# Informe Final Práctica Integral II

Julián David Ramírez Gómez

Docente en formación

Jorge Orlando Villamizar Villamizar

Supervisor

Oscar Yesid Rivera Gamboa

Asesor

Facultad De Ciencias De La Educación, Universidad De Pamplona

Práctica Integral II (Bachillerato)

10 de Junio del 2023-1

**INDICE**

1. Presentación …….. 6
2. **CAPITULO 1.** INFORME OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL …..…… 7
2.1 Reseña histórica …… 7
2.2 Proyecto Educativo Institucional (PEI)……. 8
2.3 Marco legal…….…… 12
2.4 Horizonte institucional…… 13
2.4.1 *Principios institucionales*…….. 13
2.4.2 *Visión*…… 14
2.4.3 *Misión*…… 14
2.4.4 *Filosofía de la institución*…….. 14
2.5 Perfil institucional……15
2.5.1 *Recurso humano*…….. 15
2.6 Organigrama institucional…….. 15
2.7 Cronograma institucional año 2023-1…….. 15
2.8 Símbolos institucionales…….. 17
2.8.1 *Himno de la institución*……..…. 17
2.8.2 *Bandera*……... 17
2.8.3 *Escudo*……. 17
2.9 Manual de convivencia…… 17
2.9.1 *Gobierno escolar*……. 20
2.9.2 *Rector*……..… 20
2.9.3 *Consejo directivo*…… 20
2.9.4 *Consejo académico*……. 20
2.9.5 *Estudiantes*…….. 21
2.9.6 *Derecho*..... 21
2.9.7 *Compromisos institucionales*…….. 21
2.9.8 *Medidas*……... 21
2.9.9 *Comité de convivencia*…… 21
2.9.10 *Consejo estudiantil*……..… 21

2.9.11 *Personero estudiantil*……. 21
2.9.12 *Educador*..... 21
2.9.13 *Familia*……..... 21
2.9.14 *Competencias ciudadanas*……..……. 22
2.10 Derechos y deberes……. 22
2.10.1 *Educación para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos*...…… 22
2.10.2 *Restablecimiento de los derechos de los niños niñas y adolescentes*…….. 23
2.10.3 *Derechos y deberes de estudiantes, docentes y padres de familia*……... 26
2.10.4 *Derechos institucionales del personal que labora en la institución*…… 27
2.10.5 *Compromisos del personal que labora en la institución educativa*……..… 27
2.11 Ley del menor…….. 28
2.12 Uniformes…… 30
2.13 Inventario de la infraestructura…… 30
2.14 Salón de deportes Sede Cristo Rey…….. 30
2.15 Inventario salón de deportes…… 31
2.16 Horarios……36
2.17 Matriz DOFA…….. 37

3. **CAPITULO 2.** PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN …… 38

3.1 ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO UNA HERRAMIENTA REDUCTORA DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS DE PAMPLONA NORTE DE SANTANDER. ……. 38

3.2 Introducción…… 38
3.3 Descripción del problema…… 40
3.4 Formulación del problema……41
3.5 Justificación…… 41
3.6 Objetivos……. 44

3.6.1 *Objetivo general*…….. 44
3.6.2 *Objetivos específicos*.....44
3.7 Marco teórico…….. 45
3.7.1 *Antecedentes internacionales*…….. 47
3.7.2 *Antecedentes nacionales*…… 47
3.8 Marco legal ……. 50
4. Formulación de hipótesis o propósitos de la investigación …….. 53
4.1 *Hipótesis de trabajo* …….. 53
4.2 *Hipótesis nula*…… 53
5. Estrategias metodológicas ……. 54
5.1 *Enfoque metodológico*…….. 54
5.2 *Tipo de investigación* ……... 54
5.3 *Variables* ……. 55
6. Delimitación de la población y muestra …….. 56
6.1 *Población* …… 56
6.2 *Muestra* ……56
6.3 *Criterios de inclusión y exclusión* ……... 56
7. Técnicas e instrumentos de recolección de la información ……. 58
7.1 *Consentimiento informado* ……. 58
7.2 *Inventario SISCO para el estudio del estrés* …….. 58
8. Cronograma de actividades …… 62
9. APLICACIÓN …… 65
10. RESULTADOS …… 67
10.1 *Ítem I. Estrés* ……. 67
10.1.2 *Ítem II. Situaciones estresantes* …….. 67
10.1.3 *Ítem III. Reacciones físicas* …… 68

