y eso da lugar a llamarlos también juegos populares, o etnología lúdica. De igual modo se relaciona con los deportes autóctonos, populares, rurales o tradicionales.

Los niños y niñas a su vez también realizan juegos no espontáneos es decir con reglas y no dirigidos necesariamente a la diversión, sino a lograr un objetivo establecido por sus padres o docentes. El objetivo de estos juegos dirigidos está expresado en términos formativos y educativos cumpliendo una función importante dentro de la sociedad que tiene que ver con la organización adecuada del tiempo libre que tienen ellos.

1.3.2. Estrés

En la investigación la segunda variable está referida al estrés, cuyo término ha sido popular desde hace tiempo sin conocer su verdadero significado, pero haciendo una revisión bibliográfica existen múltiples definiciones, algunas lo abordan como estímulo, como consecuencia o como respuesta. Según Selye, (1956) el estrés viene a ser una respuesta adaptativa del cuerpo ante los estresores que se presentan.

1.3.2.1. Concepto de estrés

De manera alternativa se utiliza la frase respuesta de estrés para definir la respuesta del organismo a un estímulo, y la palabra estresor o situación estresante, viene a ser aquel estímulo que induce la respuesta al estrés que se vive.

Actualmente tienen auge las teorías interaccionistas que manifiestan que la respuesta de estrés es aquel resultado que se produce de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio, en ese sentido Lazarus y Folkman, (1999) dicen que una persona está estresada o bajo los efectos de un estresor cuando se encuentra en situaciones con demandas conductuales difíciles de llevarlas a la práctica, es decir depende de sus propios recursos y de las del

medio para enfrentarse al estrés o se dan discrepancias entre la forma en que el organismo percibe y las demandas del medio y que puede dar una respuesta a esas demandas.

El organismo da una respuesta automática al cambio ambiental, se prepara para hacer frente a las demandas generadas por la nueva situación, (Labrador, 2003). Por ello es importante disponer de recursos para afrontar situaciones diversas, las respuestas brindadas ante el estrés favorecen el conocimiento de la situación y sus demandas, se da un procesamiento rápido de la información, luego buscan soluciones y seleccionan conductas apropiadas que permiten enfrentar la situación, y el organismo actúa de manera más rápida.

Al incrementarse los recursos, es decir la activación cognitiva, fisiológica y conductual, genera desgaste en el ser humano, si es eventual no se producirán dificultades porque se tiene capacidad para recuperarse, pero si se repiten frecuentemente, puede generar trastornos psicofisiológicos.

Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye de 20 años, siendo estudiante de la carrera de medicina en la Universidad de Praga en el segundo año en 1930, vio que los enfermos a quienes asistía, fuera de la enfermedad que padecían, demostraban síntomas generales como cansancio, pérdida del apetito, astenia, baja de peso, y otros, y generó la concepción de estrés denominándolo el "Síndrome de estar Enfermo". Siendo ya médico y con un Posdoctorado desarrolló sus famosos experimentos en laboratorio con ratas sobre el ejercicio físico extenuante que comprobaron que las hormonas suprarrenales, noradrenalina y adrenalina se elevaron, hubo presencia de úlceras gástricas y el sistema linfático se atrofió, a este grupo de alteraciones lo denominó "estrés biológico".

De acuerdo a los estudios que realizó Selye se determinó que enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial, los trastornos mentales o emocionales eran resultado de un prolongado estrés y que estarían genéticamente predeterminadas. Pero continuando con las investigaciones concluyó que no solo los agentes físicos nocivos que actúan sobre el organismo producen estrés, sino también demandas de tipo social y las amenazas del entorno. Gracias a estos estudios se han tomado en cuenta el estudio de la participación de teorías biológicas, psicológicas y médicas, así como la aplicación

de tecnología de punta, encontrando también formas de tratamiento y nuevas características. Por todos estos estudios y aportes Selye Hans es considerado padre del estrés.

Cuando las demandas de la vida son muy difíciles, cuando el ser humano se siente ansioso, tenso y hay mayor rapidez en los latidos del corazón se presenta el estrés (stress).

El estrés es una reacción normal en las personas sea la edad que tengan, se observa cuando la persona reacciona a la presión exterior o interior, porque se produce por el instinto de protegerse de aquellas situaciones presionantes emocionales, físicas o de peligro; por ello el estrés es una respuesta a las condiciones externas que alteran el equilibrio emocional del ser humano y la respuesta a este proceso viene a ser el deseo de huir de esa situación que lo provoca o también de poder confrontarla y es aquí donde participan los órganos y funciones del cuerpo, así como el corazón, el cerebro, los nervios, el flujo de sangre, la digestión y la función muscular.

Por consiguiente viene a ser un estímulo que agrede emocional o físicamente al ser humano, cuando hay peligro real o se percibe como tal, y provoca ansiedad, tensión y reacciones fisiológicas y son estas respuestas las que un sujeto busca para adaptarse a las presiones que vienen del mundo interno y externo.

1.3.2.2. Causas del estrés

La causa del estrés es el instinto del cuerpo de protegerse, que es adecuado en situaciones de emergencias, como saltar a la vereda de la pista si vemos que un carro nos puede atropellar, pero esa situación genera síntomas emocionales y físicos. El organismo reacciona y genera una respuesta a la vida cotidiana y a los cambios o sucesos que se presentan a diario. Sintiendo ansioso, preocupado, temeroso y tenso.

El estrés genera una respuesta del organismo ante cualquier situación de peligro, se prepara para lidiar o huir, generando la secreción de adrenalina, producida en las glándulas suprarrenales, esta se dispersa por toda la sangre y se percibe a través de receptores en el organismo, que responden de manera inmediata para actuar y sucede lo siguiente: nuestro corazón late más rápido y fuerte, las arterias, los riñones e intestinos se contraen para evitar la pérdida de sangre si hubieran heridas y se le da además prioridad al cerebro, al corazón, pulmones y músculos

para que tengan más acción; de igual modo los sentidos se agudizan y se aumenta el estado de alerta de la mente.

Los acontecimientos de la vida diaria que causan una respuesta emocional, puede generar estrés, por ejemplo una situación positiva como el grado de un hijo, y también los negativos como la pérdida de un familiar. Situaciones mínimas que se dan porque la persona se irrita por ejemplo cuando espera mucho tiempo en una cola, no la atienden rápido en una tienda, demoran en un trámite, no hay taxi, etc. generan estrés.

Estas situaciones manifiestas, así como un temblor, un incendio, un perro rabioso que nos quiere atacar, o perder el avión generan cambios por el estrés y resultan convenientes, porque nos permiten tomar medidas de manera muy rápida para responder de manera oportuna y salvar la vida, muchas personas que se encuentran en escenarios peligrosos saltan grandes obstáculos, desarrollan fuerza insospechada o realizan maniobras difíciles.

1.3.2.3. Consecuencias del estrés

Si bien es cierto que el estrés te ayuda muchas veces a salvar tu vida, también se puede convertir en algo peligroso cuando la situación se da por largo tiempo, por ejemplo el exceso de trabajo, las presiones económicas, las situaciones competitivas, y otras que se observan de manera inconsciente como una amenaza y conlleva a que podamos encontrarnos en reacciones de defensiva, volviéndonos susceptibles y nuestro organismo sufre por ello consecuencias que tienen que ver con la disminución de la función renal, hipertensión arterial, gastritis, úlceras, problemas para conciliar el sueño y falta de apetito.

Está comprobado que el estrés produce cambios químicos en el organismo, cuando éste se presenta, primero el cerebro emite señales que activan químicamente la secreción de hormonas como la adrenalina, que inician reacciones tipo cadena en el organismo, y aquí late más rápido el corazón, sube la presión arterial; la sangre que se encuentra en los intestinos se va hacia los músculos y aumenta la insulina para metabolizar energía para el cuerpo, entonces todas estas transformaciones evitan el peligro al que se expone el organismo.

El estrés genera una situación en el organismo que estimula el ácido estomacal generando úlceras, pérdida o aumento del apetito, aumento de la presión arterial, angina o un paro cardíaco.

Los síntomas del estrés desaparecen cuando el episodio cede siempre y cuando la persona utilice tácticas efectivas para enfrentar la situación estresante que afecta órganos y funciones del organismo, se debe aprender a reconocer los síntomas comunes como dolores de cabeza, depresión o ansiedad, sarpullidos, insomnio, disfunción sexual, indigestión, nerviosismo y palpitaciones rápidas.

1.3.2.4. Tratamiento del estrés

Cuando se presenta esta enfermedad existe tratamiento físico, pero si este no funciona se recomienda psicoterapia, antidepresivos, tranquilizantes, o betabloqueadores como medida para corto plazo. Cuando se enfrenta una situación afectiva fuerte se recomienda compartir los sentimientos con los amigos o familiares y realizar actividades de pasatiempo. Pero lo mejor es prevenir el estrés y se recomienda realizar algún pasatiempo, practicar gimnasia o baile, contar con amistades para compartir nuestras vivencias, hacer prácticas de relajamiento o yoga, auto-hipnosis, no tomar alcohol, drogas ni cigarrillos y evitar usar tranquilizantes.

Si el cuadro del estrés es generado por factores negativos, generalmente va acompañado de depresión situación que debe atender un profesional, porque puede generar problemas de salud y si ya existen empeorarlos.

En función de la teoría vertida, existen estrategias que ayudan a disminuir el estrés, pero primero se debe reconocer porque y cuando se tiene estrés, y eso implica revisar la tensión en el cuello y los hombros para luego seleccionar la mejor estrategia para combatir el estrés que vivimos.

Las demandas diarias en la vida de las personas generan estrés denominado leve, muchas veces inevitable pero necesario, solo que, si se observa que obstaculiza la calidad de vida debe procederse de la mejor manera. Se debe resaltar el hecho de utilizar como estrategia para disminuir el estrés el ejercicio porque es una forma saludable de estar en mejor forma y remplazar la energía contenida y toda la tensión acumulada, también es muy buena la meditación para enfrentar el estrés, caminar o nadar, practicar técnicas de relajación, estiramiento o respiración profunda.

1.3.2.5. Tipos de estrés

Cabe resaltar que el tratamiento del estrés es difícil por la existencia de diferentes tipos de estrés, como el agudo, agudo episódico y crónico, con síntomas, características y duración específicas.

a) Estrés agudo.

Este es el más común, es aquel que se origina por las presiones del pasado y de las demandas actuales, se convierte en un estímulo a pequeñas dosis, pero también es agotador. Un ejemplo de este tipo de estrés es el hecho de bajar por una pista dificultosa en una bicicleta o patines en horas de la mañana es estimulante; pero cuando se realiza en la tarde o noche se presenta tensión por la oscuridad y la tensión acumulada en el día.

Si ocurre un elevado nivel de estrés agudo produce situaciones psicológicas desagradables, dolor de estómago, cefaleas, mareos, porque es breve, por ello no tiene tiempo suficiente para crear lesiones graves. Los síntomas de este estrés son: se presenta en el organismo dolores y tensiones musculares: dolor de cabeza tensional, espalda, mandíbula que generan contracturas en los tendones y los ligamentos. También desequilibrio emocional donde se combinan emociones como la ira o irritabilidad, ansiedad y depresión; igual se presenta taquicardia, elevación de la presión, migrañas, manos o pies fríos, sudoración de palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, dificultad para respirar, problemas digestivos como flatulencia, acidez, estreñimiento, diarrea y síndrome del intestino irritable.

El estrés agudo aparece en cualquier momento y a cualquier persona, es tratable y tiene buena respuesta a dicho tratamiento.

b) Estrés agudo episódico

Es una enfermedad que sufren ciertas personas cuyas vidas están desordenadas, inmersas en crisis, siempre están a la carrera y a pesar de ello normalmente llegan tarde, no les es fácil organizarse y hacer frente a presiones y demandas, las personas que padecen este tipo de estrés reaccionan descontroladamente, se irritan fácilmente, son ansiosos y están siempre tensos, tienen demasiada energía nerviosa, son bruscos y al ser irritables presentan hostilidad, por ello no tienen buenas relaciones interpersonales y el trabajar o lugar de trabajo es un foco de nacimiento del estrés para ellos.

Este tipo de estrés genera enfermedades las cuales general se catalogan en dos grupos:

-Las enfermedades por Estrés Agudo, aparecen por exposición corta e intensa a los agentes nocivos, por situaciones que la persona debe aprender a solucionar, se presenta de forma súbita, fácil de diagnosticar y reversible. Estas son: Ulcera, estados de Shock, neurosis Obstétrica, neurosis Post Traumática, estado Postquirúrgico.

-Patologías por el Estrés Crónico, que se presenta por la presencia de agentes estresantes durante mucho tiempo pueden ser meses o años, por ello genera enfermedades permanentes y de gravedad.

El estrés genera al inicio alteraciones fisiológicas, pero cuando es persistente y crónico produce alteraciones serias de carácter psicológico y falla en órganos vitales. Estas alteraciones son: Dispepsia, gastritis, ansiedad, frustración, colitis Nerviosa, insomnio, neurosis de angustia, depresión, agresividad, disfunción familiar, trastornos sexuales, disfunción Laboral, trombosis Cerebral, hipertensión arterial, infarto, conductas antisociales y psicosis Severas.

La enfermedad presenta tres fases en la forma de producirse: primero se da la reacción de Alarma, aquella donde el cuerpo, se siente amenazado por las situaciones y se produce una alteración fisiológica activando glándulas, es el hipotálamo quien produce factores liberadores y la parte inferior del cerebro, es decir la hipófisis, y en los riñones por glándulas suprarrenales o cavidad abdominal que viajan por la sangre hasta la corteza de la glándula suprarrenal, que produce la cortisona y los corticoides.

Luego tenemos el Estado de Resistencia que resulta cuando el organismo es sometido por largo tiempo a la amenaza de agentes físicos, químicos, biológicos o sociales, entonces puede adaptarse a las demandas progresivamente. Durante esta fase sucede un equilibrio dinámico entre el medio ambiente interno y externo del organismo.

Finalmente esta la Fase de Agotamiento, donde se presenta la disminución progresiva del organismo frente al estrés prolongado y que lo lleva a una situación de deterioro perdiendo capacidades fisiológicas y sobreviene entonces la fase de

agotamiento donde el organismo sucumbe ante las demandas porque es aquí donde se minimizan sus capacidades de adaptación con el medio.

1.3.2.6. Factores del estrés

La enfermedad del estrés presenta factores diversos: Factores Psicológicos, referidos a la forma en que afrontamos lo que creemos que es peligroso o es una amenaza. Es así que cuando se siente una amenaza al bienestar físico o psicológico real o imaginada, se activan mecanismos fisiológicos, se activa el sistema nervioso simpático, se libera la hormona denominada adrenalina que tiene la función de preparar el organismo para huir o luchar ante una amenaza, por ello aumenta el ritmo cardíaco, el metabolismo, la respiración, la sudoración, se da mayor flujo de oxígeno a los músculos. Esto se llama ansiedad o nerviosismo.

Ante el estrés se origina la liberación de otras hormonas denominadas glucocorticoides, que intervienen en el metabolismo de la glucosa, que provee energía al organismo para afrontar una amenaza.

