

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SUBDIRECCION DE INVESTIGACION Y POSGRADO

**ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO PARA LA
ATENCION DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS EN TIEMPOS DE
PANDEMIA EN EL CONTEXTO FAMILIAR**

Rubio, abril del 2022

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
SUBDIRECCION DE INVESTIGACION Y POSGRADO

**ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO PARA LA
ATENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS EN TIEMPOS DE
PANDEMIA EN EL CONTEXTO FAMILIAR**

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al Título de
Magíster en Recreación

Autor: Daniela S. Vejar G

Tutor: Dr. Rafael Pérez

Rubio, abril del 2022



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA**

A C T A

Reunidos el día viernes, veintinueve del mes de abril de dos mil veintidós, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Ciudadanos: **VICENTE ALASTRE (TUTOR)**, **LEYMAR DEPABLOS Y XAVIER RAMÍREZ**, Cédulas de Identidad Nros. V.- 17.876.550, V.-16.420.722 y V.- 18.715.130, respectivamente, Jurados designados en el Consejo Directivo N° 551, con fecha del 22 de julio de 2021, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar el Trabajo titulado: "**ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO PARA LA ATENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN EL CONTEXTO FAMILIAR**", PRESENTADO POR LA PARTICIPANTE: **DANIELA SARAI VEJAR GELVEZ**, Cédula de Identidad N° V.- 20.426.551, como requisito parcial para optar al título de **Magíster en Recreación**, acuerdan por unanimidad de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, En fe de lo cual firmamos.

Alastre G. Jose V.
MSC. VICENTE ALASTRE
C.I. N° V.- 17.876.550
TUTOR

Leymar Depablos
DRA. LEYMAR DEPABLOS
C.I. N° V.- 16.420.722

Xavier Ramirez
DR. XAVIER RAMÍREZ
C.I. N° V.- 18.715.130



Dedicatoria

A Dios Todo Poderoso por el don de la vida y del conocimiento para poder lograr mis metas y obtener este título, por llevarme en el camino del bien y acompañarme en mis pasos.

A mi querido abuelo Orlando, este logro es en homenaje a tu memoria, tus consejos y enseñanzas que siempre me acompañaran en la vida, sé que desde la presencia del Señor estarás feliz de verme culminar esta meta.

A mi madre, mi luz, mi guía y compañera en este aprendizaje. Gracias por ser mi apoyo en cada reto que me propongo.

A mis hermanas, para que ellas vean en mi un ejemplo a seguir de constancia, perseverancia y superación.

A mi abuelita Fermina por creer en mí y a mi familia por tener siempre una palabra de aliento y de apoyo, por compartir siempre momentos importantes en mi vida.

Agradecimientos

A la Universidad Pedagógica Experimental Libertador y al Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio por ser quienes me brindaron la oportunidad de crecer mis conocimientos.

A mis profesores por compartir sus conocimientos y su humildad, el mejor aprendizaje que me pudieron dar es que a pesar del título que obtenga la humildad y la sencillez son las mejores herramientas.

A mis compañeros de clase, por compartir sus conocimientos conmigo, por hacer de este proceso de aprendizaje una gran aventura cargada de alegría e interesante. Gracias por ayudarme en mis momentos de duda y de nerviosismo guiándome, gracias por compartir esta bonita experiencia.

A mi madre Belkis Sulay por sus consejos y apoyo en cada meta que me propongo, ser mi consejera y ayudarme cada vez que no me sentía segura, gracias madre por siempre estar para mí y enseñarme que el conocimiento y la educación es lo más valioso que tenemos como seres humanos y esto nos abrirá grandes puertas y oportunidades.

A mi novio Wilton José Sulbaran por brindarme tu apoyo en las buenas y en las malas, gracias por ser parte de mi vida y apoyarme en mis proyectos y compartir conmigo la alegría de este triunfo.

A mis vecinos Zulay y Benicio, los esposos Escalante. Que siempre me brindaron su apoyo para conectarme a mis clases, el estar al día con mis estudios, gracias por su ayuda incondicional.

A Javier Vezga y mis compañeros de Chamos Recreación por su apoyo y ayuda, por su interés en que crezca como persona y enriquezca mis conocimientos en el campo de la recreación.

A la comunidad de la unidad vecinal, mis vecinos y los niños que participaron en mi proceso de tesis, gracias por su participación, su tiempo, la alegría y las sonrisas que compartimos en las actividades, son maravillosos.

ÍNDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS.....	pp. viii
RESUMEN.....	ix
CAPITULO	
I EL PROBLEMA.....	13
Planteamiento del problema	13
Objetivos de la Investigación.....	21
Justificación de la investigación	21
II MARCO TEORICO.....	24
Antecedentes.....	24
Bases Teóricas.....	33
Bases legales	55
Unidad de Análisis	63
III MARCO METODOLÓGICO.....	66
Naturaleza de la Investigación.....	67
Procedimiento Metodológico.....	64
Informantes Claves.....	68
Técnicas e Instrumento de Recolección de los Datos.....	69
Criterios de rigor científico	71
Análisis de la información cualitativa.....	72
IV INFORMACION RECOLECTADA	74
Análisis de la información	74
V PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO	95
VI EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO.....	120
VII REFLEXIONES Y RECOMENDACIONES.....	pp. 153
Reflexiones.....	153
Recomendaciones.....	155

REFERENCIAS.....	157
ANEXOS.....	162
A Guion de Entrevista.....	163
B Registro de Observación.....	166

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1 Unidad de Análisis.....	63
2 Plan de acción	96
3 Actividad recreativa I. El tangram	98
4 Actividad recreativa II. A volar con el paracaídas	100
5 Actividad recreativa III. Pelota rodante	103
6 Actividad recreativa IV. La piedra y las pepitas de oro	105
7 Actividad recreativa V. Ruta de equilibrio	107
8 Actividad recreativa VI. El poste electrico	109
9 Actividad recreativa VII. El rally de Montecarlo	111
10 Actividad recreativa VIII. Arma palabras	114
11 Actividad recreativa IX. Pise de manos y pies	116
12 Actividad recreativa X. La batalla de los numeros	118

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
SUBDIRECCION DE INVESTIGACION Y POSGRADO

Línea de investigación: **“Recreación, Ocio, Tiempo Libre, Potencial Humano y Calidad De Vida”**

ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO PARA LA ATENCION DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN EL CONTEXTO FAMILIAR

Autor: Daniela S. Vejar G

Tutor: Msc José Vicente Alastre

Fecha: abril 2022

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo general desarrollar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia en el contexto familiar dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira. Estudio que se enfocó en el paradigma cualitativo, al emplear la metodología investigación - acción. Los informantes claves fueron 12 padres con sus respectivos hijos (as) de la referida comunidad. Los datos se recolectaron mediante las técnicas de la entrevista y la observación al emplear como instrumentos un guion de entrevista y un registro de observación. Prevalció la credibilidad como criterio de rigor científico; de hecho, se acudió a la triangulación de métodos, donde prevaleció la entrevista y la observación. La información suministrada por los informantes claves se apoyó en un análisis cualitativo que constituye un completado de reflexiones que efectuó la investigadora sobre los datos en función a las practicas recreativas basadas en el juego para la atención del estrés, con la intención de extraer significados o elementos importantes que permitan comprender el fenómeno analizado; se concluye, que los niños y niñas junto a sus padres no abordan actividades recreativas basadas en el juego para tener en cuenta el estrés en tiempos de pandemia, conocida la realidad, se procedió la actuación paliativa, mediante la ejecución de las actividades recreativas.

Descriptores: juego, actividades, recreativas, recreación, estrés, pandemia.

INTRODUCCIÓN

La familia en el contexto mundial está experimentando un hecho de trascendencia internacional que fatigosamente pudiera haber imaginado hace algún tiempo atrás. Al enfrentar un ambiente equivalente a una película de ciencia ficción que a una emergencia sanitaria; pues bien, las consecuencias de estos acontecimientos son sorprendentes y forman un nuevo instante en el proceso de globalización. Ahora bien, lo que sí es cierto, es que la vida de cada integrante de la familia ha sido cambiada por completo, encontrándose presos en sus hogares al tener que establecer gran parte de sus actividades. Y así seguirá siendo, al menos durante el período que se extienda el confinamiento.

Dadas las condiciones, el principal propósito de las familias es proteger la vida de cada uno de sus integrantes, procurando seguir las indicaciones para hacer frente a la pandemia. Aun cuando, este no es el único reto pues paralelamente han emergido otras dificultades de naturaleza interpersonal, emocional y psicológica que suelen transformarse en profundos estados de ansiedad y estrés para los niños y niñas. En ese sentido, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF) (2020) asegura:

Las niñas y niños son las víctimas ocultas del coronavirus. La pandemia del COVID-19 y las medidas tomadas por el gobierno para disminuir su propagación han alterado la vida de los hogares con niñas, niños y adolescentes y han generado cambios en los hábitos y rutinas de las personas. Hay un conjunto de efectos colaterales que impactan especialmente a la niñez y adolescencia en dimensiones como educación, nutrición, salud física y mental, ocio y recreación, protección, entre otras. (p.6)

Como puede observarse en la cita, los niños y niñas son víctimas de la pandemia; hasta al punto, que se ha alterado la vida de sus hogares al generar cambios en sus comportamientos e incrementado niveles de estrés, donde esta unión de varios agentes genera un efecto en la salud física y mental, educación, recreación; entre otros; además, desde cada contexto familiar, los padres junto a sus hijos e hijas deben hacerles frente de la mejor manera posible al confinamiento social producto del covid-19. Por tal razón, uno de los retos que debe imperar es desarrollar una apropiada organización social de los cuidados que le permitan lograr la plena corresponsabilidad entre el estado, la sociedad y la familia.

Dentro de este orden de ideas, es primordial dirigir la atención hacia aquellos aspectos que han estresados a los hogares motivado a esta situación, siendo viable visualizar algunas áreas especialmente sensibles para las familias como: la irritabilidad de los niños y niñas, la incertidumbre por el futuro, el temor al contagio, la pérdida de algún miembro de la familia, la convivencia familiar. Por su parte, Tejada (2020) expresa: “Componentes como el aislamiento social puede tener diferentes efectos en los niños, a lo cual se debe prestar suma atención, debido a que algunos de los síntomas frecuentes son tristeza, depresión, soledad y especialmente la ansiedad” (p.5)

En consecuencia, considerando las distintas emociones y sentimientos que ha despertado la pandemia y el confinamiento social, es fundamental que desde cada hogar, se generen actividades recreativas, basadas en el juego porque, este último, se encuentra presente como complemento del desarrollo del ser humano; es parte, del crecimiento de los niños, al permitirles drenar energías a través de la acción motora que demanda; de manera que, mediante el juego se pone en práctica la capacidad creadora, contribuyendo fundamentalmente a su estabilidad emocional, en la medida que los niños y niñas se sienten satisfechos y alegres por alcanzar sus objetivos; por tal razón,

las actividades recreativas asentadas en el juego, debe formar parte de los recursos que le corresponde poseer los padres en sus hogares. En función de lo expresado, la investigadora busca implementar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia en el contexto familiar dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira.

Con estos señalamientos, la investigación se estructuró en siete (7) capítulos: El primero representa la descripción de la situación problemática; en ella, se hace mención a los objetivos y la justificación. Por su parte, el segundo capítulo conocido como marco teórico precisa los antecedentes, las bases teóricas y legales que respaldan el estudio. Entre tanto, el tercer capítulo marco metodológico, refleja la naturaleza de la investigación, el enfoque, la metodología que en este caso es investigación acción participante, al enfatizar en los elementos informantes claves, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez de los estudios cualitativos y análisis de datos. El cuarto capítulo se relaciona con el análisis de la información recolectada, el quinto capítulo se asocia a la planificación de las actividades recreativas basadas en el juego. El sexto capítulo se concierne con la ejecución y evaluación de las actividades recreativas y el séptimo capítulo encierra la sistematización y las recomendaciones junto a las referencias y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La familia constituye la base de nutridas relaciones sociales, el lugar en el cual se garantiza la unidad de sus integrantes cada uno con particularidades, creencias, aptitudes, y necesidades incomparables por considerarse la estructura eficaz con posibilidades para el crecimiento integral de la persona. Por consiguiente, la recreación en cada hogar, satisface necesidades humanas elementales de disfrutar aficiones, deleitarse de actividades al aire libre, practicar algún deporte, tocar un instrumento musical, participar de actividades artísticas, jugar, relacionarse con sus semejantes. Al considerar las necesidades humanas se destaca la opinión de Maslow citado en Robbins y De Cenzo (2009) al señalar: “Dentro de cada ser humano existe una jerarquía de cinco necesidades humanas: fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y de autorrealización. A medida que cada necesidad se satisface, la siguiente se vuelve dominante” (p. 289)

La cita es clara al destacar la existencia de un encadenamiento de necesidades que conciernen a toda persona y se encuentran organizadas de las más apremiantes a las que lo son menos. Esto se debe porque cada acción de un ser humano surge de la motivación dirigida hacia el objetivo de resguardar una serie de necesidades, las cuales se ordenan según la importancia que tengan para su bienestar. De modo que, la referida teoría proporciona una respuesta a los argumentos vinculados con la motivación y las necesidades del ser humano.

Dentro de este marco de ideas, el ser humano, posee un potencial interminable de necesidades para alcanzar una vida repleta, en cada una de las jerarquías de la pirámide de Maslow, lo que depende de sus peculiaridades

como individuo complejo; de hecho, estas características deben ser enumeradas porque se vinculan a la condición humana de las personas y su presencia comienza a indicar en la manera en que son satisfechas las necesidades humanas. Al respecto, Epistia citado en Sánchez y Valenzuela (2017) asegura que estas necesidades

Corresponden a un nivel en que el ser humano busca no solo sobrevivir sino también el encuentro consigo mismo y el desarrollo de talentos, que no persiguen otra cosa que el goce y la felicidad; a este nivel corresponden necesidades como el amor, el afecto, el respeto, el amor propio, el poder y el control, la pericia y la ilustración, el prestigio, la satisfacción estética, el interés, la novedad y por supuesto la necesidad de recrearse y de tener bienestar propio. (p.30)

En correspondencia con lo anterior la importancia que la pirámide de Maslow tiene para las distintas organizaciones entre ellas la familia, se puede hallar en el hecho de que no se limita a ser un instrumento aplicable no solo al plano individual. Esto se debe a que la jerarquía establecida en la pirámide para las necesidades humanas es cómodamente ajustable al ámbito familiar como a otros campos. Por ende, en la familia se debe satisfacer las necesidades fisiológicas, de alimentación, protección y otros requerimientos corporales; en otras palabras, la base de la pirámide. Inmediatamente, al iniciar la interacción con el resto de la sociedad, se demanda más protección ante los riesgos. Al empezar asistir a la escuela se desarrolla la necesidad de contar con amigos y formar parte de los grupos. Es ahí donde se gana el respeto y la aceptación al destacar en determinadas actividades. Al final, se logra satisfacción por los logros alcanzados.

Dadas las condiciones que anteceden la recreación está contemplada en la pirámide de Maslow al perfilarse en un accionar que lo impregna todo. Por su parte, la recreación como seguridad, a ella se le vincula como una fuente de salud mental y física que lleva a los integrantes de la familia a preocuparse más por una buena salud, al salir al parque a correr, asistir al

gimnasio, al practicar algún deporte en la cancha de la comunidad. Este tipo de acciones conducentes a estar en forma se ubican dentro de este escalón. Ahora bien, la recreación como afiliación se presenta en las numerables opciones de integración y socialización que existen a través de las actividades recreativas que hay mediante el juego, la práctica de algún deporte, el salir a una excursión.

Entre tanto, la recreación y el reconocimiento, aquí prevalecen los desafíos, la competencia, los reconocimientos, las marcas; entre otros elementos, que hacen que algún miembro de la familia, se sienta reconocido de los demás. Por último, la recreación como autorrealización, este es un nivel que no toda persona logra. Aquí entraría aquellos integrantes de la familia que han visto cubiertas sus expectativas, los que practican un determinado deporte, los que tocan algún instrumento musical, los que participan en actividades artísticas y ambientales. De allí que, Dimitrova (2017) señala: “las necesidades juegan un rol en los seres humanos. Sin embargo, se puede decir que el paso de una etapa a otra no es tan rígido, porque se puede pasar de una a otra sin satisfacer la anterior totalmente” (p.19). Pues bien, a la hora de saciar todas estas necesidades, no siempre se tiene que seguir este orden porque depende de cada persona.

Con estos señalamientos, cada familia y comunidad, se favorece de la recreación en todas sus expresiones; de hecho, los conduce al fortalecimiento de su bienestar, la salud física y mental, con una alta integración social, acompañado de un sentido de corresponder a las actividades recreativas; por lo tanto, a la comunidad le incumbe proporcionar a sus habitantes espacios placenteros para jugar, practicar deporte, bailar, reunirse, pintar, conversar, alternar, cantar, esculpir, contemplar la naturaleza. Sin olvidar que hoy día la recreación se ha convertido en una de las mejores alternativas para ocupar el tiempo libre de una manera favorable destinada a crear un balance emocional del cual todos los seres humanos tienen derecho.

Contrariamente a lo que se ha expresado, la sociedad mundial en los escenarios actuales enfrenta una nueva pandemia conocida como el Covid 19, la cual desde sus inicios en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China traspaso fronteras de modo drástico colmando a los países de sentimientos de impotencia, angustia, incertidumbre, miedo y preocupación ante una nueva enfermedad que cambiaría de manera vertiginosa la vida cotidiana de los ciudadanos y del desarrollo de toda actividad en el planeta; desde su aparición en diciembre del año 2019 hasta su llegada a Venezuela en el año 2020 este virus cambio de manera violenta: la convivencia colectiva, la manera de actuar de las personas, los hábitos cotidianos en el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad en general. Frente a este escenario, Sánchez y Mejía (2020) consideran:

La presencia del Coronavirus (COVID-19) se ha constituido en una pandemia que está afectando a nivel mundial a la sociedad en todos sus niveles y estratos. Sus repercusiones se dan en todas las esferas en que se desenvuelve el individuo: económica, social, laboral, educativa y familiar... ante una pandemia suelen manifestarse comportamientos como: temor a la enfermedad y a la muerte, sentimientos de impotencia, desesperanza, soledad, depresión, ansiedad, estrés y culpa. (p.14)

Ante la situación planteada, el covid-19 como pandemia, es hasta ahora la mayor amenaza a la salud global que se ha visto en la historia recientemente; en ese sentido, en Venezuela, el gobierno, han tenido que establecer medidas epidemiológicas para el control de la pandemia, orientadas a cortar la cadena de transmisión del virus, con el propósito de disminuir la propagación de este. Entre las medidas, se hacen mención al distanciamiento social, la cuarentena radical, el aislamiento y el confinamiento, siendo esta última disposición una intervención que se utiliza a nivel comunitario cuando las medidas anteriores no han sido suficiente para contener el contagio.

Ahora bien, las familias en las comunidades donde hacen vida, deben enfrentar la pandemia y el confinamiento social con sus inseguridades y recursos habituales, para seguir viviendo en una “normalidad” que en los

momentos actuales ya cambió. De manera que, cuando esto acontece en cada hogar, acrecienta la ansiedad, el temor al contagio, la desconfianza, el miedo a la muerte, el estrés, junto a otros aspectos psicológicos desadaptativos, que conlleva aumentar las vulnerabilidades. Al respecto, Shigemura, Ursano, Morganstein, Rosawa y Benedek (2020) coinciden al afirmar:

Es difícil estimar las consecuencias psicológicas y emocionales del COVID-19... el miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden llevar a evolucionar a enfermedades mentales como pueden ser los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, y comportamientos agresivos producto del confinamiento social. (p.18)

Como puede observarse, el bienestar psicológico es fundamental a la hora de afrontar la pandemia y prevenir el estrés. Esto implica que las familias en sus hogares, se deben preparar ante los posibles escenarios adversos que todavía tienen que experimentar. Además, involucra prevenir y confrontar la crisis aplicando medidas socio sanitarias efectivas. Conjuntamente, ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés aumentan en la familia, sobre todo en los niños y niñas que se ven afectados de manera desproporcionada por el virus con el cierre de las escuelas, los centros deportivos, culturales, los sitios de entretenimiento. En consecuencia, es transcendental desarrollar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en la población infantil. Es así como conviene destacar la opinión de Boillos (2020) al afirmar:

En las actividades recreativas el juego ayuda siempre, pero en tiempos de confinamiento a causa del Covid-19 es muy necesario. Psicológicamente necesitamos evadirnos, distraernos, disfrutar con algo que nos ayude a sobrellevar esta situación. Nos aporta una actitud positiva, descarga emociones, sentimientos.... (p.9)

Lo plasmado en la cita, confirma que el juego en el marco de las actividades recreativas no sólo potencia la creatividad de los niños, sino que es muy necesario para enfrentar, el confinamiento en casa; de manera que, el juego reduce el estrés; en esa perspectiva, es visto como un antídoto perfecto contra las tendencias irritables o agresivas de los niños y niñas; de hecho, se perfila como un poderoso catalizador para la socialización positiva, porque brinda la oportunidad de seleccionar alternativas a la lucha, el problema, y la intranquilidad. Igualmente, el juego constituye una buena forma de compartir tiempo con la familia, olvidarse por instantes del encierro, desconectarse de la rutina diaria, extraer aprendizajes de sus vivencias y desarrollar ciertos valores como el respeto, la tolerancia, el trabajo en equipo, la cooperación; entre otros más.

Dentro de este contexto real, los niños y niñas de las familias de la Comunidad Uniblote, perteneciente al sector de la Unidad Vecinal, localizada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira; pareciera que no asumen actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia. Es común observar en ellos, aburrimiento, ansiedad por regresar a la cancha, el parque o las propias calles para realizar actividades deportivas, de entretenimiento y esparcimiento; de igual manera, reflejan dificultad para concentrarse, irritabilidad que se manifiesta en actuaciones poco apropiadas, caracterizadas por lanzar o golpear objetos, discusiones frecuentes con algún hermano o miembro de la familia, alteraciones del sueño, cambio de apetito.

Aunado a ello, se percibe en los niños y niñas, pérdida de interés en las actividades que disfrutaban hacer antes, cambios en su rutina, pérdida de hábitos; de hecho, pocas veces gestionan apropiadamente el tiempo libre para incorporar actividades recreativas como juegos de mesa, dramatizaciones ejercicios; asimismo, sienten miedo por la pérdida de uno de sus padres o algún familiar cercano por covid-19, hasta el punto, de sentir el temor a contagiarse, la predisposición de observar el contexto social que le rodea

como peligroso, relacionado con ideas de contagio, generando en ellos frustración e incertidumbre. En ese sentido, el informe de la Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria (2019) refiere: “los riesgos a los que se exponen los menores durante los brotes de enfermedad infecciosas, incluido el covid-19, encontrándose el estrés psicosocial y los problemas psicológicos (ansiedad, cambios en su estado de ánimo)” (p.7)

Con base a lo expresado, las causas que generan la situación problemática se deban: el confinamiento en el hogar por la pandemia, desequilibrio emocional, la falta de ejercicio físico, escasas actividades recreativas, sedentarismo en casa producto del encierro, falta de apoyo familiar, constantes preocupaciones, el distanciamiento físico de sus amigos o compañeros de clases, las tareas escolares aburridas o monótonas, la sensación de rechazo, el distanciamiento social, la existencia de algún miembro de la familia contagiado por covid-19, las pésimas condiciones ambientales del hogar, los contratiempos o disgustos menores con las personas con las que convive; entre otras más. En función a las causas, Martínez (2020) asegura que se pueden identificar diferentes agentes que generan estrés en los niños y adolescentes, durante la pandemia al experimentar aburrimiento, miedo, ansiedad y tristeza a razón de condiciones comportamentales como: “rumores, la escucha de exceso de información, aislamiento social, escasa recreación, incremento del empleo de los sistemas virtuales, cambio del esquema cotidiano, información errónea, la nueva interacción continua con padres que no permanecían en el hogar por circunstancias laborales” (p.9).

Según se ha visto, la situación problemática descrita de no ser superada, conllevará a una serie de consecuencias como: desaprovechamiento de actividades recreativas, incremento del ocio pasivo y/o audiovisual como navegar por internet, chatear, mensajearse, ver películas, preocupación excesiva, dificultad para

mantener la atención, sentimientos de falta de control, hipersensibilidad a las críticas, sensación de estar enfermo, disfunción en las relaciones personales, cambios generales en la forma de vida, bajo rendimiento escolar, actuaciones inseguras, conflictos interpersonales, deterioro que impiden realizar actividades cotidianas, entre otras.

En este sentido, para sistematizar el problema se plantean una serie de interrogantes: ¿Los niños y niñas de la comunidad Uniblote, perteneciente al sector de la Unidad Vecinal desarrollan actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempos de pandemia en el contexto familiar?, ¿Qué actividades recreativas basadas en el juego, se podrán planificar para la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar?, ¿De qué manera se podrán ejecutar las actividades recreativas basadas en el juego que conlleven a la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar?, ¿Cómo evaluar las actividades recreativas desarrolladas para la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar?,

Con estos señalamientos, para dar respuesta a las interrogantes formuladas, es importante llevar a la práctica las actividades recreativas basadas en el juego que conduzcan a disminuir o eliminar el estrés que padecen los niños y niñas en tiempos de pandemia. En consecuencia, las actividades ejecutadas transmiten saberes, ideas, técnicas, valores, que buscan el equilibrio físico y mental; de manera que, queda sistematizado el problema y surgen los objetivos a investigar.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Desarrollar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia en el contexto familiar dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira.

Objetivos Específicos

Diagnosticar a través de las opiniones de los padres, si los niños y niñas desarrollan actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempos de pandemia en el contexto familiar.

Planificar actividades recreativas basadas en el juego que conduzcan a la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar.

Ejecutar actividades recreativas basadas en el juego que conlleven a la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar.

Evaluar las actividades recreativas desarrolladas para la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar.