10.1.4 *Ítem IV. Reacciones comportamentales* ……..69

10.1.5 *Ítem V. Estrategias para afrontar el estrés* …… 70

10.2 Recopilación de datos post aplicación de actividades recreativas ……. 71

10.3 Comparación pre y post aplicación de actividades recreativas ……. 76

10.4 Evidencias fotográficas ……. 79

11. DISCUSIÓN …… 81

12. CONCLUSIONES ……82

13. ANEXOS ……. 83

**CAPITULO 3.** INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES…… …… 84

Planeadores de clase……84

Planes de área segundo periodo……...…….... 87

Plan de área sexto…… 87

Plan de área séptimo …….. 88

Plan de área octavo …… 89

Plan de área noveno ……90

Ejecución ……91

**CAPITULO 4.** INFORME DE LAS ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES……92

**CAPITULO 5.** INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE…… 95

CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA……..103

BIBLIOGRAFÍA…….104

# 1. PRESENTACIÒN

El siguiente informe corresponde a la entrega del producto elaborado por el estudiante Julián David Ramírez Gómez del programa de Licenciatura en educación física recreación y deportes perteneciente al décimo semestre de la carrera, trabajado a lo largo del desarrollo de la práctica integral II (Bachillerato) en el Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís – Sede Cristo Rey, dentro de este trabajo se encontraran los diferentes capítulos que corresponden al informe de la observación institucional, la propuesta de investigación, informe de procesos curriculares, informe de actividades intrainstitucionales, informe de todos los procesos de evaluación, anexos y conclusiones.

# 2. CAPÍTULO 1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL

## 2.1 Reseña Historia





Con la iniciativa de Monseñor Rafael Tarazona Mora, se fundó en 1978 la Escuela Parroquial San Francisco de Asís, la cual funcionó en las instalaciones de Seminario Mayor, mediante Acuerdo Nº 23 de 1990, el Honorable Concejo Municipal de la ciudad "…crea el Colegio Arquidiocesano San Francisco de Asís de la ciudad de pamplona con las modalidades de ebanistería, electricidad y dibujo técnico".

Ms TARAZONA MORA Se retiró de la rectoría de nuestra institución educativa en el año 2001, siendo sus sucesores en este cargo, el magíster Amparo Zapata De Lozano, el Especialista Marcos Daniel Carrillo Merchán y desde el año 2002 el docente Bernardo Wilches Gelves quien ha sacado adelante la institución sobre todo en el proceso de fusión que a continuación abordaremos.

En el año 2003, con la expedición del decreto departamental 000132 del 28 de enero se crea nuestra institución educativa, inicialmente conformada por las Sedes San Francisco de Asís, Rafael Afanador Y Cadena, José Antonio Galán, Cristo Rey, Las Nieves, Cuatro de Julio, Juan XXIII, San Martín, Santa Marta, Demostrativa ISER y la Oriol Rangel.

Debido a la situación de cobertura y planta física, la rectoría en común acuerdo con la Alcaldía municipal, la comunidad y los estudiantes, clausuró en el mismo año la sede Las Nieves. Por su parte, la sede Oriol Rangel fue segregada en el año 2006 y posteriormente en el año 2007, fue segregada la sede Demostrativa ISER. Para el año 2013 la sede Rafael Afanador Y

Cadena fue segregada por parte de la Secretaría de Educación Departamental y asumió su dirección la institución educativa Brighton.

De igual manera, fruto de los ajustes institucionales para mayor organización se suprimieron las sedes San Martín y Juan XXIII.

Durante estos años estamos convencidos del posicionamiento de nuestra institución en todos los contextos y ámbitos, así como el mejoramiento en todos los aspectos.