En algunos estudios se ha observado que el estrés permanente genera disminución de la sensibilidad a los glucocorticoides, y se produce una respuesta inversa, es decir una sobre activación del sistema inmunitario y una respuesta inflamatoria, acrecentando la posibilidad de la presencia de enfermedades inflamatorias cardiovasculares, reumáticas, artritis, alergias, etc. Y que la depresión haya sustituido a la ansiedad que se tuvo al inicio.

También existen los factores Fisiológicos, el estrés tiene secuelas en el organismo, en la salud, en la conducta o respuesta a nivel cognitivo, fisiológico, o motor. A nivel fisiológico genera trastornos psicofisiológicos, que dependerán de las respuestas fisiológicas de los órganos implicados y de las reacciones que pueda manejar una persona.

Cuando la respuesta de estrés provoca una activación fisiológica frecuente, duradera o intensa, los órganos afectados se desgastan y no pueden recuperarse produciéndose el agotamiento de recursos y la presencia de un trastorno psicofisiológico en uno o varios órganos.

Si el organismo cuenta con recursos físicos u orgánicos mayor resistencia al estrés tendrá y si es al contrario los efectos serán negativos, y se afirma incluso que existe predisposición biológica de respuesta que puede protegerlas o facilitar

las consecuencias perjudiciales del estrés.

De igual modo están los Factores Cognitivos, las personas presentan diferentes formas de evaluar las situaciones estresantes, los autoeficaces lo hacen centrándose en las demandas de la situación, es decir analizan cómo manejar la situación y se concentran en el problema; los autoreferentes lo hacen en sí mismos, se preocupan cómo les afecta la situación y se centran en la emoción y los negativistas lo hacen negando el problema o las demandas del medio. (Labrador, 2003).

Existe una característica de las personas que amortigua el efecto del estrés sobre el sujeto, el optimismo personal, gracia a él, las personas que lo tienen escogen estrategias de enfrentamiento basadas en la situación problemática, buscando lo positivo de la situación, asumiéndola como reto y no como amenaza.

El que las personas crean que pueden manejar la situación y que depende del esfuerzo, de las formas, de las estrategias y habilidades les permitirá salir ilesos, esto se ha comprobado en experimentos con ratas sobre indefensión aprendida, estas fueron sometidas a descargas y de las que no pudieron escapar, el resultado es que ellas sufren de úlceras y tumores. (Seligman, M. 1983).

1.3.2.7. Estrés infantil

En este contexto se habla también del estrés infantil entendido **como las** reacciones a nivel biológico y psicológico que se producen en el niño y niña por situaciones que no puede controlar sin alterar su equilibrio general.

La infancia es una etapa caracterizada por cambios y adaptaciones específicas; los niños y niñas hacen frente a situaciones nuevas para superar las transiciones de una etapa familiar o escolar a otra; y son estas circunstancias que generan ansiedad y tensión, induciéndolos a reaccionar de manera diferente a la que realmente lo hacen.

La percepción de los factores o estímulos que generan la reacción de estrés en los niños y niñas, es lo que le permite que no se siente capaz de enfrentarlos o no cree tener la capacidad de controlarse ante un factor estresante. Por ello su comportamiento ante situaciones estresantes es determinante en el impacto que tiene sobre su desempeño escolar, relaciones familiares, sociales, salud emocional y física.

De igual modo existen acontecimientos que estresan al niño y niña, los cuales pueden ser por ejemplo: estresores familiares: separación o divorcio de los padres, maltrato físico por parte de los padres u otros familiares, duelo de uno o ambos padres, el nacimiento de un hermano, abuso sexual, y otros; estresores en la escuela: hablar en público, cambio de nivel o de escuela que afecta su rendimiento, una evaluación, no cumplimiento de una tarea, ser ridiculizado en clase, ser molestado por otros niños del nivel o mayores, culminar los trabajos después que los demás compañeros, llegar tarde a la escuela, cambiarse de salón, y otros; los estresores sociales: ritmo de vida acelerado, romper o perder cosas, ir al dentista o al hospital, ser diferente a los demás.

Los niños y niñas son diferentes por ello reaccionan de manera distinta ante el estrés; y los síntomas se presentan en función del entorno familiar, escolar y social, siendo los más importantes los Factores emocionales y de conducta: Sensibilidad, temor, escasa confianza en sí mismos, preocupación innecesaria, tristeza, ansiedad, intolerancia, indiferencia, baja autoestima, despistados, postergan sus deberes, muestran bajo rendimiento escolar, son exigentes y desafiantes, molestan a otros niños o niñas y además se exalta su temperamento. Entre los factores o síntomas físicos tenemos los siguientes: presentan sudor en las palmas de las manos, lloran sin causa alguna, tienen constantes dolores de cabeza y estómago, se muerden las uñas, se tuercen o arrancan los cabellos, llegan a miccionar en la cama, presentan perturbación en su sueño y tienen pesadillas.

Cuando el estrés es excesivo los síntomas físicos en los niños y niñas son: dolor de cabeza, disminución del apetito molestia estomacal, vómitos y náuseas, problemas para dormir, pesadillas, mojar la cama pero de manera recurrente.

De igual modo se presentan síntomas emocionales cuando los niños y niñas tienen un estrés excesivo: Irritabilidad, ansiedad, preocupación, comportamiento agresivo, necesidad, no aceptan ordenes, no quieren estar solos, tienen miedos nuevos o recurrentes, presentan regresiones, vale decir comportamientos típicos de etapas anteriores a la actual.

1.3.2.8. Estrategias para disminuir el estrés

En este entender es fundamental posibilitar estrategias para disminuir el estrés desde la escuela y familia; padres y profesores pueden trabajar en base a una

ventaja ante situaciones como esta, porque conocen mejor que nadie a los niños y niñas, incluso pueden saber cuáles son sus reacciones ante los factores estresantes, por ello es relevante que ambos padres y docentes estén informados en referencia a la forma más adecuada de afrontar el estrés. Es importante tomar en cuenta algunas alternativas para con los niños y niñas, por ejemplo:

- Lograr que se sienta seguro en casa y en la institución.
- Demostrarles tolerancia y que ellos aprendan también a serlo con los pares y otras personas en diversas situaciones.
- Elegir la institución educativa más adecuada para la personalidad del niño o niña.
- Promover que sean más abiertos y comunicativos, para así expresar con libertad ideas, preocupaciones, miedos y sentimientos.
- Enseñarles a practicar la asertividad, saber decir las cosas en situaciones específicas y que aprenda a confiar en los demás, familiares o docentes para solicitar apoyo.
- Estar cerca de ellos casi siempre y hablar con regularidad.
- Aprender a escucharlos activamente sin criticarlos por ningún motivo.
- Lograr a través de diversas estrategias y actividades a que crezca la autoestima de los niños y niñas. Sin dejar de lado la demostración de amor y de involucramiento en actividades que le permitan ser feliz.
- Se debe conocer y poner atención a los síntomas de estrés en los niños y niñas.
- Estar pendientes que cumplan sus tareas y obligaciones pero también que tengan momentos de relajación y descanso
- Velar por una buena nutrición para que sean saludables.
- Si en la familia o escuela se detecta que pese a las acciones y esfuerzos desplegados en el niño o niña, los síntomas de estrés no se reducen ni disminuyen en un tiempo prolongado, significa que se debe buscar apoyo profesional.
- El profesional o terapeuta aplicará pruebas adecuadas para establecer el nivel de estrés en el niño o niña y el tratamiento a seguir, además de la participación de la familia en su tratamiento, qué exigirle y cuánto.

También cabe mencionar que existen estrategias para disminuir el estrés desde el mismo niño o niña, los padres y los profesores tenemos que ser conscientes que los niños y niñas se estresan, pero que ellos mismos deben aprender a relajarse, son ellos mismos quienes se conocen a sí mismos e incluso cómo reaccionarían ante el estrés, por lo tanto se debe estar informado para enfrentar de manera saludable la situación desde uno mismo, por ello existen algunas estrategias importantes:

- El docente debe hablar con los padres de los problemas del niño o niña y si no es posible, con alguien en quien pueda confiar y se esté seguro que puede apoyar (profesor – amigo – pariente).
- Los niños y niñas deben relajarse, lo pueden conseguir cuando les ofrecemos un baño caliente, escuchando música suave, respirando profunda y lentamente, cerrando los ojos y realizando juegos de mesa o incluso practicando yoga.
- También es recomendable que se les permita estar solos o dedicar un tiempo prudencial para entretenerse de su actividad o hobby favorita: tocar algún instrumento, pintar, jugar fútbol u otro deporte, bailar, leer, armar rompecabezas, etc.
- Los niños y niñas deben aprender con el apoyo del docente a fijarse metas realistas y llevar a cabo las actividades y tareas escolares de la mejor manera, tratando de hacerlo bien, pero recordando que si no sale bien, nadie es perfecto y que no todo se puede hacer bien. Además se puede volver a intentar.
- También los docentes deben trabajar con los niños y niñas la autoestima, la motivación, la autonomía y los valores, para que cuando sufran situaciones estresantes, estén preparados para afrontarlas emocionalmente de manera positiva.
- Finalmente buscar estrategias desestresantes para los niños y niñas.

1.4 Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso pedagógico en la disminución del nivel de estrés de los niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?

1.4.2. Sub problemas

- a) ¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés a nivel de factores fisiológicos en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?
- b) ¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés a nivel de factores psicológicos en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?
- c) ¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés a nivel de factores cognitivos en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?

1.5 Justificación del estudio

La investigación es novedosa y relevante porque utiliza el juego tradicional en el desarrollo de actividades de aprendizaje programadas en el Proyecto Curricular de Aula con los niños y niñas de tres a cinco años de edad, como recurso pedagógico para disminuir su estrés.

Este trabajo es importante porque permite que los niños y niñas de educación inicial utilizar los juegos tradicionales de su comunidad, para disminuir el estrés producido por diversas causas y poder estar preparado cognitivamente, emocional y psicológicamente para desarrollar diversas capacidades y aprender en un ambiente emotivo muy positivo.

La investigación tiene relevancia social puesto que el niño o niña que no tiene estrés o que lo ha disminuido, será capaz de desarrollar capacidades empáticas y asertivas que cuando sea adulto le permitirá tener una relación afectiva positiva con sus compañeros de trabajo, amigos, familiares, adultos significativos y otras personas relevantes, así como ser un agente de desarrollo en su comunidad, en la región y en el país.

Es significativo, por cuanto el mundo actual, la globalización, las necesidades y demandas competitivas producen estrés en los adultos y por ende en los niños y niñas quienes tienen presiones familiares, de estudio, de tareas para casa, de maltrato infantil, de exigencias escolares y otras demandas. Por esta razón la institución educativa inicial debe generar espacios y oportunidades que permitan disminuir el estrés en los niños y niñas, constituyéndose en apoyo emotivo, afectivo y psicológico del niño y niña que al tener seguridad emocional y vínculo afectivo positivo, estará en mejores condiciones de aprendizaje y desarrollo integral.

El estudio fue viable, debido a que la investigadora trabaja en la institución educativa, ha aplicado las actividades de aprendizaje utilizando los juegos tradicionales en la disminución del estrés que presentan los niños y niñas fortaleciendo su desempeño y práctica pedagógica buscando interacciones positivas entre los niños, niños con sus padres y niños con la profesora, en función de la cultura de armonía y paz, de una convivencia sana y democrática que promueva cero estrés.

1.5.1. Justificación legal

En el marco de la legalidad la Constitución Política del Perú, en el Artículo 13, Capítulo II del Título Primero Persona y Sociedad, menciona los Derechos Sociales y Económicos manifestando que la educación tiene como fin el desarrollo integral del ser humano, que el estado garantiza y reconoce libertad en

la enseñanza y que los padres y madres de familia tienen el deber fundamental de educar a sus hijas e hijos, seleccionando las instituciones educativas para dicha educación, además de ser partícipes plenos del proceso educativo. (CPP, pag. 7)

Como un aspecto legal de la institución, en su ideario institucional menciona que los educandos tienen derecho a recibir una educación de calidad que promueva la adquisición de su cultura y que en condiciones de igualdad tenga oportunidades para desarrollar competencias, aptitudes y habilidades sociales, que desarrolle sus capacidades en un ambiente cálido y carente de estrés, que asuman su propia responsabilidad en su educación, sin olvidar que dicha responsabilidad le corresponde primero a sus padres y madres.

Los niños y niñas deben entretenerse y disfrutar de los juegos, que por finalidad pedagógica en el aula están orientados hacia fines educativos y donde las autoridades públicas se esfuerzan en propiciar el goce de todos sus derechos.

El Art. 9° de la Ley General de Educación N°28044, menciona los fines que busca la educación peruana, manifestando que el formar personas capaces de conseguir su realización cultural, ética, afectiva, emocional, intelectual, física, artística, religiosa y espiritual permite la formación de la identidad, autonomía y autoestima, la integración pertinente y crítica a nuestra sociedad para ejercer la ciudadanía, así como desarrollar habilidades y capacidades para vincular su vida con el trabajo y poder enfrentar todos los cambios continuos que se viven en el conocimiento, la tecnología, ciencia, psicología y finalmente en la sociedad” (LGE, Pag. 9)

1.5.2 Justificación científica.

La investigación está enmarcada en las ciencias sociales y psicológicas. Se justifica porque permitió determinar favorablemente de manera experimental utilizando sesiones de clase, la utilización de los juegos tradicionales como recurso pedagógico para disminuir el estrés en los niños y niñas de cinco años, en el marco de relaciones sociales óptimas y el compartir experiencias con sus pares y adultos significativos.

1.5.3 Justificación Pedagógica.

El estudio tiene importancia pedagógica puesto que está orientado a alcanzar propuestas, proyectos y estrategias innovadoras para disminuir el estrés infantil en los niños y niñas, que en la actualidad es uno de los problemas que observamos en la etapa escolar desde el Nivel Inicial, convirtiéndose en una de las situaciones más preocupantes para profesores y padres o madres de familia, pues existen niños y niñas que muestran diversas conductas agresivas, depresivas, ansiosas, aisladoras, rebeldes y de tristeza, producto del estrés en él que se encuentran por diferentes causas, no solo ellos, sino también sus padres y familiares, situación que requiere tratamiento específico y atención familiar y escolar.

Este problema se puede atender desde el enfoque del área Personal Social que busca el desarrollo emocional y afectivo del niño, su seguridad emocional y psicológica a través de la ejecución de juegos tradicionales como medio para disminuir el estrés infantil.

1.5.4 Justificación psicológica.

El trabajo de investigación tiene relevancia psicológica, porque el juego tradicional como recurso pedagógico permite disminuir el estrés en los niños y niñas, además de incrementar conductas sociales de respeto por las normas, autocontrol de impulsos, desarrollo de conductas sociales positivas, fortalecimiento de la asertividad, empatía, fortalecimiento de la autoestima, interacción positiva con iguales y adultos significativos; permite una mejora de la percepción del propio yo, de las posibilidades de interacción y del relajamiento que todo ser humano necesita para disipar su cansancio y preocupación de actividades cotidianas y responsabilidades asumidas, que en este caso de los niños y niñas que están más enmarcadas en situaciones de tareas y obligaciones escolares, en situaciones familiares muchas veces difíciles e intolerables que le generan estrés.