Justificación de la investigación

La investigación se justifica desde perspectiva de la recreación porque, ella se muestra como una opción emprendedora, transformadora y muy congruente para dar respuesta a una de las grandes dificultades de estos

momentos que vive la sociedad mundial, como es el tema del confinamiento social producto de la pandemia, lo que limita las actividades en grupo, el encuentro, la socialización y el esparcimiento. En tal sentido, la recreación en la vida cotidiana es un agente primordial de socialización que aproxima a las personas, más cómodamente que cualquier actividad que sea formal u imperativa en alguna forma; por lo que tiene, un valor específico en la consolidación de los lazos comunes entre los miembros de la sociedad; pues bien, a través de ella, las personas generan cambios positivos de las emociones, mejora su salud mental, resuelven problemas, consolidan valores, beneficia el desarrollo integral de los niños (as); asimismo, posibilitan la expresión creadora del ser humano mediante las artes, las ciencias los deportes y la naturaleza; entre otras cosas más.

Con estos señalamientos, la recreación es un instrumento importante que ayuda a los niños (as), jóvenes y a los propios adultos afrontar el estrés en tiempo de pandemia; de allí que, se requiere de prácticas recreativas basadas en el juego con el fin de generar un estado de placer, alegría y sano esparcimiento, que permita a la vez, optimizar los estados de ánimo y el reencuentro consigo mismo, acompañado de una actitud positiva hacia la vida, que sea consciente de sus emociones, al ser competente de controlarlas, con sus destrezas y capacidades superiores de asimilación y adaptación a los cambios que imperan en un contexto social sumergido por la pandemia.

En cuanto a la justificación teórica está dada porque se exploraron definiciones, conceptualizaciones, antecedentes y teorías que explican la naturaleza del juego en el marco de la recreación y el estrés que padecen los niños (as) en tiempos de pandemia. Ahora bien, el juego es el resultado de una construcción social que el ser humano practica a lo largo de toda su vida y que va más allá de las fronteras del espacio y del tiempo. Es una actividad fundamental en el proceso evolutivo, que fomenta el desarrollo de las estructuras de comportamiento social. Por consiguiente, el juego cumple con la satisfacción de ciertas necesidades de tipo psicológico, social, pedagógico

y permite desarrollar una gran variedad de destrezas, y conocimientos que son fundamentales en el proceso formativo de los niños(as).

Aunado a lo planteado, la revisión documental precisa también, la existencia de los modelos interaccionistas, que explican la naturaleza del estrés; es por ello, que Lazarus y Folkman (2012) manifiestan que en esta propuesta lo significativo es la valoración cognitiva así como el afrontamiento, porque desde este aspecto, lo principal para apreciar los efectos del estrés no es el estresor como tal, sino cómo el niño y la niña lo percibe desde el confinamiento en sus hogares por el Covid-19, porque de ello dependen las actividades recreativas o acciones de resistencia que se desplegaran para combatir al estrés.

Por su parte, metodológicamente el trabajo se justifica porque se apoyó en una investigación acción, procedimiento que permitió desplegar un análisis participativo, donde los protagonistas involucrados, se transformaron en principales actores del proceso de construcción del conocimiento de la realidad en función a los problemas manifestados y en la elaboración de propuestas de acción concretas y soluciones, lo cual facilitó una congregación hacia la implicación de los niños y niñas que favorece el accionar recreativo en beneficio de su salud mental, física y emocional. Es importante señalar que el estudio se enmarcó dentro de la línea de investigación recreación que promueve la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio”, bajo el programa de educación física, inscritas en las áreas de pedagogía motriz y ciencias aplicadas a la actividad física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

El juego como expresión de las practicas recreativas ha sido usado desde el siglo XVIII, pasando históricamente en la especie humana de la lúdica a la estética, contribuyendo al desarrollo de la acción, la interpretación y la socialización de los niños y niñas en el campo socioeducativo. Por consiguiente, cabe señalar la importancia del juego para la atención del estrés en los niños (as) en los tiempos actuales afectados por la pandemia del Covid-19. En ese sentido, la revisión documental, hecha hasta el momento, ha reflejado la existencia de los siguientes trabajos en los contextos internacional, nacional y regional.

En el contexto, internacional Puác De León (2018) en Guatemala, presentó una investigación titulada: terapia de juego y estrés, parte de la premisa que la terapia de juego es una herramienta en el aprendizaje del niño, quien puede expresar sentimientos y libertad de realizar diversas actividades que le permiten, a través del juego, eliminar los síntomas de estrés que enfrenta en el diario vivir, lo que en ciertas ocasiones le produce malestar físico y emocional. El objetivo del presente estudio fue establecer la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños, porque en la edad escolar es más fácil detectar sin dificultad dichos síntomas. Para ello se aplicó la terapia con el objetivo de identificar la efectividad de la misma.

El alcance de investigación fue cuantitativo con diseño pre experimental con una muestra de 47 sujetos en edades de 7 a 9 años estudiantes de 1ro, 2do, 3ro. Primaria. Los niveles de estrés se miden a través del inventario de Estrés cotidiano infantil (IECI), el cual proporciona una escala global sobre el

nivel de estrés que manifiesta un niño, tiene tres sub escalas que son: familiar, escolar y de salud. Es importante abordar el tema del estrés, saber cuáles son las posibles causas y consecuencias y como poder abordarlo ya que afecta el desarrollo de toda persona. Concluye que se estableció la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés de los niños de primero segundo y tercero primaria del colegio Teresa Martín identificando que los porcentajes eran altos antes de aplicar la terapia. Lo cual indica que la terapia de juego disminuyo el nivel de estrés. Asimismo, se evaluó el nivel de estrés de los niños, como resultado se obtuvo que en los tres grados de primaria hubo una disminución y que las tres áreas se ven afectadas por los diferentes factores desencadenantes de estrés en los grados escolares de estudio.

La investigación reseñada, aportó elementos de carácter teóricos , como es el caso de definiciones, conceptualizaciones, teorías, que explican la naturaleza del juego, la recreación y el estrés en los niños y niñas; también, permitió ahondar en el desarrollo integral de los pequeños y su interacción en el ámbito escolar; de modo que, el docente debe tomar en cuenta todas aquellas acciones o practicas recreativas donde está el juego y más aún cuando la escuela se enfrenta a unos tiempos turbulentos que cambian con gran velocidad ante una sociedad globalizada que sufre en los escenarios actuales una pandemia.

Por su parte, Zayas, Román, y Rodríguez, (2020) en Cuba, desarrollaron una investigación titulada: “Repercusión psicológica en niños, adolescentes y familia relacionada con el aislamiento social por COVID 19”. Estudio que se caracterizó por ser observacional, descriptivo de corte transversal en una muestra de 47 niños y adolescentes, además de sus padres. Se realizó una entrevista y se aplicó a la familia la entrevista de afrontamiento familiar y la prueba FF SIL. Como resultado se encontró que la mayor repercusión psicológica al mes fue la ansiedad con un 12.7%, mientras que a los tres meses fue la hiperactividad motora y verbal 48.8%. El estrés, estuvo presente en el 37,8% de los niños, los síntomas y reacciones físicas, psicológicas y de

comportamiento más significativas fueron: cansancio o fatiga la mayoría del tiempo, incluso aun después de dormir (10,8%), temor a la muerte 46.8% y ansiedad somatizada 44.6%. asimismo, (10,5%); trastornos del sueño como pesadillas o insomnio (9,5%); falta de motivación para emprender tareas académicas (9,8%); cefalea o dolor de cabeza (7,4%); sensación de falta de energía en la realización de tareas diarias (7,1%); Se concluyo que la mayor repercusión psicológica en el contexto de aislamiento social preventivo se encontró en niños de 5 a 9 años, sin diferencias significativas en relación al sexo. Entre las recomendaciones se precisan la práctica de actividades que refuercen los lazos familiares, y puedan contribuir con la salud física y mental, como el deporte, actividades de recreación en familia, aumentar el acompañamiento y apoyo emocional mediante el dialogo entre padres e hijos.

El citado trabajo, dejó el aporte definiciones relacionadas al estrés; así como también, las distintas manifestaciones físicas, psicológicas y emocionales que genera este síndrome producto del aislamiento social por Covid.19, acotando que las emociones que se experimentan a diario en los hogares, se deben a un gran número de agentes que inclusive sin darse cuenta los integrantes de la familia, afectan su comportamiento a niveles sorprendentes; de modo que, este malestar es sin duda, una de las situaciones más frecuentes a las que se enfrenta cualquier persona en estos tiempos de pandemia.

Entre tanto, Vásquez, (2016) en Perú, presentó un trabajo que lleva por título: “Programa de juegos recreativos para mejorar la socialización de los niños y niñas de 5 Años del nivel Inicial de La I. E. N° 329, Sarabamba – Chota – 2014 “. El enfoque empleado fue el cuantitativo, con el diseño pre experimental, con un solo grupo, con pre y post test, utilizando una muestra de 30 estudiantes la misma que conformó también la población por ser pequeña. Dentro de los instrumentos que se utilizaron está la encuesta que permitió identificar los niveles de socialización. Los datos obtenidos a través de los instrumentos sirvieron como insumo para poder hacer las

comparaciones y determinar si los juegos son interesantes para poder mejorar los niveles de socialización de los niños y niñas dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje donde los niños no solo aprenden conocimientos, sino que la parte emocional es básica para lograr los aprendizajes.

El análisis e interpretación de los resultados presentados a través de los estadísticos descriptivos del pre test y post test establecidos en la tabla N° 08, demuestran que el nivel promedio de la socialización en el pre test fue 9,96 puntos y en el post test 15,00 puntos, existiendo una diferencia de 5,04 puntos. De igual manera, los calificativos de la variable al ser sometidos al análisis de la prueba t de student para muestras relacionadas, asumiendo un 95% de confiabilidad y 5% (0,5) de margen de error, se tiene que para 24 grados de libertad, la t tabular (tt) es de 1,7109 y la t calculada (tc) de 13,394 con una significancia bilateral de 0,000, resultados que aceptan la H1 y rechazan la Ho, por lo tanto, el programa de juegos recreativos influye significativamente en el nivel de socialización de los niños y niñas de 5 años de la I. E. N° 329 de Sarabamba – Chota, 2014. Los resultados permiten confirmar que la aplicación del programa de juegos recreativos mejoró significativamente la socialización de los estudiantes del grupo de estudio. Estos resultados implican que este tipo de estrategias metodológicas deben extenderse y aplicarse en otros grados y niveles educativos; pero también se deben poner en práctica en otros contextos y tiempos.

En referencia al antecedente planteado aportó elementos teóricos al destacar que el juego suele estar presente como estrategia didáctica para fortalecer de manera dinámica, interactiva y estimulante el aprendizaje significativo en los estudiantes, por cuanto, este constituye un referente importante para despertar su interés hacia la participación de todas aquellas situaciones formativas que suponen activar conocimientos previos para fijar en su estructura cognitiva nuevos conocimientos, que le serán útiles para intercambiar ideas con los demás, explorar, descubrir, socializar, comprender el mundo que les rodea aproximándose, a una construcción funcional del

conocimiento conducente a su plena formación, denotando por consiguiente, un elevado valor didáctico como elemento motivador.

Dentro de este marco, Buenaño (2018), en el contexto nacional, realizó una investigación titulada “El juego como estrategia clave para el desarrollo emocional de los niños y niñas en situaciones de estrés”. Estudio de naturaleza descriptiva y de campo, bajo el paradigma cuantitativo. La población estuvo conformada por 23 docentes y 87 estudiantes, adscritos a la Escuela Básica Nacional “Rafael Briceño Ortega”, ubicada en la parroquia Santa Cruz del municipio José Ángel Lamas del estado Aragua, a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta al emplear como instrumento dos cuestionarios de preguntas cerradas, que se sometieron a los requerimientos validez de contenido y confiabilidad. El análisis de resultados se obtuvo, a través de las frecuencias absolutas y relativas. Concluye que el juego es una actividad importante para alcanzar un desarrollo emocional en los niños y niñas; sin embargo, a pesar que los docentes lo incorporan dentro de sus planificaciones, en su praxis pedagógica no lo llevan a cabo. De hecho, hay situaciones en que los escolares se ven estresados.

El antecedente citado, guarda cierta relación al incorporar el juego como una estrategia para consolidar el desarrollo emocional en los niños y niñas que están bajo situaciones de estrés. En tal sentido, se perfila la preocupación de que en la escuela los pequeños muy pocas veces establecen contactos directos con diversas acciones o materiales tales como: actividades recreativas, lúdicas, juegos; entre otros, que les resulten atractivos e interesantes al momento de compartir con sus compañeros y que, en la mayoría de las veces, es el docente el que selecciona lo que el escolar debe usar, lo cual genera un aprendizaje pasivo. De este trabajo, se tomaron aspectos teóricos vinculados a los juegos, la recreación, el desarrollo emocional y el estrés.

Bajo esta perspectiva, Herrera (2018) en Carabobo propuso una investigación intitulada: “Programa de recreación fundamentado en el juego

para minimizar el estrés en los estudiantes”. Investigación que se centró en la modalidad de un proyecto factible, de naturaleza descriptiva y de campo. La población, quedó integrada por 126 estudiantes de la Escuela Bolivariana “Josefina García”, ubicada en la parroquia Urama, municipio Juan José Mora del estado Carabobo, a quienes se les administró las técnicas de la observación y la encuesta al emplearse como instrumentos una guía de observación y un cuestionario, este último se sometió a los rigores metodológicos validez y confiabilidad.

Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva. Concluye la presencia de factores generadores de estrés, tales como: el conflicto entre los estudiantes, las actuaciones agresivas que expresan, la falta de respeto, la pérdida de útiles escolares, la inseguridad a los alrededores de la escuela, las deficientes relaciones interpersonales, las constantes amenazas; entre otras más. En consecuencia, la complejidad de la actuación del estudiante frente a este escenario hace que el mismo este expuesto a situaciones agobiantes que lo hacen vulnerable desde el punto de vista de la salud que a la larga incide en su rendimiento escolar.

El antecedente señalado dejó aportes teóricos vinculados a los factores generadores de estrés y al juego como recurso recreacional. De allí que, el estrés constituye un estado de tensión personal ocasionado por agentes relacionados al entorno escolar o por factores externos asociados con la personalidad de cada estudiante. Por su parte, los juegos dentro del marco de la recreación se presentan como una alternativa válida para liberar el estrés y canalizar las emociones de una forma saludable; pues bien, existen una gran cantidad y variedad de juegos que atrapan a cualquier tipo de personalidad y gustos; de hecho, algunos demandan de estrategias y otros dependen de las destrezas de los estudiantes.

En el mismo orden de ideas, Díaz (2019), en Mérida, presentó un estudio titulado: “Impacto del juego didáctico como actividad creadora en el aprendizaje escolar”, centró su objetivo en valorar el impacto del juego

didáctico como actividad creadora en el aprendizaje escolar, en el contexto de la Escuela Estatal Bolivariana “El Charal”, localizada en la parroquia Tucani, municipio Caracciolo Parra del estado Mérida. Se enmarcó dentro del paradigma cuantitativo, investigación de naturaleza evaluativa, basada en el modelo de discrepancia de Provus. Las técnicas empleadas para la recolección de datos fueron la encuesta, la observación y la entrevista las cuales se aplicaron a la población censal de 14 docentes de aula y 145 estudiantes de Educación Primaria, el cuestionario fue sometido a la validez de contenido por un grupo de expertos y la confiabilidad se determinó, mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, resultando ser 0,95; es decir, altamente confiable. De esta manera, los resultados evidenciaron notables diferencias entre las respuestas de los docentes y sus estudiantes, apreciándose que el impacto pedagógico del juego en la institución objeto de estudio no es el más esperado, por cuanto su aplicación es muy escasa y se limita a una práctica pedagógica conductista, lo cual incide directamente en el aprendizaje, rendimiento escolar de los escolares.

A tal efecto, el investigador llegó a concluir que los juegos didácticos pueden tener un impacto pedagógico positivo en la medida que los docentes, innoven la enseñanza con su más frecuente aplicación puede promover en los escolares habilidades y destrezas mediante las actividades y el ejercicio fructífero de la imaginación, desarrollando en ellos el conocimiento, el cuerpo, los sentidos, la imaginación, las habilidades físicas y la creatividad. Por ello, se recomendó, a los docentes que laboren en la primaria, reconocer el valor pedagógico del juego, como alternativa innovadora sistematizada en estrategias de enseñanza promotora de la actividad creadora en el aprendizaje escolar.

En lo que respeta al antecedente planteado, aportó elementos de carácter teóricos que tiene que ver con la importancia que se le da al juego en la actividad educativa; por consiguiente, constituye una de las estrategias más importante para el aprendizaje significativo de los niños en la adquisición de

conocimientos tanto globalizados como contextualizados de manera amena, su incidencia se aprecia en el desarrollo cognoscitivo, la expresión de sentimientos y la noción del medio que le rodea, favoreciendo de este modo la comunicación e interacción.

Al tomar en cuenta, el contexto regional Domínguez (2017), realizó una investigación titulada: "Programa recreativo fundamentado en actividades lúdicas para el control del estrés en los estudiantes". Estudio basado en un proyecto factible, de carácter descriptivo y de campo, La población quedó conformada por 53 estudiantes y 11 docentes de la Escuela Básica Estatal "Mariscal Sucre", ubicada en la parroquia San Juan Bautista, municipio San Cristóbal del estado Táchira, a quienes se les administraron dos cuestionarios contentivos cada uno de 15 ítems, los cuales se sometieron a una validez de contenido por un panel de expertos y a un proceso de confiabilidad determinado por el Alfa de Cronbach, la información se analizó al considerar la estadística descriptiva. En tal sentido, los datos fueron presentados en cuadros estadísticos descriptivos con los principales valores estadísticos y de forma porcentual analizando ítem por ítem, lo cual evidencia que si existen elementos de carácter fisiológicos, psicológicos y comportamentales que afectan el estado emocional de los escolares; junto a la ausencia de actividades lúdicas para controlar el estrés.

El referido estudio, permitió ahondar en las consecuencias que genera el estrés en la población estudiantil; por consiguiente, un escolar bajo situaciones estresantes aparecen en él, numerosas alteraciones emocionales como: ansiedad, miedos, fobias, inseguridad, cansancio, tensiones, agotamiento, dificultades de relación social; entre otras; de allí que, estas variaciones tienen su origen en el estrés.

Finalmente, en el contexto regional, Manrique (2017) llevó a cabo una investigación intitulada: "El juego como estrategia recreacional para combatir los niveles de estrés en los estudiantes de educación secundaria" Investigación enmarcada en el paradigma cualitativo al operarse bajo la

metodología investigación acción; de manera que, se desarrollaron cinco fases: diagnóstico, planificación, ejecución, evaluación y sistematización. Los informantes claves lo conformaron cinco docentes y quince estudiantes del tercer año sección "A" de la Unidad Educativa "Vega de Aza", localizada en el sector Agua Dulce del estado Táchira. Las técnicas para la recolección de datos fue la observación y la entrevista al utilizar como instrumentos el guion de entrevista y la observación. La validez se determinó a través de triangulación metodológica.

El análisis de los datos, se generó en el marco de una interpretación descriptiva, al reflexionar sobre la unidad de análisis, las categorías y subcategorías; pues bien, la interpretación se efectuó mediante la información lograda en los reportes en cada categoría, comentando la información tal cual como fue facilitada por los informantes. Concluye como los estudiantes exteriorizan actuaciones o reacciones vinculadas al estrés. Realidad, que llevó a la investigadora a desarrollar cada una de las estrategias recreacionales basadas en los juegos al experimentar liberación de energía, diversión, entretenimiento, placer, relajación; entre otras cosas más.

El antecedente descrito, aportó elementos significativos de carácter teórico en función al juego como estrategia recreacional y el estrés en los estudiantes; en primer lugar, el empleo de la actividad lúdica, ofrece la oportunidad de introducir a los escolares en el mundo del juego, aprovechando dirigir su atención hacia el aprendizaje y la liberación del estrés al hacerlo, divertido, participativo y dinámico.

Bases Teóricas

La recreación

La recreación es una necesidad primordial de las personas, que se manifiesta en diferentes maneras, considerándose esencial en el mejoramiento de la calidad de vida. En ese sentido, cada individuo en su edad y en su propia naturaleza, requiere regularmente de la recreación para disfrutar de una vida placentera; de hecho, ella se perfila en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre, al transformarse en un medio no formal que instituye claramente la correspondencia de vivir para trabajar o trabajar para vivir. Ahora bien, mediante las actividades recreativas la persona aprende haciendo sobre sus propias experiencias, estilos de vida, estimulando su ingenio, creatividad, motivación, confianza, originalidad e iniciativa. Siendo la recreación una pílora de acciones trascendentales para el ser humano, caracterizadas por la libertad y el placer. En función a la recreación se destaca la opinión de Vera Guardia (2019) quien la define como:

Toda experiencia o actividad que produce al ser humano, satisfacción en libertad, permitiendo su reencuentro consigo mismo como ser, favoreciendo su desarrollo integral, su integración a la sociedad, permitiendo la expresión de su creatividad, de acuerdo con sus condiciones y antecedentes socioculturales y el grupo etario al cual pertenece, sin presiones ajenas o externas en el lugar y tiempo de su preferencia. (p.75)

Se desprende de la cita, que la recreación es la experiencia o acción que provoca en la persona deleite en autonomía, accediendo su reencuentro consigo mismo como ser, al beneficiar su progreso integral, su integración a la sociedad, favoreciendo el empleo del tiempo libre. De igual manera, mediante la recreación las personas se olvidan del tiempo, de sus compromisos, de las presiones y del estrés; hasta el punto, que les permite comprender los aspectos sociales, emocionales, físicos, espirituales e intelectuales. Dadas las

condiciones, gracias a la recreación las personas, logran mantener un estilo de vida que conlleva, al manejo apropiado del tiempo libre en actividades recreativas, las cuales conducen, al incremento de las relaciones interpersonales y familiares, al desapego de las monotonías del día a día y al control terapéutico del estrés en todas sus tipologías.

En esta perspectiva, la recreación debe ser empleada como un proceso que vigorice la existencia humana, desde la familia, la escuela, el lugar de trabajo y la comunidad; pues bien, es ineludible tratar de cimentar una recreación donde el espacio y el tiempo, se constituyen con lo lúdico, instaurando pautas ajustadas y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo fraccionario impuesto por modelos improcedentes fundados en el consumo; atendiendo a ello, es puntual entender que la recreación más que una acción de entretenimiento en la vida de las personas, es una necesidad primordial para su desarrollo y mejora de su calidad de vida.

Es importante destacar, además, que la recreación ofrece múltiples beneficios. Al respecto, Salazar (2007) destaca:” La recreación ofrece beneficios personales que incluyen los beneficios físicos, sociales, psicológicos, intelectuales y espirituales. Por su parte, los beneficios para la sociedad abarcan los beneficios familiares, comunitarios, económicos y ambientales” (p.17) la cita es clara al precisar, que la recreación ayuda al desarrollo físico, mental, espiritual y social de los niños y niñas, ésta contribuye al logro de hábitos de higiene y salud, bajo un marco de cooperación, estímulo para el estudio, el equilibrio emocional, acompañado del disfrute y el empleo del tiempo libre.

Con referencia a lo anterior, la recreación en el plano social atiende tanto al individuo como a la familia, estableciéndose como la columna principal en el marco de relaciones interpersonales positivas. Por su parte, el estado emocional, constituye un medio para propiciar actividades y experiencias que contribuyan a mantener el equilibrio de esta dimensión al ser la persona capaz de manejar sus propias emociones; entre tanto, en el plano físico, la recreación

fortalece el desarrollo de diferentes destrezas motoras; de hecho, el jugar activamente, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, la fuerza muscular, el control de los movimientos, el incremento de las capacidades respiratorias, la coordinación, el equilibrio y la ubicación en tiempo y espacio.

Sumado a ello, en el contexto espiritual la recreación provee deleite, emoción de libertad, y favorece la homeostasis espiritual. Por último, en la dimensión intelectual las actividades recreativas tales como: el juego, las reuniones sociales, las aficiones, los deportes, junto a las actividades artísticas, ecológicas, culturales y turísticas, son relaciones transcendentales de fácil participación que ayudan al mejoramiento y equilibrio intelectual de las personas. En síntesis, la recreación desde la perspectiva individual y social, ha sido analizada en profundidad por diferentes expertos y especialistas, impulsados por los favorables impactos generados por las vivencias y experiencias fundamentadas en el placer, la diversión, la relajación y la libertad desarrolladas en el tiempo libre.

La recreación se perfila como una alternativa clave, y muy apropiada para dar respuesta a uno de los grandes problemas que vive la sociedad actual, como lo es, el tema del estrés en tiempo de pandemia; en tal sentido, ella ofrece, numerosas actividades que influyen en el desarrollo integral de las personas. Es por ello, que el foco de atención en los niños y niñas es el logro de su bienestar psicológico; de allí el interés de generar acciones ante los escenarios de dificultades psicosociales y estructurales a la cual pueden estar expuestos; por ende, el pensar en la salud mental de los niños y niñas como una construcción colectiva, lleva a la investigadora a un rol protagónico en la cimentación de actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en los niños (as); experiencia de carácter individual y colectiva que contribuye al desarrollo físico y emocional de los pequeños, al descubrir sus potencialidades para aprender, recrearse y disfrutar.

El juego como alternativa recreativa

Las actividades recreativas proporcionan a los niños y niñas la oportunidad de efectuar acciones que favorezca su desarrollo al correr, saltar, trepar, construir, modelar; de hecho, una de ellas, es el juego al transformarse en el potenciador de los distintos planos que configuran la personalidad de los pequeños. Siendo una actividad valiosa en la vida del niño que se traduce en aplicación de esfuerzos, adquisición y formación de cualidades. Al respecto, Thió de Pol, Fusté, Martín, Palou, Masnou (2007) coinciden que el juego es:

Una actividad libre y flexible en la que el niño se impone y acepta libremente unas pautas y unos propósitos que puede cambiar o negociar, porque en el juego no cuenta tanto el resultado como el mismo proceso del juego. (p.128)

Se desprende de la cita, que el juego es una actividad libre, flexible, desde todo punto de vista, así, como acción lúdica que usualmente es realizada por voluntad propia le ayuda a socializar con otros niños y niñas, porque mediante éste se establecen puentes estimulantes para la interacción social, compartiendo pautas, ideas y pensamientos es tan así que, en lo cognitivo le permite fijar nuevos conocimientos en sus esquemas mentales activando además las interconexiones cerebrales con las que procesa más rápido la información incrementando la agilidad para procesar palabras, agilidad para relacionar nuevos conceptos con otros ya existentes.