## 2.2 Proyecto Educativo Institucional

Mediante diagnóstico realizado en 2015, nuestra institución educativa presentó su Proyecto Educativo Institucional sobre el postulado de que el consumo de sustancias psicoactivas era el mayor problema que afectaba a la comunidad educativa y por ende a los estudiantes. Con el desarrollo del Programa Transversal "Senderos de Paz y Bien", se generan reflexiones pedagógicas y se crean nuevos compromisos, todos los miembros de la comunidad educativa demostramos interés, identidad e institucionalidad por esta propuesta, en la cual vale la pena reivindicar los nombres de José Humberto Pérez Real de la Secretaría de educación departamental y José Leonardo Jurado del Ministerio de educación nacional, profesionales que con su apoyo incentivaron esta valiosa experiencia. Sin embargo, en el desarrollo de la misma, nos dimos cuenta que lo que afectaba a nuestros muchachos no era en definitiva el consumo de SPA, que esto, era solo una manifestación de las situaciones que los aquejaban, por eso, en 2019 y 2020 desarrollamos un amplio diagnóstico de factores de riesgo psicosocial, condiciones de extra edad, estudiantes en condición de discapacidad y las propias condiciones de nuestros jóvenes frente a su proyecto de vida. Este diagnóstico, nos obliga a replantear muchas acciones institucionales y la propia gestión de quienes estamos inmersos en ellas.

La reformulación de los procesos de inclusión con los decretos 1470 de 2013, 1421 de 2017 y 113 de 2020 y dado a nuestra misión incluyente, aunándose situaciones como la amplia cobertura de estudiantes de nacionalidad venezolana, estudiantes en condición de extraedad, deficiencias de infraestructura y como no, también importantes avances de la comunidad educativa en todos las áreas y con mayor énfasis en la evaluación académica externa; nos proponemos Resignificar nuestro PEI, para también reencausar nuestro rumbo.

El 2020, para la humanidad es un año difícil, inesperado y, sobre todo, frente a la pandemia del coronavirus – Covid 19, un año que genera incertidumbre, pero también grandes retos y más aún para el sector educativo. No es la virtualización en sí el cambio educativo, porque como la hemos definido en este documento, lo virtual, la TIC, los avances informáticos no son más que herramientas para hacer más efectivo el servicio educativo, entendimos con la pandemia varias cosas: primero, que no estábamos preparados para asumir de una vez la gravedad de la misma, que los educadores, aunque no trabajamos desde la virtualidad o distancia, estamos capacitados para asumirla y sobre todo queremos aprender, que las instituciones educativas distan mucho de ofrecer espacios vitales que garanticen la bioseguridad de la comunidad educativa y que por ende los recursos destinados al sector han sido mal usados y que los padres de familia, directivos, docentes, administrativos y estudiantes somos más consientes en valorar el derecho inalienable a la vida que el propio gobierno quien pretendió sin garantía alguna implementar la mal llamada alternancia a despensas de nuestras propias vidas ya que a la fecha no hay tratamiento definitivo para la pandemia, no existe vacuna aceptada por la OMS y los estudios de la pandemia son incipientes, sin obviar que esta situación podría repetirse a futuro y ante lo cual nuestra función será aprender a prevenir los riesgos de esta magnitud.

La comunidad educativa Franciscana continuando con el proceso de resignificación de nuestro PEI, presentamos una propuesta para una Comunidad Educativa Incluyente. Como institución educativa estamos comprometidos en construir permanentemente propuestas de convivencia, curricular e histórica que nos garantice oportunidades de competir con calidad. Por esta razón, además del contexto jurídico, nuestro instituto, tiene el compromiso de configurar constantemente la propuesta del proyecto educativo institucional PEI.; no asumiéndolo como un documento exigido por la ley, sino como una propuesta de vida en donde todas y todos participemos en su discusión, concertación y adopción, pero, sobre todo, en su concreción y aplicabilidad.

Por otra parte, en el marco de los procesos curriculares, entendemos que con la oferta de las especialidades técnicas estamos dotando a nuestros estudiantes de elementos válidos para afrontar su condición económica que en nuestro caso obedece a la población más vulnerable de

la ciudad de Pamplona, ubicad en la periferia y que se debate en condiciones de desempleo y subempleo.

Ante la gran cantidad de estudiantes en condiciones de vulnerabilidad, extraedad y/o en condición de discapacidad, la institución educativa tiene la obligación de replantear nuestro PEI y por ende nuestras propuestas curriculares, de evaluación y convivencia tendientes en garantizar los espacios sociales apropiados para estas características de nuestros estudiantes con sentido de inclusión, respeto y atención a toda la población del sector sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad, situación de discapacidad, desplazamiento y analfabetismo, entre otros.