1.6 Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

1.6.2. Hipótesis específicas

- a) **H1:** Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.
- b) **H2:** Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico y la disminución de los factores psicológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.
- c) **H3:** Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico y la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

1.7 Objetivos

1.7.1. Objetivo general

Comprobar el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

1.7.2. Objetivos específicos

- a) Determinar el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.
- b) Establecer el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores psicológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.
- c) Determinar el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

La presente investigación adoptó la investigación experimental, que permite aplicar una ciencia a una situación concreta específica y se obtienen resultados prácticos que de ella se derivan. En el caso específico de la investigación se buscó disminuir el estrés en los niños y niñas de cinco años mediante el uso del juego como estrategia en las actividades de aprendizaje. (Hernández, R y Baptista, P y Fernández, 2010)

El tipo de investigación aplicado fue tomado en cuenta porque permite a través de la aplicación y utilización del juego como estrategia la disminución del estrés en niños y niñas de cinco años, se ha tratado de poner en práctica el saber científico que establece un esfuerzo para convertir conocimientos científicos y teóricos en prácticos y tecnológicos, se ejecutaran actividades de aprendizaje con los niños y niñas, aplicando un pre test como entrada y luego de salida, que permite comprobar las hipótesis.

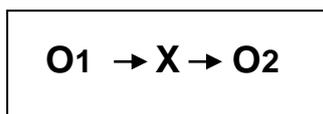
El estudio es descriptivo y explicativo, descriptivo porque analiza cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno y sus componentes; explicativo porque busca encontrar las razones o causas que provocan el evento.

Durante su desarrollo se empleó la metodología cuantitativa, tomando en cuenta procedimientos de observación para determinar cómo disminuye el estrés en los niños y niñas en los niños de cinco años de la institución antes mencionada.

En la investigación se utiliza este tipo de método porque ha permitido recolectar y analizar los datos obtenidos contestando las interrogantes planteadas y probando las hipótesis establecidas previamente, para ello se aplicó una prueba a los niños y niñas al inicio y al final del estudio, luego de la aplicación de un programa experimental en la cual se utilizó el juego como estrategia para disminuir del estrés en los niños de la muestra.

En su desarrollo se tomó en cuenta el Diseño Pre experimental, aplicando un pre-test y post-test a la muestra, que implica pasos que realizó el investigador: Primero se hizo la medición previa pre test (O1) a la variable dependiente, segundo se hizo la aplicación de la variable independiente o experimental (X) a los niños y tercero se hizo de nuevo la medición de la variable dependiente en los niños de la muestra seleccionada de la institución educativa N° 464 Progreso - Wanchaq – Cusco (post test) (O2).

Este diseño es representado del siguiente modo:



Dónde:

O1: Pre Test ó prueba de entrada

X: Variable independiente referida a la aplicación de los juegos tradicionales

O2. Post Test ó Prueba de salida

El tipo de diseño fue seleccionado para el trabajo de investigación, porque permite validar la hipótesis, se aplicó un pre test a los niños y niñas con indicadores basados en la disminución del estrés antes de la investigación. Seguidamente se llevaron a cabo una serie de actividades significativas utilizando como estrategia el juego con la finalidad de disminuir el estrés en los niños de la muestra, terminada esta aplicación se aplicó un post test para comprobar la efectividad del juego como estrategia, comprobando de esta forma las hipótesis.

2.2. Variables operacionalización

2.2.1. Variable Independiente

Los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico

2.2.2. Variable Dependiente

Disminución del estrés

2.2.3. Operacionalización De Variables

a) **Variable X:** Los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Vienen a ser los juegos transmitidos de generación en generación, que pueden ser de un lugar específico o no. Tomado de Carmen Cervantes Trigueros. 1998.	Juegos recuperados de la vivencia de una comunidad a través del tiempo, que permiten revalorar la cultura propia de la comunidad..	Desarrollo de la socialización	Participa en actividades grupales en diversos espacios y contextos identificándose como parte de su grupo social
		Desarrollo de la motricidad	Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física
		Desarrollo de la dimensión cognitiva	Realiza comparaciones de las acciones que realiza intercambiando y negociando ideas para ponerse de acuerdo con respecto a las reglas, estableciendo relaciones, combinaciones y reflexiones sobre los distintos contenidos del juego.

b) **Variable Y:** Disminución del estrés

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Viene a ser el síndrome que presenta reacciones fisiológicas del organismo a los agentes nocivos del ambiente de carácter físico o químico que no son específicas. (Hans Selye, 1935, considerado padre del estrés)	El estrés está considerado como una respuesta del cuerpo humano frente a las condiciones externas que trastornan el equilibrio emocional del ser humano, cuyo resultado fisiológico es el deseo de huir de la situación que lo provoca o enfrentarla de manera violenta, puesto que es un estímulo que agrede física o emocionalmente.	Factores psicológicos	- Muestran un estado de ansiedad, intranquilidad o sensación de desamparo, miedo, cólera, depresión y defensa del yo
		Factores fisiológicos	- Manifiestan signos y síntomas por la activación de los sistemas orgánicos simpático y neuroendocrino
		Factores cognitivos	Manifiestan comportamientos de indecisión, actividad mental acelerada, pérdida del sentido del humor y la memoria.

2.3. Población y muestra

2.3.1 Población

La investigación presenta una población de 91 alumnos matriculados en el año escolar 2017, cuya edad es de cuatro y cinco años de edad .la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

N°	SECCIÓN	ESTUDIANTES
01	4 años Fucsia	25
02	5 años Amarillo	24
03	5 años Naranja	20
04	5 años Verde	22
	TOTAL	91

Fuente: Nóminas de la I.E.I. N° 464 Progreso Wanchaq

2.3.2 Muestra

En la presente investigación se tuvo una muestra de 20 niños de la sección cinco años Naranja de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco (Fuente: Nóminas de la I.El N° 464 Progreso Wanchaq)

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnicas

En la investigación se utilizó la técnica de la observación, puesto que en el marco de una investigación experimental se aplica un programa experimental y luego se observa el resultado de dicha aplicación para validar el impacto de dicho programa.

2.4.2 Instrumentos

Durante la investigación fue necesario utilizar y aplicar los siguientes instrumentos:

a) Escala de valoración de la disminución del estrés.

Esta es una técnica que ha consistido en la aplicación de estrategias planificadas y ha recogido las evidencias de manera directa a través de una escala de medición al inicio y final de la misma para contrastar la situación inicial del stress en los niños y niñas y la situación posterior luego de haber utilizado el juego tradicional como recurso pedagógico. (Ver anexo N° 04)

Para establecer la confiabilidad del instrumento se ha utilizado Alfa de Cronbach como estadístico de fiabilidad, teniendo los siguientes resultados:

Alfa de Cronbach	N de elementos
,829	4

Se ha aplicado el estadístico Alfa de Cronbach como coeficiente que permite medir la fiabilidad de una escala, ésta fue realizada por Cronbach en 1951, que permite cuantificar ese nivel de fiabilidad para la magnitud construida a partir de las variables observadas, mediante el cual se consideran valores del alfa que son superiores a 0,7 o 0,8 y que garantizan la fiabilidad del instrumento. En la investigación se ha realizado a partir de las varianzas, con la siguiente fórmula:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Del mismo modo el instrumento fue validado por expertos, quienes valoraron de la siguiente forma:

Validador 01: Dra. Patricia Luksic Gibaja

Validador 02: Dr. Wilbert Zegarra Salas

Validador 03: Dra. Belén Uscamayta Guzmán

INDICADORES	CRITERIOS	EXPERTOS			TOTAL (Promedio)
		1	2	3	
1. Redacción	Los indicadores e Ítems están redactados considerando los elementos necesarios.	80%	80%	80%	80%
2. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado.	80%	90%	90%	90%
3. Objetividad	Esta expresado en conducta observable.	80%	90%	80%	80%
4. Actualidad	Es adecuado al avance de la ciencia y de la tecnología.	80%	90%	90%	90%
5. Suficiencia	Los Ítems son adecuados en cantidad y claridad.	80%	90%	90%	90%
6. Intencionalidad	El instrumento mide en forma pertinente las variables de investigación.	80%	90%	90%	90%
7. Organización	Existe una organización lógica.	80%	90%	90%	90%
8. Consistencia	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.	80%	90%	90%	90%
9. Coherencia	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.	80%	90%	90%	90%
10. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.	80%	90%	90%	90%
PROMEDIO TOTAL		80%	90%	90%	90%

Estos resultados presentados en la tabla, demuestran que el instrumento es fiable y cuenta con la validez de expertos.

b). Sesiones Experimentales

Estas sesiones se desarrollaron en un número de 25, utilizando el juego tradicional como recurso psicopedagógico, así como materiales propios de la zona, donde cada niño y niña participó activamente y fuimos observando cómo iba disminuyendo el nivel de estrés en el que se encontraban.

2.5 Métodos de análisis de datos

Los métodos utilizados en la investigación para realizar el análisis de los datos y seguir con la contrastación de hipótesis, fueron los siguientes:

a) Estadístico de contrastación

Al momento de aplicar la contrastación entre las dos variables aleatorias X e Y , el coeficiente de correlación viene a ser el siguiente cociente:

$$r = \frac{\sigma_{XY}}{\sigma_X \cdot \sigma_Y}$$

σ_{XY} viene a ser covarianza de (X, Y) y σ_X y σ_Y son las denominadas marginales, es decir aquellas desviaciones típicas de distribuciones.

Por consiguiente se ha determinado el valor del índice de correlación que varía con el intervalo $[-1, +1]$:

- Si $r = 1$, entonces existe correlación positiva perfecta. El índice denota una dependencia total entre las dos variables, es decir hay una *relación directa*: cuando una aumenta, la otra también aumenta en proporción constante.
- Si $0 < r < 1$, se afirma que existe una correlación positiva.

- Si $r = 0$, entonces se afirma que no existe relación lineal. Pero no necesariamente implica que las variables son independientes: pueden existir relaciones no lineales entre dos variables.
- Si $-1 < r < 0$, se dice que existe una correlación negativa.
- Si $r = -1$, se afirma que existe correlación negativa perfecta. El índice indica dependencia total entre dos variables denominada *relación inversa*: cuando una aumenta, la otra disminuye en una proporción constante.

b) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

c) Codificación.

Se utilizó este procedimiento para fijar y reunir registros en función de las características que son homogéneas, numéricamente y que posibilitó su rápida y clara comprensión.

d) Tabulación.

En este procedimiento se distribuyeron los datos en función a códigos o categorías que se han definido anteriormente.

e) Construcción y análisis de tablas estadísticas.

Todo el registro de información obtenida ha sido presentado en tablas estadísticas en relación a las variables de estudio, frecuencia y porcentajes y luego ha sido analizado para formalizar la contrastación de la información recabada con las teorías existentes y las hipótesis planteadas.

f) Análisis cuantitativo.

Se ha presentado toda la información obtenida en porcentajes, y esto ha permitido realizar un proceso de interpretación e inferencias.

g) Síntesis y conclusiones.

El estudio ha concluido realizando un proceso de análisis y síntesis de toda la información, generando y formulando conclusiones y nuevas teorías científicas.

h) Graficación.

Se ha presentado los registros con gráficos visuales en este caso el gráfico de barras que permite visualizar la información de manera clara y gráfica.

2.6 Aspectos éticos

La investigación, cuyo propósito fue obtener información necesaria sobre las variables en estudio en la Institución Educativa Inicial N° 464 ha contado con el consentimiento de las madres y padres de familia, docente y directora de la institución para desarrollar el estudio y no ha sido copiada de ninguna otra investigación.

III. RESULTADOS

3.1. Descripción:

Los datos obtenidos han sido analizados e interpretados y vienen a ser el aspecto central de la investigación, porque ha permitido validar hipótesis y lograr objetivos planteados.

Los instrumentos aplicados en la investigación son los siguientes:

- a) **Escala de valoración del estrés**, la cual cuenta con una estructura básica que presenta datos informativos, valores y 29 reactivos en función de los indicadores de logro que son a nivel fisiológico 08, psicológico 12, a nivel cognitivo 4 y a nivel emocional 5. Se aplicó la escala al inicio y luego al finalizar la investigación con el objetivo de contrastar la situación inicial del stress en los niños y niñas y la situación posterior luego de haber utilizado el juego tradicional como recurso pedagógico.
- b) **Actividades de aprendizaje**. Se desarrollaron 25 actividades con los niños y niñas y se evaluó con una escala de valoración como el juego tradicional utilizado como recurso psicopedagógico ha permitido la disminución del nivel de estrés con el que se encuentra.

Los ítem han sido planteados en el instrumento en base a las dimensiones y variables, además han sido analizados e interpretados, usando la frecuencia de datos en la tabulación construyendo luego tablas estadísticas.

Se hizo la interpretación de los resultados en función de las tablas y gráficos, los cuales han representado los porcentajes obtenidos en la evaluación a los niños y niñas en la escala aplicadas antes y después de la experiencia, cuyas puntuaciones han sido sobre la validación de la influencia del juego tradicional como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés planteado en las hipótesis.

Para interpretar los resultados se ha tomado en cuenta los rangos presentados en el siguiente cuadro:

Valoración	Rangos	Descripción
1	0-30%	Estrés en nivel bajo
2	31-60%	Estrés en nivel moderado
3	61-100%	Estrés en nivel alto

3.2. Análisis y presentación de Resultados

Al inicio de la investigación se aplicó un pre test para determinar la situación inicial en la que se encontraban los niños y niñas, luego se aplicó el programa experimental de actividades de aprendizaje con la utilización del juego tradicional y posteriormente un post test por dimensiones del estrés.