En efecto, la trascendencia del juego, en la vida del niño y la niña, radica en el dinamismo que genera en los procesos de desarrollo holístico al permitirle vivir experiencias extremas como las que genera, la subordinación total a la regla, al acatar las pautas, aprende que hay que cumplirlas tal cual como quedan establecidas, experimentar cuando se pierde, cuando se gana, cuando se empata, para configurarlo como un ser polivalente. En ese sentido, se valora la funcionabilidad del juego porque todo niño (a) demanda descubrir

qué actividades le brindan satisfacciones personales para adquirir destrezas de esas acciones. Bajo este contexto, Omeñaca y Ruiz (2009) expresa: “Es actividad alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma sin responder a metas extrínsecas e implica a la persona en su globalidad, proporcionándole medios para la expresión, la comunicación y el aprendizaje”. (p.77)

De acuerdo con lo planteado en la cita, el juego implica al niño (a) en su totalidad; de hecho, constituye una manera espontánea de acercamiento al experimentar, explorar e interactuar con el entorno. El juego es crucial para el desarrollo de las potencialidades que el niño y la niña guarda en su imaginación privilegiada, debido a su gran capacidad creativa, en el momento de desarrollar cualquier actividad en determinados escenarios. Por ello, es indispensable que en la familia, de manera permanente, exista la incorporación del juego en el desarrollo de las actividades recreativas; pues el mismo, resulta ineludible para el pleno desarrollo del cuerpo, intelecto y personalidad; así, como lo son la alimentación, la vivienda, el vestido, el aire fresco, el descanso, entre otros. Es indudable, que los juegos deben ser atractivos, activos y variados; de modo que, que contribuyan a perfeccionar los órganos sensoriales, motores y sociales.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando, existe una clasificación de los juegos; al respecto, Jiménez y otros (2008) los clasifican de la siguiente manera: “Individuales pasivos; individuales activos; colectivos pasivos; colectivos activos” (p.103) En cuanto al primero, individuales pasivos, son juegos en cuya ejecución está inmerso el niño y la niña, no tienen movimiento, su principal activación es el área cognitiva. Este tipo de juego conduce al niño(a) a pasar tiempo. Se destinan principalmente a la ejercitación de estrategias de pensamiento, dentro de los métodos heurísticos que la pedagogía define como técnicas para aprender a aprender. Contribuyen al desarrollo del pensamiento táctico, de la capacidad de concentración y de la voluntad mediante la toma de decisiones durante situaciones complejas. Como

se puede observar, los juegos pasivos son una alternativa para mantener motivado y ocupado al niño(a), contrarrestando de esta forma comportamientos de ansiedad y estrés que puedan manifestar dentro del hogar.

En ese orden de ideas, Ferrater (2005) explica que, entre los juegos lúdicos individuales pasivos, se encuentran adivina el personaje, memoria, el constructor con legos; entre otros, estos juegos se caracterizan por entretener al niño (a) bajar los niveles de estrés y la introspección del pequeño que lo practica. También permite mantener estados de quietud y atención ante la tarea que se realiza. De hecho, permite mantener estados de sosiego y atención ante la tarea que se ejecuta.

Al mismo tiempo, existen los juegos lúdicos individuales activos, que según Ferrater (2005), los define como “El conjunto donde participan un solo individuo, pero su principal acción es la motora; entre estos juegos se encuentran saltar la cuerda, atletismo, natación entre otros” (p.23). Este tipo de juegos permiten al niño (a) drenar energías a través de la acción motora que requiere y debe combinar para su ejecución las habilidades y las destrezas. Por consiguiente, el juego, en si es una dimensión del desarrollo humano tan importante como la epistemológica, la social y la comunicativa, entre otras. Al mismo tiempo, se precisa que la lúdica se refiere a la necesidad que tiene toda persona de sentir emociones placenteras asociadas al vértigo, la incertidumbre, la distracción, la sorpresa a la contemplación gozosa.

Como puede observarse, una actitud personal frente a la vida, caracterizada por rasgos tales como la creatividad, la espontaneidad, el optimismo y el buen sentido del humor, rasgos que afloran en las interacciones personales cotidianas, hacen que el niño y la niña, tenga variadas perspectivas del mundo, facilitándole esto integrarse de diversas formas a la multiplicidad de espacios que socialmente se le presentan, razones como estas son las que determinan la importancia de que los padres, o algún adulto significativo en la vida de los niños(as) emplee el juego dentro del marco de las actividades

recreativas que se pueden ejecutar en cualquier contexto.

Dentro de este marco, los juegos colectivos pasivos, según Ferrero (2004) los define como: "El grupo de actividades lúdicas donde participan varios individuos, todos regidos por las mismas normas y su principal acción es la sociabilidad" (p.21). Entre los juegos colectivos pasivos de mayor relevancia se encuentra el ajedrez, la memoria, los rompecabezas, el domino, los juegos de mesas y otros más.

En ese orden de ideas, los juegos colectivos activos, son aquellos donde se pone de manifiesto la actividad corporal que naturalmente efectúa el niño y la niña, actuando rápidamente estimulado por su vitalidad; pues bien, estos juegos se ejecutan entre varios niños(as), responde al principio de la socialización y están estimulados por la evolución y la competencia. Aquí, se encuentran el juego de roles, como las dramatizaciones de personajes, las competencias en los deportes como: fútbol, baloncesto, beisbol, Kin-Ball; entre otros. Ahora bien, mediante estos juegos, se fomenta el desarrollo biopsicosocial, donde se traspa el saber, la creatividad, el goce, el placer, la satisfacción. De manera que, la capacidad lúdica se desarrolla articulando las estructuras psicológicas (cognitivas, afectivas y emocionales) mediante las expresiones sociales del niño y la niña; en consecuencia, el juego es una de las actividades recreativas que contribuye de forma efectiva a minimizar las actuaciones poco favorables de los pequeños en su contexto sociocultural.

Es importante destacar además, que el juego, constituye una de las actividades más relevantes para el aprendizaje de los niños y niñas; de modo que, favorece la adquisición de conocimientos tanto globalizados como contextualizados de manera placentera, su incidencia se aprecia en el desarrollo cognoscitivo, la expresión de sentimientos y la noción del medio que le rodea, favoreciendo de este modo la comunicación e interacción con otros niños (as); por esta razón, el juego ha logrado perfilarse como una actividad recreacional de elevado valor tanto social; en consecuencia, la familia, le concierne efectuar actividades recreativas basadas en el juego, cuyo

propósito implícito sea el de favorecer el aprendizaje de los niños y niñas, razón por la que es pertinente recalcar lo expresado por Campos (2012), al señalar: “La forma de actividad esencial de los niños consiste en el juego, este desarrolla en buena parte sus facultades. Jugando los niños toman conciencia de lo real, se implican en la acción, elaboran razonamientos y juicios” (p.81).

Con referencia a lo anterior, el juego; le permite al niño y la niña que se expresen de forma voluntaria, natural y desinhibida, al configurar la construcción autónoma de sus saberes y al mismo tiempo compartir en un ambiente agradable con otros compañeros; en atención a ello, el juego se puede materializar como actividad recreativa, porque los niños (as) internaliza los conocimientos de una manera interactiva; de hecho, le serán útiles para las actividades de la vida cotidiana, considerándose como un medio para desplegar capacidades mediante una participación activa y afectiva, por lo que, el aprendizaje que se genera, se transforma en una experiencia agradable.

Sobre la base de lo planteado, el juego, como actividad recreativa tiene un evidente carácter formativo y cumple con los elementos intelectuales, prácticos, comunicativos y valorativos de manera motivadora. Conjuntamente, se concibe como una acción libre, que origina intereses, satisface necesidades, produce placer, distracción y aprendizaje, convirtiéndose en un medio a través del cual se expresan emociones, sentimientos, se logran conocimientos, y fortalece la personalidad de los pequeños. En suma, el juego, debe estar presente en el desarrollo de la enseñanza y todas las actividades recreativas de los niños y niñas. De modo que, López (2010), asevera:

El juego es una forma cualitativamente distinta de abordar una actividad. Esto nos lleva a diferenciar el Juego en su sentido subjetivo de experiencia personal (el modo, los valores y actitudes integrados en la acción de jugar) de lo que denominamos objetivamente "un juego" (de corro, de escondite, de persecución, etc.). Estos "juegos estandarizados" servirán para jugar o no, en virtud del conjunto de actitudes con que cada persona los aborde en un momento determinado (p.2).

En función a lo expuesto en la cita, existen diferencias entre el juego que se efectúa en el campo, la playa, el parque, la casa o en el patio de la escuela. Indudablemente, el juego en ciertos espacios, es mucho más espontáneo y autónomo que el juego del aula, que tiene un carácter más didáctico, al estar programado en función a unos objetivos planteado; por su parte, el juego tiene un eminente valor psicológico, porque permite exteriorizar la naturaleza particular de cada ser humano, a su vez, contribuye el fortalecimiento de valores, de intercambios sociales y de negociaciones de sentidos en espacios y lugares determinados.

Cabe señalar, que el juego como una actividad recreativa proyecta su utilización en diferentes momentos de manera inseparable en la vida de los niños y niñas; por esta razón, se generan diversas maneras de participación de los padres o algún adulto significativo al tratar determinados temas en los hogares, mediante la ejecución de las actividades recreativas los pequeños pueden cantar, correr, pintar, saltar, manipular, dibujar; de allí que, se requiere de unos padres, con un concreto perfil lúdico recreativo. En esta perspectiva, Dávila (2011), considera:

El juego tiene a su favor como vehículo formativo la especial predisposición con la que los niños aceptan su funcionamiento e importancia. El desenfado, espontaneidad y alegría, que conlleva la actividad lúdica, propician que los jóvenes acepten con especial predisposición cualquier propuesta formativa que utilice como medio material el juego. (p.1)

Se desprende de la cita, que el juego como actividad recreadora demanda en muchos casos a un replanteamiento del formato de las acciones; aunque, hay que considerar que el esfuerzo puede merecer la pena, y las experiencias que se han conocido, de quienes han tratado de utilizar el juego como un medio más para el desarrollo de otras áreas del saber, asimismo, en cualquier contexto, el juego fortalece los valores: honradez, lealtad, fidelidad, cooperación, tolerancia, respeto, solidaridad con los amigos y con el grupo. Al mismo tiempo, propicia rasgos como el dominio de sí mismo, la seguridad, la

atención para entender las reglas y no estropearlas, la reflexión, la búsqueda de alternativas o salidas que favorezcan una posición, la curiosidad, la iniciativa, la imaginación, el sentido común, porque todos estos valores facilitan la incorporación en la vida ciudadana.

En correspondencia con lo anterior, los juegos invitan al encuentro comunicativo, lo que involucra una gran correlación entre juego y lenguaje, por cuanto, ambos favorecen a la disminución progresiva del egocentrismo del niño y la niña, debido a que, al jugar con otros, la necesidad de comunicarse y entenderse para llevar a cabo ese juego, dan sentido a la palabra, que se constituye así en un importante medio para la descentración infantil. Por su parte, Lucena (2010), ratifica: “todo juego implica reglas, ya sean estas implícitas o explícitas, preexistentes o construidas durante el mismo juego. Esto supone entrar en diálogo con el/los otro/s para establecer esos acuerdos que estructuran el juego, comprometerse a cumplirlos” (p.1).

De acuerdo con lo anterior, la naturaleza del juego depende en gran medida de su organización, si es de tipo individual o grupal, cuando se trata de juegos que implican el intercambio de más de un niño, estos deben ser reglados y sus indicaciones bien explicitadas antes de su desarrollo; por ende, todo juego remite a un proceso dialógico de intercambio de sentidos y significados entre sus participantes, con ello se fortalece la comunicación y el procesamiento dialéctico de las inquietudes, concepciones que puedan tener al respecto los participantes; ellos también, permiten a los niños alcanzar con mayor facilidad la resolución de conflictos en un ambiente de distensión.

Por su parte, parafraseando a De Grado (2010), presenta algunas reglas de oro para organizar un juego; sostiene que el mismo, se basa en el respeto a la individualidad y naturaleza de los niños; en consecuencia, será siempre el juego el que se adapte a los participantes y no a la inversa. También, agrega que toda actividad lúdica, debe involucrar la expectación y curiosidad, para instaurar climas de admiración, encanto, despistes, imprevistos, bromas, como motivación previa al juego; introducir personajes fantásticos, regalos

inesperados, mensajes secretos; de igual manera, recomienda planificar, juegos acordes con los intereses, necesidades y edades de los participantes; de hecho, recomienda la distribución de tareas y responsabilidades; es decir, compartir y delegar en ellos, la responsabilidad de la organización, preparación y arbitraje del juego.

De igual forma, sugiere analizar previamente el juego seleccionado y asegurarse que evita la rivalidad, competitividad, sexismo (prever las situaciones lúdicas que puedan degenerar en ello y tener previstas soluciones alternativas); para ello, se debe explicar de manera clara y concreta el funcionamiento, las reglas del juego procurar que sean mínimas y sencillas; además, delimitar bien las normas evitará la confusión y en consecuencia, futuras situaciones de frustración, rivalidad y discusión entre los niños. También es transcendental, asegurarse antes de empezar, que todos los participantes, las han interiorizado correctamente; para ello, es pertinente hacer demostraciones con ejemplos que clarifiquen posibles dudas referentes a las reglas.

Ahora bien, mediante los juegos el niño puede involucrar la totalidad de su cuerpo, inteligencia, afecto y juega con todo lo suyo, con las manos, los ojos, el llanto, la fantasía, la narración, las palabras, la expresión oral, imaginación entre otros. Desde luego, el juego favorece un conjunto de experiencias reveladoras, afianza en el niño la personalidad, estimula la creatividad, su autoconfianza, y sus relaciones con los demás. Es por ello, que debe ser tomado en cuenta por los padres, o cualquier adulto significativo, para emplearlo como una actividad recreativa de gran valor para la atención del estrés en los niños y niñas ante estos escenarios que se viven en la sociedad actual, caracterizados por el avance tecnológico, la incertidumbre, la violencia, el confinamiento producto de la pandemia.

Es evidente entonces, la importancia del juego para contrarrestar situaciones estresantes en la población infantil porque posibilita todo tipo de aprendizaje y el manejo de emociones; en ese sentido, los padres, deben

promover en sus hogares juegos variados, que resulten apropiados y estimulantes, en el aprendizaje de los niños(as); pues estos, les brinda la oportunidad de relacionarse con otros socialmente, ejercitar su lenguaje hablado y gestual, desarrollar y dominar sus músculos, controlar las emociones, bajar niveles de estrés; por consiguiente, el juego desarrolla capacidades y aptitudes, como lo confirma Caballero (2010) al manifestar:

El juego es una manifestación de lo que es el niño/a, de su mundo interior y una expresión de su evolución mental. Permite, por tanto, estudiar las tendencias del niño/a, su carácter, sus inclinaciones, actitudes y deficiencias, o sea, nos muestra la integridad de su ser. La importancia de utilizar los juegos en educación infantil y primaria estriba en que contribuyen a la formación integral del niño/a ya que favorecen el desarrollo de los tres grandes ámbitos de conocimiento: Sensorial-motriz, Cognitivo o intelectual, Afectivo-social (p.4).

Está implícito en la cita, que el juego es una actividad primordial durante en todos los aspectos del desarrollo integral de los niños y niñas, por ende, los padres, les compete actualizar sus conocimientos apoyándose en el empleo del juego, como actividad recreativa. En tal sentido, es importante considerar al momento de organizar actividades sustentadas en el juego, aspectos como la frecuencia con que desarrollan estas acciones, los diversos tipos de juegos que se pueden emplear; así, como los efectos que ocasionan durante su desarrollo y el tiempo que se puede dedicar a ellos.

El despliegue de las actividades recreativas en el tiempo libre aumenta el desarrollo personal, por ser esta fuente infinita de aprendizajes, vivencias, recuentros y prácticas producidos fuera de la enseñanza formal; pues bien, este accionar se presenta como una alternativa válida para superar la ansiedad, la depresión, el estrés; entre otros elementos, que perturban la calidad de vida social de las personas y de las distintas organizaciones. Al considerar las actividades recreativas, se enfatiza la opinión de Núñez (2010) al definir las:

Conjunto de acciones de carácter físico, social, cultural, ambiental que se desarrollan fundamentalmente en el tiempo libre del hombre, es decir después de haber cumplido con sus responsabilidades cotidianas y/o de rutina, con la intención de contrarrestar el estrés. Dichas actividades se organizan de acuerdo a sus características de recursos, de tal manera que puedan tomarse en cuenta en todas las planificaciones que se realizan de una manera coherente, sistemática y organizada. (p.24)

Se precisa de la cita, que las actividades recreativas constituyen una serie o conjunto de acciones de tipo físico, social, cultural o ambiental, orientadas de una manera específica al disfrute, la diversión, el placer, la relajación, la liberación de energía y la neutralización del estrés en las personas. Entre estas actividades se puede mencionar los juegos, las visitas a sitios de entretenimiento, la música, las atracciones, los paseos al aire libre, el contemplar la naturaleza, las caminatas ecológicas, donde las personas pueden elegir; de manera que, con estas actividades recreativas es posible acrecentar la creatividad de los grupos, siempre y cuando éstas sean seleccionadas de acuerdo a los intereses y capacidades de las personas. En ese orden de ideas, Feijo (2015) asegura:

Las actividades recreativas proporcionan oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. (p.10)

Las actividades recreativas, tienen diferentes implicaciones de gran importancia en el carácter humano, al valorarse la atención integral de las personas, pues se busca el mejoramiento de la calidad de vida; pues bien, la ejecución regular de estas actividades, componen una práctica beneficiosa en la prevención de la salud, tanto física como mental; así como un recurso para contrarrestar el estrés, consolidar la

disciplina y el cumplimiento de las normas beneficiando así el desenvolvimiento de las personas en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Frente a lo descrito, se precisa la opinión de Benítez, Cárdenas, Campón, Espartero, y Muñoz, (2015) quienes coinciden en afirmar:

En cuanto a las mejoras en la salud mental y su mantenimiento, se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar, tener una percepción del bienestar que es ajeno y enajenado, está fuera de sí, en una situación placentera y de simbiosis con la situación, consiguiendo como resultado la prevención y manejo del estrés, reducción de la depresión que pueden producir periodos prolongados de actividades estresantes o laborales, ansiedad, enojo, y por lo tanto, deriva en cambios positivos en los estados de anímicos y emocionales. (p.58)

Por las razones expresadas, las actividades recreativas tienen nutridos efectos favorables en la personalidad de los sujetos, al lograr una mayor independencia directa con otras personas, el aumento de la autoconfianza, el fortalecimiento de la autoestima, mayor percepción de competencia, la liberación del estrés; en consecuencia, mayor competencia real. Esto supone una valoración personal agradable, la persona se siente independiente, renovada, en concordancia consigo misma; de hecho, logran un estado de fluidez insuperable, al surtirse, parte activa en la resolución de problemas, aplicando la creatividad, acompañada de una sensación de bienestar controlado.

Bajo este marco, las actividades recreativas, pueden desarrollarse tanto en espacios cerrados como abiertos, en cuanto al primero, son aquellas acciones vinculadas con la comunicación, el cine, las manualidades, la música, el teatro, la danza, el arte, la cultura, junto a la utilización de las nuevas tecnologías, al tomar en cuenta el segundo espacio se asocian a las actividades a efectuar en parques, jardines

botánicos, playas, canchas deportivas, plazas, estadios, entre otros más.

Con base a lo planteado, la formación de espacios de recreación para la comunidad, es una labor significativa que concierne a las autoridades, porque a través de ellas, las personas logran consolidar relaciones interpersonales positivas; de hecho, les permite bajar los niveles de ansiedad, violencia, estrés, que se presentan en la sociedad. De allí que, la Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) (2004) señala: “De la práctica de las actividades recreativas se obtienen variados beneficios: individuales, comunitarios, ambientales y económicos” (p.7)

En atención a lo expuesto, las actividades recreativas, poseen diversas implicaciones de gran relevancia en el carácter humano, al valorarse la atención integral de las personas, pues se busca el mejoramiento integral en la construcción de una excelente forma de vida de los ciudadanos para compartirla con toda la comunidad. Al mismo tiempo, a través de ellas, las personas se divierten voluntariamente en función a sus intereses y necesidades, porque cada individuo es diferente; por lo tanto, al cumplir apropiadamente cada acción que elige, genera en él, el espíritu de juego al encontrar placer en todos los acontecimientos de su vida.

El estrés en tiempo de pandemia en el contexto familiar

El estrés, es un proceso conformado por un conjunto de reacciones biológicas y psicológicas que experimenta el organismo de la persona producto de demandas psicológicas y sociales; es decir, las tensiones a las que se somete el niño y la niña en su vida cotidiana en el hogar, la escuela y en la propia comunidad, provocan numerosas alteraciones a escala física y emocional; al respecto, Cano (2008),

define al estrés como “El proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento” (p.240). En tal sentido, el estrés se describe a toda la demanda del ambiente que genera un estado de tensión o amenaza en las personas y que requiere cambio o adaptación.

De acuerdo con lo expresado, existen factores que afectan al niño y la niña como la presión de los padres, el exceso de actividades extraescolares, el manejo de responsabilidades, la violencia familiar, el conflicto con otros compañeros, el autoritarismo de los progenitores, el fallecimiento de un familiar por covid-19, las exigencias de adaptación a un medio extraño, el confinamiento social; entre otras más, las referidas situaciones van a desarrollar una serie de reacciones que implican activación fisiológica. En ese orden de ideas, Lopategui (2011) expone que el estrés es:

“cualquier factor que actué internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo.” (p.2)

Es evidente, que el estrés es una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social; la mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el niño y la niña y se precisan procedimientos para determinar el nivel de la reacción. Pues bien, el estrés es el proceso o mecanismo general con el cual el organismo mantiene su equilibrio interno, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla; es decir, involucra la interacción del niño y la niña con el medio, en este caso, el hogar, en el cual vive, lo que se podría llevar a definir el estrés según el estímulo, la respuesta o el concepto estímulo-respuesta. Esta

reacción de estrés incluye emociones negativas, de las cuáles las más visibles: la ansiedad, la irritabilidad y el miedo.

Al tomar en cuenta, la ansiedad como una reacción propia del estrés, esta se aprecia como negativa; de manera que, surge en una situación ante la que el niño y la niña, percibe una amenaza; caracterizada por una inquietud permanente, de un susto o un sentimiento de daño inminente, acompañado de intranquilidad, inseguridad, nerviosismo, sentimientos de preocupación, junto a las manifestaciones psicósomáticas como: sudoración, agitación, palpitaciones, insomnios y tendencia a comerse las uñas. Al respecto, Dyer (2008) señala que “la ansiedad se manifiesta a través del miedo, intranquilidad y angustia, que son conductas consideradas no operativas puesto que no ayudan al desarrollo armonioso del niño y que pueden producirse cuando el ambiente que lo rodea no es el más apropiado”. (p.96)

En tiempos de pandemia en el contexto familiar, los niños y niñas son principalmente vulnerables; pues bien, desde la óptica personal, el constante desarrollo de estructuras y funciones propician esta condición, sobre todo en el sistema nervioso, que es uno de los más imperfectamente desarrollados, de manera definida en el aspecto funcional. Ahora bien, escenarios como: el maltrato familiar, el abuso sexual, la pérdida de uno de los progenitores, las condiciones de la vivienda, la funcionabilidad de la familia, la situación económica, que rodean a los niños, unido al confinamiento social por la pandemia juegan un papel significativo en la vulnerabilidad de los más pequeños. De allí que, que prevalecen niños y niñas que se sienten intranquilos o temerosos y la ansiedad los embiste. Dentro de este marco, Tierno (2011) afirma que la ansiedad:

Es una emoción que sentimos ante determinadas situaciones o pensamientos, en principio se considera una respuesta inteligente; es decir adaptativa, pero cuando los síntomas son excesivos o se mantienen durante largos períodos de tiempo nos incapacita para llevar una vida normal. (p.67).

Es evidente, que la ansiedad es un estado emocional que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo, que provoca un malestar significativo y un deterioro en las relaciones sociales, ante situaciones caracterizadas por ser impredecibles, incontrolables; en ese sentido, la presencia del Covid-19 en personas emocionalmente significativas para los niños y niñas, le causa reacciones de miedo, ansiedad, depresión ante los efectos de la enfermedad y la posible pérdida de un ser querido; manifestaciones que están relacionadas con la etapa del desarrollo del menor, al igual que el concepto que este tenga de la muerte.

En lo que respecta a la Irritabilidad como reacción propia del estrés en los niños y niñas es una emoción, que se caracteriza por un control mínimo sobre el carácter que regularmente genera explosiones de irascibilidad verbal o conductual, aunque puede estar presente sin una manifestación notoria; de manera que, la referida emoción, puede expresarse en forma de breves episodios, en contextos específicos, o puede ser persistente. Bajo esta perspectiva, se destaca la opinión de Stringaris, Cohen, Pine y Leibenluft (2009) quienes definen la irritabilidad como: “una sensación displacentera (o de disgusto) derivada de un bajo umbral para presentar enfado (o enojo) y de la propensión a reaccionar con rabia, malhumor o rabietas desproporcionadas a la situación” (p.1049)

Se desprende de la cita, que la irritabilidad es un estado emocional representado por tener un bajo umbral para experimentar ira en respuesta a eventos emocionales negativos, pues bien, ella, es un síntoma que aparece en varios trastornos mentales como son la ansiedad generalizada y el estrés. Ahora bien, un niño puede manifestar sus sensaciones estresantes producto de su encierro en casa, por la situación pandemia, a través de la irritabilidad expresada en llantos, agresividad abierta. Tendencia a atacar, buscar la discusión con un miembro de la familia, pelear, causar daños a otros, o tirar

cosas, mal humor, pérdida del apetito, deseos de estar en la calle, en la esquina o en la cancha deportiva compartiendo con sus amigos.