A partir de 2019 nos vinculamos al Plan Departamental de Territorio, Memoria y Convivencia de cuyas experiencias estamos aprendiendo a la construcción de entornos de aprendizajes transformadores, incluyentes seguros y libres de violencia con el fin de fortalecer la capacidad institucional para responder a situaciones que afecten la vida la convivencia y la integridad. Asumimos la resignificación como la acción de reinterpretar nuestro Proyecto educativo institucional que se conoce en forma general por la totalidad de las personas que constituyen nuestra comunidad educativa y que sin embargo volvemos a darle un valor interpretativo en procesos de reconceptualización y recontextualización. Por lo que nuestra idea asume la resignificación cuando adquirimos un nuevo escenario, Se trata del empoderamiento de los nuevos escenarios sociológicos en virtud de las nuevas formas comunicativas de las personas en sociedad. Se puede hablar de una nueva forma de ver una situación social histórica, como en el caso de nuevos planteamientos de interacción social o convivencia. Utilizando nuevas herramientas comunicativas teniendo en cuenta al otro desde su individualidad y a la vez como parte de una red social nueva con el advenimiento del uso de Internet, de la informática, la comunicación y la información.

La política educativa Estatal viene generando una serie compromisos institucionales que podríamos resumir en términos de Cobertura, Eficiencia y Calidad. En cuanto al componente de cobertura, nuestra institución educativa, ha venido desarrollando importantes acciones que han demostrado la efectividad de la oferta institucional, convirtiéndonos en una de las instituciones Educativas que en términos de cobertura es de las de más población escolar de la ciudad y por

ende de la provincia. Así mismo, en desarrollo de la ruta de mejoramiento y fruto de los procesos participativos escolares, hemos adoptado concertadamente políticas institucionales de mejoramiento de la calidad de los procesos pedagógicos; sin embargo, nuestro deseo y compromiso es convertirnos en los mejores, de ahí, que la comunidad educativa franciscana revisa, hace seguimiento, control y evaluación cotidianamente a todas las acciones de nuestro quehacer.

Concebimos que la construcción del Proyecto Educativo Institucional PEI, es para la comunidad educativa un proceso permanente, dinámico y participativo, ajustado a los cambios e innovaciones de carácter jurídico, pedagógico y tecnológico, como una estrategia que nos permita competir en términos de calidad, cobertura, equidad, eficacia, eficiente y que en uso de la autonomía escolar podemos dar rienda suelta a los anhelos, sueños, utopías y demás aspiraciones de quienes convivimos en esta gran Familia Franciscana. La prueba de nuestro constante proceso de resignificación del PEI es que de 2003 a 2015 esta es la séptima versión del mismo.

Por estas razones de orden legal, pedagógico, técnico y humano y en desarrollo de nuestra ruta de mejoramiento institucional y de las políticas educativas nacionales y de la secretaría de educación departamental, hoy buscamos con esta edición de nuestro PEI, actualizar la propuesta educativa del instituto, en donde además de las orientaciones formales que al respecto ha dado la Secretaría de Educación Departamental, hemos asumido como reto la concreción de una propuesta curricular acorde a los estándares educativos, educación por competencias y a la normatividad, enfatizando la especialidad técnica de nuestra institución que ofrece en Pamplona y su provincia las especialidades Técnicas debidamente articuladas con el SENA, como alternativas  para que nuestros jóvenes, alcancen conocimientos, habilidades y oficios con posibilidades reales de vincularse a lo laboral, vinculando a su vez las orientaciones o requerimientos que el sistema de información y gestión de la calidad educativa SIGCE define.

Somos reiterativos en el sentido de que esta construcción es permanente y dinámica y que está sujeta a constantes cambios, correcciones y adiciones, los cuales son producto de la convivencia pedagógica de nuestra comunidad y que su adopción de conformidad con la ley está dispuesta y sujeta al consenso y participación de todos y todas quienes tenemos que ver con el

Instituto Técnico San Francisco de Asís, sin obviar el contexto en que aspiramos seguir sirviendo y educando. La gran demanda de estudiantes en condiciones de discapacidad y en extra edad, obligan a la comunidad educativa a orientar desde el PEI y conforme a las normas legales, procesos claros para garantizar el derecho educativo y orientar sus procesos de formación.

## 2.3 Marco Legal

La Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación), de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles de preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal.

La educación superior, por su parte, es reglamentada por la Ley 30 de 1992 que define el carácter y autonomía de las Instituciones de Educación Superior -IES-, el objeto de los programas académicos y los procedimientos de fomento, inspección y vigilancia de la enseñanza.