Terminada la fase experimental se hizo la tabulación respectiva, la graficación y el análisis comparativo entre los resultados obtenidos en la aplicación del Pre Test o prueba de entrada y el Post test o prueba de salida, aplicada a los niños y niñas de la muestra de la investigación, obteniendo los siguientes resultados:

3.2.1. Análisis y presentación de Resultados del Pre test

Concluida la investigación se presentan las tablas y gráficos con los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba denominada de entrada, conjuntamente que el análisis correspondiente determinando la situación de estrés presentada por los niños y niñas antes de la intervención del Programa experimental con las sesiones de clase sobre la aplicación de juegos tradicionales.

a) Dimensión: Estrés a nivel fisiológico

Tabla N° 1:

Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Pre Test

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTRÉS NIVEL MODERADO	13	65,0	65,0	65,0
	ESTRÉS EN EL NIVEL ALTO	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Escala de valoración

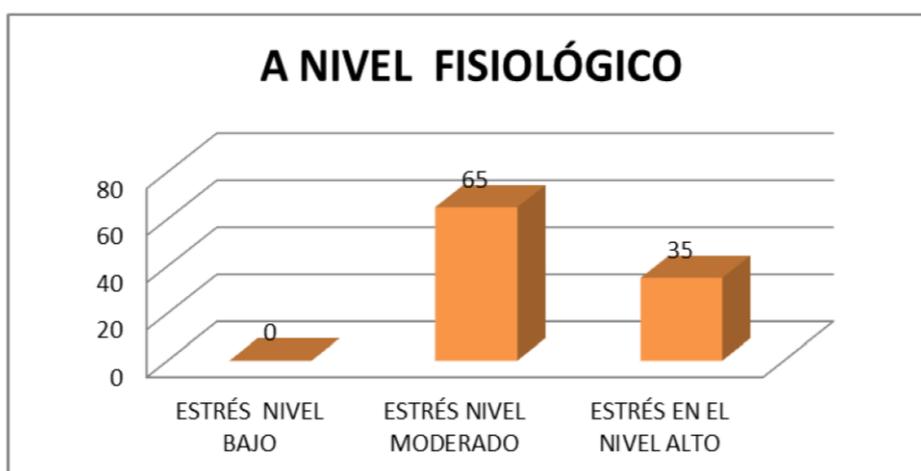


Figura N° 01: Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Pre test

Como se puede apreciar, antes de iniciar con el programa de aplicación de actividades de aprendizaje en el aula, se aplicó una escala de valoración en el nivel fisiológico, producto de la cual un porcentaje alto de niños y niñas se encontraban en un nivel moderado de estrés en un 65%, otro porcentaje similar en el nivel alto con 35% y ninguno en el nivel bajo. Interpretando de esta forma que la mayoría se encontraban en un nivel de stress moderado y alto y se requerían actividades que incluyan juegos tradicionales como recurso psicopedagógico para disminuir su nivel de estrés.

b) Dimensión: Estrés a nivel psicológico

Tabla Nº 02

Resultados del estrés a nivel psicológico en el Pre Test

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTRÉS NIVEL MODERADO	10	50,0	50,0	
	ESTRÉS EN EL NIVEL ALTO	10	50,0	50,0	50,0
	Total	20	100,0	100,0	100,0

Fuente: Escala de valoración

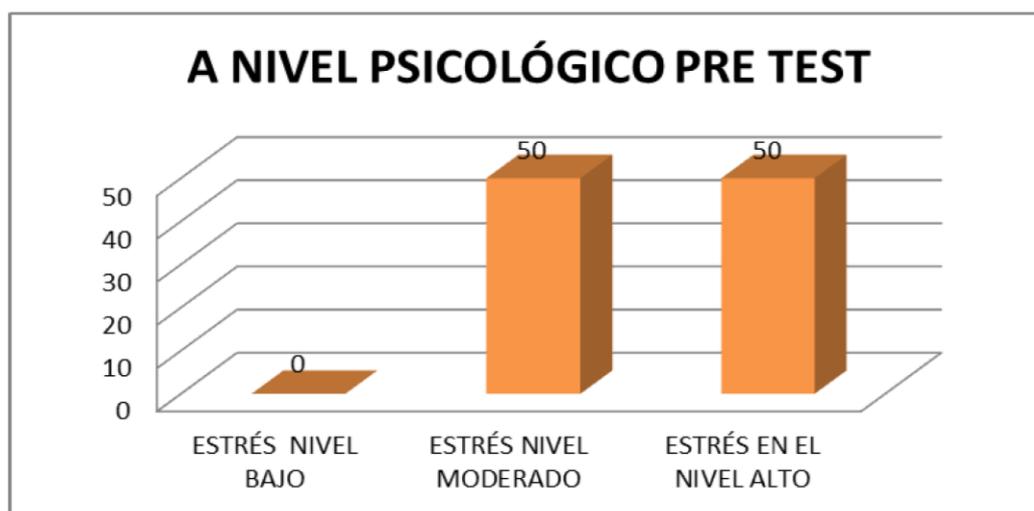


Figura Nº 02: Resultados del estrés a nivel psicológico en el Pre test

La aplicación de actividades de aprendizaje con juegos tradicionales como recurso psicopedagógico fue un programa experimental con niños y niñas que ha permitido, determinar el nivel de estrés a nivel psicológico moderado en un 50% y alto en otro 50%, Interpretando de esta forma que se encontraban con un nivel de estrés moderado y alto y se requerían la aplicación de juegos tradicionales para disminuir su nivel de estrés.

c) Dimensión: Estrés a nivel cognitivo

Tabla Nº 03

Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Pre Test

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTRÉS NIVEL MODERADO	13	65,0	65,0	65,0
	ESTRÉS EN EL NIVEL ALTO	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Escala de valoración

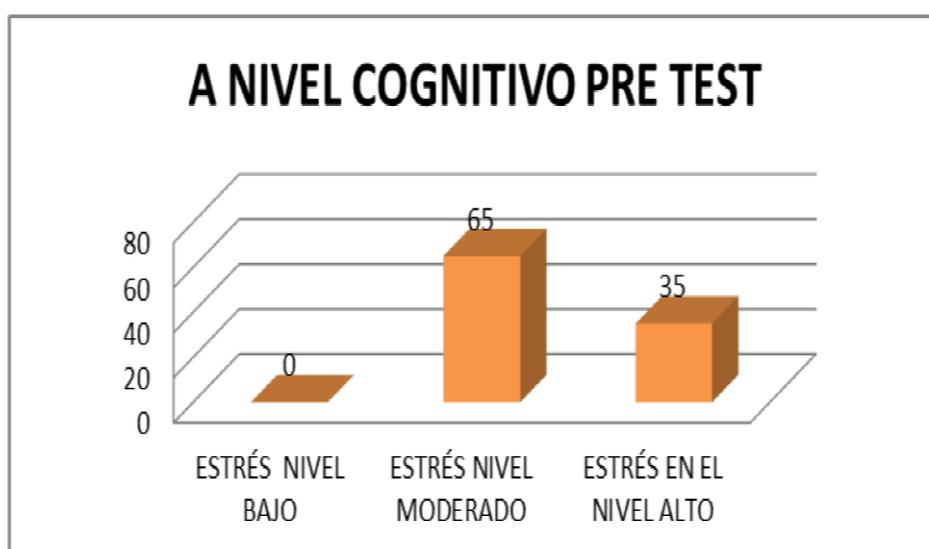


Figura Nº 03: Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Pre test

Los resultados que se presentan evidencian que los niños y niñas presentan un nivel de estrés moderado en un 65% y en un nivel alto en un 35%, lo que implicaba que los niños y niñas necesitaban de un programa experimental que permita disminuir el nivel de estrés para realizar actividades cognitivas que les permita tener aprendizajes.

3.2.2. Análisis y presentación de Resultados del Post test

Se muestran los resultados del Post test que determinan la situación de estrés presentada por los niños y niñas luego de la intervención del Programa experimental con las sesiones de clase sobre la aplicación de juegos tradicionales.

a) Dimensión: Estrés a nivel fisiológico

Tabla N° 4:

Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Post Test

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
ESTRÉS NIVEL BAJO	13	65,0	65,0	65,0
ESTRÉS NIVEL MODERADO	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Escala de valoración

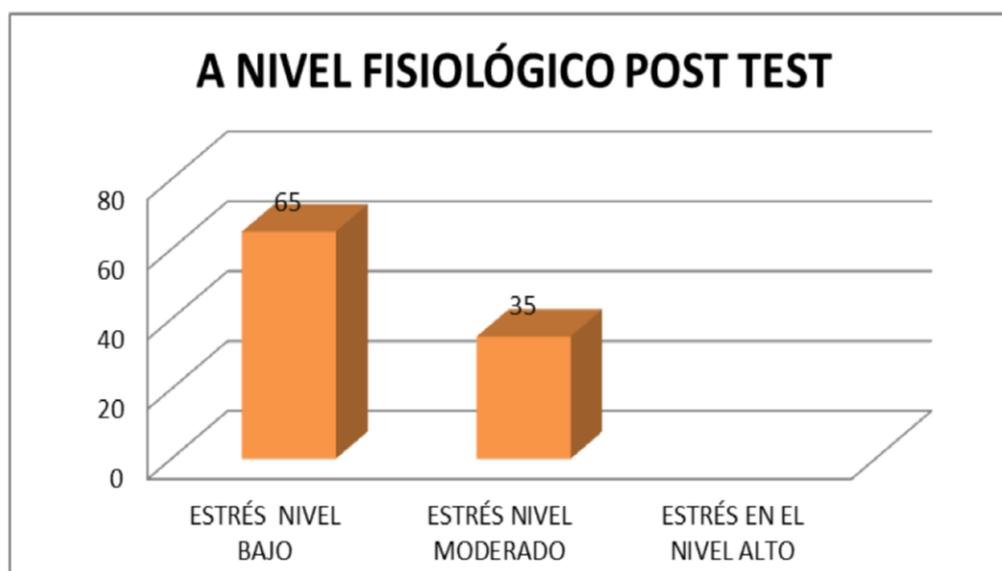


Figura N° 04: Resultados del estrés a nivel fisiológico en el Post test

Los resultados observados evidencian que la muestra de niños y niñas presenta un estrés disminuido, por lo tanto se encuentran en un nivel bajo en un 65%, en un nivel moderado en un 35% y en un nivel alto en un 00%, lo que implica que la utilización del juego tradicional como recurso psicopedagógico en un programa experimental ha permitido la disminución del estrés a nivel fisiológico.

b) Dimensión: Estrés a nivel psicológico

Tabla N° 5:

Resultados del estrés a nivel psicológico en el Post Test

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTRÉS NIVEL BAJO	11	55,0	55,0	55,0
	ESTRÉS NIVEL MODERADO	7	35,0	35,0	90,0
	ESTRÉS NIVEL ALTO	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Escala de valoración

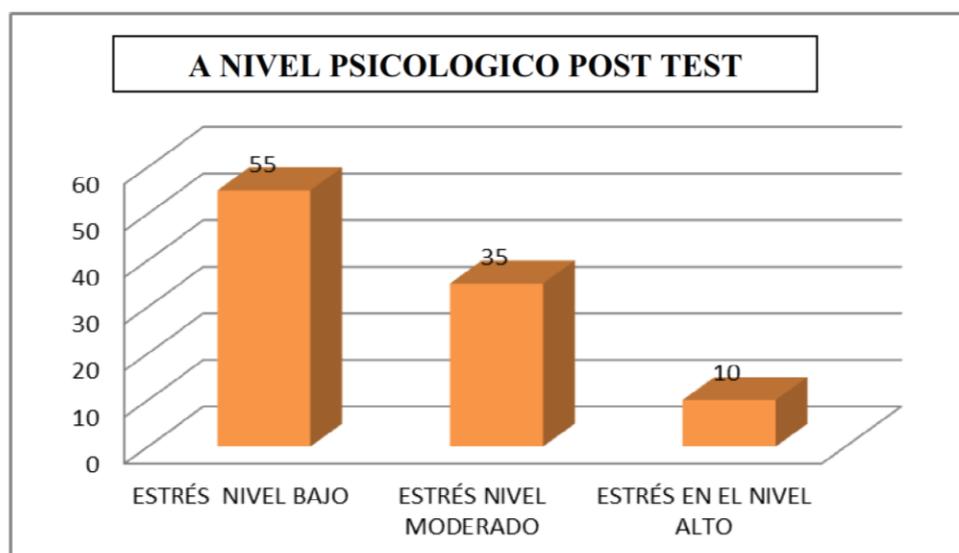


Figura N° 05: Resultados del estrés a nivel psicológico en el Post test

Respecto a los resultados que se presentan evidencian que el estrés de los niños y niñas en el nivel observado en el Pre Test ha disminuido y se encuentran en un nivel bajo en un 55%, en un nivel moderado en un 35% y en un nivel alto en un 10%, lo que significa que la utilización del juego tradicional como recurso psicopedagógico en un programa experimental ha permitido la disminución del estrés a nivel psicológico.

c) Dimensión: Estrés a nivel cognitivo

Tabla N° 6:

Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Post Test

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	ESTRÉS NIVEL BAJO	12	60,0	60,0	60,0
	ESTRÉS NIVEL MODERADO	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Escala de valoración

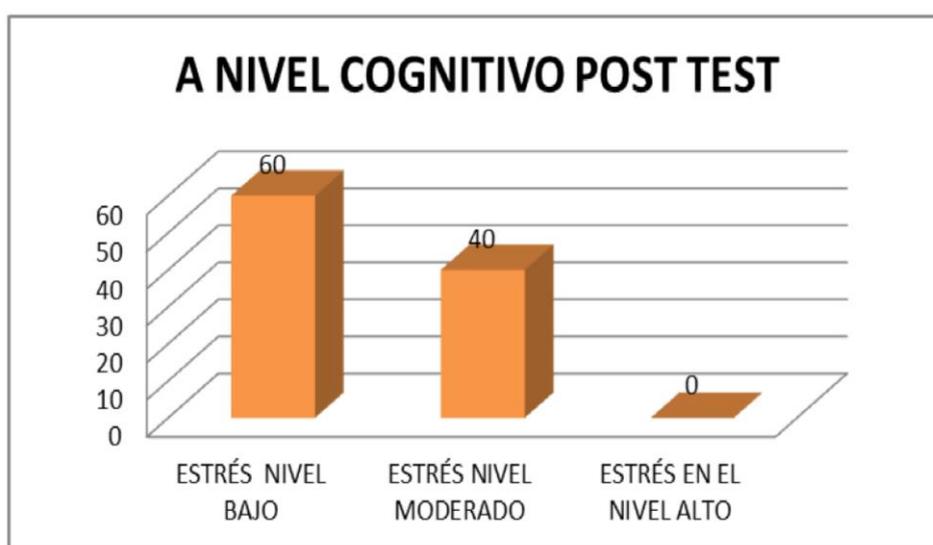


Figura N° 06: Resultados del estrés a nivel cognitivo en el Post tes

Si observamos el gráfico y tabla anterior se evidencian que a nivel cognitivo el estrés de los niños y niñas ha disminuido, porque se encuentran en un nivel bajo en un 60%, en un nivel moderado en un 40% y en un nivel alto en un 00%, lo que significa que la utilización del juego tradicional como recurso pedagógico en un programa experimental ha permitido la disminución del estrés a nivel cognitivo.