La turbulencia marcada por el estrés en la mayoría de los hogares generado por la pandemia, ocasiona una serie de emociones en cada uno de sus integrantes y se ve reflejado en sus actuaciones. En ese sentido, uno de ellos es el miedo; de allí que, es una emoción que se produce en el niño cuando presenta un estado de estrés o ansiedad; por ello, para López (2009) "...el miedo es una emoción que reconocemos a través de una serie de cambios fisiológicos relacionados con el sistema nervioso autónomo y el endocrino, su sentido básico es el de protección ante estímulos peligrosos". (p. 216)

Según se ha visto, el miedo forma parte de los cambios emocionales que pueden atravesar los niños y niñas en tiempos de pandemia, y se manifiesta cuando estos perciben toda aquella situación que los confunden y los hacen sentir nervioso e inseguro. El miedo en los pequeños se produce o se activa cuando estos, perciben daño o peligro físico o psicológico, entre estas amenazas que les hace sentir miedo se tiene la pérdida de uno de sus padres por covid-19, el temor a contagiarse, el saber que un familiar o amigo cercano esta contagiado, la tendencia a percibir el ambiente social como peligroso, asociado con ideas de contagio, Por su parte, Vivas, Gallego y González (2010) señala el miedo es:

Una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. (p.25).

Evidentemente, el miedo es una respuesta innata, se da sin aprendizaje previo en los niños y niñas, es una especie de alarma que alerta de algún

peligro y, por ende, activa la vigilancia, hace que el niño, este más pendiente e incrementa la precaución; en consecuencia, el covid.19 puede resultarle estresante a los niños y niñas porque se está frente al miedo de una enfermedad agobiante que genera emociones fuertes tanto en adultos como en los niños; por ello, lidiar con el estrés en los pequeños, es fundamental porque el miedo es una emoción con la que se nace y está presente por naturaleza humana; aunque el miedo se puede ir modulando a través de la propia educación, la recreación, el entorno, la cultura especialmente del contexto familiar que rodea a los niños y niñas.

Sumado a ello, el pesimismo como emoción que forma parte del estrés de los niños y niñas en tiempos de pandemia, se caracteriza porque los pequeños esperan resultados poco alentadores. Normalmente un niño con esta tendencia de actuación no espera la pronta recuperación de algún familiar que tenga el virus; asimismo, la desesperanza de no salir a la calle, al parque o la cancha a jugar con sus amigos y amigas por las restricciones existentes. A tal efecto, Morris (2019) destaca que el pesimismo: “es una actitud completamente negativa que puede presentar una persona frente a un hecho o circunstancias” (p.277)

Se desprende de la cita que el pesimismo es una disposición desfavorable de los hechos o escenarios, que ejecuta un niño o niña, que posee la tendencia para percibir lo negativo, lo que puede acontecer con respecto al pasado, al presente y especialmente al futuro. En tal sentido, puede manejarse bajo expresiones pesimistas como: “Voy a contagiarme del covid 19”, “nadie va a querer jugar conmigo al saber que me contagie del virus” “seguro me muero cuando me contagie del virus”.

Con estos señalamientos, los niños y niñas pesimistas pueden experimentar debilitamientos físicos; hasta el punto, que pueden detener el desarrollo de su potencial afectando sus actuaciones en alcanzar sus sueños y objetivos personales; de hecho, el pesimismo, se convierte en una amenaza real que puede desviar los más caros deseos. De modo que, el pesimismo,

representa una distorsión de la realidad: la mente codifica fracciones de la información arbitrariamente escogidas y las sitúa hacia lo negativo y lo desalentador; en efecto, la distorsión pesimista puede presentarse en reiterados momentos de allí la necesidad de revisar estas actuaciones generadas por el estrés.

Por último, el confinamiento por la pandemia se presenta como un agente interviniente en el estrés de los niños y niñas; de hecho, la crisis del Covid-19 ha provocado una situación de difícil manejo para numerosas familias; en la actualidad, la sociedad mundial vive en un escenario de restricciones que limitan la libertad y posibilidad de movimiento; por lo tanto, las familias se están viendo obligadas a tomar medidas preventivas de protección contra el coronavirus al ejecutar separaciones de espacios, limitaciones de contacto con otros familiares o amigos, situaciones de aislamiento y limitación del movimiento de las personas. De acuerdo con lo expresado, Wilder-Smith, y Freedman (2020) el confinamiento por la pandemia: “Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras. “(p.57)

Es evidente que el confinamiento social por la pandemia se perfila como una intervención que se administra en el contexto comunitario cuando las medidas al aislamiento, cuarentena y distanciamiento social han sido exiguas para inmovilizar el contagio del virus. Es primordial que los padres en sus hogares, tengan la información necesaria para saber cómo llevar a cabo todas estas medidas; de manera que, se pueda proteger a los niños y niñas. Además, es igual de relevante que todas estas medidas se lleven a la práctica promoviendo buenos apoyos para las familias que viven encerradas en sus casas, bajo situaciones de estrés.

Con estos señalamientos, el confinamiento por la pandemia es una medida de emergencia tomada por el gobierno por la que se decreta el cierre de establecimientos culturales, educativos, turísticos, de ocio y diversión, en la que se restringen los desplazamientos de la población de la zona confinada a movimientos de carácter laboral, asistencial, emergencia o abastecimientos de comida o productos farmacéuticos; en consecuencia, las familias con buenas relaciones proactivas, ayudará a reducir posibles factores psicosociales; por ende, el confinamiento social por la pandemia, ha obligado a repensar el comportamiento familiar, siendo preciso en este escenario de aislamiento, el apoyo familiar, tanto desde la perspectiva emocional, como a nivel económico. De todo esto, se desprende que la pandemia del Covid-19, ha demostrado que una familia sólida y estable es de vital importancia en la sociedad, no solo durante los buenos tiempos, sino también durante momentos difíciles. En función de lo descrito, el Plena inclusión (2020) considera lo siguiente:

Se puede ayudar a aliviar el estrés y la incertidumbre de las personas bajo el confinamiento de la pandemia... la persona tenga posibilidad de decidir con qué entretenerse, disfrutar de momentos de relajación o disponer de información sobre lo que sucede en su entorno facilitará su bienestar en esta situación de difícil manejo para cualquier persona. (p.16)

La cita es clara, al precisar que quienes están confinados en el hogar por la pandemia, pueden experimentar sentimientos de ansiedad o estrés; sin embargo, hay alternativas para vivirlo de manera fluida. Entre ellas, se destacan: disfrutar de los momentos de relajación, deleitarse de la convivencia familiar, recuperar el vínculo afectivo que se pierde por la prisa cotidiana con los miembros de la familia, retomar hábitos perdidos por el abuso de la tecnología, aunque también es cierto que ésta permite estar en comunicación con los seres queridos que están en otras localidades o ciudades. También, las actividades en físico, o lo que puede elaborarse en el hogar como

manualidades, con materiales de reúso, títeres Junto a los juegos de mesa donde los niños y niñas, se sienta acompañados y los padres aminore el estrés del estar encerrados en casa por largo tiempo.

Bases Legales

El fundamento legal que establece la investigación desarrollada constituye el conjunto de leyes, reglamentos, decretos, entre otros que establecen el basamento jurídico sobre el cual se respalda la indagación. Al respecto, Villafranca (2002) expresa: “Las bases legales no son más que leyes que sustentan de forma legal el desarrollo del proyecto” explica que las bases legales “son leyes, reglamentos y normas necesarias en algunas investigaciones cuyo tema así lo amerite”. (p.21)

Por esta razón, analizando el contexto del estudio dentro del marco legal venezolano, se hace menester comenzar por la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), el cual contempla en el artículo 111 lo siguiente:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley... (p.29)

Esto se puede interpretar como un intento del Estado Venezolano para establecer el derecho que tienen todos los ciudadanos al deporte y a la recreación como acciones que favorecen la calidad de vida particular y colectiva; de hecho, el estado le compete asumir el deporte y la recreación como política de formación y salud pública, garantizando los recursos para su fomento; en el que, la educación física y el deporte cumplen un rol relevante

en la formación integral de la niñez y la adolescencia. Siendo su enseñanza obligatoria en todos en todos los niveles de la educación pública y privada.

Cabe destacar también, la ley orgánica para la protección de niño, niña y adolescente (2007) en su artículo 15 el derecho a la vida al enfatizar: “Todos los niños y adolescentes tienen derecho a la vida. El Estado debe garantizar este derecho mediante políticas públicas dirigidas a asegurar la sobrevivencia y el desarrollo integral de todos los niños y adolescentes.” (p.4) Aquí en este artículo se hace evidente como el estado le corresponde garantizar el derecho a la vida de los niños, niñas y adolescentes a través de políticas oficiales para asegurar la supervivencia y el desarrollo integral de los niños (as) y adolescentes. En ese sentido, toda acción que se planifique y se ejecute en materia de recreación para garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas son oportunas. Aunado a ello, el artículo 63 de la citada ley expresa:

Todos los niños adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Parágrafo Primero: El ejercicio de los derechos consagrados en esta disposición debe estar dirigido al garantizar el desarrollo integral de los niños y adolescentes y, a fortalecer los valores de solidaridad, tolerancia, identidad cultural y, conservación del ambiente. El Estado debe garantizar campañas permanentes dirigidas a disuadir la utilización de juguetes y de juegos bélicos o violentos. Parágrafo Segundo: El Estado, con la activa participación de la sociedad, debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños y, adolescentes, y fomentar, especialmente, los juguetes y juegos tradicionales vinculados con la cultura nacional, así como otros que sean creativos o pedagógicos. (p.13)

Esto se puede interpretar como el derecho que tiene todos los niños y los adolescentes del descanso, la recreación, el esparcimiento, el deporte y el juego. El estado le compete garantizar campañas constantes encaminadas a

disuadir el uso de juguetes y de juegos bélicos o violentos. Asimismo, el estado le concierne activar la participación de la sociedad, avalar programas de recreación, entretenimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos los niños y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos particularmente a los niños y adolescentes con necesidades especiales; de hecho, los programas deben satisfacer las diferentes necesidades e intereses de los niños y, adolescentes. Por tal razón, el desarrollar las actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia en el contexto familiar dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, se justifican bajo citado artículo porque todo programa, plan, estrategias y actividades que se desplieguen en el marco de la recreación, y el juego son válidas dentro de estas circunstancias marcadas por los tiempos de pandemia. Por su parte, el artículo 64 sobre espacios e Instalaciones para el descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. Expone:

El Estado debe garantizar la creación y conservación de espacios e instalaciones públicas dirigidos a la recreación esparcimiento, deporte, juego y descanso. Parágrafo Primero: El acceso y uso de estos espacios e instalaciones públicas es gratuito para los niños y adolescentes que carezcan de medios económicos. Parágrafo Segundo: La planificación urbanística debe asegurar la creación de áreas verdes, recreacionales y deportivas destinadas al uso de los niños, adolescentes y sus familias (p.13)

El articulo destacado ratifica que el estado le atañe garantizar la creación y mantenimiento de espacios e instalaciones públicas destinadas a la recreación esparcimiento, deporte, juego y descanso; pues bien, el empleo de estos espacios es gratuitos. Además, se debe responder la creación de áreas verdes, recreacionales y deportivas destinadas al uso de los niños, adolescentes y sus familias. De manera que, al considerar el referido articulo se justifica porque la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado

Táchira, debe contar con áreas verdes, espacios e instalaciones reservadas a la recreación esparcimiento, deporte, juego y el descanso. Sumados a estos artículos, se puede hacer mención al Artículo 70 al recalcar:

Los medios de comunicación de cobertura nacional, estatal y local tienen la obligación de difundir mensajes dirigidos exclusivamente a los niños y adolescentes, que atiendan a sus necesidades informativas, entre ellas: las educativas, culturales, científicas, artísticas, recreacionales y deportivas. Asimismo, deben promover la difusión de los derechos, garantías y deberes de los niños y adolescentes (p.14)

De manera que, este artículo precisa que los medios de comunicación existentes en el país, tienen el deber de difundir mensajes dirigidos a los niños y adolescentes, que atiendan a sus necesidades informativas, entre ellas: las educativas, culturales, científicas, artísticas, recreacionales y deportivas. De manera que, el citado artículo se justifica dentro de este marco legal, porque los medios de comunicación local, como es el caso de las emisoras comunitarias, deben difundir mensajes informativos relacionados con el desarrollo de actividades recreativas basadas en el juego que se lleven a cabo en la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia. También es importante mencionar el artículo 72 de la Lopna asociado a las programaciones dirigidas a niños y adolescentes.

Las emisoras de radio y televisión tienen la obligación de presentar programaciones de la más alta calidad con finalidades informativa, educativa, artística, cultural y de entretenimiento, dirigidas exclusivamente al público de niños y adolescentes, en un mínimo de tres horas diarias, dentro de las cuales una hora debe corresponder a programaciones nacionales de la más alta calidad. (p.15)

Esta implícito en el referido artículo, como las emisoras de radio y la televisión tienen el compromiso de enseñar programaciones de calidad con propósitos informativos, educativos, culturales, artísticos y de entretenimiento, enfocadas únicamente a niños y adolescentes, en un mínimo de tres horas diarias, dentro de las cuales una hora debe pertenecer a programaciones nacionales. Por su parte, el artículo 81 relacionado con el derecho a participar, enfatiza lo siguiente:

Todos los niños y adolescentes tienen derecho a participar libre, activa y plenamente en la vida familiar, comunitaria, social, escolar, científica, cultural, deportiva y recreativa, así como a la incorporación progresiva a la ciudadanía activa. El Estado, la familia y la sociedad deben crear y fomentar oportunidades de participación de todos los niños y adolescentes y sus asociaciones (p.18)

Se interpreta el artículo que todos los niños y adolescentes tienen derecho a participar libre y plenamente en la vida familiar, comunitaria, social, escolar, científica, cultural, deportiva y recreativa, así como a la incorporación progresiva a la ciudadanía activa; de hecho, el estado, junto a la familia y la sociedad les incumben establecer y fomentar oportunidades de participación para todos. En ese sentido, el referido artículo se justifica porque los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, demanda de actividades recreativas basadas en el juego para enfrentar situaciones estresantes en tiempo de pandemia. Pues bien, toda acción de carácter recreacional que se despliegue es válida. Dentro de este marco legal, es oportuno hacer mención de la Ley orgánica de recreación (2015) en su artículo 1 al argumentar:

La presente Ley tiene por objeto regular la protección y promoción de la recreación, como un derecho que garantiza el desarrollo pleno e integral de las potencialidades humanas, de su crecimiento personal, social y comunitario mediante el buen uso y disposición del tiempo libre; así como la organización,

planificación, coordinación, ejecución y evaluación de las políticas públicas en esta materia. (p.3)

Como puede notarse, la esencia del destacado artículo se centra en el propósito de la protección y promoción de la recreación como un derecho que tienen los ciudadanos venezolanos para el desarrollo pleno e integral de sus potencialidades en el plano personal, social y comunitario al hacer uso del tiempo libre; además, de la organización, planificación, ejecución y evaluación de políticas oficiales sobre la recreación. En ese orden de ideas, el artículo 4 del citado instrumento legal apunta

El Estado garantizará una amplia divulgación de la variedad de programas recreativos como instrumento fundamental para la formación integral del ser humano, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación; y los difundirá por los medios de comunicación públicos, privados, comunitarios y alternativos. (p.4)

Este artículo se puede interpretar como el Estado le concierne garantizar la divulgación numerosa y variables programas recreativos como herramienta primordial para la formación integral de los venezolanos, en conformidad con el plan nacional de recreación para ser difundidos por los medios de comunicación públicos, privados, comunitarios y alternativos. Entre tanto, el artículo 5 de la Ley orgánica de recreación expresa:

Se declara de interés público y social, el fomento, la promoción y el desarrollo de la actividad recreativa, garantizando la orientación y formación permanente destinada a preparar a la población sobre el uso positivo del tiempo libre a través de la recreación. (p.5)

Para fraseando el citado artículo, se tiene que es de interés público y social, el fomento y el despliegue de la actividad recreativa, avalando la orientación y formación constante reservada a preparar a la población sobre el empleo favorable del tiempo libre a través de la recreación. Sobre la base de lo expuesto, se hace alusión al artículo 15 de la referida ley al considerar:

El Estado promoverá programas de formación del personal al servicio de la recreación. Las instituciones de educación dedicadas a la formación de talento humano en recreación, en sus niveles técnico, universitario, postgrado y de educación continua, de mejoramiento y perfeccionamiento, son consideradas por esta Ley como soporte para el desarrollo recreativo. (p.7)

Se desprende del artículo, que el estado venezolano, le concierne promover programas de formación del personal al servicio de la recreación. En ese sentido, las organizaciones formativas del talento humano en recreación en sus diferentes niveles son catalogadas según esta ley como soporte para el desarrollo recreativo.

Dadas las condiciones, el basamento legal reseñado, se justifica dentro de este marco legal porque el implementar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia, se presenta como una alternativa válida; en efecto, el covid-19 ha afectado numerosas actividades en la familia; junto a ello, el estado emocional de las personas más vulnerables como es caso de los niños y niñas. Ahora bien, para enfrentar esta realidad, lo más importante es aprovechar el tiempo al máximo, tomar las precauciones para garantizar la seguridad de todos los miembros de la familia y llevar a cabo las actividades de recreación apoyadas en el juego, que resulten divertidas y que les permita a los más pequeños superar los niveles de estrés; pues bien, el hacer algo donde está presente el entretenimiento y el disfrute permite que los niños y niñas puedan distraerse de los problemas y a su vez los ayuda a afrontar los desafíos que presenta la

vida.. En ese sentido, toda actividad recreativa que se realice se justifica dentro de este marco legal que busca el desarrollo integral de las personas y una mejor calidad de vida.

Unidad de Análisis.

Objetivo General. Desarrollar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia en el contexto familiar dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	UNIDAD DE ANÁLISIS	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	INSTRUMENTO	
				ENTREVISTA	REGISTRO DE OBSERVACION
<p>Diagnosticar a través de las opiniones de los padres, si los niños y niñas asumen actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempos de pandemia en el contexto familiar.</p> <p>Planificar actividades recreativas basadas en el juego que conduzcan a la atención del estrés en los niños y niñas en tiempos de pandemia en el contexto familiar.</p> <p>Ejecutar actividades recreativas basadas en el juego que conlleven a la atención del estrés en los niños y niñas en el contexto familiar</p> <p>Evaluar las actividades recreativas desarrolladas para la atención del estrés en los niños y niñas en el contexto familiar</p>	El juego	El juego	Clasificación	1-2	1
			Frecuencia	3	2
			Efectos	4	3
			tiempo	5	4
	El estrés en tiempo de pandemia	Agentes intervinientes	Ansiedad	6	5
			Irritabilidad	7	6
			Miedo	8-9	7
			Pesimismo	10	8
			Confinamiento por pandemia	11	9

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este apartado se describe el procedimiento utilizado en la realización de la investigación, el cual permitió alcanzar los objetivos planteados y el respectivo análisis de cada una de las respuestas proporcionadas con la aplicación de los instrumentos cualitativos diseñados para comprender de manera concreta el objeto de estudio efectuando así su abordaje epistemológico. Al respecto, Arias (2012), define el marco metodológico como:

La metodología que constituye el núcleo del plan de investigación, se refiere a la descripción de las unidades de análisis o de investigación, las técnicas y los procedimientos que serán utilizados para llevar a cabo dicha indagación,... Constituyen por lo tanto el eslabón que permite verificar en la práctica las proporciones del marco teórico, las actividades que posibilitan acercarse a la realidad para adquirir la información necesaria que concretamente nos habrá resultado de utilidad (p. 110)

Es evidente que el marco metodológico, es la médula del plan de la indagación, aquí se precisa el tipo de investigación, el método que la investigadora asumió para alcanzar los objetivos; de manera que, se perfila, por ser un proceso en el cual se construyen conocimientos nuevos, y que puede generalizarse a otras situaciones; además, requiere de una gama de información que debe ser recabada sistemáticamente, donde se conjugan datos, utilizándose diferentes técnicas e instrumentos para comprender la información que caracteriza al objeto de estudio; todo ello, constituye en

esencia el llamado marco metodológico de la investigación tal y como se presenta en esta sección

Naturaleza de la Investigación

La investigación cualitativa es la aproximación a los sucesos, relaciones de los sujetos desde la óptica reflexiva de las condiciones; ella, se interesa por lo que las personas hacen, cómo actúan e interactúa en su contexto natural; de hecho, su organización se identifica por estar sumergida en una descripción oral e interpretativa de un acontecimiento o fenómeno. En ese sentido, la investigadora, trabajó desde adentro, al transformarse en una integrante más del grupo; por ello, internalizó los significados que se manifiestan de las situaciones que se generan; al ser capaz de interpretar lo que piensan los sujetos, el lenguaje y sus costumbres. Ahora bien, la presente investigación se basó en una metodología cualitativa conocida como investigación acción al respecto, Rodríguez (2011), señala que este tipo de metodología:

Un carácter preponderante de la acción, como definitorio de este método de investigación. Esta dimensión se concreta en el papel activo que asumen los sujetos que participan en la investigación, la cual toma como inicio los problemas surgidos de la práctica educativa, reflexionando sobre ellos, rompiendo de esta forma con la dicotomía separatista de teoría/práctica. (p, 52).

Es evidente, como la investigación acción concentra su actuación en la participación activa de todos los sujetos involucrados en la indagación; desde luego, la investigadora estuvo en ella al asumir un comportamiento análogo con las necesidades de los entes investigados; hasta el punto, de integrarlos como investigadores activos, elevando el nivel de pensamiento crítico para generar nuevos saberes; por tal razón, se buscó desarrollar actividades

recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira.

Procedimiento Metodológico

La investigación acción es una metodología que se asemeja por su representación constante, a un espiral entre el quehacer y la reflexión; en consecuencia, ambos instantes resultan estimados al perfilarse en un accionar flexible e interactivo en todas las fases. De allí que, Delgado y Gutiérrez (2012) concuerdan como la referida metodología “se desarrollan cinco fases: diagnóstico, planificación, ejecución, evaluación y sistematización”. (p.89). Este tipo de metodología, se apropia al desarrollo de actividades recreativas basadas en el juego, pues a través de ellas, se adopta una guía de reflexión sistemática sobre la acción y su vez facilitar un procedimiento de incomparable valor para definir hacia donde se dirige la investigación. De hecho, los procesos de la investigación acción, se reflejan en fases como diagnosticar una situación temática preocupante, construcción de las actividades. Puesta en práctica de las actividades, evaluación de las actividades y reflexión.

Fase I Diagnostico

El propósito de esta fase es obtener un conocimiento profundo de la realidad en cuanto a la presencia de las actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en los niños y niñas en tiempo de pandemia, particularmente los de la comunidad de la unidad vecinal; para ello, se contó con las técnicas de la entrevista y la observación al emplearse como instrumentos: un guion de entrevista y un registro de observación; por consiguiente, el contexto indagado llevó a la investigadora, actuar con eficacia, al promover cambios en la forma de pensar y actuar de los niños y niñas a

través de prácticas recreativas que permitan conjugar la teoría con la práctica. Asimismo, se tomó en cuenta que un buen diagnóstico efectúa un buen análisis del fenómeno y del escenario que se desea lograr, dentro de las posibilidades en las que se trabaja; así como también, los recursos que marcaron el comportamiento del compromiso investigativo.

Fase II Planificación

En cuanto a la fase de planificación aquí la investigadora formuló un plan de acción; de ahí que, Arellano (2009) considera: “En toda investigación debe haber una planificación que conlleve al diseño de un plan de trabajo que facilite la acción evitando que ésta se disgregue” (p.94). Al fin de cuentas, el plan se presenta como una guía que brinda un marco o una estructura a la hora de llevar a cabo las diversas actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés que experimentan los niños en tiempos de pandemia. En tal sentido, la referida fase compone la anticipación a la acción luego de identificada la situación problemática; en ella se organizan las actividades recreativas, las cuales se caracterizan por ser racionales, flexibles, continuas, sistemáticas, acompañada de decisiones relacionadas en cuanto: ¿qué debe hacerse?, ¿cuándo y cómo hacerlo?, ¿con qué recursos se cuenta?, ¿cómo se impartirán las tareas entre los miembros del grupo?, ¿cómo se recogerán los datos?”, aspectos que se plasmaron en un plan de acción producto de la reflexión en grupo.

Fase III Ejecución

La puesta en marcha del plan que aglutina para implementar las actividades recreativas, produjo un conocimiento profundo de la realidad en cuanto a las actuaciones de los niños y niñas frente al tema de la recreación, el juego, el estrés y la pandemia, pues éste sólo se consigue cuando se desea auténticos cambios en la manera de pensar y actuar de los pequeños. Es aquí,

donde la investigadora junto a los niños (as) desarrollaron las actividades recreativas basadas en el juego, conformadas en el plan; en tal sentido, procedieron a recoger la información demandada, la procesaron, analizaron, intercambiaron, reflexionaron y la explicaron en función a la perspectiva de la autora del trabajo.

Fase IV Evaluación

En esta fase se valoró las actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia, llevándose a cabo una descripción de calidad. Cada una de ellas, se evaluó analizando el instrumento denominado registro de observación usado por la investigadora. Cabe aclarar que la citada fase, accedió la reflexión del trabajo realizado, se desarrolló durante la ejecución del plan de acción y al cumplir el mismo, con el fin de interpretar lo ocurrido, establecer los efectos ocasionados, los alcances alcanzados y las limitaciones encontradas.

Fase V Sistematización

Finalmente, la fase de sistematización en ella, se referencia al análisis crítico y reflexivo del avance de las diferentes fases de la investigación acción, lo que asienta sus logros y alcances, así como las debilidades encontradas, originadas de las experiencias y vivencias de los sujetos que puedan presentarse durante el proceso de investigación.

Informantes claves

En cuanto a la selección de los informantes claves se parte de la definición de Rodríguez, Gil y García (2012) quien argumenta: “los informantes son todos aquellos que aportan datos específicos a la investigación y son

caracterizados por cualidades comunes”. (p.30) De ahí que, los informantes estuvieron constituidos por un grupo de doce (12) padres con sus respectivos hijos e hijas, pertenecientes a la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, localizada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira. Ahora bien, los criterios generales para seleccionar los informantes fueron los siguientes: disposición para contribuir con el estudio, padres de familias pertenecientes a la comunidad Uniblote, 8 de género femenino y 4 masculinos. Es significativo resaltar que los participantes suministraron su consentimiento informado para colaborar con el trabajo investigativo, el cual cumple con los principios éticos del manejo de información. Por ende, estos informantes claves estuvieron todo el tiempo dispuesto a participar en las entrevistas y observaciones desplegadas al asumir con plena responsabilidad sus pensamientos y acciones. Además, no permitieron que el desaliento los dominara, estuvieron atentos a las instrucciones, sonriendo a menudo; de hecho, cada informante le fue concertada una codificación alfa numérica (P1, P2, P3. P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12) para salvaguardar su identidad y obtener que exteriorizaran sin ninguna limitación la información exhortada.