Estas dos leyes indican los principios constitucionales sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, por su parte, las condiciones de calidad que debe tener la educación se establecen mediante el Decreto 2566 de 2003 y la Ley 1188 de 2008. El Decreto 2566 de 2003 reglamentó las condiciones de calidad y demás requisitos para el ofrecimiento y desarrollo de programas académicos de educación superior, norma que fue derogada con la Ley 1188 de 2008 que estableció de forma obligatoria las condiciones de calidad para obtener el registro calificado de un programa académico, para lo cual las Instituciones de Educación Superior, además de demostrar el cumplimiento de condiciones de calidad de los programas, deben demostrar ciertas condiciones de calidad de carácter institucional.

Esta normatividad se complementa con la Ley 749 de 2002 que organiza el servicio público de la educación superior en las modalidades de formación técnica profesional y tecnológica, amplía la definición de las instituciones técnicas y tecnológicas, hace énfasis en lo que respecta a los ciclos propedéuticos de formación, establece la posibilidad de transferencia de los estudiantes y de articulación con la media técnica.

Además, se encuentran enunciadas las siguientes normas: Decreto Ley 2277 de 1979: Por el cual se adoptan normas sobre el ejercicio de la profesión docente. Decreto Numero 85 De

1980: Por el cual se introducen unas modificaciones al Decreto extraordinario 2277 de 1979. Decreto 259 de 1981: Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto Extraordinario 2277 de 1979, en lo relacionado con inscripción y ascenso en el Escalafón. Decreto 709 de 1996: Por el cual se establece el reglamento general para el desarrollo de programas de formación de educadores y se crean condiciones para su mejoramiento profesional.

Ley 0115 de febrero 8 de 1994: Por la cual se expide la ley general de educación. Ley 0715 de diciembre 21 de 2001: Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de servicios de educación y salud, entre otros.

Decreto 1278 de junio 19 de 2002: Por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente. Decreto 2035 de 2005: Por el cual se reglamenta el parágrafo 1º del artículo 12 del Decreto-ley 1278 de 2002. Decreto 3982 de 2006: Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto Ley 1278 de 2002 y se establece el procedimiento de selección mediante concurso para la carrera docente y se determinan criterios para su aplicación.

Decreto 3782 de 2007: Por el cual se reglamenta la evaluación anual de desempeño laboral de los servidores públicos docentes y directivos docentes que se rigen por el Decreto Ley 1278 de 2002. Decreto 2715 de 2009: Por el cual se reglamenta la evaluación de competencias de los docentes y directivos docentes regidos por el Decreto Ley 1278 de 2002 y se dictan otras disposiciones. Decreto 240 de 2012: Por el cual se modifica el artículo 16 del Decreto 2715 de 2009.

## 2.4 Horizonte Institucional

### *2.4.1 Principios Institucionales*

Los principios y fundamentos que orientan la acción de la comunidad educativa en la institución y los objetivos generales del proyecto. Art. 14. Decreto 1860/94.

**Respeto al Estado Social de Derecho. Respeto a la Diferencia. Cuidado y Conservación Del Medio Ambiente Natural. Ser Una Institución Definitivamente Incluyente.**

### *2.4.2 Visión*

Al término del año 2025, la institución educativa consolidará los procesos de mejoramiento académico, de reconocimiento social por sus procesos incluyentes de atención a estudiantes en condición de discapacidad y demostrando experiencias significativas desde el programa integral de transversalidad “Senderos de Paz y Bien”.

### *2.4.3 Misión*

Aportar a nuestros estudiantes los espacios de formación que les garanticen para sí, para sus familias, para la ciudad, la región y para Colombia, aprendizajes y experiencias de vida aplicables como alternativas laborales a la solución de sus problemas económicos con la oferta en las especialidades técnicas, para que vayan consolidando con responsabilidad su proyecto de vida. Para ello, la institución impulsará proyectos encaminados a fortalecer el talento humano, el uso apropiado de la tecnología, la participación comunitaria, la preparación para el trabajo, la inclusión de tod@s sin ningún tipo de discriminación en un marco de tolerancia y respeto del hombre y la mujer y del medio ambiente natural.