3.2.3. Comparación de Resultados del Pre y Post test

Luego del análisis de ambos test, es necesario presentar la comparación de resultados obtenidos de su aplicación para validar la trascendencia de la intervención del Programa experimental con las sesiones de clase sobre la aplicación de juegos tradicionales en la disminución del estrés en los niños

Tabla N° 7:

Resultados de la comparación entre el Pre y Post Test

		PRE TEST		POST TEST	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	ESTRÉS NIVEL BAJO	0	0	12	60,0
	ESTRÉS NIVEL MODERADO	13	65,0	8	40,0
	ESTRÉS EN EL NIVEL ALTO	7	35,0	0	0
	Total	20	100,0	20	100,0

Fuente: Escala de valoración

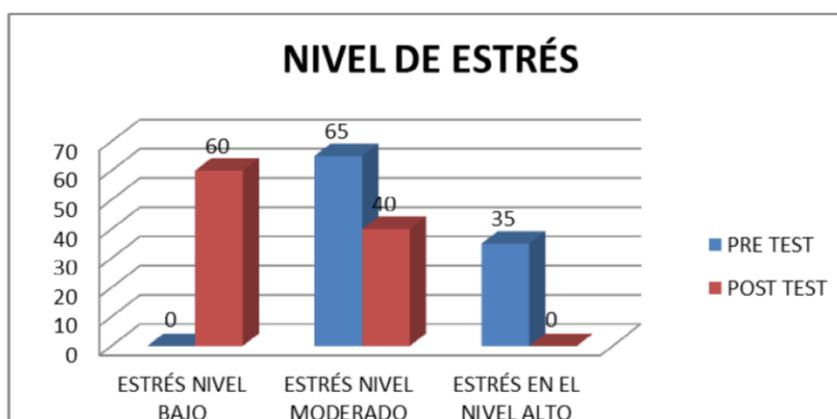


Figura N° 07: Resultados de la comparación entre el Pre y Post Test

Respecto al estrés en el nivel que presentaban los niños y niñas al inicio de la investigación, evidenciando el 35% un estrés de nivel alto y en la evaluación del post test el 00%, en el estrés de nivel moderado al inicio en un 65% y al término de la aplicación del programa experimental en un 40% y finalmente en el nivel de estrés bajo al inicio de la investigación se encontraban al 00% al inicio y al finalizar en un 60%. Porcentajes que implican que el programa experimental de la aplicación del juego tradicional como recurso psicopedagógico ha demostrado un alto nivel de influencia en la disminución del estrés en la muestra de niños de la edad de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

3.3. Aplicación de la Prueba de hipótesis

3.3.1. Aplicación de la Prueba de hipótesis específica 1

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre Test Dimensión 01	3,207	14	,048	4,53333	1,5011	7,5656
Post test Dimensión 01	12,535	14	,000	11,46667	9,5047	13,4287

La prueba de hipótesis se ha realizado tomando en cuenta la prueba estadística t-Student que permite validar la hipótesis para la aplicación del trabajo. Se realizó el siguiente procedimiento:

1° Formulación de Hipótesis Nula y Alterna

- Ho: $\rho_{\varphi}=0$: No existe influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

- H1: $\rho_{\varphi}\neq 0$: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

2° Establecimiento del Nivel de significación

El nivel es del 5%, que es igual $\alpha= 0.05$, con un nivel de confianza de un 95%.

3° Estadístico de prueba

La prueba que se eligió en la investigación es la DISTRIBUCIÓN DE STUDENT O DISTRIBUCIÓN “t” relacionada con muestreo $n < 30$.

4° Determinación de la Región Crítica

Se ha determinado la región crítica, en función a que se le considera como **un** conjunto de valores del estadístico de contraste que provoca el rechazo de la hipótesis nula y la validación de la hipótesis alterna

TABLA N° 08

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre Test Dimensión 02	1,931	14	,044	1,80000	-,1989	3,7989
Post Test Dimensión 02	10,494	14	,000	10,20000	8,1153	12,2847

5° Conclusión

El P-valor asociado al estadístico de contraste que se ha aplicado - Sig.= 0,000 viene a ser menor que 0,05 por lo tanto la hipótesis nula es rechazada. Se demuestra con evidencia estadística suficiente evaluando el post test en el nivel de significación de 0,00 sobre la hipótesis de que existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

3.3.2 Aplicación de la Prueba de hipótesis específica 2:

Se utilizó la prueba estadística denominada t-Student y se realizó el procedimiento siguiente:

1° Se formuló la Hipótesis Nula y la Alternativa

- Ho: $\rho_{\phi}=0$: No existe influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores psicológicos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

- H1: $\rho_{\phi}\neq 0$: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores psicológicos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

2° Establecimiento del Nivel de significación

Se eligió un nivel de significación del 5%, igual $\alpha = 0.05$, con el nivel de confianza del 95%.

3° Estadístico de prueba

Se aplicó la prueba de distribución de Student o distribución "t". que deriva de la distribución Normal y se relaciona con la teoría denominada del muestreo $n < 30$.

4° Determinación de la Región Crítica

Esta región nos permitió a través de un conjunto de valores formulados del estadístico de contraste, determinar el rechazo de la hipótesis nula y aceptar la alterna.

TABLA N° 09

Prueba de hipótesis específica 2

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre Test Dimensión 02	1,931	14	,044	1,80000	-,1989	3,7989
Post Test Dimensión 02	10,494	14	,000	10,20000	8,1153	12,2847

5° Conclusión

El P-valor que se ha encontrado por el estadístico de contraste Sig.= 0,000 viene a ser menor que 0,05 por lo cual la hipótesis nula es rechazada totalmente. Entonces se evidencia que existe suficiente estadística evaluando el post test al nivel de significación de 0,00 que afirma la hipótesis: que existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores psicológicos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

3.3.3 Aplicación de la Prueba de hipótesis específica 3:

Para la prueba de hipótesis se ha utilizado la prueba estadística t-Student y se siguió el procedimiento siguiente:

1° **Formulación de Hipótesis Nula y Alternativa**

- $H_0: \rho_{\phi}=0$ No existe influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

- $H_1: \rho_{\phi}\neq 0$ Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

2° **Establecimiento del Nivel de significación**

El nivel de significación fue del 5%, siendo igual $\alpha= 0.05$, con el nivel de confianza del 95%.

3° **Estadístico de prueba**

La prueba que se aplicó fue la de DISTRIBUCIÓN DE STUDENT O DISTRIBUCIÓN “t” que se deriva de la distribución Normal y está relacionada con la teoría del muestreo $n < 30$.

4° **Determinación de la Región Crítica**

Esta región como conjunto de valores del estadístico contraste ha permitido rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa.

TABLA N° 10**Prueba de hipótesis específica 3**

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre Test Dimensión 3	3,756	14	,002	2,13333	,9153	3,3514
Post Test Dimensión 03	26,192	14	,000	8,40000	7,7121	9,0879

5° Conclusión

El P-valor que se encuentra asociado al estadístico de contraste que es de Sig.= 0,000, viene a ser menor que 0,05, entonces se ha rechazado la hipótesis nula, demostrando que existe suficiente evidencia estadística suficiente evaluando el post test al nivel de significación de 0,00 aceptando la hipótesis que afirma que existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

3.3.4 Aplicación de la Prueba de hipótesis general.

La prueba de hipótesis se ha realizado usando la prueba estadística t-Student, siguiendo el procedimiento adecuado:

1° Formulación de Hipótesis Nula y Alterna

- Ho: $\rho_{\phi}=0$: No existe influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

- H1: $\rho_{\phi}\neq 0$: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

2° Establecimiento del Nivel de significación

Este nivel fue del 5%, siendo igual $\alpha= 0.05$, con un nivel de confianza alto del 95%.

3° Estadístico de prueba

La prueba que se ha utilizado fue la denominada Distribución “t” o distribución de Student derivada de la distribución Normal, relacionada con la teoría del muestreo denominada $n < 30$.

4° Determinación de la Región Crítica

Dicha región se establece como un conjunto de valores derivada del estadístico denominada de contraste que rechaza la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

TABLA N° 11

Prueba de hipótesis general.

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
Pre test	3,393	14	,004	8,46667	3,1144	13,8189
Post test	15,493	14	,000	30,06667	25,9043	34,2291

5° Conclusión

El P-valor que se encuentra asociado al estadístico de contraste Sig.= 0,00 viene a ser menor que 0,05 por tanto se ha rechazado la hipótesis nula existiendo evidencia estadística suficiente del post test por el nivel de significación demostrado de 0,00 a favor de la hipótesis: que existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

IV. DISCUSIÓN

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación denominada: “LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO RECURSO PSICOPEDAGÓGICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 464- PROGRESO-WANCHAQ- CUSCO – 2017”, se puede afirmar lo siguiente:

a) En cuanto al nivel de influencia en los Factores fisiológicos del estrés:

El estrés tiene múltiples secuelas en el la salud general del organismo del ser humano y además en la conducta o respuestas a nivel cognitivo, motor o fisiológico. Por ejemplo a nivel fisiológico provoca trastornos psicofisiológicos, su aparición y desarrollo depende de las respuestas fisiológicas que se van activando en los órganos que están implicados.

Cuando se produce la respuesta de estrés, se activa fisiológicamente al organismo de manera intensa, frecuente o duradera, entonces aquellos órganos que se ven afectados se desgastan y no tienen un tiempo para recuperarse y se producen como consecuencia trastornos psicofisiológicos en uno o varios órganos afectados, pero cuando se trata de nuestro cerebro el trastorno es más generalizado. Como afirma Labrador.

Tomando como referente las hipótesis diseñadas en la investigación, se aplicó una escala valorativa en la dimensión fisiológica del estrés, producto de la cual un porcentaje mayor de niños se encontraban en el nivel moderado de estrés en un 65%, otro porcentaje similar en el nivel alto con 35% y ninguno en el nivel bajo. Interpretando de esta forma que se encontraban en un nivel de stress moderado y alto y se requerían actividades que incluyan juegos tradicionales para disminuir su nivel de estrés. Lo cual se puede observar en la tabla N° 01.

Se ejecutaron sesiones de aprendizaje en el aula utilizando juegos tradicionales a manera de recurso psicopedagógico para la disminución del stress, luego se aplicó nuevamente la escala valorativa obteniendo resultados positivos, es decir que el nivel de estrés en los niños disminuyó encontrándose en un nivel bajo en un 65%, en el nivel moderado en un 35% y en un nivel alto en un 00%, lo que

implica que la utilización del juego como recurso pedagógico en un programa experimental ha permitido la disminución del estrés a nivel fisiológico. Tabla N° 04.

En función de los resultados obtenidos y analizados, así como la teoría considerada, se puede afirmar que la primera hipótesis planteada: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco ha sido validada.

b) Tomando en cuenta la influencia en los factores psicológicos del estrés:

Los factores psicológicos del estrés, tiene relación con la respuesta de cómo se afronta lo que se considera peligroso o es una amenaza para la persona, vale decir el estresor. Algunos estresores crean reacciones parecidas en las personas, el ejemplo clásico es del ataque de un perro, pero existen estresores comunes en la vida cotidiana que vienen a ser subjetivos, por ello, lo que significa estresante para una persona, puede no serlo para otra, dependiendo además de la situación psicológica para que le afecte o no.

Antes de iniciar el programa experimental se aplicó una escala valorativa para poder determinar el nivel de estrés de los niños a nivel psicológico fruto de lo cual se encontró que tenían un nivel de estrés moderado en un 50% y alto en otro 50%, Interpretando de esta forma que se encontraban en un nivel de stress moderado y alto y se requerían de un programa para disminuir su nivel de estrés. Se puede apreciar los resultaos en la tabla N° 02

Finamente se desarrolló un conjunto de actividades en los cuales se utilizaron los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico y se midió nuevamente con la escala valorativa, evidenciándose que el estrés de los niños y niñas ha disminuido y se encuentran en un nivel bajo en un 55%, en un nivel moderado en un 35% y en un nivel alto en un 10%, lo que significa que la utilización del juego como recurso pedagógico en un programa experimental ha permitido la disminución del estrés a nivel psicológico. Tabla N° 5.

Por consiguiente tomando como referencia la teoría sobre el nivel de estrés psicológico y todos los resultados que se han obtenido se valida la segunda

hipótesis del estudio: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores psicológicos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

c) En lo referente a la influencia en los factores cognitivos

Las personas evalúan las situaciones estresantes de manera diferente, unas se concentran en las demandas de cualquier hecho o situación, y por ello se les denomina sujetos auto eficaces: es decir primero analizan y luego manejan la situación centrándose en el problema; otras personas lo hacen en sí mismos; se les denomina sujetos auto referentes, estos se preocupan en cómo les afecta la situación estresante y por ello se centran en la emocionalidad; finalmente existen y los sujetos negativistas quienes niegan el problema o las demandas. Es así entonces que Labrador (2003) afirma que los sujetos autoeficaces llevarían mejor la situación estresante.

Al inicio de la investigación se aplicó una escala valorativa del nivel de estrés en esta dimensión, en la cual se evidenciaba el estrés que presentaban los niños y niñas en el nivel moderado en un 65% y en un nivel alto en un 35%, lo que implicaba que los niños y niñas necesitaban de un programa experimental que permita disminuir el nivel de estrés para realizar actividades cognitivas que les permita tener aprendizajes. Ver tabla N° 3

Luego de aplicada la escala se desarrollaron actividades con la utilización de juegos tradicionales como recursos psicopedagógicos obteniendo los siguientes resultados: el nivel de estrés a nivel cognitivo de los niños ha disminuido, porque se encuentran en un nivel bajo en un 60%, en un nivel moderado en un 40% y en un nivel alto en un 00%, lo que significa que la utilización del juego como recurso pedagógico en un programa experimental ha permitido la disminución del estrés a nivel cognitivo. Tabla N° 06

Finalmente haciendo referencia a la teoría referida al nivel cognitivo del estrés y los resultados obtenidos se valida la tercera hipótesis del estudio: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.

d) En cuanto a la aplicación de la escala de valoración antes y después del programa experimental.

El estrés como estímulo afecta físicamente o emocionalmente o, si se percibe el peligro como real, se sabe que los resultados son los mismos, porque genera ansiedad, tensión y reacciones fisiológicas. Por ello se afirma que la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de una persona es la que busca adaptarse y reacomodarse a las presiones que se denominan internas y externas. Según Hans Selye.

En función a las hipótesis planteadas, se aplicó una escala valorativa del estrés en sus tres dimensiones: fisiológico, psicológico y cognitivo, antes y después del programa experimental, evidenciando que un 35% de niños y niñas se encontraban al inicio de la investigación en estrés de nivel alto y al finalizar el 00%, en el nivel moderado al inicio en un 65% y al término de la aplicación del programa experimental en un 40% y finalmente en el nivel de estrés bajo al inicio de la investigación se encontraban al 00% y al finalizar en un 60%. Como se aprecia en la tabla N° 07.

Porcentajes que implican que la aplicación experimental del juego como recurso educativo ha demostrado un alto nivel de influencia en la disminución del estrés en todas sus dimensiones, en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco. Afirmando de esta manera que la hipótesis general y las específicas han quedado demostradas.

Contrastando la teoría con la práctica realizada en la investigación y analizando los resultados de ambas pruebas o test, se infiere que la utilización de los juegos tradicionales como estrategia psicopedagógica han permitido validar las hipótesis y lograr los objetivos planteados y que la hipótesis general: Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso pedagógico en la disminución del estrés en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco ha quedado demostrada y validada.

V. CONCLUSIONES

Primera. Como resultado del estudio, podemos afirmar que existe una diferencia significativa en el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés a nivel fisiológico en los niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco. Haciendo una comparación de la situación inicial y final a la aplicación del uso de los juegos tradicionales como recurso pedagógico; siete estudiantes demostraron un “nivel de estrés alto” al inicio, trece en “nivel moderado” y ninguno a nivel “bajo” (Tabla N° 1). En la medición de post test disminuyó el estrés fisiológico en nivel “moderado” a siete niños y niñas, y a 13 en nivel bajo. (Tabla N° 4).