Técnicas e Instrumento para la Recolección de la Información

Las técnicas, constituyen los medios o procedimientos aplicados por la investigadora para aproximarse a los acontecimientos para conseguir un conocimiento insondable del fenómeno indagado; en forma definitiva, el estudio se fundamentó en las técnicas de la entrevista y la observación. Al considerar la primera de ellas, se destaca lo expresado por Vargas (2012) al considerar: “La entrevista, es una de las herramientas para la recolección de datos más utilizadas en la investigación cualitativa, permite la obtención de información del sujeto de estudio mediante la interacción oral con el investigador “(p.121)

Tal como se ha visto en la cita, la entrevista es uno de los instrumentos más empleados en la investigación cualitativa, independientemente del método manejado; por ende, es una plática entre la investigadora y el informante, al tener como intención conseguir información en relación a las practicas recreativas, el juego, el estrés en tiempo de pandemia; pues bien, a través de ella, se intenta adquirir los significados que los informantes claves atribuyen a la temática abordada, sus discursos, relatos y experiencias; de allí que, se aborda al sujeto en su particularidad e intimidad. Cabe agregar, que se hizo una entrevista semiestructurada al reflexionar sobre la unidad de análisis; de esta forma, parte de las preguntas erigidas, se ajustaron a los entrevistados, con el fin de motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismo; de hecho, para alcanzar este ideal, la investigadora elaboró un guion de entrevista (Anexo A).

Por su parte, segunda técnica la observación asume un papel imprescindible en la exploración porque provee información del fenómeno fundamentada en los hechos; atendiendo a ello, se transfigura en un registro visual de lo que ocurre en un contexto determinado, sin intervención o manipulación alguna; sobre la base de lo planteado, Méndez (2012) opina la observación directa “es el proceso mediante el cual se perciben deliberadamente ciertos rasgos existentes en la realidad por medio de un esquema conceptual previo y con base en ciertos propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar” (p. 251)

Se desprende de la cita, que la observación es una habilidad objetiva en el hecho de fijar la atención frente al fenómeno afrontado como es las practicas recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en los niños (as) en tiempo de pandemia; de modo que, el valor de este proceso es concentrar la atención en aquellas actuaciones y actitudes para concertar algún tipo de significados; así pues, el instrumento operado fue un registro de

observación; en él se plasmo, la intensidad de lo estimado en función a las subcategorías que integran la unidad de análisis. (Anexo B)

Es importante destacar que las medidas de bioseguridad que fueron tomadas en cuenta y aplicadas por parte de la investigadora y los sujetos involucrados en la investigación, con el fin de minimizar el riesgo de exposición a COVID-19, durante las diversas entrevistas, observaciones y actividades recreativas desarrolladas prevalecieron las siguientes: (a) el uso correcto de tapabocas convencional con fin ponerle una barrera a las secreciones que contengan agentes patógenos relacionados con el virus, (b) higienización de las manos con gel antibacterial o alcohol glicerinado al inicio y al final de cada actividad recreativa desarrollada, (c) distanciamiento social al mantener una distancia de 1 a 2 metros entre las personas en la interacción con ellas, (d) evitar tocarse la cara, frotarse la nariz y los ojos y (e) lavado de manos con agua y jabón al llegar a sus hogares.

Criterios de rigor científico en la investigación cualitativa

Existen algunos criterios que permiten valorar la calidad científica de las investigaciones; entre ellos, cabe mencionar la credibilidad, esta última se alcanzó cuando la investigadora, mediante las distintas observaciones y las entrevistas sostenidas con los informantes claves, recogió información que generaron hallazgos significativos y luego éstos fueron examinados por los informantes como una auténtica aproximación sobre lo que ellos sienten y piensan. Al respecto, Castillo y Vásquez (2003) coinciden: “a los informantes les gusta participar en esa revisión pues ellos quieren reafirmar su participación y desean que los hallazgos sean lo más creíbles y precisos para ellos” (p.165) Por consiguiente, los sujetos involucrados en el estudio pueden corregir los errores de interpretación de los hechos facilitando ejemplos que ayuden a depurar las interpretaciones de la investigadora.

Con estos señalamientos, para determinar la credibilidad del estudio, la investigadora se apoyó en el empleo de la triangulación en la recolección de datos; por tal razón, la triangulación se presenta como un instrumento específico; que se maneja para facultar la combinación de metodologías, elementos teóricos en concordancia a la realidad estudiada; es incuestionable que es uno de los métodos más tratados para este tipo de estudio, al favorecer la objetividad del análisis de la información para tomar un coherente reconocimiento de los sucesos. En tal sentido, Martínez (2008) enfatiza: “la triangulación cualitativa se puede definir como la combinación de metodologías en el estudio de un mismo fenómeno” (p.199).

Es evidente, que la triangulación demanda el empleo de varios métodos o técnicas dentro de un procedimiento para conseguir los datos para luego analizarlos e interpretarlos; atendiendo a ello, la investigadora se fundamentó en la triangulación metodológica que consiste en la utilización de diferentes técnicas e instrumentos como es la entrevista, la observación y las fuentes documentales. En efecto, Benavides, Gómez, y Restrepo (2005) concuerdan: “Al utilizar en la triangulación diferentes métodos se busca analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos. Aunque generalmente se utilizan distintas técnicas cualitativas... (p.121)

Análisis de la Información Cualitativa

El sistema de análisis cualitativo, es definido por Hurtado y Toro (2008) como “un proceso que involucra la clasificación, codificación, el procedimiento y la interpretación de la información obtenida durante la recolección de los datos”. (p.503) Desde luego, mediante este accionar, se intentó entender la perspectiva de los sujetos investigados acerca de las practicas recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia; es decir, la manera en que, ellos perciben subjetivamente su realidad. Pues bien,

el análisis de los datos, se efectuó manejando la categorización de respuestas, especificando y sistematizando las mismas. Sin olvidar que una tarea clave en el análisis es tomar la decisión de qué información incluir y cuál apartar a la hora de construir los datos del análisis; por consiguiente, es preciso leer y releer el material recolectado para estar familiarizado lo posible con la realidad estudiada.

Aunado a ello, el análisis de los datos, se desarrolló bajo un proceso inductivo a medida que se procesó el registro descriptivo de cada entrevista, se reunieron los datos, se reflexionó sobre ellos para comprender su significado contrastándolos con las bases teóricas. Es de hacer notar, que los comentarios subrayados de palabras significativas, emergieron como producto de la revisión designada como proceso de la sistematización; de manera que, el análisis del contenido estuvo en función a las unidades de análisis.

CAPITULO IV
INFORMACIÓN RECOLECTADA
Análisis de la información

En el presente capítulo, se refleja información relacionada con la recolección de los datos, durante el trabajo de campo que se efectuó mediante el empleo de las técnicas de la entrevista y la observación ejecutadas por la investigadora que en este caso, fueron los padres de los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira; por consiguiente, se buscó conocer a través de los progenitores, si los niños (as) asumen actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempos de pandemia en el contexto familiar. Es de hacer notar, que los resultados alcanzados en la entrevista se muestran por la categorización de las respuestas suministradas con el propósito de confrontar la información proporcionada y establecer las conclusiones pertinentes; en efecto, los informantes claves se identificaron con las siglas (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11 y P12), esta elección se hizo en función a las aportaciones facilitadas por cada uno; así como también, su disposición para ser entrevistados y observados

Entrevista a los padres

Unidad de Análisis: El juego

Categoría: Organización recreativa del juego

Subcategoría: Clasificación

1. ¿Considera pertinente jugar con sus hijos, memoria, domino, rompecabezas, ajedrez, juegos de mesa, para bajar los niveles de ansiedad?

P1: No lo veo necesario porque tengo que trabajar a pesar que estamos en pandemia, ellos tienen sus propios medios de entretenimiento

P2: Oye la verdad que no juego con mis hijos porque mude mi oficina para la casa, estoy limitado de tiempo

P3: Hay momentos que si juego con mis hijos: juegos de mesa para bajar el estrés

P4: Pienso que no, porque mis hijos tienen sus teléfonos inteligentes y computadora y allí se entretienen jugando

P5: No creo que sea necesario los juegos de mesa, ellos saben divertirse, chateando con sus amigos y amigas en sus teléfonos.

P6: Considero que no, porque a mi hijo le aburre esos juegos, yo intente jugar con él, pero no resulto porque prefiere chatear con sus amigos, ver la televisión o escuchar música.

P7: A los muchachos de hoy día, esos juegos les aburren, prefieren estar pegados a sus teléfonos chateando con sus amiguitos

P8: Si claro es necesario mantener la mente ocupada jugando mas aun en estos tiempos donde predomina el encierro

P9: Por supuesto, en casa para bajar los niveles de estrés de mis hijos los juegos de mesa están presentes como el domino, las damas chinas, el ludo, los rompecabezas.

P10: La televisión, el internet desplazaron a esos juegos mis hijos no lo juegan, ellos prefieren chatear con sus amigos. Además, mi trabajo no me lo permite para estar todo el tiempo jugando con ellos

P11: Pienso que sí, es necesario jugar esos juegos y otros más, para entretenerlos y bajar el estrés.

P12: En estos tiempos de pandemia y de encierro claro que sí, es necesario jugar juegos de mesa, para entretenerse

De acuerdo con lo planteado por los informantes claves, se percibe como siete padres no le dan la debida importancia de jugar con sus hijos e hijas memoria, domino, rompecabezas u otro juego de mesa para liberar el estrés alegando que sus hijos se entretienen con sus teléfonos inteligente chateando con sus amigos, viendo la televisión, escuchando música o navegando por la

internet, asimismo, expresa que estos juegos les aburre y que sus compromisos laborales no les permite. Sin embargo, cinco padres si ven que necesario jugar con sus hijos (as) para mantener sus mentes ocupadas, entretenidas, para bajar los niveles de ansiedad que se puede generar en el contexto familiar.

Ahora bien, la investigadora en el desarrollo de las observaciones pudo apreciar como los padres junto a sus hijos (as) escasamente pone en práctica los juegos de mesas en sus hogares para entretenerse y bajar los niveles de ansiedad; de hecho, la mayoría se dedican a ver la televisión, escuchar música, navegar por la internet o simplemente chatear a través de la mensajería de texto o WhatsApp. En ese sentido, se fortalece la opinión de López (2010) al considerar que el juego debe estar presente porque es una actividad que permite que cada individuo, en la familia exterioricen sus emociones, percepciones, se distraiga, aprenda y recree, de modo que sea una acción revitalizante y formativa en el crecimiento y evolución cognitiva, afectiva, valorativa y procesual de las generaciones.

Unidad de Análisis: El juego

Categoría: Organización recreativa del juego

Subcategoría: Clasificación

2. Piensa que los juegos de competencia como el fútbol, el baloncesto, el beisbol, el Kin-Ball; entre otros, ¿mantiene a su hijo libre de estrés en estos momentos de pandemia?

P1: Si claro los juegos de competencia son necesarios para liberar energías, a través de ellos, internalizan normas, mejoran la comunicación, aprenden a competir y visualizar metas; pero en estos momentos de pandemia mis hijos tienen prohibido salir a la calle

P2: Tengo a mis dos hijos en una escuela de futbol, pero por razones de pandemia los entrenamientos están suspendidos y prefiero que estén en casa realizando tareas o haciendo otras actividades

P3: Mis hijos juegan futbol sala; sin embargo, no permito que salgan a la cancha por el temor a que se contagien, ya hay personas enfermas con covid -19, en los edificios.

P4: Las condiciones no están dadas para que los hijos salgan a practicar algún deporte, el virus esta desatado en la comunidad

P5: Claro los juegos de competencia los mantiene libres de estrés, saludables, activando su circulación sanguínea y fortaleciendo su musculatura, pero evito que salgan a la cancha o al parque a jugar por el problema del virus

P6: Prefiero que mis hijos estén en casa protegidos del virus.

P7: Todo juego de competencia como el futbol, el basquetbol, el beisbol, aportan beneficios al controlar los movimientos y la expresión física; al mismo tiempo, los mantiene libre del estrés a mis hijos; aunque por la pandemia no permito que salgan a la cancha.

P8: Si lo sé, los juegos de competencias mantienen a mis hijos desestresados, asimismo, los ayuda en su crecimiento físico y los prepara para vencer los obstáculos, pero el problema de la pandemia no permito que salgan de la casa

P9: Las cosas están complicadas por lo del virus, no dejo que mi hijo salga a practicar algún deporte

P10: Si claro conozco los beneficios de los juegos de competencias; aunque, prefiero que mis muchachos estén en casa resguardados del contagio.

P11: Es mejor evitar que lamentar mis hijos no sale a jugar fútbol ni basquetbol que se estén en casa.

P12: Sé que los juegos de competencias mantienen a mis hijos libres de estrés; no obstante, trato en lo posible que no salga para la calle, la situación con el virus es grave.

Con respecto a las opiniones manifestadas por este grupo de padres, la mayoría de ellos coinciden que los juegos de competencia aportan beneficios y ventajas a sus hijos al prepararlos para vencer los obstáculos,

visualizar metas, liberar energías, controlar movimientos, poniendo en práctica el equilibrio, la expresión física; igualmente, los mantienen saludables, activando su circulación sanguínea y fortaleciendo su musculatura; también a través de ellos, mejoran la comunicación, internalizan reglas, al optimizar las relaciones sociales. A pesar de los beneficios que ofrecen los juegos de competencias, los padres no permiten que sus hijos salgan de sus hogares a practicarlos, por la situación pandemia que se vive, evitando en lo posible que los mismos se contagien.

Llama la atención como en el marco de las observaciones efectuadas por la investigadora, encontró que los padres no autorizaban a que sus hijos salieran de sus hogares a practicar o ejercitar algún juego colectivo o deporte por temor al contagio del virus. Esta información refuerza lo expresado por Ferrero (2004) al destacar que, en estos juegos, se pone de manifiesto la actividad corporal que naturalmente efectúa el niño, actuando rápidamente estimulado por su vitalidad; pues bien, estos juegos se ejecutan entre varios niños, responde al principio de la socialización y están estimulados por la evolución y la competencia

Unidad de Análisis: El juego

Categoría: Organización recreativa del juego

Subcategoría: Frecuencia

3. ¿Cree que, al realizar diariamente en su hogar, diversos juegos tales como: ludos, bingos, isla del saber, dramatizaciones, los mantendrán entretenido a sus hijos (as)?

P1: El trabajo diario que realizo, no permite estar mucho tiempo en casa; por esa razón, no juego con mis hijos

P2: Mi casa ahora es mi sitio de trabajo; de allí que no juego con frecuencia con mis hijos.

P3: Si aparto unas horas para jugar con mis hijos, ludo, bingo, isla del saber, damas, entre otros, tenemos que entretenernos para olvidarnos de todo lo que tiene que ver con la pandemia.

P4: No estoy para realizar diariamente juegos en la casa, tengo que trabajar a pesar de la pandemia

P5: Con toda la sinceridad no juego frecuentemente con mis hijos.

P6: Mis hijos no se entretienen con esos tipos de juegos, ellos prefieren estar con sus teléfonos inteligentes y sus tables.

P7: Para nada, no juego esos tipos de juegos

P8: Creo que mis hijos, se inclinan por los juegos en línea

P9: Con frecuencia en esta cuarentena juego con mis hijos reto al conocimiento, damas chinas, domino, ludo.

P10: Oye trabajo todo un santo día, no puedo jugar con mis hijos

P11: Si claro, juego con frecuencia algunos juegos de mesa con mis hijos para entretenernos un buen rato

P12: Si diariamente inventamos algunos juegos que complementamos con los de mesa para divertirnos y poder olvidarnos por un momento de las dificultades de la pandemia.

Frente a la situación descriptiva formulada por los informantes claves, se tiene que un grupo revelador de ocho no realizan con frecuencia en sus hogares juegos tales como: ludos, bingos, isla del saber, dramatizaciones, para mantener entretenidos a sus hijos e hijas alegando que trabajan todo un día, al creer que sus hijos se inclinan por los juegos de línea. En cambio, cuatro informantes habitualmente juegan con sus hijos para despejar sus mentes de lo que están viviendo en materia de pandemia, dándole un diferente al tiempo y a la posibilidad de estar juntos para divertirse, sobre todo cuando no se tiene un espacio abierto donde hacerles jugar. A lo largo de las observaciones hechas por la investigadora pudo constatar que pocos padres juegan con sus hijos; aunque, otros se dedican a cumplir con sus compromisos laborales, desvinculándose de pasar un tiempo divertido con sus hijos. Por consiguiente,

se refuerza lo planteado por Dávila (2011), al destacar que el juego tiene a su favor como vehículo formativo la especial predisposición con la que los niños aceptan su funcionamiento e importancia. El desenfado, espontaneidad y alegría, que conlleva la actividad lúdica, propician que los jóvenes acepten con especial predisposición cualquier propuesta formativa que utilice como medio material el juego.

Unidad de Análisis: El juego

Categoría: Organización recreativa del juego

Subcategoría: Efectos

4. ¿Como padre aplica juegos en su hogar para reforzar conocimientos y comportamientos favorables en sus hijos?

P1: Mi trabajo no me permite estar mucho tiempo para jugar con mis hijos

P2: No juego con mis hijos, la situación pandemia me llevó a transformar parte de la casa en mi lugar de trabajo.

P3: Si hay momentos que me dedico a jugar con mis hijos determinados juegos para reforzar conocimientos de matemáticas, valores, entre otras cosas

P4: Mi cabeza no me da, para estar aplicando juegos para reforzar conocimientos y comportamientos a mis hijos.

P5: La verdad que no juego con mis hijos para reforzar conocimientos

P6: Desconozco que tipo de juego puedo aplicar para reforzar conocimientos a mis muchachos.

P7: Con toda sinceridad no juego con mis hijos, estoy pendiente de sus trabajos o tareas escolares que por cierto son muchas, allí si los ayudo y los oriento.

P8: Si aplico determinados juegos como es el caso de las dramatizaciones a través de ellas, se pueden, afianzar conocimientos y valores morales en los hijos.

P9: Claro que, si lo hago, juego con mis hijos para reforzar ciertos saberes que son necesarios que ellos aprendan

P10: Trabajo todo el día en el abasto, llego casando y no juego con mis hijos.

P11: Si pongo en práctica el juego dramático allí los niños pone a prueba sus emociones porque ello, tienen un sentido del mundo en el que viven al representarse situaciones antes de que sucedan y copiando lo que observan. Este juego contribuye al desarrollo emocional a medida que el niño aprecia la vida desde perspectivas diferentes y "prueba" situaciones antes de experimentarlas.

P12: Por lo general paso un tiempo prudente con mis hijos al jugar con ellos trato de que se diviertan, que estén relajados y que aprendan

Puede afirmarse, de las opiniones dadas por los informantes claves, como siete de ellos, no aplican juegos en sus hogares para reforzar conocimientos y comportamientos favorables en sus hijos; de hecho, estos progenitores a pesar que existe un confinamiento social generado por la pandemia alegan que no tienen tiempo, que sus casas ahora se transformaron en sus lugares de trabajo; igualmente, sus cabezas no da, para estar aplicando juegos para reforzar conocimientos y comportamientos en sus hijos; por ende, trabajan todo un día y llegan cansados a casa. No obstante, cinco informantes claves expresaron que si emplean ciertos juegos para fortalecer saberes y actuaciones partiendo de la premisa que el juego familiariza a los niños y niñas con diversas circunstancias sociales y refuerza la resiliencia y la conciencia emocional; hasta el punto que estas experiencias les permite construir cierta capacidad para socializar y convivir en grupo.

La investigadora al efectuar las observaciones encontró como un grupo significativo de padres junto a sus hijos no administran juegos en

sus hogares para reforzar conocimientos y comportamientos favorables en ellos. Conjuntamente exhiben actuaciones tensas, irritables, poco cooperadoras y con escaso deseo de jugar con sus hijos a pesar del tiempo prologando del confinamiento que se vive. Sobre la base de lo planteado, se afianza lo destacado por Flores (2013), al precisar que el juego constituye un principio formativo con el que cada ser humano, puede acceder a nuevas formas de pensamiento crítico reflexivo, por ende, construir su propio conocimiento de modo ameno y significativo

Unidad de Análisis: El juego

Categoría: Organización recreativa del juego

Subcategoría: tiempo empleado

5. ¿El tiempo que dedica para realizar un juego junto a sus hijos lo hace de manera prologada para mantenerlos animados a pesar de la pandemia?

P1: La verdad que no le dedico tiempo para realizar un juego con mis hijos mi trabajo no me lo permite, porque a penas los veo

P2: Me dedico a trabajar no a jugar con mis hijos.

P3: Por supuesto, que dedico un espacio de mi tiempo para jugar y mantener animado a mis hijos

P4: Para mi es supercomplicado, dedicar parte de mi tiempo para efectuar un juego con mis hijos, porque trabajo todo el día.

P5: Oye con esta situación de la pandemia, me rebusco trabajando e inventado cosas, no me queda un mucho tiempo para jugar con mis hijos porque las circunstancias me obligan a buscar otros ingresos.

P6: El tiempo que le dedico para jugar con mis hijos es nulo

P7: Quisiera sacar un espacio de tiempo para dedicarme a jugar con mis muchachos, pero mi deber me llama al trabajo.

P8: Me gusta estar en la compañía de mis hijos, juego con ellos y la pasamos genial cuando les dedico un espacio de tiempo para el juego

P9: Si claro, le dedico el tiempo suficiente para disfrutar de mis hijos jugando con ellos.

P10: Estoy encargado de administrar un abasto de víveres y de alimentos, el trabajo no me permite dedicar un tiempo para jugar con mis hijos.

P11: Trato de inventar algún tipo de juego para entretenerlos, para que sean capaces de controlar emociones y mantener sus mentes ocupadas

P12: Si le dedico, un tiempo sensato a mis hijos al jugar con ellos, trato en lo posible a que se distraigan.

Es evidente, como un grupo de ocho informantes claves no dedican tiempo para realizar un juego, junto a sus hijos de manera prologada para mantenerlos animados a pesar de la pandemia; en ese sentido, expresaron que el trabajo no se los permite, están encargados de administrar abastos de víveres y de alimentos. Otros se rebuscan y se reinventan para generar nuevos ingresos a sus hogares para enfrentar la pandemia; sin embargo, cuatro informantes si aprovechan o sacan parte de su tiempo para jugar con sus hijos con la intención de regular las emociones y su comportamiento en casa

Al tomar en cuenta las observaciones desplegadas por la investigadora se pudo apreciar como estos padres junto a sus hijos no dedican parte de su tiempo para jugar con ellos; algunos, se le vio chateando en sus teléfonos, otros navegando por internet, asimismo, viendo la televisión o escuchando música; pues bien, estos sujetos en su mayoría acrecientan el ocio pasivo y/o audiovisual. En consecuencia, se consolida lo expresado por Lucena (2010), al reiterar que el juego implica reglas, ya sean estas implícitas o explícitas, preexistentes o construidas durante el mismo juego. Esto supone entrar en diálogo con el/los

otro/s para establecer esos acuerdos que estructuran el juego, comprometerse a cumplirlos.

Unidad de Análisis: El estrés en tiempos de pandemia

Categoría: Agentes intervinientes

Subcategoría: Ansiedad

6. ¿Piensa que ansiedad se manifiesta en sus hijos al tener problemas para dormir por estar pensando en el Covid 19?

P1: Por supuesto, la ansiedad está latente en mis muchachos por el tema del virus y no duermen bien.

P2: Si mis hijos han estado últimamente ansiosos y tiene problemas para dormir

P3: La ansiedad la estamos experimentado todos en casa no solo los niños, todos tenemos problemas para conciliar el sueño.

P4: El encierro que estamos viviendo producto de la pandemia, acompañado del saber que un familiar o un vecino esta contagiado genera ansiedad y afecta hasta los más jóvenes de la casa, alterando el sueño.

P5: Todo lo que está aconteciendo al alrededor, nos está afectando nuestra manera de convivir como familia. Es difícil estar tranquilo ante algo tan delicado como la pandemia y el contagio. Situación que nos genera ansiedad, incidiendo en el sueño.

P6: Pienso que la ansiedad está presente en mis hijos precisamente por el temor a contagiarse del covid 19; de hecho, sus sueños están alterados

P7: Si mis hijos han estado ansiosos sobre todo al saber que hay algunos familiares contagiados y no pueden dormir bien.

P8: ¡Dios que difícil la situación que estamos viviendo con el tema de la pandemia! La ansiedad está presente en todos y los niños no escapan de ella, por todos los medios vemos noticias que nos hablan de covid - 19 y la mortalidad que el virus representa. Así cualquiera se le altera el sueño y su forma de vivir.

P9: Si he observado ansioso a mi hijo, tiene problemas para dormir quizás por estar pensando en el covid 19 y la dificultad que este representa

P10: En casa todos estamos ansiosos y presentando problemas para dormir porque el confinamiento ha sido muy fuerte.

P11: Oye pienso que los pensamientos de mis hijos giran alrededor del tema de la pandemia junto al encierro que estamos viviendo, ellos se encuentran ansiosos hasta el punto que no duermen bien.

P12: Es normal sentirse preocupado por el COVID-19, especialmente si se tiene un ser querido enfermo como es mi caso y esta situación está afectando a mi familia y a mis hijos, no dormimos bien, pareciera que, no existe una forma correcta de sobrellevar la situación y cada uno lidia con su propio estrés de diferente manera.