Segunda. La utilización del juego como recurso psicopedagógico disminuyó significativamente el nivel de estrés a nivel psicológico en los niños y niñas sujetos de estudio. La tendencia fue: en el pre test en el “nivel alto” se encuentran diez estudiantes y diez en el “nivel moderado” (Tabla N° 2); en el post test se disminuye el estrés a nivel psicológico, en el “nivel alto” se encuentran dos estudiantes, siete en el “nivel moderado” y 11 en el “nivel bajo” (Tabla N° 5).

Tercera. En el tercer resultado, podemos decir que la utilización del juego como recurso psicopedagógico disminuyó significativamente el nivel de estrés a nivel cognitivo en los niños y niñas. De acuerdo al pre test aplicado, se observa que en el “nivel alto” se encuentran siete estudiantes y trece en “estrés de nivel moderado (Tabla N° 3). Con la aplicación de los juegos tradicionales esta situación se mejora, de acuerdo al post test se disminuye el estrés, en el “nivel moderado” de los niños y en el “Nivel bajo doce. (Tabla N° 6),

Cuarta. En los resultados finales de la investigación hemos podido encontrar que hay diferencia bastante significativa entre la aplicación de ambas pruebas, con resultados que indican que en la prueba de inicio en los tres niveles del estrés, los niños y niñas se encontraban en un nivel alto de estrés en 35% en inicio y en la prueba de salida en el nivel moderado en un 65% (Tabla N° 07). Deduciendo finalmente que la hipótesis general planteada ha sido validada.

VI. RECOMENDACIONES

- Primera.** El Director del Área de Gestión Pedagógica y los Especialistas que laboran en el Nivel de Educación Inicial de la Unidad de Gestión Educativa Local del Cusco deben motivar y promover en los docentes de Educación Inicial la recuperación y utilización de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico para disminuir significativamente los niveles de estrés: psicológico, fisiológico y pedagógico en niños y niñas de cinco años.
- Segunda.** Los Directores de Instituciones Educativas del nivel Inicial deben promover e incentivar en los docentes, la utilización de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico con el objetivo de disminuir el estrés provocado en los niños y niñas por diferentes factores.
- Tercera.** El Director de la Unidad de Gestión Educativa Local del Cusco, debe organizar, implementar y evaluar un programa de formación sobre estrategias de recuperación y utilización de los juegos tradicionales en las actividades realizadas con niños y niñas de cinco años de edad, que permita fortalecer capacidades profesionales en los docentes y elevar la calidad educativa.
- Cuarta.** Los docentes de las Instituciones Educativas de Inicial deben buscar estrategias de auto formación para fortalecer sus capacidades profesionales en función de la mejora de su desempeño docente que permita disminuir el nivel de estrés observado en niños y niñas de su aula utilizando juegos tradicionales como recurso psicopedagógico.

VII. REFERENCIAS

1. Caillois, R (1958) Los juegos y los hombres: La Máscara y el vértigo. México, Fondo de Cultura Económica. CAILLOIS, R.
2. Castillo, E (2006) “Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Poblacional La Posta” Universidad de Cuba. Tesis.
3. Cervantes, C (2009). Juego tradicional en la escuela del siglo XXI. Universidad de Granada
4. Cockerham, W. (2001). Manual de Sociología Médica. Nueva York: Prentice-Hall
5. Constitución Política del Perú. (1993)
6. Cuellar, H (1992). Froebel. La educación del hombre; México; Trillas
7. Dinello, R (2001) Lúdica y creatividad. Bogotá.
8. Dongo, J (2008) El juego y el desarrollo del niño. Instituto Superior Pedagógico Santa Rosa. Cusco
9. Eldad, L (2009) Controles y tolerancia al estrés en un grupo de niños diagnosticados con cáncer. Pontificia Universidad Católica del Perú. Tesis
10. Garvey, C (1985) El juego infantil. Ediciones Morata. Casa del Libro. Cuarta Edic. Madrid
11. Hernández, R y Baptista, P y Fernández, C. (2010) Metodología de la investigación. 5ª Ed. México. McGraw Hill, 2010
12. Jiménez, E. (2002) Actividad física y salud integral. Editorial Paidotribo, Barcelona. España
13. Labrador, F.(2003) Estrés. Madrid: Síntesis Isbn: 84-9756-107-4
14. Lazarus, y Folman R.S. (1999). Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Descleé de Brouwer,
15. Comisión Permanente del Congreso de la República. (2003) Ley General de Educación N° 28044

16. Martínez, V y Pérez, O (2008) El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, España. Tesis.
17. Montero, G (2009) "Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle II. 2009. Tesis
18. Olmedo, G (2006) "Índice de estrés en niños menores de 8 años y vínculo familiar en el tercer grado de la Institución Educativa Ciencias de la Ciudad del Cusco – 2006. Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Tesis.
19. Pierre, M (2001) El desarrollo cognitivo del niño: desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. Universidad de Génova.
20. Revista Internacional de la Clínica y la Salud (2003)
21. Scheines, G (2000) Juegos Inocentes. Edit. Eudeba. 2da Edic. Buenos Aires
22. Selye, H. (1956). *El estrés en la vida*. New York: McGraw Hill.
23. Seligman, M. (1983). Indefensión. En M. Seligman, Indefensión. Barcelona: Debate.
24. Stora Jean Benjamín. (1999). ¿Qué sé acerca del estrés?. Publicaciones cruz 1º Edición México.
25. Valencia, N. (2006) Primer Congreso Internacional de Psicología del Desarrollo. Universidad Autónoma de Aguascalientes Aguas Calientes. México
26. Yturalde, E. (2002) Metodología del Aprendizaje Experiencial. Conferencia. Ecuador.

ANEXOS

1.- INSTRUMENTO

2.- VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

3.- MATRIZ DE CONSISTENCIA

4.- MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

5.- MATRIZ DE INSTRUMENTOS PARA RECOLECCION DE DATOS

6.- CUADRO DE CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

7.- ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

8.- CONSTANCIA DE ACREDITACIÓN DE APLICACIÓN DEL ESTUDIO

9.-FOTOGRAFÍAS

10.- ACTA DE APROBACION DE ORIGINALIDAD

11.-AUTORIZACION DE PUBLICACION DE TESIS EN REPOSITORIO

ANEXO N° 01: INSTRUMENTO

ESCALA DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS

I. DATOS INFORMATIVOS.

1.1. NOMBRE DE LA I.E.I.: _____

1.2. APELLIDOS Y NOMBRES DE LA PROFESORA: _____

1.3. APELLIDOS Y NOMBRES DEL NIÑO/A: _____

1.4. SECCIÓN: _____ GÉNERO: M F

II. VALORES:

- Estrés en nivel alto: (2)
- Estrés en nivel moderado (1)
- Estrés en nivel bajo (0)

III. INDICADORES:

N°	INDICADORES	1	2	3
A nivel fisiológico				
01	Boca seca			
02	Tic nervioso			
03	Temblor			
04	Molestia estomacal			
05	Vómitos o mareos			
06	De pronto no controla los esfínteres			
07	Disminución del apetito			
08	Insomnio y pesadillas			
A nivel psicológico				
09	Ansiedad			
10	Susceptibilidad			
11	Incapacidad para relajarse			
12	Miedos recurrentes (miedo a estar solo o a extraños)			
13	Aferrarse al adulto al momento de quedarse en el jardín (padre, madre, abuelitos etc.)			
14	Tristeza			
15	Rabia			
16	Llanto continuo o por momentos			
17	Gimoteo			
18	Comportamiento agresivo			
19	Comportamiento terco			
20	Reacción negativa al participar en actividades escolares			
21	Distanciamiento afectivo			
22	Aburrimiento			
23	Impaciencia			
24	Irritabilidad			
25	Depresión			
A nivel cognitivo				
26	Preocupaciones			
27	Pensamientos negativos			
28	Inseguridad			
29	Olvido			
30	Tartamudeo			

ANEXO N° 02: VALIDACION DEL INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

1.1 TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: Los Juegos Tradicionales como Recurso Psicopedagógico para la Disminución del Esres en Niños y Niñas de la Institución Educativa Inicial N° 464 - Progreso - Wanchaq - Cusco

1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Escala de Validación del Estrés

1.3 INVESTIGADOR : Br Holgado Grajeda, Mireya

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			0-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80 %	81-100%
Forma	1.REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios				X	
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.					X
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.					X
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente las variables de investigación.					X
Estructura	7.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

2 APOORTE Y/O SUGERENCIAS:

.....

3 PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90%

4 LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación

Debe corregirse

ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Dr. Wilbert Zegarra Salas
DOCENTE

Firma

DNI : 22553850

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

1.1 TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: Los Juegos Tradicionales como Recurso Psicopedagógico para la Disminución del Esres en Niños y Niñas de la Institución Educativa Inicial N° 464 - Progreso - Wanchaq - Cusco

1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Escala de Validación del Estrés

1.3 INVESTIGADOR : Br Holgado Grajeda, Mireya

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			0-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80 %	81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

2 APOORTE Y/O SUGERENCIAS:

.....
Es necesario revisar la redacción de ítems.

3 PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90%

4 LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación Debe corregirse

ESCUELA DE POSGRADO
 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

 Dra. Beten Usca Rayta Guzinán
 DOCENTE

Firma
 DNI : 23996494

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

1.1 TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: Los Juegos Tradicionales como Recurso Psicopedagógico para la Disminución del Esres en Niños y Niñas de la Institución Educativa Inicial N° 464 - Progreso - Wanchaq - Cusco

1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Escala de Validación del Estrés

1.3 INVESTIGADOR : Br Holgado Grajeda, Mireya

COMPO NENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			0-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80 %	81-100%
Forma	1.REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios				✓	
	2.CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	3.OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				✓	
Contenido	4.ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	5.SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				✓	
	6.INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente las variables de investigación.				✓	
Estructura	7.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
	8.CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				✓	
	9.COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				✓	
	10.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

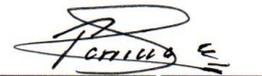
2 APORTE Y/O SUGERENCIAS:

.....

3 PROMEDIO DE VALORACIÓN: 80%

4 LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación Debe corregirse



Firma

DNI : 23963570

ANEXO N° 03: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO RECURSO PSICOPEDAGOGICO PARA LA DISMINUCION DEL ESTRES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 464- PROGRESO – WANCHAQ – CUSCO

PREGUNTAS DE INVESTIGACION	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del nivel de estrés de los niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés a nivel de factores fisiológicos en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico a nivel de factores psicológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?</p> <p>c) ¿Cuál es el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés a nivel de los factores cognitivos en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Comprobar el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco..</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>a) Determinar el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p> <p>b) Establecer el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico y la disminución de los factores psicológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p> <p>c) Determinar el nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICAS</p> <p>a) Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores fisiológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p> <p>b) Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores psicológicos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p> <p>c) Existe alto nivel de influencia de los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico en la disminución de los factores cognitivos del estrés en niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa Inicial 464- Progreso – Wanchaq – Cusco.</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Los juegos tradicionales como recurso pedagógico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la socialización - Desarrollo de la motricidad - Desarrollo de la dimensión cognitiva <p>VARIABLE Y</p> <p>Disminución del estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factores psicológicos - Factores fisiológicos - Factores cognitivos 	<p>TIPO DE ESTUDIO</p> <p>Experimental</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACION</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;">01 X 02</div> <p>Donde:</p> <p>01: PRE TEST o Prueba de entrada o</p> <p>X: Variable independiente: Juegos tradicionales.</p> <p>02. POST TEST o Prueba de salida</p> <p>POBLACION</p> <p>Población: 92 Niños de la IEI N° 464 – Progreso - Wanchaq.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Muestra: 20 Niños del salón de 5 años Naranja de la IEI N° 464 – Progreso – Wanchaq</p> <p>METODO DE INVESTIGACION</p> <p>Cuantitativo</p> <p>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DATOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Aplicación de Sesiones de clase - Ficha de observación y escala de medición para evaluar el nivel de influencia de una variable en otra

ANEXO N° 04: MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Los juegos tradicionales como recurso pedagógico

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL QUE ADOPTA LA VARIABLE
Vienen a ser los juegos transmitidos de generación en generación, que pueden ser de un lugar específico o no. Tomado de Carmen Cervantes Trigueros. 1998.	Juegos recuperados de la vivencia de una comunidad a través del tiempo, que permiten revalorar la cultura propia de la comunidad.	Desarrollo de la socialización	- Participa en actividades grupales en diversos espacios y contextos identificándose como parte de su grupo social	1: Directa: Correlación con la variable de disminución del estrés cuyo valor es a uno. 2: Indirecta: Correlación con la variable de disminución del estrés cuyo valor es menos a uno.
		Desarrollo de la motricidad	- Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	
		Desarrollo de la cognitivo	- Realiza comparaciones de las acciones que realiza intercambiando y negociando ideas para ponerse de acuerdo con respecto a las reglas, estableciendo relaciones, combinaciones y reflexiones sobre los distintos contenidos del juego.	
TECNICAS E INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICION	FORMA DE MEDIR
Escala de Likert , instrumento (20 ítems de 0-2 puntos) , que evalúa los principales síntomas del estrés en función de la aplicación de los juegos tradicionales como recurso pedagógico	La aplicación se hace en un tiempo promedio de 45 minutos y administrado en 25 sesiones de clase anterior y posterior a la ejecución de la misma.	Cuantitativo	Ordinal	Directa

VARIABLE DEPENDIENTE: Disminución del estrés

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL QUE ADOPTA LA VARIABLE
Viene a ser el síndrome que presenta reacciones fisiológicas del organismo a los agentes nocivos del ambiente de caracter físico o químico que no son específicas. (Hans Selye, 1935, considerado padre del estrés)	El estrés está considerado como una respuesta del cuerpo humano frente a las condiciones externas que trastornan el equilibrio emocional del ser humano, cuyo resultado fisiológico es el deseo de huir de la situación que lo provoca o enfrentarla de manera violenta, puesto que es un estímulo que agrede física o emocionalmente.	Factores psicológicos	- Muestran un estado de ansiedad, intranquilidad o sensación de desamparo, miedo, cólera, depresión y defensa del yo	- Disminución del estrés en nivel alto: persona pre contemplativa y contemplativa de la violencia (2)
		Factores fisiológicos	- Manifiestan signos y síntomas por la activación de los sistemas orgánicos simpático y neuroendocrino	- Disminución del estrés en nivel moderado persona de preparación a cambiar la violencia (1)
		Factores cognitivos	Manifiestan comportamientos de indecisión, actividad mental acelerada, pérdida del sentido del humor y la memoria,	- Disminución del estrés en nivel bajo: persona en acción y mantenimiento del cambio de la violencia (0)
TECNICAS E INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICION	FORMA DE MEDIR
Escala de Likert es un instrumento compuesto por 20 ítems de 0-2 puntos, que evalúa en intensidad y frecuencia los principales síntomas del estrés	La aplicación se hace en un tiempo promedio de aplicación de 45 minutos y administrado en 25 sesiones de clase anterior y posterior a la ejecución de la misma.	Cualitativo	Nominal	Directa

ANEXO N° 05: MATRIZ DEL INSTRUMENTO PARA RECOLECCION DE DATOS

DIMENSIONES	INDICADORES	PESO	ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACION
Factores psicológicos	Muestran un estado de ansiedad, intranquilidad o sensación de desamparo, miedo, cólera, depresión y defensa del yo.	55%	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad - Suceptibilidad - Incapacidad para relajarse - Miedos recurrentes (miedo a estar solo o a extraños) - Aferrarse al adulto al momento de quedarse en el jardín (padre, madre, abuelitos etc.) - Tristeza - Rabia - Llanto continuo o por momentos - Gimoteo - Comportamiento agresivo - Comportamiento terco - Reacción negativa al participar en actividades escolares - Aburrimiento - Impaciencia - Irritabilidad - Depresión – Distanciamiento afectivo 	<p>2: Nivel alto 1: Nivel moderado 0: Nivel bajo</p>
Factores fisiológicos	Manifiestan signos y síntomas por la activación de los sistemas orgánicos simpático y neuroendocrino	35%	<ul style="list-style-type: none"> - Boca seca - Tic nervioso - Temblor - Molestia estomacal - Vómitos o mareos - De pronto no controla los esfínteres - Disminución del apetito - Insomnio y pesadillas 	<p>2: Nivel alto 1: Nivel moderado 0: Nivel bajo</p>
Factores cognitivos	Manifiestan comportamientos de indecisión, actividad mental acelerada, pérdida del sentido del humor y la memoria,	10%	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupaciones - Pensamientos negativos - Inseguridad - Olvido - Tartamudeo 	<p>2: Nivel alto 1: Nivel moderado 0: Nivel bajo</p>

ANEXO N° 06: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

N°	JUEGOS/SESIONES DE CLASE	METODOLOGIA	TIEMPO/HORA PEDAGÓGICA
01	Aplicando el pre test a través de un juego	Grupal	Dos horas
02	Juguemos a los caballitos con el palo de una escoba	Grupal	1 hora
03	Jugando a la mata chola	Grupal	1 hora
04	Juguemos a la permis la bata	Grupal	1 hora
05	Oso dormilón	Grupal	1 hora
06	Los trenes locos	Grupal	1 hora
07	Vamos a pasear	Grupal	1 hora
08	Carrera de aros	Grupal	1 hora
09	El sombrero viajero	Grupal	1 hora
10	El brujo y el mago	Grupal	1 hora
11	Los perritos	Grupal	1 hora
12	El lobo y las ovejas	Grupal	1 hora
13	La gran cueva	Grupal	1 hora
14	Los pasos	Grupal	1 hora
15	La cola del zorro	Grupal	1 hora
16	Los caballitos	Parejas	1 hora
17	La locomotora	Grupal	1 hora
18	Llegar al lugar	Grupal	1 hora
19	Que le falta	Grupal	1 hora
20	¿Quién lo encuentra primero?	Grupal	1 hora
21	Frio caliente	Grupal	1 hora
22	De quien es esta voz	Grupal	1 hora
23	Ronda musical	Grupal	1 hora
24	Probando puntería	Pequeños grupos	1 hora
25	Relevos con aros	Dos grupos	1 hora
26	Aplicación del post test a través del juego	Grupal	Dos horas

ANEXO N° 07: ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

PRIMERA ACTIVIDAD

NOMBRE: Juguemos a los caballitos con el palo de una escoba

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> • Salimos al patio • Sentados en círculo dialogamos sobre nuestros juegos tradicionales • Hablamos del palo de la escoba y en que lo utilizamos, comentamos que sirve para jugar al caballo. • Mencionamos como podemos viajar a distintos lugares con los caballos • Jugamos los caballitos colocando nombres de lugares en las esquinas del patio, para llegar con nuestro caballo • Dibujan, representan y socializan el juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Palos de escoba • Papeles • Plumones • Papelotes, crayolas, masking, lápices 	45 minutos

SEGUNDA ACTIVIDAD

NOMBRE: Juguemos a los caballitos con el palo de una escoba

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Estando sentados en círculo dialogamos sobre los juegos tradicionales• Hablamos del palo de la escoba y en que lo utilizamos, comentamos que sirve para jugar al caballo.• Mencionamos como podemos viajar a distintos lugares con los caballos• Jugamos los caballitos colocando nombres de lugares en las esquinas del patio, para llegar con nuestro caballo• Dibujan, representan y socializan el juego	<ul style="list-style-type: none">• Palos de escoba• Papeles• Plumones• Papelotes, crayolas, masking, lápices	45 minutos

TERCERA ACTIVIDAD

NOMBRE: JUGANDO A LA MATA CHOLA

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio y formamos equipos de 5 integrantes. Cada equipo tendrá el nombre de una flor.• Todos los equipos deciden quien comenzará el juego• Se tira un dado para decidir quién comienza el juego.• Por turnos los integrantes de cada equipo intentan enrollar la pelota en el poste y el otro grupo intenta devolverla para que no la enrolle. Por cada pelota enrollada se paga una flor del equipo en la cartulina.• Si un equipo logra enrollar cinco veces de acuerdo a la cantidad de integrantes, entonces gana el juego.• Gana el equipo que haya obtenido más puntos• Dibujan el juego realizado	<ul style="list-style-type: none">• Pelota de trapo• Pita• Poste• Papel• Crayolas	45 minutos

CUARTA ACTIVIDAD

NOMBRE: JJUGUEMOS A LA PERMIS LA BATA

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en si mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio.• Los niños forman grupos de cinco• Se colocan dos niños de un grupo frente a frente.• Los cinco niños del otro grupo se colocan en el medio.• La profesora indica: ¡Comienza el juego! Los dos integrantes del grupo tiran la pelota a los cinco hasta que les toque la pelota y los van “matando”.• Si un niño coge la pelota representa una vida para su grupo y si a algún compañero de su grupo le cae la pelota y lo “matan” puede volver a entrar por la vida que cogió• Cuando mueren todos los integrantes de un grupo el otro grupo entra y el juego se repite.• Se van anotando en un papelote las “muertes y vidas”	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• pelota• papelote• plumones	45minutos

QUINTA ACTIVIDAD

NOMBRE: OSO DORMILON

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Todos los participantes (que serán los ositos) se ubican en un extremo del patio y el que será el osito dormilón se ubica en su refugio frente al grupo de los ositos.• El osito dormilón les dice a los otros ositos que necesita descansar y no hagan ruido y se retira a su refugio simulando descansar.• El grupo de los ositos tratan de acercarse lentamente y tratan de despertar al oso, gritándole: ¡Oso dormilón!, el oso se despierta y los persigue y los ositos corren por todo el espacio para no ser atrapados.• El oso que es atrapado por el oso dormilón lo acompaña a su refugio y duerme junto a él, y lo ayuda a atrapar a los otros ositos, al atrapar a otro niño el osito es liberado y el nuevo osito lo reemplaza.• Dibuja lo que más le gusto del juego	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Papel bond• Lápiz• Colores	45minutos

SEXTA ACTIVIDAD

NOMBRE: LOS TRENES LOCOS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• En el patio los niños se ponen en una fila tomados de la cintura• Quien conduce el juego (La profesora) da la señal haciendo sonar el silbato.• El tren comienza a avanzar, pero no deben de soltarse de la cintura del compañero.• Cuando vuelva a sonar el silbato el tren loco debe detenerse y continuar su marcha de la forma que se indique (caminando agachados, caminando hacia atrás, saltando, caminando con las piernas abiertas , etc• El tren loco tiene que llegar al punto de partida sin soltarse del compañero.• Se les da un tiempo para que los niños puedan realizar las indicaciones y coordinen sus movimientos.• Forman filas de 4 o 5 niños, tomados de la cintura y simulan ser trenes locos y se desplazan en diferentes direcciones del patio sin chocarse y realizando los movimientos que deseen.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Silbato• Tiza	45minutos

SÉPTIMA ACTIVIDAD

NOMBRE: VAMOS A PASEAR

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Mencionamos a distintos lugares que nos gustaría ir de paseo.• Realizamos círculos en diferentes lugares del patio y colocamos tarjetas con diferentes imágenes (parque, zoológico, cine,) para ir de paseo.• Recorremos libremente y en distintas direcciones todo el espacio de juego sin pisar los círculos para escoger a donde vamos de paseo.• Vamos saltando todos al parque, ahora vamos corriendo de la mano de un amigo al cine, a ver quién llega primero gateando al zoológico.• Dibujan, representan y socializan el juego	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Tiza• Tarjetas con imágenes	45minutos

OCTAVA ACTIVIDAD

NOMBRE: CARRERA DE AROS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Hablamos del aro y que sirve para jugar para hacerlo rodar como una rueda.• Nos ubicamos, uno al otro lado del compañero detrás de la línea de partida con el aro en la mano.• Jugamos con los aros todos corren hasta la línea de llegada haciendo rodar el aro con sus manos• Nuevamente nos colocamos detrás de la línea de partida y hacemos girar los aros como que fueran trompos y vamos avanzando corriendo.• Si a algún niño se le cae el aro al piso deberá volver a la línea de partida y comenzar.• Quien termine primero el recorrido será el ganador.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Tiza• Aros de plástico	45minutos

NOVENA ACTIVIDAD

NOMBRE: EL SOMBRERO VIAJERO

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Un niño se coloca el sombrero y los demás niños corren libremente por el espacio de juego.• El niño que tiene el sombrero puesto persigue al resto para colocárselos a uno de ellos.• El niño que tiene el sombrero no podrá tocar a los niños que persigue solo intentara colocarles en sombrero.• Los niños que son perseguidos no podrán agacharse, esquivar ni tocar al perseguidor, solo podrán evitarlo corriendo.• Cuando el perseguidor logra ponerle el sombrero a otro niño, cambian los roles.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Sombrero	45 minutos

DÉCIMA ACTIVIDAD

NOMBRE: EL BRUJITO Y EL MAGO

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Un niño hará de brujo y llevara una varita en su mano y otro niño será el mago y llevara otra varita.• El resto del grupo se desplaza en el patio.• El brujo corre tratando de alcanzar a algún niño para tocarlo con su varita y convertirlo en estatua sin poder moverse.• El mago tratara de salvar a los niños tocados por la varita del brujo, tocándolos con su varita de mago para deshacer el hechizo quedando liberado y vuelve a correr cuidándose para no volver a ser tocado por la varita del brujo.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Periódico para las varitas (2)	45 minutos

DÉCIMA PRIMERA ACTIVIDAD

NOMBRE: LOS PERRITOS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Hablamos del perrito, ¿en dónde vive? ¿cómo camina? ¿su cuerpo de que está cubierto? ¿Cómo Ladra?• Formamos casitas, para esto necesitamos 8 niños que se colocan de pie y con las piernas abiertas en distintos lugares.• El resto de los niños jugarán como perritos, desplazándose libremente en “cuatro patas” por todo el patio.• En un momento quien conduce el juego (profesora) dice en voz alta “Me parece que está por llover, busquen una casita rápido”• Los perritos buscan una casita y si está libre se colocan acurrucados entre las piernas del niño que hace de casita.• El perrito que se quedó sin casa mantiene su rol, los demás perritos saldrán a pasear por todo el patio cuando la profesora anuncie: Paro de llover.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• profesora	45 minutos

DÉCIMA SEGUNDA ACTIVIDAD

NOMBRE: EL LOBO Y LAS OVEJAS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Dibujamos en el piso dos círculos enfrentados y bastante distanciados entre sí.• Dentro de uno de los círculos se colocan los niños que serán las ovejitas , el niño que hará de lobo se ubica entre los dos círculos• Cuando se da la señal de inicio, las ovejitas van corriendo de un círculo a otro lo hacen una y otra vez, mientras realizan el recorrido, el lobo trata de atrapar a alguna de las ovejas antes de que entre a uno de los círculos.• La oveja que sea atrapada se convierte ahora en lobo y el lobo pasa a ser oveja.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Tiza	45minutos

DÉCIMA TERCERA ACTIVIDAD

NOMBRE: LA GRAN CUEVA

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en si mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Necesitamos cinco niños que harán de ratoncitos y los demás niños se sientan en una ronda se toman de las manos y suben los brazos.• Cuando comienza a sonar la música, los ratones entran y salen de la cueva varias veces, gateando en diferentes direcciones.• Cuando la música deja de sonar, los niños que forman la cueva bajan sus brazos, haciendo que esta se cierre los ratones que quedan atrapados adentro forman parte de la cueva, ubicándose en la ronda.• Cuando la música vuelva a sonar los ratones entran y salen de la cueva varias veces hasta que vuelva a detenerse la música, continuamos jugando hasta que solo quede un ratón sin atrapar que será el ganador.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Equipo de sonido	45minutos

DÉCIMA CUARTA ACTIVIDAD

NOMBRE: LOS PASOS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Un niño se coloca en un extremo del espacio y en el otro extremo se encuentran los otros niños.• El niño que se encuentra apartado del grupo indica los pasos que deben dar los otros niños para llegar hasta donde él se halla.• La profesora Indica ¡cinco pasos de elefante! , el grupo comienza a avanzar con paso firme y pesado mientras todos cuentan a cada paso 1,2,3,4,5.luego indica ¡tres pasos de hormiga!, el grupo avanza con pasos muy pequeños y agazapados como si fueran hormigas mientras cuentan a cada paso 1,2,3, después indica ¡dos pasos de cangrejo!, con las manos en el piso y panza arriba dan dos pasos hacia atrás mientras cuenta 1,2 ¡ahora como bailarines! un paso y un giro, hasta que escuchen alto y se detienen la última indicación ¡con pasos de enanitos! hasta llegar a tocarme, avanzan agachados tratando de llegar primero.• El niño que llegue a tocar primero al compañero que dio la orden pasa a ocupar su lugar y el anterior se une al grupo, que vuelve al otro extremo del cual había salido, esperando las nuevas órdenes.• Dibujan, representan y socializan el juego	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Papelotes• Plumones• Maskin• lápices	45minutos

DÉCIMA QUINTA ACTIVIDAD

NOMBRE: LA COLA DEL ZORRO

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Un niño se coloca una cinta a la altura de la cintura como si fuera una cola será el zorro y se ubica en un refugio determinado en algún lugar del patio y el resto del grupo se encuentra por todo el espacio alejado del zorro.• La profesora da la señal: Atentos el zorro sale a pasear, el zorro se desplaza por todo el patio, mientras el zorro pasea se da la segunda señal: A quitarle la cola al zorro, los niños persiguen al zorro tratando de alcanzarlo para quitarle su cola, el zorro corre hacia su refugio escapando de ellos con su cola aun puesta se coloca otra cinta, teniendo ahora dos colas.• Atentos a la señal: el zorro sale a pasear, ahora a quitarle sus colas, los niños corren nuevamente persiguiendo al zorro para quitarle su cola pero solo puede quitarle una cola y el niño que le quite la cola será el nuevo zorro y se ira a su refugio hasta escuchar la señal para salir. Y el niño que era el zorro se une al grupo para que pueda perseguir al nuevo zorro.• Dibujan, representan y socializan el juego	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Cintas de tela (50cm)	45minutos