Con respecto a las opiniones manifestadas por los informantes claves, se tiene como ellos concuerdan que la ansiedad se manifiesta en sus hijos y en todos los integrantes de la familia al tener dificultades para dormir por estar pensando en el Covid 19. Situación que fue corroborada mediante el ciclo de observaciones llevadas a cabo por la investigadora al percibir estrés, preocupación, hastío, tras verse afectados por esta nueva situación. Pero, en casos extremos, muchos se han visto con ansiedad. En ese sentido, se fortalece la opinión de Tierno (2011) al sostener que la ansiedad es una emoción que sienten las personas ante determinadas situaciones o pensamientos, en principio se considera una respuesta inteligente; es decir adaptativa, pero cuando los síntomas son excesivos o se mantienen durante largos períodos de tiempo incapacita al sujeto para llevar una vida normal.

Unidad de Análisis: El estrés en tiempos de pandemia

Categoría: Agentes intervinientes

Subcategoría: Irritabilidad

7. ¿Considera que la irritabilidad que exhibe sus hijos (as) es generado por el aislamiento que experimenta en casa por la pandemia?

P1: Últimamente no se les puede hablar reaccionan de manera brusca, tirando las cosas, andan molestos. Tal vez el encierro los tiene así

P2: El clima familiar durante el aislamiento, no ha sido del todo bien, mis hijos viven irritados todo les fastidia.

P3: Pienso que sí, las actuaciones irritables de los muchachos se deben al aislamiento en que estamos

P4: Mis hijos me contestan mal, incluso han llegado a insultarme durante el aislamiento en casa.

P5: Sin lugar a dudas, tanto encierro a llevado no solo a los niños a estar irritados los adultos también, nos estamos comportando de esa manera.

P6: Han sido unos meses fuertes para mi familia, mis hijos me responden con malas palabras e improperios, acompañado de un mal humor.

P7: El aislamiento que experimentamos, no ha llevado a todos, a niveles altos de estrés; por esa razón, nuestros hijos actúan de manera grosera e irritable.

P8: La verdad que han sido unos meses muy duros, el clima familiar es insoportable al observar tantas ofensas y grosería por parte de mis hijos

P9: Claro que sí, el encierro nos ha llevado a experimentar emociones negativas y los hijos las expresan actuando de manera agresiva e irritable

P10: Oye sí, estoy consciente que tanto encierro en casa, ha sido el motivo de que mis hijos estén irritados, con mal humor y molesto con todos.

P11: ¡Santo Dios! El confinamiento ha conllevado a que mis hijos estén irritables y con un mal humor, como padre he sido demasiado tolerable.

P12: Si, el estar encerrado en casa por largo tiempo ha generado que los hijos exhiban comportamientos de irritabilidad, inestabilidad emocional, lo cierto es, que todo les molesta y la situación es comprensible.

Podría afirmarse de la información proporcionada por los informantes claves como este grupo de sujetos concuerdan que la irritabilidad que exhibe sus hijos (as) es generado por el aislamiento que experimenta en casa por la pandemia. Estos padres aseguran que han sido comprensibles y tolerables con ellos, a pesar que sus actuaciones han estado cargadas de agresividad, mal humor, ofensas, groserías. En este contexto, las observaciones efectuadas por la investigadora, se pudo ver como algunos niños y niñas se les percibió enojados, irritables, con actitudes pesimistas al quejarse todo el tiempo del encierro; de hecho, se les escuchó expresar malas palabras. Con referencia a lo planteado, se fortalece lo expresado por Stringaris, Cohen, Pine y Leibenluft (2009) quienes coinciden que la irritabilidad es una sensación displacentera derivada de un bajo umbral para presentar enfado y de la propensión a reaccionar con rabia, malhumor o rabietas desproporcionadas a la situación.

Unidad de Análisis: El estrés en tiempos de pandemia

Categoría: Agentes intervinientes

Subcategoría: Miedo

8. ¿Cree que el miedo al COVID-19 está presente en sus hijos al saber que el virus ha matado a familiares, vecinos y amigos cercanos en la comunidad?

P1: Si el miedo está presente en mis hijos al prevalecer en ellos el temor a enfermarse porque saben de familiares, amigos y vecinos de la comunidad que se han contagiado y han muerto por el virus.

P2: Sin lugar a dudas, la amenaza de un virus ocupa gran parte de nuestros pensamientos y mis hijos no escapan a ello.

P3: Por supuesto, que el miedo al covid -19 se vive a diario en la familia y más en los niños(as) al saber que es un virus peligroso.

P4: Oye el miedo a contagiarse de covid -19 está latente en todos los integrantes de la familia

P5: Los mensajes existentes sobre el contagio del virus ha conllevado a que algunos miembros de mi familia y en particular los niños sientan miedo de contraer el virus.

P6: Creo que hay un peligro real en la calle y es frecuente que todos tengamos miedo de contagiarnos del virus y los niños no son la excepción

P7: Claro que sí, el miedo está presente en mis hijos por temor a enfermarse

P8: Si el miedo, está haciendo estragos en mis hijos por temor a contraer el virus

P9: Es tan grande el miedo, que se siente ahora por el contagio, que en casa se evitan los abrazos.

P10: Si el miedo al contagio nos invade el pensamiento todos los días y en mis hijos está presente el temor a contagiarse de covid-19.

P11: Si claro el miedo al contagio de la covid-19 y la muerte de algún familiar o amigo de la casa, trae consecuencias especialmente preocupantes en los niños y niñas.

P12: El sentimiento contante de amenaza del virus tiene efectos en las actuaciones de mis hijos y de los miembros de la familia, y más aún al saber que algunos familiares y amigos han muerto.

Con referencia a las respuestas emitidas por los informantes claves, se tiene que un grupo significativos piensa que el miedo al COVID-19 está presente en sus hijos y algunos integrantes de la familia, al saber que el virus ha matado a familiares, vecinos y amigos cercanos en la comunidad; pues bien, es tan enérgico el miedo, que en casa evitan los abrazos entre los distintos miembros; desde luego, emerge por el miedo un mecanismo de defensa que hacen que las personas se obsesionen con ideas de no tocar los botones de los asesores ni los pasamanos de las escaleras del edificio,

ni abrir puertas. Aunado a lo descrito, en el momento de realizar las observaciones, la investigadora pudo observar cómo el miedo está presente en ellos, al evitar salir a la calle por el temor a contagiarse; de hecho, evitan las reuniones familiares, viven obsesionados de aplicarse alcohol o gel constantemente en las manos, Por consiguiente, se fortalece lo destacado por López (2009) al considerar que el miedo es una emoción que reconocemos a través de una serie de cambios fisiológicos relacionados con el sistema nervioso autónomo y el endocrino, su sentido básico es el de protección ante estímulos peligrosos.

9. ¿Considera que el miedo a lo desconocido sobre la pandemia es un factor estrés en sus hijos?

P1: Pienso, que si porque nos enfrentamos a una nueva enfermedad

P2: La situación pandemia nos tiene con niveles altos de estrés, a todos los miembros de mi familia y en particular a mis hijos manifestada en el miedo

P3: El miedo está presente desde el momento en que llego el virus a nuestra comunidad y los niños junto a los chicos sienten miedo por contraer el virus

P4: La humanidad y los médicos, se enfrenta a una nueva enfermedad que poco a poco van conociendo más

P5: Desde que aparecieron los primeros casos del virus en el sector de la comunidad, las cosas cambiaron el miedo se apodero de las familias por el temor al contagio

P6: La pandemia trae consigo escenas de miedo manifestadas en los hijos al prevalecer el temor a contagio

P7: Si en mis hijos esta esa sensación de peligro inminente al no poder dejar de pensar en otra cosa que no sea el covid -19.

P8: Nos cuesta controlar la preocupación y más aún, si tenemos un familiar contagiado, mis hijos a cada rato preguntan por el estado de salud de sus abuelos y siente miedo de que mueran.

P9: Trato en lo posible de mantener una actitud optimista y fuerte en casa para que mis hijos no sientan miedo porque la situación de la pandemia es dura por la cantidad de personas conocidas y amigos que han muerto.

P10: Siempre va existir el miedo a lo desconocido y sobre todo ante un virus que es mortal que podemos esperar de los mas pequeños de la casa.

P11: Pienso que si el miedo está presente en los niños porque el virus ha ocasionado miles de muerte en el mundo

P12: La sensación de incertidumbre que provoca esta situación de pandemia, junto a las restricciones de movilidad nos lleva a padecer estrés con el miedo presente en los más vulnerables como son los niños y los abuelos

En relación a las opiniones emitidas por los informantes claves se tiene que en sus hogares el miedo a lo desconocido sobre la pandemia es un factor de estrés para la familia y los niños. Este tipo de situación ha alterado la normalidad de sus núcleos y de la propia comunidad; de allí que, el estrés está presente en ellos al perder el control y al enfrentarse a una amenaza real como es el contagio. En ese sentido, el sentir miedo responde a una reacción natural ante un escenario desconocido y de incertidumbre. Ahora bien, las observaciones realizadas por la investigadora permitieron corroborar que, en los niños y sus padres, prevalecía el nerviosismo, la tensión, con sensación de peligro inminente al escucharlos en cada momento hablar del virus y las consecuencias del mismo, al expresar abiertamente la preocupación por enfermarse o de tener un familiar contagiado. Bajo este contexto se fortalece las opiniones de Vivas, Gallego y González (2010) al coincidir que el miedo es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera; de manera que, es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico.

Unidad de Análisis: El estrés en tiempos de pandemia

Categoría: Agentes intervinientes

Subcategoría: Pesimismo

10. ¿Cree que el pesimismo está presente en sus hijos producto del encierro generado por la pandemia?

P1: Si el pesimismo está presente en ellos, hay momentos que dicen que el virus no va acabar

P2: Creo que tanto encierro en los muchachos los ha llevados actuaciones pesimistas

P3: Para acabar el virus el esfuerzo es de todos, pero observo a las personas en la calle rumbeando, en fiestas clandestinas así con estas actuaciones cualquiera se vuelve pesimista

P4: Por supuesto, el pesimismo está presente en mis hijos motivado tanto encierro y al ver que el virus no termina.

P5: El virus sigue siendo una amenaza para la salud y todavía vemos personas inconscientes en las calles, contagiándose y contagiando a sus familiares, ante esto quien no se pone pesimista

P6: Pienso que el pesimismo lo tenemos todas las personas, al ver que la sociedad no se adapta a los cambios que está generando la pandemia

P7: Si constantemente escucho a mis hijos decir sobre todo al mayor, que el virus llevo para quedarse, los brotes no se detienen, presagiando un desastre.

P8: La verdad que observo a mis hijos desanimados producto del confinamiento que tenemos

P9: El comportamiento pesimista está presente en mis hijos al decir que todos nos vamos a contagiar del virus.

P10: Mis hijos y algunos miembros de la familia, se sienten pesimistas hasta el punto que todo lo justifican con la pandemia y eso no es así.

P11: Claro mis hijos se sienten desalentados y agobiados por el encierro que llevan en casa.

P12: La verdad que mucho tiempo encerrado en casa, estresa y deprime a todos los miembros de la familia y se complementa cuando observamos y escuchamos a nuestros hijos con actitudes pesimistas sobre la pandemia.

Conforme a lo expresado por los informantes claves se tiene como ellos perciben que en su contexto familiar sus hijos y algunos miembros están contagiados de actuaciones pesimistas motivado al encierro en estos tiempos de pandemia; de hecho, sus pensamientos no son nada alentadores al expresar un constante presagio de desastre, que los brotes no se detienen, que el virus llegó para quedarse, que todas las personas se van a contagiar. Situación que fue confirmada por la investigadora en sus observaciones al presenciar en los niños y en algunos padres o adultos significativos comportamientos pesimistas al verlos agobiados y desalentados. Además de escucharlos hablar lo malo del virus y anticiparse a lo peor. De allí que se afianza la opinión de Aguilar (2007) al considerar que el pesimismo constituye una interpretación de la experiencia que falsea la realidad y genera en las personas diferentes versiones de miseria emocional: ansiedad, frustración, desánimo, desamparo, apatía, desaliento, inseguridad, depresión y diferentes manifestaciones del comportamiento: el abandono de tareas y metas, la inactividad, la inercia, la parálisis, el titubeo, la indecisión; entre otros.

Unidad de Análisis: El estrés en tiempos de pandemia

Categoría: Agentes intervinientes

Subcategoría: Confinamiento por pandemia

11. ¿Piensa que el tiempo de confinamiento por pandemia ha sido un detonante del estrés en sus hijos?

P1: Por supuesto que sí, ha sido uno de los detonantes

P2: Es un calvario permanente el estar encerrado en casa, ni yo me soporto mi estrés, que puedo esperar de mis hijos

P3: Sin lugar a dudas, el confinamiento por la pandemia, ha aumentado la sensación de angustia en mis hijos, llevándolos a manifestar estrés

P4: El fuerte aislamiento por el confinamiento, el apoyo escolar a los hijos, la conciliación familiar ha sido detonantes de estrés en los miembros de la familia y en mis hijos.

P5: Mientras tengamos más encierro, el estrés permanecerá en todos los integrantes de la casa.

P6: Claro que sí, el confinamiento por la pandemia hace que los pensamientos catastrofistas se apoderen de nuestra mente llevándonos a todos los miembros de la familia a padecer de estrés.

P7: Pienso que sí, el llevar mucho tiempo encerrados en casa, apartados de nuestras actividades habituales, recreativas, de nuestros familiares y amigos, nos ha generado niveles altos de estrés a todos.

P8: Es lógico que los síntomas estresantes los padecemos las personas que vivimos un encierro prolongado.

P9: Lo peor que uno puede padecer es vivir encerrado, esto genera estrés

P10: Quedamos confinados en nuestras propias casas y el estrés haciendo de las suyas

P11: Si mis hijos en casa se sienten atrapados por el confinamiento de hecho, se muestran de mal humor, ansiosos por no salir a la calle o la cancha a jugar con sus amigos

P12: Los días de encierro han sido fatales para toda mi familia; hasta el punto, de vivir todos estresados

A manera de resumen se tiene que los informantes claves consideran que el confinamiento por pandemia ha sido un detonante del estrés en sus hijos; es lógico que un encierro prologando lleva a las personas a incrementar los niveles de angustia, el aburrimiento, la presencia de pensamientos catastrofistas, el mal humor, la conciliación familiar, el apoyo escolar a los hijos, el desempleo, la restricción del movimiento de las personas;

entre otros más. Es conveniente destacar que las observaciones ejecutadas por la investigadora confirmaron que el aislamiento llevado a cabo en cada hogar de la comunidad reflejó la presencia de niños, niñas y de padres tristes, aburridos, temerosos, ansiosos, desganados, desatendidos, estresados. Dentro de este marco, se consolida la opinión de Wilder-Smith, y Freedman (2020) al precisar que el confinamiento por la pandemia en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras.

CAPITULO V

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO

Esta fase se caracteriza por la planificación de las distintas acciones recreativas basadas en el juego que demandan los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira. En ese sentido, las preocupaciones, el temor al contagio, el encierro por el confinamiento en cada uno de los hogares, la presión por las tareas escolares, sumado a los temores por la incapacidad de enfrentar su propia naturaleza interior, estos pequeños emplean diversos mecanismos de defensa como la justificación, la racionalización, la negación, la culpa, entre otros que los conlleva a sufrir niveles altos de estrés.

Bajo este contexto, hay momentos que piensan que no pueden parar, que de un momento a otro se pueden contagiar, manifiestan ansiedad al ver que no pueden salir de sus casas para ir al parque, la cancha; además, no dejan de preocuparse por los problemas tanto familiares, sociales y económicos que los agobia. Conocida esta realidad, llevó a la investigadora a formular la programación de las actividades recreativas basadas en el juego, donde cada una de ellas esta direccionada con objetivos, actividades, recursos tanto humanos como materiales, tiempo, fecha y evaluación, con la intención de consolidar cada una de ellas.

Cuadro 2.

Plan de Acción (Actividades recreativas basadas en el juego)

Objetivo General: Desarrollar actividades recreativas basadas en el juego para la atención del estrés en tiempo de pandemia dirigidas a los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia, municipio San Cristóbal del estado Táchira.

ACTIVIDADES RECREATIVAS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD RECREATIVA	ESTRATEGIA	FECHA	TIEMPO	LUGAR	EVALUACIÓN
I	El Tangram	El juego	05/02/2022	2 horas	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
II	A volar con el paracaídas	El juego	06/02/2022	1 hora	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
III	Pelota rodante	El juego	12/02/2022	2 horas	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
IV	La piedra y las pepitas de oro	El juego	13/02/2022	2 horas	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
V	Ruta de equilibrio	El juego	19/02/2022	2 horas	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa

Nota: Inédita Vejar (2022).

ACTIVIDADES RECREATIVAS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD RECREATIVA	ESTRATEGIA	FECHA	TIEMPO	LUGAR	EVALUACIÓN
VI	El poste eléctrico	El juego	20/02/2022	1 hora	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
VII	El rally de Montecarlo	El juego	26 /02/2022	1 hora y 30 minutos	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
VIII	Arma palabras	El juego	27/02/2022	2 horas	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
IX	Pise de manos y pies	El juego	05/03/2022	1 hora	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa
X	La batalla de los números	El juego	06/03/2022	2 horas	Cancha de la comunidad	Autoevaluación Observación directa

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 3.

Actividad Recreativa I El Tangram

Objetivo General: Ejecutar el tangram para el desarrollo de la creatividad, el rendimiento intelectual y la liberación del estrés en los niños y niñas de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Construir con las piezas del tangram que no deben superponerse, figuras de animales u objetos para liberar el estrés.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambiente musical. - Saludo y bienvenida a los niños y niñas participantes - Lectura de la agenda de trabajo que se va a desarrollar con los niños y niñas haciendo hincapié en los objetivos que se persiguen las actividades recreativas basadas en el juego. - Encuentro de opiniones para reflexionar sobre las actividades recreativas <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por medio de la técnica expositiva la investigadora destacará la importancia de la recreación en el desarrollo integral y físico de los niños y niñas. Asimismo, los 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rompecabezas hecho de madera MDF -Impresiones a color de las figuras a realizar. -Figuras geométricas (un rombo, un cuadrado, y cinco triángulos) <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipo de sonido. 	2 horas	05/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

-
- beneficios que ofrece el recrearse a través del juego para la liberación del estrés en tiempos de pandemia. Conjuntamente, la investigadora girará instrucciones para que los niños (as) armen el rompecabezas del tangram, pidiéndoles que formen figuras de animales y objetos.
- La investigadora aplicará la técnica de la pregunta para indagar sobre lo aprendido de la actividad recreativa basada en el juego desarrollada.
 - Conclusiones colectivas.

- CD
- Cámara Fotográfica
- Teléfono inteligente
- Portátil

Cierre:

- Socialización de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 4.

Actividad Recreativa II. A volar con el paracaídas

Objetivo General: Efectuar la actividad recreativa basada en el juego a volar con el paracaídas para la atención del estrés de los niños y niñas pertenecientes a la comunidad Uniblote, sector de la Unidad Vecinal.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Dar a conocer a los niños (as) el juego del paracaídas ampliando sus posibilidades de utilización en su tiempo de ocio con la intención de liberar el estrés.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recibimiento de los niños y niñas participantes en la cancha de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyándose en la técnica expositiva la investigadora enfatizará en la importancia de emplear el juego del paracaídas como una práctica divertida y amena sin distinción de edad o sexo en los niños y niñas. - Asimismo, la investigadora les recalcará a los pequeños que para que la actividad fluya es necesario entender el trabajo en equipo. 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material:</p> <p>Paracaídas de 3x3 de colores (verde, amarillo, azul, morado, fucsia, naranja)</p> <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cámara Fotográfica Teléfono inteligente - Portátil 	2 horas	06/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

-
- La investigadora les indica que el primer paso es aprender a inflar el paracaídas, esto implica: de cuclillas alrededor del paracaídas y tomándolo con ambas manos, a la señal; todos los niños (as), se levantan y extienden los brazos sobre sus cabezas levantando el paracaídas. Este se llenará de aire y parecerá un hongo gigante. A la primera orden de la investigadora, los niños levantarán el paracaídas a la altura de la cintura. A la segunda orden, los niños elevarán el paracaídas con fuerza sobre sus cabezas con los brazos extendidos. Al sonar el silbato los niños y niñas, deberán soltar el paracaídas todos a la vez y rotar dos pasos a la derecha para luego retomar el paracaídas mientras descienden. Se repite la elevación del paracaídas y al sonar el silbato deberán rotar dos pasos a la izquierda.
-

-
- La investigadora, se apoyará en la técnica de la pregunta para indagar sobre lo aprendido de la actividad recreativa.

Cierre:

- Intercambio de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 5.

Actividad Recreativa III. Pelota rodante

Objetivo General: Realizar la pelota rodante apoyada en el paracaídas como actividad recreativa para desarrollar destrezas y liberar estrés en los niños y niñas.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Desarrollar las habilidades de coordinación, el trabajo en equipo y liberación del estrés.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recibimiento de los niños y niñas en la cancha de la comunidad Uniblote del sector de la unidad vecinal, expresando una cordial bienvenida a la actividad recreativa planificada. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora se basará en la técnica expositiva, les recalcará a los niños (as) que, mediante esta actividad recreativa basada en el juego, los pequeños reforzaran el trabajo en equipo, la cooperación y la liberación del estrés. - La investigadora girará instrucciones para el desarrollo de la actividad al 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Paracaídas de 3x3 diversos colores -Pelota de futbol <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cámara Fotográfica -Teléfono inteligente - Portátil 	2 horas	12/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

indicar que los niños(as) estarán alrededor del paracaídas que está ubicado en el suelo y sobre este habrá un balón. Les pedirá a los niños que tomen el paracaídas y lo eleven a la altura de la cintura. La investigadora les manifestara que la pelota deben hacerla rodar por el borde externo del paracaídas; asimismo, les indica que para que el balón se mueva sobre el paracaídas deberán zarandeándolo hasta que la onda traslade el balón con un recorrido circular evitando que caiga en el agujero del centro.

Cierre:

- Socialización de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 6.

Actividad Recreativa IV. La piedra y las pepitas de oro

Objetivo General: Implementar la piedra y las pepitas de oro como actividad recreativa para fortalecimiento positivo de las emociones y la liberación del estrés de los niños y niñas.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Garantizar la cooperación en el grupo de niños (as), en el marco de la diversión y la liberación del estrés.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora les dará una cordial bienvenida a los niños y niñas a la cuarta actividad recreativa basada en el juego que se desarrollará en la cancha de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora les explicará a los niños y niñas que deben colocar el paracaídas extendido sobre el suelo y sobre este se situarán las cuatro pelotas. Además, les indicará que una pelota representa a una piedra y las otras son pepitas de oro. Los niños(as) deberán levantar el paracaídas a la altura de la cintura e iniciarán con movimientos a mover las 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Paracaídas de diversos colores - Cuatro pelotas (tres iguales y una diferente) <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cámara Fotográfica -Teléfono inteligente - Portátil 	2 horas	13/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

pelotas sobre el paracaídas tratando de que las pepitas se introduzcan por el agujero central del paracaídas y evitando que la piedra lo haga. La investigadora les indicará a los niños (as) que por cada pepita que se introduzca por el agujero central se anota un punto. De igual manera, les reverá que el juego se detiene, cuando la piedra se introduce por el agujero o sale del paracaídas; asimismo, termina cuando no queda ninguna pepita en el paracaídas.

Cierre:

- Intercambio de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 7.

Actividad Recreativa V. Ruta de equilibrio

Objetivo General: Ejecutar la ruta de equilibrio como actividad recreativa para el favorecimiento de la comunicación, la cooperación, la concentración y la liberación de estrés.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Favorecer, la comunicación, cooperación, concentración, y la liberación de estrés en el grupo de niños y niñas participantes.	<p>Inicio:</p> <p>- Recibimiento de los niños y niñas, expresándoles una cordial bienvenida a la quinta actividad recreativa basada en el juego, que se desarrollará en la cancha de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>- La investigadora girará las instrucciones para el desarrollo de la actividad, indicando que se dividirá a los niños en grupos y se les darán los materiales. Cada niño y niña participante deberá tomar una cuerda del aro y en equipo deberán equilibrar la pelota. La investigadora les aclarará que juntos deberán hacer un</p>	<p>Humano</p> <p>-Niños (as) -Investigadora.</p> <p>Material:</p> <p>- Dos Pelotas -Aro con cuerdas - Pita o lana</p> <p>Electrónico:</p> <p>-Cámara Fotográfica -Teléfono inteligente - Portátil</p>	2 horas	19/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

recorrido y atravesar una serie de obstáculos. Se tomará el tiempo y ganará el equipo que realice la actividad en el menor tiempo.

Cierre:

- Socialización de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 8.

Actividad Recreativa VI. El poste eléctrico

Objetivo General: Realizar el poste eléctrico como actividad recreativa para la integración, atención, cooperación y el mejoramiento del estado emocional de los niños y niñas.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Garantizar, la atención, colaboración y la liberación del estrés en los niños y niñas.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los niños y niñas a la sexta actividad recreativa basada en el juego. Acción que tendrá como escenario la cancha de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora le pedirá a los niños(as) participantes que formen un círculo, tomados de las manos y el guía se ubicara en el centro del círculo. La investigadora les explicara a los niños(as) que representan un cable de alta tensión y el guía representa el poste de electricidad estos no deben tocarse porque habría un corte eléctrico. La investigadora les recuerda, a donde el guía se mueva todo el grupo debe 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cámara Fotográfica -Teléfono inteligente - Portátil 	2 horas	20/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

moverse sin romper la ronda o el círculo. El guía al dar la voz de tensión alta deberá los niños (as) dar un brinco sin soltarse. Al guía dar la voz de tensión baja los participantes deberán agacharse. El guía al dar la voz de corriente alterna los participantes deberán girar la ronda hacia la derecha. Al guía dar la voz de corriente interna los niños (as) deberán girar la ronda hacia la izquierda. Al guía dar la voz de cortocircuito los niños(as) participantes deberán cambiarse de lugar tomando en cuenta en donde se ubique el guía deberá rehacerse la ronda.

Cierre:

- Intercambio de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 9.

Actividad Recreativa VII. El rally de Montecarlo

Objetivo General: Ejecutar el rally de Montecarlo como actividad recreativa para la minimización de los niveles de estrés en los niños y niñas.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Desarrollar el liderazgo, el sentido de competencia sana, la comunicación e integración y la liberación del estrés en los niños y niñas.	<p>Inicio: - La investigadora les expresará una cordial bienvenida a los niños y niñas a la séptima actividad recreativa basada en el juego. Trabajo que se desarrollará en el contexto de la cancha de la comunidad Uniblote, sector Unidad Vecinal.</p> <p>Desarrollo: La investigadora les dará las instrucciones para el desarrollo de la actividad recreativa. En ese sentido, les solicitará a los niños (as) participantes que se organicen en equipos de cuatro integrantes, explicándoles que son parte de un equipo de vehículos de carreras. La investigadora les entregará pita y 06 globos para que el</p>	<p>Humano -Niños (as) -Investigadora.</p> <p>Material: -Pita -Globos -Papel periódico -Botellitas de agua mineral -Sacos -Tiza de Colores -Tirro -Revistas - Tijeras</p> <p>Electrónico: -Cámara Fotográfica</p>	2 horas	26/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

equipo arme su carro, así como papel periódico y una botella de agua pequeña. A cada equipo se le entregará una lista con requisitos que deberán cumplir en cada vuelta (los pits). La lista de pits expresa lo siguiente: (1) En la primera vuelta deberán armar el volante para verificar que el vehículo funcione de buena forma, (2) Los vehículos darán una vuelta de reconocimiento de la pista, (3) Por fallas en los frenos los participantes deberán cambiar de zapatos, (4) Se poncharon dos ruedas del vehículo (deberán inflar 2 globos), (5) El conductor esta mareado debe haber cambio de conductor, (6) Se acaba la gasolina, un integrante del equipo deberá beber la botella de agua, (7) ¡Ya casi terminas este rally corre a la meta con tu equipo para ser el campeón! La investigadora les aclara que el equipo que complete las actividades de los pits en el menor tiempo ganara el Rally

-Teléfono
inteligente
- Portátil

Cierre:

- Socialización de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 10.

Actividad Recreativa VIII. Arma palabras

Objetivo General: Efectuar el arma palabras como un juego clave para la disminución de los niveles de estrés en los niños y niñas dependientes de la comunidad Uniblote, sector de la Unidad Vecinal.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Favorecer el trabajo en equipo, la comunicación el compañerismo y la minimización de los niveles de estrés en los niños y niñas.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recibimiento de los niños y niñas a la octava actividad recreativa basada en el juego programada en la cancha de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora les solicitará a los niños(as) que se dividan en dos equipos. A cada niño se le entregara una ficha con una letra, señalándoles que deben recordar la letra que tienen. El guía en voz alta dirá la palabra que deben construir como equipo y realizar en el menor tiempo posible. Las palabras que deben construir son las siguientes: amor, esperanza, respeto, confianza, amistad, fe. 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cartulina - Marcadores - Tijeras <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cámara Fotográfica -Teléfono inteligente - Portátil 	2 horas	27/02/2022	Autoevaluación Observación Directa

Cierre:

- Intercambio de saberes
 - Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.
-

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 11.

Actividad Recreativa IX. Pise de manos y pies

Objetivo General: Implementar el juego pise de manos y pies como actividad recreacional para contrarrestar el estrés en los niños y niñas de la comunidad Uniblote, sector de la Unidad Vecinal.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Promover en los niños y niñas la coordinación, el equilibrio, la inteligencia espacial y la liberación del estrés	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora les dará una efusiva bienvenida a los niños y niñas a la novena actividad recreativa planificada <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La investigadora les indicará las instrucciones a los niños(as) participantes. De manera que, se organizará en el suelo hojas con impresiones de manos y pies de forma alternadas. La investigadora les aclara a los niños (as) que deberán pasar uno por uno siguiendo la secuencia sin equivocarse. Si falla deberá salir y esperar de nuevo su turno para pasar de nuevo. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socialización de saberes 	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none"> -Niños (as) -Investigadora. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tirro - Impresiones de manos y pies <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cámara Fotográfica -Teléfono inteligente - Portátil 	2 horas	05/03/2022	Autoevaluación Observación Directa

-
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.
-

Nota: Inédita Vejar (2022).

Cuadro 12.

Actividad Recreativa X. La batalla de los números

Objetivo General: Realizar la batalla de los números como actividad recreacional para neutralizar el estrés en los niños y niñas.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	FECHA	EVALUACIÓN
Favorecer la competitividad, la integración, la atención, la cooperación y la liberación del estrés en los niños y niñas.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">- La investigadora les dará una efusiva bienvenida a los niños y niñas a la novena actividad recreativa planificada <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">- La investigadora les solicitará a los niños (as) participantes que se dividan en dos grupos de 10 integrantes. A cada niño se le entregará una ficha con un número del 0 al 9 sin repetirse. El guía en voz alta solicitará números al azar y ascendiendo en dificultad de dos cifras en adelante sin que ningún número se repita. Por ejemplo: 22, 139,4379. La investigadora les aclara que cada equipo deberá ordenarse de manera que el guía pueda leer la cantidad claramente.	<p>Humano</p> <ul style="list-style-type: none">-Niños (as)-Investigadora. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">-Cartulina-Tirro-Goma-Colores-Pita-Marcadores <p>Electrónico:</p> <ul style="list-style-type: none">-Cámara Fotográfica-Teléfono inteligente- Portátil	2 horas	06/03/2022	Autoevaluación Observación Directa

El equipo que primero se ordene ganara puntos.

Cierre:

- Intercambio de saberes
- Aplicación de instrumento de evaluación de la actividad desarrollada.

Nota: Inédita Vejar (2022).

CAPITULO VI

EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS BASADAS EN EL JUEGO

Actividad Recreativa I.

El Tangram

El sábado 5 de febrero del 2022 en la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, la investigadora inició la primera actividad recreativa basada en el juego, con una cordial bienvenida a los niños y niñas, agradeciendo su participación a la actividad; entregó unas carpetas que contenían hojas blancas y un lápiz para tomar nota de los contenidos de interés a desarrollar; además, les indicó a los niños (as) participantes, los objetivos que persiguen las actividades recreativas. Seguidamente, hubo un encuentro de opiniones para reflexionar sobre los objetivos que se busca con las actividades recreativas, la mayoría se sorprendió al escucharlos, manifestaron con alegría expresiones como: “Yupi nos vamos a divertir”, “Que alegría”, “Por fin vamos a salir del encierro”, “me siento feliz”, “todos vamos a jugar”, “nos vamos a divertir”, “voy a jugar de nuevo con mis amigos”, entre otras.

Aunado a lo descrito, la investigadora les dio una breve exposición a los niños(as) sobre la importancia de la recreación en el desarrollo integral y físico de las personas. Igualmente, los beneficios que ofrece el recrearse para la liberación del estrés en los tiempos de pandemia. La exposición, estuvo marcada desde un primer inicio conociendo el campo opinático de los pequeños en función si llevan a la práctica estas actividades recreativas, basadas en el juego. Se le aclararon dudas a los niños y niñas.

Seguidamente la investigadora dividió a los niños (as) en equipos de cuatro (4) y les entregó el tangram. Además, a cada equipo les dio una ficha que contiene la figura a realizar, es importante que la figura sea idéntica a la ficha.

Esta primera actividad recreativa basada en el juego desarrollada con los niños y niñas, se evaluó a través de la autoevaluación; es decir, conociendo las distintas opiniones de los pequeños; finalizada la actividad, se les pidió que respondieran ¿Qué les pareció la actividad recreativa?, la mayoría respondió: ¡muy buena nos divertimos mucho!, ¡Hoy aprendí que el tangram es un juego divertido!, ¡me sentí muy contento al armar las figuras de animales!, ¡fue un juego entretenido!, ¡Pude lograr hacer un perro y un pájaro con el tangram!, ¡ Me olvide del encierro en casa!, ¡Me sentí muy tranquilo jugando con el tangram!, ¡trabajamos todos como un gran equipo!, ¡estoy feliz de estar aquí jugando con mis amigos de nuevo!, ¡Con el tangram me olvide de los problemas de la casa!, ¡Me pareció genial este encuentro!, ¡ trabajamos con la lógica para armar las figuras del tangram!, ¡ Me sentí tranquilo y relajado al jugar con mis amigos y vecinos!. Las imágenes 1, 2, 3, y 4, muestran el desarrollo de la primera actividad recreativa basada en el juego.



Imagen 1. La investigadora explicándole a un grupo de niños y niñas.



Imagen 2. Un grupo de niños (as) trabajando con el tangram



Imagen 3. Otro grupo de niños construyendo figuras con el tangram

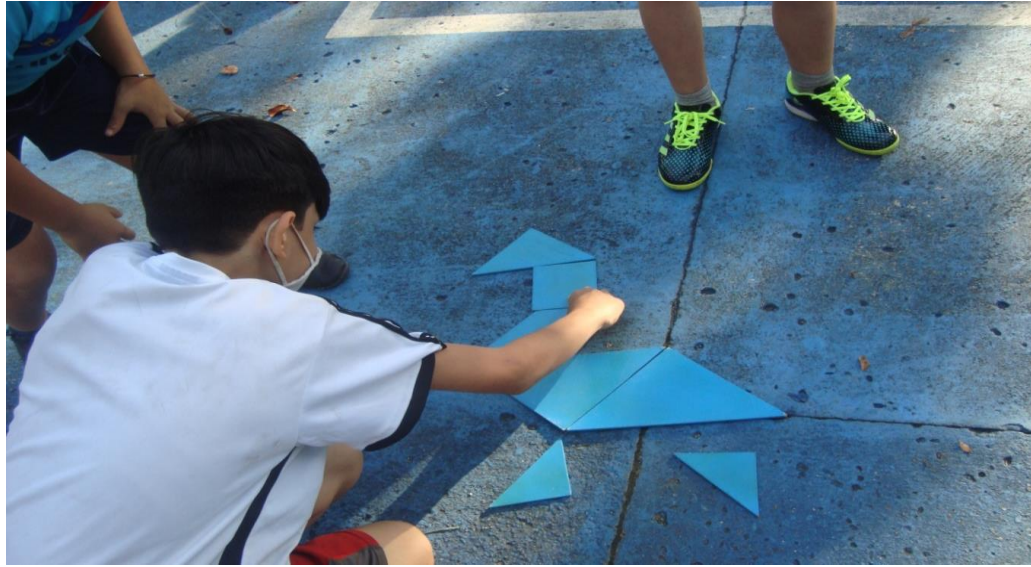


Imagen 4. Un niño armando la figura de un ave.

Actividad Recreativa II

A volar con el paracaídas

El domingo 06 de febrero de 2022, ubicados en la cancha de la comunidad Uniblote, del sector de la Unidad Vecinal, la investigadora, dio inicio a la segunda actividad recreativa a volar con el paracaídas. En ese sentido, agradeció a los niños (as) la asistencia a la segunda actividad programada; de allí que, enfatizó en la importancia de emplear el juego del paracaídas como una práctica divertida y amena sin distinción de edad o sexo en los más chicos. Además, la investigadora les recalcó a los pequeños que para que la actividad fluya es necesario entender el trabajo en equipo. De manera que, la investigadora les formuló la siguiente interrogante a los pequeños ¿De qué manera podemos trabajar en equipo? Las repuestas

expresadas por los niños y niñas fueron: “Ayudándonos unos con otros”, “Que exista la confianza en cada uno”, “Tenemos que estar en comunicación”, “todos tenemos que participar y ayudarnos para lograr la meta”. La investigadora también les enseñó a los niños y niñas que en casa a pesar de la situación pandemia, debemos trabajar en equipo, ayudando a nuestros padres y familiares, colaborando con las tareas en el hogar y las escolares.

Seguidamente, la investigadora les dio las instrucciones a los niños (as) para desarrollar la actividad recreativa, destacando que el primer paso es aprender a inflar el paracaídas, esto implicó colocarse en la posición de cuclillas alrededor del paracaídas y tomándolo con ambas manos, a la señal; todos los niños (as), se levantaron y extendieron los brazos sobre sus cabezas levantando el paracaídas. Este se llenó de aire y parecía un hongo gigante. A la primera orden de la investigadora, los niños levantaron el paracaídas a la altura de la cintura. A la segunda orden, los niños elevaron el paracaídas con fuerza sobre sus cabezas con los brazos extendidos. Al sonar el silbato los niños y niñas, soltaron el paracaídas todos a la vez y rotaron dos pasos a la derecha para luego retomar el paracaídas mientras descenden. Repitieron la elevación del paracaídas y al sonar el silbato rotaron dos pasos a la izquierda.

La investigadora, se apoyó en la técnica de la pregunta para indagar que aprendieron los niños (as) de la actividad recreativa desarrollada. Por consiguiente, los pequeños expresaron: ¡Que emoción sentí al inflar el paracaídas!, ¡Estoy feliz de jugar con el paracaídas!, ¡Entre todos resulto fácil levantar el paracaídas!, ¡Me siento alegre de estar de nuevo jugando con mis amigos!, ¡interesante resulto la actividad de hoy!, ¡jugando con el paracaídas pude liberar el estrés que tenía!, ¡Quiero que estos juegos se repitan porque me hacen sentir bien!, ¡Aprendí que todos unidos podemos hacer cosas interesantes!, ¡Con el paracaídas se pueden hacer otros juegos!, ¡el juego estuvo genial me olvide de mis

preocupaciones!; Las imágenes 5, 6, 7, y 8, reflejan el progreso de esta actividad.



Imagen 5. La investigadora dando instrucciones para volar con el paracaídas



Imagen 6. Un grupo de niños y niñas ejecutando la actividad recreativa basada en el juego.



Imagen 7. Un grupo de niños (as) volando con el paracaídas



Imagen 8. Otro grupo de niños y niñas para emprender la acción de volar con el paracaídas.

Actividad Recreativa III

Pelota rodante

Esta actividad recreativa se desarrolló el día sábado 12 de febrero del 2022, a partir de las 10 am, en la cancha de la comunidad Uniblote perteneciente al sector de la unidad vecinal. La investigadora recibió a los todos los niños y niñas participantes con una efusiva bienvenida agradeciendo su presencia. Al mismo tiempo, les explicó a los pequeños que, mediante las actividades recreativas basadas en el juego a parte de disfrutar de la diversión a través de ellas, las personas pueden combatir el estrés que se padece por estar encerrados en casa por causa de la pandemia. Por tal razón, es importante que en los hogares se pueden realizar algunos movimientos físicos y juegos para sentirse mejor cada día, promover las relaciones favorables con los integrantes de la familia.

Posteriormente, la investigadora giró instrucciones para el desarrollo de la actividad recreativa basada en el juego, los niños y niñas se ubicaron alrededor del paracaídas que estuvo en el suelo y sobre este había un balón. Les pidió a los niños que tomaran el paracaídas y lo elevaran a la altura de la cintura. La investigadora les manifestó que la pelota deben hacerla rodar por el borde externo del paracaídas; asimismo, les indicó que para que el balón se mueva sobre el paracaídas deben zarandeándolo hasta que la onda traslade el balón con un recorrido circular evitando que caiga en el agujero del centro. Los niños (as) disfrutaron de la actividad al prevalecer la alegría, la risa, el entusiasmo en cada uno de ellos y el deseo de participar.

En cuanto a la evaluación de la actividad, se efectuó mediante la participación de los niños (as), aquí la investigadora observó la receptividad, la aceptación, el interés, la alegría de disfrutar del juego para no dejar caer la

pelota al centro del paracaídas. Aunado a ello, los niños y niñas expresaron: ¡Es la primera vez que se hace una actividad de este tipo!, ¡Estoy fascinado del juego!, Viva la diversión, ¡no más encierro!, ¡Me siento feliz de estar aquí jugando!, ¡Jugando con mis amigos olvido mis problemas!, ¡Que divertida ha sido la actividad!, ¡Necesitaba jugar Yupi! ¡Me siento liberado del estrés!, ¡Disfrute del juego! Esta actividad recreativa se corrobora mediante las imágenes 9,10,11 y 12.



Imagen 9. La investigadora girando instrucciones para la actividad recreativa la pelota rodante



Imagen 10. Los niños y niñas atentos a la explicación de la actividad recreativa.



Imagen 11. Los niños y niñas desarrollando la actividad recreativa



Imagen 12. Los niños y niñas ejecutando la actividad la pelota rodante.

ACTIVIDAD RECREATIVA IV

La piedra y las pepitas de oro

La cuarta actividad recreativa, se desarrolló el día domingo 13 de febrero del 2022, a las 9 am, en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal. La investigadora aprovechó el espacio al ofrecerles a los niños y niñas participantes una cordial bienvenida, agradeciéndoles a su vez su asistencia y participación. De esta forma, les explicó la importancia de la recreación en el desarrollo integral de las personas al favorecer el progreso de diferentes destrezas motoras. Al mismo tiempo, la investigadora les reitero que mediante las actividades recreativas basadas en el juego, se interactúa con el entorno porque al jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación, el equilibrio, mejora su ubicación en tiempo y espacio. De hecho, permite liberar el estrés.

Inmediatamente, la investigadora les dio las instrucciones a los niños(as) para el despliegue de la actividad recreativa planificada; por consiguiente, los pequeños colocaron el paracaídas extendido sobre el suelo y sobre este se situaron las cuatro pelotas. Además, les indicó que una pelota representa a una piedra y las otras son pepitas de oro. Los niños(as) levantaron el paracaídas a la altura de la cintura e iniciaron con movimientos a mover las pelotas sobre el paracaídas tratando de que las pepitas se introduzcan por el agujero central del paracaídas y evitando que la piedra lo haga. La investigadora les revelo a los niños (as) que por cada pepita que se introduzca por el agujero central se anota un punto. De igual manera, les dijo que el juego se detiene, cuando la piedra se introduce por el agujero o sale del paracaídas; asimismo, termina cuando no queda ninguna pepita en el paracaídas

La actividad recreativa fue evaluada al observarse como los niños y niñas se mostraron atentos a las instrucciones, entusiastas, interesados, dispuestos a participar, alegres; de hecho, se les escucho expresiones tales como: ¡Cuando juego siento alegría y mi humor mejora!, ¡Oye lo mejor para el estrés es el jugar!, ¡Con el juego me divierto y aprendo!, ¡El juego es propicio para entretenernos!, ¡Cuando juego se me pasa la rabia!, ¡Me divertí como nunca!, ¡Oye no quiero que las actividades terminen, me han hecho sentir bien!. Las imágenes 13,14,15 y 16. Muestran el despliegue de la actividad recreativa



Imagen 13. La investigadora girando instrucciones de la actividad recreativa la piedra y las pepitas de oro.



Imagen 14. Los niños y niñas ejecutando la actividad recreativa.



Imagen 15. Los niños y niñas disfrutando de la actividad



Imagen 16. Los niños y niñas desarrollando la actividad la piedra y las pepitas de oro.

ACTIVIDAD RECREATIVA V

Ruta de equilibrio

El día Sábado 19 de febrero de 2022 en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal, siendo las 10 am. Se da inicio a la quinta actividad recreativa basada en el juego. La investigadora, les dio una cordial bienvenida a los niños y niñas participantes. A su vez, les explicó que mediante el juego las personas pueden liberar el estrés que tengan producto del exceso de trabajo o del confinamiento que experimenta por la pandemia que se vive en la actualidad en el mundo. La investigadora indagó el campo opinático de los niños (as) en relación a la importancia de recrearse para liberarse del estrés en tiempos de pandemia. En ese sentido,

les preguntó qué han hecho durante la pandemia con su familia; algunos niños (as), puntualizaron ¡Nada porque no me dejan salir!, ¡Me lo paso viendo la televisión!, ¡En casa me lo paso chateando con mis amigos! ¡Escucho música y me conecto al internet!, ¡Es tan fuerte la presión que hay casa que necesito entretenerme!, ¡Ayudo a mis padres en sus labores!, ¡Me lo paso en mi cuarto viendo la televisión y escuchando música!, ¡Hago las tareas de la escuela y luego veo la televisión!

La investigadora aprovechó al grupo de niños para ofrecerles ciertos tips de cómo pueden recrearse para liberarse del estrés; uno de ellos estuvo focalizado en interactuar con la naturaleza, hay tantas formas de hacerlo por ejemplo el contemplar la belleza de una flor, jugar con las mascotas en la casa, arreglar los jardines de la casa, escuchar el canto de las aves, realizar manualidades, pintar, entre otras. Por otra parte, la recreación también se logra mediante ejercicio de respiración, solo basta con imaginarse un recuerdo hermoso como el día de su cumpleaños, su primer regalo y respirar profundo.

Entre tanto, la investigadora giró las instrucciones para el desarrollo de la actividad recreativa basada en el juego, indicándole a los niños (as) que se dividan en grupos y les entregó los materiales. Cada niño y niña participante tomó una cuerda del aro y en equipo debió equilibrar la pelota. La investigadora les aclaro que juntos deben hacer un recorrido y atravesar una serie de obstáculos. Se tomo el tiempo y gano el equipo que realizo la actividad en el menor tiempo.

Esta actividad recreativa, fue evaluada al observarse como los niños (as) se exhibieron contentos, desestresados, receptivos, felices, dispuestos a disfrutar de las horas programadas para la acción; de hecho, se les escucharon comentarios como: ¡El juego nos libera del estrés! ¡las actividades recreativas son full de divertidas!, ¡Cuando juego me divierto!, ¡Con las actividades recreativas mejora mi estado de ánimo!, ¡Me encanta jugar, me olvido de los problemas! Pues bien, las imágenes 17, 18, 19, y 20 confirman la actividad recreativa desarrollada.



Imagen 17. La investigadora explicándole a los niños la actividad recreativa ruta de equilibrio.



Imagen 18. Un grupo de niñas desarrollando la actividad recreativa ruta de equilibrio



Imagen 19. Otro grupo de niños y niñas efectuando la actividad ruta de equilibrio



Imagen 20. Un grupo de niñas disfrutando de la acción ruta de equilibrio

ACTIVIDAD RECREATIVA VI

El poste eléctrico

La sexta actividad recreativa, se realizó el día domingo 20 de febrero del 2022, a partir de las 10 am, en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal. Dentro de este espacio deportivo, la investigadora les dio una afectuosa bienvenida a los niños y niñas, agradeciéndoles por su presencia y participación. Asimismo, la investigadora aprovecho el momento para conversar con los niños (as) expresándoles que las preocupaciones, el trabajo diario y las actividades escolares agobian las vidas de las personas. Cuando el estrés se vuelve crónico afecta la salud mental y las relaciones familiares. Por consiguiente, para aliviar la presión y bajar los niveles altos de estrés; vale la pena probar algunos juegos, que además de entretener a las personas permiten mejorar y recuperar el bienestar psicoemocional.

Posteriormente, la investigadora giro las instrucciones para desarrollar el juego el poste eléctrico con el propósito de fortalecer la atención, colaboración y la liberación del estrés en los niños y niñas. De allí que, la investigadora les pidió a los niños participantes que formen un círculo, tomados de las manos, con su respectivo guía que, se ubicó en el centro del círculo. La investigadora les explicó a los niños(as) que representan un cable de alta tensión y el guía representa el poste de electricidad estos no deben tocarse porque habría un corte eléctrico.

La investigadora les recuerda, a donde el guía se mueva todo el grupo debe moverse sin romper la ronda o el círculo. El guía al dar la voz de tensión alta debe los niños (as) dar un brinco sin soltarse. Al guía dar la voz de tensión baja los participantes les corresponde agacharse. El guía al dar la voz de corriente alterna los participantes debe girar la ronda hacia la derecha. Al guía dar la voz de corriente interna los niños (as) debe girar la ronda hacia la

izquierda. Al guía dar la voz de cortocircuito los niños(as) participantes debe cambiarse de lugar tomando en cuenta en donde se ubique el guía debe rehacerse la ronda.

Es importante destacar que la actividad recreativa fue evaluada al observarse como los niños(as) se exteriorizaron contentos, receptivos, acertados, alegres, dispuestos a recrearse de las horas programadas para la acción; de hecho, se les escucharon comentarios como: ¡Hoy aprendí que debemos colaborar!, ¡El juego nos libera del estrés! ¡las actividades recreativas son full de divertidas!, ¡Cuando juego me divierto!, ¡Con las actividades recreativas mejora mi estado de ánimo!, ¡Me encanta jugar, porque, me olvido de mis problemas!, ¡El juego me distrae y me entretiene a la vez! Ahora bien, las imágenes 21, 22, 23, y 24 confirman la actividad recreativa desarrollada.



Imagen 21. La investigadora girando instrucciones para el desarrollo de la actividad el poste eléctrico.



Imagen 22. Un grupo de niños y niñas efectuando la actividad el poste eléctrico



Imagen 23. Los niños y niñas en plena acción de la actividad recreativa.



Imagen 24. Los niños y niñas ejecutando el poste eléctrico

ACTIVIDAD RECREATIVA VII

El rally de Montecarlo

El día Sábado 26 de febrero de 2022 en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal, siendo las 9 am. Se da inicio a la séptima actividad recreativa basada en el juego el rally de Montecarlo. Al tener como propósito desarrollar el liderazgo, el sentido de competencia sana, la comunicación e integración y la liberación del estrés en los niños y niñas. Simultáneamente, la investigadora les expresó una cordial bienvenida a los niños (as) participantes, agradeciéndoles a todos su asistencia y participación.

La investigadora les dio las instrucciones para el desarrollo de la actividad recreativa. De manera que, les solicitó a los participantes que se organicen en equipos de cuatro integrantes, explicándoles que son parte de

un equipo de vehículos de carreras. La investigadora les entregó una pita y 06 globos para que el equipo arme su carro, así como papel periódico, revistas y una botella de agua pequeña. A cada equipo, también, se le entregó una lista con requisitos que deben cumplir en cada vuelta (los pits).

La lista de pits expresa lo siguiente: (1) En la primera vuelta deben armar el volante para verificar que el vehículo funcione de buena forma, (2) Los vehículos darán una vuelta de reconocimiento de la pista, (3) Por fallas en los frenos los participantes deben cambiar de zapatos, (4) Se poncharon dos ruedas del vehículo (deben inflar 2 globos), (5) El conductor esta mareado debe haber cambio de conductor, (6) Se acaba la gasolina, un integrante del equipo debe beber la botella de agua, (7) ¡Ya casi terminas este rally corre a la meta con tu equipo para ser el campeón! La investigadora les aclara que el equipo que complete las actividades de los pits en el menor tiempo ganara el Rally

Bajo este accionar, la actividad recreativa, fue evaluada al observarse como los niños (as) se presentaron con una disposición abierta para colaborar, comunicar ideas, cooperar, alegres. Asimismo, a los niños, se les escucharon acotaciones como: ¡Me la paso bien cuando juego con mis amigos!, ¡han sido unas horas de pura diversión! ,¡Que placer se siente al jugar!, ¡Hoy me he divertido!, ¡Que no paren las actividades por favor!, ¡ Me siento bien al jugar!, ¡El juego me libera el estrés!, ¡Que contento estoy! De modo que, las imágenes 25, 26, 27, y 28 ratifican la actividad recreativa desarrollada.