DÉCIMA SEXTA ACTIVIDAD

NOMBRE: LOS CABALLITOS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Nos colocamos en parejitas, uno detrás del otro, el niño que se ubica adelante tendrá los ojos vendados con el pañuelo y la cinta rodeando su cintura, el niño que se ubica detrás del anterior sostiene los extremos de la cinta.• Todas las parejas forman fila detrás de la línea de partida marcada con tiza en el piso y en el otro extremo se marca una línea de llegada.• Colocamos diferentes objetos en línea recta algo separados uno de otro hasta la llegada.• La primera pareja de la fila inicia el recorrido hacia la línea de llegada y el niño que tiene los ojos descubiertos va guiando a su compañero para que esquive los obstáculos que se encuentran en el camino, intentando no tocar ninguno, cuándo la primera pareja llega a la meta saldrá la segunda pareja a realizar el mismo recorrido.• Al llegar cada pareja a la meta, todo el grupo cuenta los objetos que este toco en su camino, gana la pareja que logro llegar a la meta tocando la menor cantidad de objetos.• Dibujan, representan y socializan el juego	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Cintas• Tiza• Cajas• Botellas de plástico• Sillas• Muñecos.• Pañuelos• Papelotes• Plumones• Lápices• Cinta maskin	45minutos

DÉCIMA SÉPTIMA ACTIVIDAD

NOMBRE: LA LOCOMOTORA

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Dibujamos cruces separadas en todo el piso del patio y haremos menos una cruz ,cada niño se coloca sobre una cruz el niño que no tiene cruz hará de locomotora• La profesora toca el silbato el niño locomotora comienza a recorrer el espacio. Donde encuentre a un niño le toca la cabeza y este se coloca detrás suyo, tomándolo de la cintura y los dos niños siguen su camino hasta encontrar a otro niño, la locomotora lo toca también en la cabeza y se une al tren tomándose de la cintura del que va al último.• El tren sigue recorriendo el lugar mientras la locomotora va tocando las cabezas para sumar más vagones.• Cuando el tren tiene ya varios vagones, suena el silbato nuevamente los niños se sueltan del tren y corren a buscar una cruz para pararse sobre ella y el niño que no encontró una cruz libre , pasa a ser la nueva locomotora• Dibujan, representan y socializan el juego	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Silbato• Tiza• Papelotes• Plumones• Cinta maskin• Lápices	45minutos

DÉCIMA OCTAVA ACTIVIDAD

NOMBRE: LLEGARA AL LUGAR

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Colocamos los objetos en distintos lugares del patio.• Los niños se sientan detrás de la línea que hacemos en el piso del patio respetando su turno.• Los niños observan detenidamente el lugar el lugar donde se encuentra ubicado cada objeto, el niño que comience el juego se le vedara los ojos con un pañuelo, la profesora le indicara la acción que debe realizar: A sentarse en la silla, el niño con los ojos vendados trata de dirigirse hacia la silla y sentarse en ella el resto del grupo lo guía y lo alienta. Una vez que realizo la acción, se quita el pañuelo y lo entrega al próximo participante para que se lo coloque.• Ahora se le da la indicación al nuevo jugador, colocarse el cojín en la cabeza, pasar el aro por el cuerpo y así se continua jugando con cada niño pero siempre con los ojos vendados.• Quien haya podido realizar correctamente la acción que le indicaron ganara el aplauso de todos sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Tiza• Mesa• Silla• Pañuelo• Cojín• Aro	45 minutos

DÉCIMA NOVENA ACTIVIDAD

NOMBRE: ¿QUE LE FALTA?

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en si mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Todo el grupo se sienta en ronda menos dos o tres niños que se ubican en el centro de la ronda junto a la caja que contiene las prendas para disfrazarse.• Los niños se disfrazan eligiendo entre las prendas y accesorios disponibles, mientras el resto del grupo los alienta y observa. Una vez que están listos los niños disfrazados darán una vuelta alrededor de la ronda para que todos puedan observar bien los accesorios que cada uno lleva.• Los disfrazados se retiran del sector del juego para que uno de ellos se quite alguna prenda sin ser vistos por el resto grupo. Los niños que están en la ronda comienzan a llamarlos, DISFRAZADOS, vuelven al centro y el resto trata de adivinar cuál es el niño que se quitó una prenda y cuál es la prenda que le falta.• El niño que adivine será el próximo en disfrazarse y pasara a tomar el lugar del que fue descubierto y se ira a la ronda.	<ul style="list-style-type: none">• Caja• Corbatas• Sombreros• Pelucas• Chalinas• Pañuelos• Sacos• Gorros• Lentes	45minutos

VIGÉSIMA ACTIVIDAD

NOMBRE: QUIEN LO ENCUENTRA PRIMERO

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio.• Todos los niños se sientan en semicírculo, en el centro del mismo se ubican los objetos. Cuatro niños se alejan y se colocan de espaldas a él.• Uno de los niños del semicírculo toma el silbato y lo hace sonar por unos segundos .luego vuelve a dejarlo en el lugar en el que se encontraba.• La profesora da la orden: ¿Quién encuentra el sonido?.• Los niños que estaban fuera del semicírculo parten en busca del objeto que produjo el sonido. Quien lo toma primero se ubica en el semicírculo.• Los niños que llegan después vuelven a colocarse de espaldas a la ronda esperando escuchar un nuevo sonido.• Luego de que todos los niños que iniciaron el juego hayan encontrado todos los objetos sonoros, se puede comenzar con un nuevo juego.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Silbato• Pandereta• Maracas• Sonajas	45 minutos

VIGÉSIMA PRIMERA ACTIVIDAD

NOMBRE: FRIO.... ¡CALIENTE!

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio.• Dibujamos un círculo grande en el piso del patio con la tiza, todos los niños se sientan alrededor del círculo.• La profesora coloca los objetos en el centro del círculo, comenzamos el juego con dos niños, uno será el guía y el otro intentara descubrir el objeto elegido, ambos observan los objetos unos minutos. La profesora le vendara los ojos con un pañuelo al niño que intentara encontrar el objeto.• El niño que hace de guía elige un objeto de los que observa en el piso sin mencionar su nombre solo dice tres características del objeto, Tiene hojas, sirve para leer y tiene letras. El niño que adivinara trata de alcanzar el libro buscando con sus manos entre los objetos, los demás niños le alentaran diciendo: frio si está lejos del objeto, o caliente si está acercándose a él.• Cuando logra encontrar lo toma en sus manos y se quita la venda de los ojos y otros dos buscan un nuevo objeto siguiendo con las indicaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Tiza• Pañuelo• Cuchara• Sombrero• Lápiz• Libro• Botella descartable	45minutos

VIGÉSIMA SEGUNDA ACTIVIDAD

NOMBRE: ¿DE QUIEN ES ESTA VOZ?

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio.• Todos los niños forman una ronda tomados de la mano• Un niño se encuentra en el centro de la ronda, a quien se le venda los ojos.• La profesora indica: ¡Gira la ronda! Enciende una música alegre y los niños que forman la ronda comienzan a girar alrededor del niño que está en el centro.• La profesora indica: ¡Se detiene la ronda! Quien se encuentra de frente al niño de los ojos vendados dice en voz alta ¿De quién es esta voz?• El niño de los ojos vendados trata de adivinar el nombre de quien le hablo, si lo logra cambian los roles.• Si no logra adivinar de quien es la voz se queda en su posición y la ronda vuelve a girar.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Pañuelo• Equipo de sonido	45 minutos

VIGÉSIMA TERCERA ACTIVIDAD

NOMBRE: RONDA MUSICAL

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio• Los niños forman una ronda y se pide un niño voluntario a quien se le venda los ojos.• La profesora les indica que canten la canción de arroz con leche para cantar todos juntos y acompañar con los “instrumentos” algunos niños toman un objeto que harán sonar. La profesora indica al niño que tiene los ojos vendados que sonido debe encontrar los palitos de madera.• Los niños que tienen instrumentos lo hacen sonar, y los demás acompañan la canción haciendo palmas.• El niño de los ojos vendados recorre la ronda lentamente tratando de encontrar el sonido indicado. Cuando lo encuentra se detiene frente a él y se quita el pañuelo de los ojos si acertó se ubica en la ronda y otro niño entra al centro y se venda los ojos para encontrar un nuevo sonido y si no acertó puede tener una nueva oportunidad, esta vez cambiando el instrumento que debe encontrar	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Palitos de madera• Pandereta• Maracas• Sonajas• Pañuelo	45minutos

VIGÉSIMA CUARTA ACTIVIDAD

NOMBRE: PROBANDO PUNTERIA

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en si mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio y forman equipos de 5 integrantes. Cada equipo tendrá el nombre de un color.• Todos los equipos forman fila detrás de una línea dibujada con tiza en el piso del patio.• Frente a los equipos aproximadamente a unos 2 metros de distancia, se coloca la mesa con las latas uno al lado de la otra, algo separadas entre sí.• Por turnos los integrantes de cada equipo lanzan el balón intentando derribar las latas que se encuentran en la mesa. Por cada lata derribada se paga un círculo de color del equipo en la cartulina.• Si un equipo derriba todas las latas cuando todavía queda alguno de sus integrantes sin lanzar, se vuelven a colocar todas las latas sobre la mesa, y continúan arrojando el balón los que aún no lo hicieron. Cuando todos los integrantes de uno de los equipos han lanzado el balón, comienzan a intentar los del próximo equipo.• Luego de que todos los equipos hayan arrojado el balón se anotan en la cartulina los círculos que alcanzo cada equipo.• Gana el juego el equipo que haya obtenido más puntos al final.	<ul style="list-style-type: none">• 10 latas vacías• Pelota pequeña• Cartulina• Círculos de papel de colores (4cm de diámetro) 20 círculos para cada equipo• Cinta adhesiva• Mesa• Tiza	45 minutos

VIGÉSIMA QUINTA ACTIVIDAD

NOMBRE: RELEVOS CON AROS

AREA: Personal Social

DURACIÓN: 1 bloque de 45 minutos

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
Explora de manera autónoma el espacio, su cuerpo y los objetos, e interactúa en situaciones de juego y de la vida cotidiana con seguridad en sus posibilidades y cuidando su integridad física	Demuestra agilidad y coordinación de movimientos	Juega coordinando movimientos
Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física	Interactúa con seguridad frente a los demás al realizar juegos	-Juega con agrado y se relaja -Expresa admiración por el trabajo de los demás

ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none">• Salimos al patio.• Formamos dos equipos.• Trazamos una línea de partida donde se ubican los equipos en fila uno al lado del otro.• En el otro extremo destinado al juego se prepara una línea de llegada donde se coloca un aro frente a cada equipo.• La profesora da la indicación: ¡Preparados, listos...ya!.• El primer niño de cada fila corre en dirección a su aro, lo toma con sus manos y lo pasa por su cuerpo desde la cabeza hasta los pies, hasta que caiga al piso y lo deja nuevamente en su lugar. Luego vuelve a correr hacia su equipo, da una palmada en la mano del compañero que esta primero y se ubica en el último lugar de la fila.• El nuevo relevista hace el mismo trayecto que su compañero de equipo y así sucesivamente.• Cuando hayan pasado todos los niños, juntos aplauden al equipo que lo hizo más rápido.	<ul style="list-style-type: none">• Patio• Niños• Profesora• Aros (2)• Tiza	45minutos

ANEXO N° 08: CONSTANCIAS QUE ACREDITAN LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

SEÑORA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL N°464 DE PROGRESO

Dra. PATRICIA LUKSIC GIBAJA

**SOLICITO : AUTORIZACION PARA
APLICACIÓN DE SESIONES DE
CLASES**

Yo, Mireya Holgado Grajeda,

Identificada con DNI N°23965065

Estudiante de la ESCUELA DE

POSTGRADOS UNIVERSIDAD

CESAR VALLEJO

Ante usted digo:

Que teniendo la necesidad de contar con su autorización y apoyo para ejecutar la aplicación de las **SESIONES DE CLASES**, a partir del mes de **Setiembre, Octubre y Noviembre**, para adjuntar a la Tesis en Educación con mención en Psicología Educativa que vengo realizando sobre el Tema: **LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO RECURSO PSICOPEDAGOGICO PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 464 DE PROGRESO - WANCHAQ - CUSCO.**

Por todo lo expuesto, espero se me acceda en mi petición en forma favorable.

Cusco, 07 de Agosto del 2017

Atentamente;



Mireya Holgado Grajeda

DNI N°23965065



*Recibido
07-08-2017*



LA DIRECCION DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 464 PROGRESO DEL
DISTRITO DE WANCHAQ, PROVINCIA CUSCO REGIÓN CUSCO, JURISDICCIÓN
DE LA UGEL CUSCO

OTORGA LA PRESENTE:

CONSTANCIA

A la Profesora Mireya Holgado Grajeda, alumna de la Universidad Cesar Vallejo, con sede en la ciudad del Cusco quien ha realizado satisfactoriamente la aplicación de las sesiones experimentales, con el título Los Juegos tradicionales Como recurso Psicopedagógico para la disminución del Estrés en niños y niñas de la institución educativa inicial N° 464-progreso- Wanchaq – Cusco.

Se expide la presente Constancia, a petición de la interesada, para los fines que viera por conveniente.

Cusco, 07 de diciembre del 2017



Dra. Patricia Luksic Gibaja
DIRECTORA
I.E.I. N° 464 – PROGRESO

ANEXO N° 09: FOTOGRAFÍAS



Jugando con los niños en el patio



Jugando al tren con los niños y niñas



Representando los juegos con lápiz y colores



Dibujando los juegos que realizaron



Realizando juegos en clase



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD
DE LOS TRABAJOS ACADÉMICOS DE LA UCV

Yo, Dr. WILBERT ZEGARRA SALAS, docente del área de Investigación de la escuela de posgrado – Trujillo; y revisor del trabajo académico titulado: **Los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico para la disminución del estrés en niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 464- Progreso- Wanchaq- Cusco**, del estudiante **HOLGADO GRAJEDA, MIREYA** he constatado por medio del uso de la herramienta turnitin lo siguiente:

Que el citado trabajo académico tiene un índice de similitud de 17 %, verificable en el reporte de originalidad del programa turnitin, grado de coincidencia mínimo que convierte el trabajo en aceptable y no constituye plagio, en tanto cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 13 de diciembre de 2018



Dr. Wilbert Zegarra Salas
Docente - investigación
DNI: 23899890



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL

UCV

Yo, MIREYA HOLGADO GRAJEDA, identificado con DNI N° 23965065 egresado del Programa Académico de Maestría en PSICOLOGIA EDUCATIVA de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , no autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Los juegos tradicionales como recurso psicopedagógico para la disminución del estrés en niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 464- Progreso- Wanchaq - Cusco "; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

FIRMA

DNI:23965065



Trujillo, 01 de Diciembre del 2018