Imagen 25. La investigadora dando instrucciones y entregando material para realizar el rally de Montecarlo



Imagen 26. Un grupo de niños y niñas armando sus autos con el material entregado.



Imagen 27. Los niños y niñas desarrollando la actividad el rally de Montecarlo



Imagen 28. Otro grupo de niños desarrollando el rally de Montecarlo

ACTIVIDAD RECREATIVA VIII

Arma palabras

Esta actividad recreativa, se desplegó el día domingo 27 de febrero del 2022 a partir de las 09:00 am en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal. Por su parte, la investigadora, les dio una afectuoso bienvenida a todos los niños y niñas. Agradeciéndoles su participación a la octava actividad planificada, que tiene como propósito favorecer el trabajo en equipo, la comunicación, el compañerismo y la minimización de los niveles de estrés.

Bajo este escenario de recreación, la investigadora les solicitó a los niños(as) que se dividan en dos equipos. A cada niño se le entregó una ficha con una letra, señalándoles que deben recordar la letra que tienen. El guía en voz alta dijo, la palabra que debería construir como equipo y realizar en el menor tiempo posible. Las palabras que construyeron los equipos fueron las siguientes: amor, esperanza, respeto, confianza, amistad, fe.

Cabe considerar, que la octava actividad recreativa, fue evaluada al conocer las opiniones de los niños y niñas en función a lo aprendido; entre los comentarios se escucharon los siguientes: ¡Me gusta el juego armar palabras porque me divierte!, ¡Al armar palabras aprendo como se escriben de manera correcta!, ¡me parece que el juego armar palabras me entretiene!, ¡el juego armar me puede ayudar liberar el estrés!, ¡Con el juego armar palabras aprendí el trabajar en equipo!, ¡con armar palabras pongo a volar mi mente!, ¡me parece que el armar palabras es un juego para entretenerse uno!, ¡si podemos aprender varios valores con el juego de armar palabras!. La actividad recreativa se confirma mediante las imágenes 29, 30,31 y 32.



Imagen 29. la investigadora girando instrucciones de la actividad recreativa arma palabras



Imagen 30. Un grupo de niños y niñas en plena actividad arma palabras



Imagen 31. Los niños y niñas mostrando la palabra armada



Imagen 32. Los niños (as) armando otra palabra

ACTIVIDAD RECREATIVA IX

Pise de manos y pies

La actividad recreativa propuesta, se desplegó el día sábado 05 de marzo de 2022 a las 10:00 am en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal, ubicada en la parroquia la concordia del municipio San Cristóbal del estado Táchira. La investigadora recibió de manera grata a los niños y niñas participantes, invitándolos a disfrutar y aprender de la acción. Recalcándoles que, a través de la actividad, se busca promover en los pequeños la coordinación, el equilibrio, la inteligencia espacial y la liberación del estrés.

En ese orden de ideas, la investigadora les indico las instrucciones a los niños(as) participantes. De manera que, les pidió que se organizará en el suelo hojas con impresiones de manos y pies de forma alternadas. La investigadora les aclaro a los niños (as) que deberán pasar uno por uno siguiendo la secuencia sin equivocarse. Si falla deberá salir y esperar de nuevo su turno para pasar de nuevo.

Finalizada la actividad fue evaluada al observar cómo los niños(as) se mostraron: contentos, atentos, relajados, dispuestos, sonrientes, felices de participar en la actividad. Al mismo tiempo, los niños manifestaron: ¡Me siento feliz de jugar pise de manos y pies!, ¡Para ganar hay que mantener el equilibrio!, ¡No quiero que el juego termine! ¡Debemos mantenernos concentrados y relajados si queremos avanzar!, ¡Yupi si pude mantener la secuencia del pise!, ¡Vamos todos concentrados para ganar!, ¡Estoy feliz de jugar aquí!, ¡Me la pase genial con el pise!, ¡Al jugar pise me siento tranquilo!, ¡El jugar me hace olvidar de la pandemia!, ¡Ojalá que estos juegos se hicieran todos los días para salir del encierro de la casa! Las imágenes 33,34,35 y 36 confirman el desarrollo de la actividad recreativa.



Imagen 33. La investigadora dando instrucciones para el desarrollo de la actividad recreativa pise de manos y pies .



Imagen 34. Un niño ejecutando la actividad pise de manos y pies



Imagen 35. Una niña ejecutando la actividad pise de manos y pies.



Imagen 36. Otro niño desarrollando el pise de manos y pies.

ACTIVIDAD RECREATIVA X

La batalla de los números

La décima actividad recreativa, se realizó el sábado 06 de marzo de 2022, a las 10 de la mañana, la investigadora recibió a los niños y niñas en la cancha de la comunidad uniblote del sector de la Unidad Vecinal, en un ambiente de camaradería y de mucha alegría; por ende, la investigadora invitó a los pequeños a disfrutar de la actividad programada para este día. Mediante la lluvia de ideas indagó qué nociones tienen los niños (as) sobre el juego la batalla de los números, aclarándoles dudas al respecto, Además, les recalcó que la actividad busca favorecer la competitividad, la integración, la atención, la cooperación y la liberación del estrés.

La investigadora les solicito a los niños (as) participantes que se dividan en dos grupos de 10 integrantes. A cada niño se le entrego una ficha con un número del 0 al 9 sin repetirse. El guía en voz alta solicito números al azar y ascendiendo en dificultad de dos cifras en adelante sin que ningún número se repita. Por ejemplo: 22, 139,4379. La investigadora les aclaro que cada equipo debe ordenarse de manera que el guía pueda leer la cantidad claramente. El equipo que primero se ordene gana puntos.

La referida actividad fue evaluada al observar las actuaciones de los niños y niñas al exhibirse: puntuales, preparados, contentos, libres, desestresados, felices, con una actitud de ayuda para todos los compañeros en el juego; de hecho, se les escucho a los niños y niñas expresiones tales como: ¡Me siento feliz al jugar!, ¡La pasé genial con mis amigos!, ¡Quiero que estas actividades se repitan!, ¡Me quite el estrés que tenía!, ¡Al jugar olvide mis preocupaciones!, ¡Hoy me he divertido un puyero!. El desarrollo de la actividad se puede apreciar a través de las gráficas 37,38,39 y 40.



Imagen 37. La investigadora dando indicaciones para el desarrollo de la actividad la batalla de los números



Imagen 38. Los grupos de niños y niñas en plena actividad



Imagen 39. Los grupos de niños (as) desarrollando la batalla de los números



Imagen 40. Los niños y niñas disfrutando de la actividad recreativa.

CAPITULO VII

REFLEXIONES Y RECOMENDACIONES

Reflexiones

En tiempos de pandemia en el contexto familiar han surgidos eventos estresantes tales como: el confinamiento social, la sobrecarga de las tareas escolares, el aumento del ocio pasivo y/o audiovisual como navegar por internet, chatear, ver películas, las pésimas condiciones ambientales de los hogares, el desempleo, los conflictos familiares, las discrepancias o desacuerdos entre algunos miembros de la familia; entre otros más. De aquí surge, la importancia reflexiva que tiene la inclusión de actividades recreativas basadas en el juego, donde se garantice la salud mental y el bienestar emocional de cada niño y niña para la atención del estrés.

Los sujetos involucrados en la investigación les corresponden aprender más sobre el estrés, los componentes que lo ocasionan y qué hacen con su organismo porque en reiterados momentos no son conscientes de que la falta de concentración, la dificultad para dormir, la irritabilidad, el levantarse cansado todas las mañanas, el dolor en el centro de la espalda, el temor a contagiarse, no son más que síntomas de estrés; por consiguiente, vale la pena reflexionar como el estrés genera serios inconvenientes, porque ataca a los sistemas circulatorio e inmunitario ocasionando serios problemas de salud en las personas.

Adaptar las condiciones de cada contexto familiar con respecto a las actividades que diariamente desarrollan los niños y niñas para evitar escenarios cargados de estrés; de allí que, lo ideal es comprender que la sociedad actual vive grandes cambios generados por la pandemia, donde cada hogar les corresponde asumir medidas de bioseguridad y

protección, trazadas por las autoridades competentes; en ese sentido, es importante reflexionar, que desde cada hogar, los padres junto a sus hijos e hijas, deben prepararse e internalizar destrezas emocionales, así como el desarrollo de actividades recreativas, apoyadas en el juego que les permita actuar con seguridad en un ambiente de respeto, libre de conflictos, donde cada uno sea capaz de administrar sus propias emociones de manera positiva.

La sociedad se encuentra ante una situación inédita, que la ha tomado por sorpresa, transformando la vida de las personas. Toda la familia en sus hogares, los niños y niñas, sin poder salir o movilizarse; siendo la inmovilidad, uno de elementos menos tolerado por los pequeños. Cabe reflexionar como los niños, tienen su manera de reaccionar que a veces desconcierta a los padres y los hace transitar vías que no siempre optimizan las cosas, lo cual puede llevar a una serie de malentendidos y a pasar un mal rato. Un niño (a) afligido puede estar muy irritable, en su duelo por sus amigos, rutinas, escuela y también por sus padres de siempre, que por momentos están diferentes, preocupados por perder su trabajo, o por el temor a contagiarse. Por consiguiente, cada padre o madre deberá adaptarse de la manera que pueda a las nuevas necesidades de los hijos(as) y a la vez mantener la sutil relación consigo mismo, sin olvidar que toda la familia lleva por dentro un cierre abrupto de lo que despertaba sus intereses y de las situaciones que le generaban entretenimiento, placer y diversión.

La comunidad uniblote, ocupa un área de cuatrocientos metros cuadrados, donde interactúan 100 familias; de las cuales 53 tienen hijos e hijas, en edades comprendidas entre los 6 a 12 años. El 100% de las viviendas la constituyen edificios multifamiliares, que se encuentran en buen estado; cuenta con todos los servicios básicos. Si bien es cierto que, la comunidad, se ha visto impactada por la peor pesadilla que vive la sociedad a nivel mundial, como es el covid-19, donde familias han perdido un

ser querido y otras han padecido las consecuencias de esta enfermedad en los aspectos físicos, emocionales y psicológicos. Es importante reflexionar y destacar a la vez que, al comienzo de la investigación, se contaba con las 53 familias, pero 41 desertaron por temor al contagio, alegando que no tenían la disposición, ni el tiempo suficiente para ser entrevistados y observados. Asimismo, que las condiciones no están dadas para que sus hijos (as) participen en actividades fuera de la casa. Otras no participaron porque algún integrante de la familia contrajo el virus, las cuales se vieron en la obligación de guardar cuarentena. En consecuencia, al final se contó con la participación activa de 12 familias con sus respectivos hijos e hijas.

Recomendaciones

Desconectar las dificultades cuando se encuentren en reuniones familiares o sociales, procurando no perturbarse con los problemas personales: en efecto, es importante tomar en cuenta que el estrés emerge cuando un niño o niña, se dedica exclusivamente al trabajo escolar u otras actividades, sin saber cómo relajarse y organizar su tiempo libre.

Frecuentar a grupos de soporte específicos integrados por profesionales externos tales como: psicólogos, orientadores de la conducta, terapeutas, masajistas con la intención de brindarles ayuda técnica o emocional en la prevención y tratamiento del estrés en los niños y niñas.

Practicar ejercicios de aeróbic o algún deporte donde se sienta a gusto, una vez por semana constituye una buena inversión para la atención del estrés; de este modo, viene a ser un elemento trascendental para estar saludable. Por tal razón, cuando un niño o niña

está en forma suele sucumbir menos en ambientes estresantes, porque su cuerpo y mente están preparados para soportar contextos tensos.

Ejercitar la meditación se presenta como una de las prácticas claves para la atención del estrés en los niños y niñas; de hecho, existen varias de ellas, adecuadas a la edad, que se pueden trabajar en casa y en familia. pues bien, este ejercicio tiene la intención de pacificar la mente y agrandar la conciencia del presente, lo que permite relajar el cuerpo para liberarse de la tensión.

Buscar el lado positivo de la vida; por consiguiente, la risa es sin duda el mejor aliado para combatir el estrés al convertirse en un estimulante natural que le permite al niños y niña estar contento porque la misma libera endorfinas y serotonina unos eficaces analgésicos naturales para relajarse.

Evitar que los niños y niñas vean noticias o reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación pandemia existente en el mundo; en ese sentido, los padres o algún adulto significativo, no debe hacer comentarios fatalistas frente a ellos.

Suministrar a la mente el equilibrio necesario; de manera que, es elemental la práctica de ejercicios introspectivos e incluso la meditación, con la intención de que los niños (as) canalicen las emociones negativas, tensiones acumuladas y llegue a conocerse mejor a sí mismo.

Abrir un espacio de tiempo para las actividades de recreación en algún momento del día o la semana, que conduzcan a la diversión, el entretenimiento, la relajación para la atención del estrés. Entre ellas, se puede citar: jugar, ir al campo, contemplar la naturaleza, pasar un rato con la mascota, concentrarse en imágenes placenteras como paisajes hermosos, recuerdos de algún paseo, coleccionar objetos, leer un buen libro, escuchar la música preferida, cocinar, ir al cine, regar las plantas; entre otras.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2012). **El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.** (5ta Ed). Caracas. Venezuela: Episteme
- Aguilar; E. (2007) **Psicopedagogía y Desarrollo.** Revista Orienta. Año 4 No. 2 febrero 2007 Universidad México Americana del Norte A. C.
- Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria. (2019). **Nota técnica: protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus:** Recuperado: https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf.
- Arellano, N. (2009). **El método de investigación acción crítica reflexiva.** Caracas. Venezuela. Cuadernos Monográficos. CANDIDUS: (3).
- Benítez, J; Cárdenas, M; Campón, O; Espartero, A y Muñoz, E. (2015) **Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones.** Revista Heducasport. Nº 0. Periodicidad Semestral Enero/junio 2015. Sevilla. España: Grupo de Investigación HUM-727
- Boillos, F (2020) **Redescubrir el juego y el espacio lúdico en casa en tiempos de covid-19.** Revista virtual. Magisterio. Educar. Nuevas metodologías
- Buenaño, C. (2018) **El juego como estrategia clave para el desarrollo socioemocional de los niños y niñas.** Trabajo de maestría no publicado. Universidad Bicentenario de Aragua. Maracay.
- Campos, S. (2012). **El juego en la Educación Primaria.** Bogotá. Colombia. Kinesis. S.A.
- Cano, A. (2008) El Estrés Laboral. SEAS <http://www.canovindel@psi.ucm.es> [Consulta: 2021, julio 16].

- Castillo, E; y Vásquez, M. (2003). **El rigor metodológico en la investigación cualitativa**. En Colombia Médica. Vol.34: 164-167. Cali: Universidad del Valle.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial Extraordinaria N.º 36.860. Diciembre 1999. Caracas, Venezuela.
- Corominas, P; Mir, S, y Gómez, M. (2009) **Juegos de Fantasía en los Parques Infantiles para Niños y Niñas a partir de los 2 años**. (3ra Ed). Madrid. España: Visor, S.A.
- Dávila, C. (2011). **El juego como estrategia de aprendizaje en el aula**. Disponible en http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17543/2/carmen_torres.pdf [Consulta: 2012, enero 16].
- Delgado, J. y Gutiérrez, J. (2012) **Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales**. Madrid. España: Síntesis.
- De Grado, P. (2010). **Juegos infantiles que potencian el desarrollo cognoscitivo**. Madrid. España. Tairis. C.S.
- Díaz, M (2019) **Impacto del juego didáctico como actividad creadora en el aprendizaje escolar**. Trabajo de maestría no publicado. Universidad valle del Momboy. Valera.
- Díaz, T. (2020) **COVID-19: ¿Qué sigue?** Gastroenterol Hepatol <https://doi.org/10.1016/j.gastrohep.2020.05001,2>
- Dimitrova, I. (2017) **Plan de motivación laboral en la empresa Chg** Trabajo de grado no publicado. Universidad politécnica de Valencia.
- Dyer, W. (2008) **Comunicación y Habilidades Sociales**. México.
- Domínguez, D. (2017) **Programa recreativo fundamentado en actividades lúdicas para el control del estrés en los estudiantes**. Trabajo de maestría no publicado. Universidad Valle del Momboy. Valera. Trujillo.
- Feijo, K. (2015) **Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los moradores del barrio motupe, loja, periodo 2014**. Trabajo de grado no publicado. Universidad Nacional de Loja. Ecuador.

- Ferrater, L. (2005). **La Lúdica como Estrategia Pedagógica**. Argentina Paidós.
- Ferrero, C. (2004). **El juego en el aula**. Argentina: Oveja Negra.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF) (2020) **Encuesta de percepción y actitudes de la población. El impacto de la pandemia covid-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes**. Primera edición. Buenos Aires. Argentina.
- Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE) (2004) **Fundamentos de la Recreación**. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/idr/fundamentos.html.htm>
- Herrera, D. (2018) **Programa de recreación fundamentado en el juego para minimizar el estrés en los estudiantes**. Trabajo de maestría no publicado. Universidad de Carabobo. Valencia
- Hurtado, I., y Toro, J. (2008). **Paradigma y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio**. Caracas. Venezuela: EPISTEME C.A.
- Jiménez, C y otros (2008). **El Juego: Estrategia de Aprendizaje**. Argentina Paidós.
- Lazarus R, Folkman S. (2012) **El estrés, la evaluación y la copia**. New York: Springer.
- Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y Adolescentes (2007). LOPNNA; Gaceta oficial 271 de la república bolivariana de Venezuela 5.859, (Extraordinario), Diciembre 10, 2007.
- López, M. (2010). **La actividad lúdica y el juego: Instrumentos de transformación social**. (2da Ed). México. Distrito Federal. Diana. C.A.
- López, M, (2009). **Sentirse bien está en tus manos. Manual de autoayuda para superar los estados de ansiedad, depresión y estrés, basado en estrategias cognitivo-conductual**. Barcelona. España: Sal Terrae.
- Lopategui; E. (2000) **Estrés: concepto, causas y control**. Fisiología del Ejercicio. Facultad de Educación, Departamento de Educación Física. Universidad Interamericana de Puerto Rico.
- Lucena, L (2010). **La importancia del juego en la educación**. Disponible en: <http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-monografias/5677079/La-importancia-del-juego-en-la-educacion.html> [Consulta: 2021, Enero 18].

- Manrique, N. (2017) **El juego como estrategia recreacional para combatir los niveles de estrés en los estudiantes de educación secundaria.** Trabajo de maestría no publicado. Universidad Valle del Momboy. Valera
- Martínez, A. (2020). **Intervención psicoterapéutica en tiempos de pandemia.** Trabajo de especialización no publicado. Universidad Francisco de Miranda. Coro. Falcon
- Méndez, C. (2012). **Metodología, guía para elaborar diseños de Investigación en ciencias económicas, contables y administrativas.** Bogotá, Colombia: McGraw-Hill Latinoamericana, S.A.
- Morris, Ch (2019) **Introducción a la psicología** 13 edición. Buenos Aires. Argentina: Prentice- Hall Hispanoamericana, S.A.
- Núñez (2010). **La recreación una acción para anticiparse al estrés laboral:** revista. Gestión Práctica Riesgos Laborales. (47): 32-8.
- Omeñaca, R. y Ruiz, J. (2009) **Juegos cooperativos y educación física** (3ª ed.). Barcelona. España: Paidotribo
- Plena inclusión (2020) **Confinamiento y aislamiento.** Madrid. España: Plena inclusión. Gobierno de España.
- Puac De León, S. (2018) **Terapia de juego y estrés.** Tesis de grado no publicada. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango. Guatemala.
- Rodríguez, G. (2011). **Metodología de Investigación Cualitativa.** Málaga. España: Ediciones Aljibe, S. L.
- Rodríguez, G, Gil, J y García, E. (2012). **Metodología de la investigación cualitativa.** España: Aljibe.
- Robbins, S., y De Cenzo, D. (2009) **Fundamentos de la Administración. Conceptos y aplicaciones.** México: PEARSON.
- Salazar, C. (2007) **Recreación.** San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Sánchez, H y Mejía, K. (2020) **Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el covid-19.** Memoria del I encuentro virtual. Universidad Ricardo Palma. Lima. Perú.
- Sánchez, E., y Valenzuela, V. (2017) **Importancia de los juegos recreativos en la educación inicial.** Trabajo de especialización no publicado. Universidad Nacional de Huancavelica.

- Shigemura, J.; Ursano, R.; Morganstein, J.; Rosawa M, y Benedek, D. (2020) **Respuestas públicas al nuevo coronavirus de 2019 (2019-nCoV) en Japón: consecuencias para la salud mental y poblaciones objetivo.** *Psiquiatría Clínica Neurosis* 2020; 74: 281-2.
- Stringaris A, Cohen P, Pine D, Leibenluft E. (2009) **Resultados adultos de la irritabilidad de los jóvenes: un estudio prospectivo basado en la comunidad de 20 años.** *Soy J Psiquiatría.* 2009; 166: 1048-1054.
- Tejada, E. (2020). **El efecto del aislamiento social en niños.** Obtenido de UDEP Universidad de Piura: <http://udep.edu.pe/hoy/2020/el-efecto-del-aislamiento-social-en-los-ninos/>
- Tierno, B. (2011). **El psicólogo en casa. Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar.** Madrid. España: Ediciones Martínez Roca
- Thió de Pol, C., Fusté, S., Martín, L., Palou, S. y Masnou, F. (2007) **Jugando para vivir, viviendo para jugar: el juego como motor de aprendizaje.** En: Antón, M. *Planificar la etapa 0-6.* (p. 127-163). Barcelona. España: Graó
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2014) **Manual de trabajos de grado de especialización y maestrías y tesis doctorales.** Venezuela (FEDEUPEL 2014)
- Vargas., I. (2012) **La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos.** *Revista CAES.* 2012; 3(1):119-39.
- Vásquez, J. (2016) **Programa de juegos recreativos para mejorar la socialización de los niños y niñas de 5 Años del nivel Inicial de La I. E. N° 329, Sarabamba – Chota - 2014.** Trabajo de maestría no publicado. Universidad Nacional de Cajamarca. Perú.
- Vera Guardia, C. (2019) **Recreando la Recreación.** Editorial académica española.
- Vivas, M, Gallego, D., González, B. (2010). **Educación las Emociones.** Madrid. España (1ª ed.) Ediciones Dykinson, S.L- libros.
- Villafranca, D. (2002). **Metodología de la Investigación.** Miranda. Venezuela: Fundaca.
- Wilder-Smith, A y Freedman, D. (2020) **Aislamiento, cuarentena, distanciamiento social y contención comunitaria: papel fundamental de las medidas de salud pública a la antigua en el brote**

del nuevo coronavirus (2019-nCoV). J Travel Med., 27 (2020), págs. 1-410.

Zayas, M; Román, I; Rodríguez, L (2020) **Repercusión psicológica en niños, adolescentes y familia relacionada con el aislamiento social por COVID 19.** Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. 2021; 46(1).

ANEXOS

ANEXO A

Guion de entrevista

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
SUBDIRECCION DE INVESTIGACION Y POSGRADO

El Guión de entrevista que se presenta, tiene como propósito, diagnosticar a través de las opiniones de los padres, si los niños y niñas asumen actividades recreativas basadas en el juego para la minimización del estrés en tiempos de pandemia. Por lo tanto, la información que suministre será de carácter confidencial. Asimismo, tiene toda la libertad para expresar lo planteado en esta plática.

Lcda Daniela S. Vejar G

Gracias por su colaboración.

Guion de entrevista

1. ¿Considera pertinente jugar con sus hijos, memoria, domino, rompecabezas, ajedrez, juegos de mesa, para bajar los niveles de ansiedad?
2. Piensa que los juegos de competencia como el fútbol, el baloncesto, el beisbol, el Kin-Ball; entre otros, ¿mantiene a su hijo libre de estrés en estos momentos de pandemia?
3. ¿Cree que, al realizar diariamente en su hogar, diversos juegos tales como: ludos, bingos, isla del saber, dramatizaciones, los mantendrán entretenido a sus hijos (as)?
4. ¿Como padre aplica juegos en su hogar para reforzar conocimientos y comportamientos favorables en sus hijos?
5. ¿El tiempo que dedica para realizar un juego junto a sus hijos lo hace de manera prologada para mantenerlos animados a pesar de la pandemia?
6. ¿Piensa que ansiedad se manifiesta en sus hijos al tener problemas para dormir por estar pensando en el Covid 19?
7. ¿Considera que la irritabilidad que exhibe sus hijos (as) es generado por el aislamiento que experimenta en casa por la pandemia?

8. ¿Cree que el miedo al Covid-19 está presente en sus hijos al saber que el virus ha matado a familiares, vecinos y amigos cercanos en la comunidad?
9. ¿Considera que el miedo a lo desconocido sobre la pandemia es un factor estrés en sus hijos?
10. ¿Piensa que el pesimismo está presente en sus hijos producto del encierro generado por la pandemia?
11. ¿Piensa que el tiempo de confinamiento por pandemia ha sido un detonante del estrés en sus hijos?

ANEXO B

REGISTRO DE OBSERVACIÓN

(Hijos)

CATEGORÍA: Organización recreativa del juego

FECHA: _____ **HORA:** _____

SITUACIÓN OBSERVADA	OBSEVACIONES RELEVANTES
Clasificación de los juegos	
Frecuencia en que desarrolla los juegos	
Efectos que produce los juegos	
Tiempo empleado para los juegos	

REGISTRO DE OBSERVACIÓN

(Hijos)

CATEGORÍA: Agentes intervinientes

FECHA: _____ **HORA:** _____

SITUACIÓN OBSERVADA	OBSEVACIONES RELEVANTES
Pesimismo	
Irritabilidad	
Ansiedad	
Miedo	
Confinamiento por pandemia	