### *2.4.4 Filosofía de la institución*

Nuestra institución educativa pretende con el desarrollo de sus propuestas pedagógicas y de convivencia social encausar sus esfuerzos a la formación integral de sus estudiantes con criterios objetivos y concretos como lo son el respeto al Estado Social de Derecho, el reconocimiento a la individualidad sujeta esta al precepto constitucional de la primacía del interés general, a la formación competitiva en lo académico y el énfasis a la formación en lo laboral como alternativa de desarrollo individual y colectivo con el desarrollo de las especialidades técnicas, así como también a la inclusión de todos nuestros estudiantes en condición de discapacidad o de vulnerabilidad o en condición de extra edad; formando jóvenes capaces de convertirse en agentes transformadores de su entorno con criterios de organización

comunitaria, preparación laboral, con sentido de valoración, conservación y amor por el medio ambiente y la naturaleza.

## 2.5 Perfil Institucional

### 2.5.1 Recurso Humano

**Perfil Del Estudiante Franciscano.** En el marco y contexto de los procesos educativos institucionales el Estudiante Franciscano ha de caracterizarse por ser:

***Comprometido. Abierto. Creativo. Práctico. Innovador. Comunitario. Incluyente y Solidario. Líder. Ecológico.***

**Perfil Del Personal Franciscano, Directivos Docentes, Docentes Y Administrativos.** El personal que presta sus servicios a la institución educativa se debe destacar por:

***Identidad. Responsabilidad. Preparación. Dinamismo. Franqueza. Amor y Alegría. Incluyente.***

## 2.6 Organigrama Institucional




## 2.7 Cronograma Institucional Año 2022-2

**Septiembre.**

| FECHA | ACTIVIDADES |
|---|---|
| 1 y 2 | Desarrollo académico |
| 3 y 4 | PRESENTACION PRUEBAS SABER 11° |
| 5 AL 9 | Desarrollo académico |
| 1 2 AL 16 | Desarrollo académico<br>Pruebas de calidad 0° a 11° grados conforme programación de coordinaciones. |
| 19 AL 23 | Desarrollo académico<br>Pruebas de calidad 0° a 11° grados conforme programación de coordinaciones. |
| 23 | Terminación segundo periodo académico – Cierre de plataforma Web colegios para cargue de calificaciones |
| 26 al 30 | Desarrollo académico |
| 26 | Inicio tercer periodo académico |
| 27 | Asamblea académica segundo periodo – comité de convivencia |
| 29 | Entrega virtual de informes académicos del segundo periodo<br>Reunión con padres de familia de estudiantes con 2 o más áreas reprobadas |
| 28 al 30 | Senderos de Paz y Bien – Socialización evidencias |

**Octubre.**

| FECHA | ACTIVIDADES |
|---|---|
| 3 AL 7 | Desarrollo académico |
| 10 AL 14 | Receso estudiantil – desarrollo institucional |
| 14 | Izada de bandera: inclusión, valores franciscanos. Descubrimiento de américa |
| 17 AL 21 | Desarrollo académico |
| 14 | Entrega de pruebas de calidad a coordinación |
| 24 al 28 | Desarrollo académico |
| 31 | Desarrollo académico – Día del estudiante franciscano |
| | |

**Noviembre.**

| FECHA | ACTIVIDADES |
|---|---|
| 1 AL 4 | Desarrollo académico<br>Pruebas de calidad 0° a 11° grados |
| 8 AL 11 | Desarrollo académico - Pruebas de calidad 0° a 11° grados |
| 11 | Cierre de plataforma |
| 15 | Asamblea académica – comité de convivencia -<br>firma de actas de recuperación a padres de familia y estudiantes<br>Escuela de padres |
| 16 al 18 | Actividades presenciales de recuperación |
| 21 al 25 | Actividades presenciales de recuperación |
| 25 | Terminación del tercer periodo académico<br>Izada de bandera entrega de símbolos 10° a 11° - 9 am |
| 28 | Comisión de Evaluación Y Promoción |
| 28 - 30 | Desarrollo institucional |

**Diciembre.**

| FECHA | ACTIVIDADES |
|---|---|
| 1 AL 2 | Desarrollo Institucional |
| 2 | Grados<br>Salida a vacaciones |

## 2.8 Símbolos Institucionales

### 2.8.1 *Himno de la Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asís*

Letra: Mons.: Rafael Tarazona Mora Música: Daniel Solano Ortiz

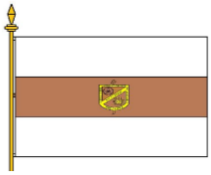
**CORO**

Paz y bien, es el lema de mi Institución, que convierte mi ser en semilla, de esperanza, justicia y amor. Que convierte mi ser en semilla, de esperanza, justicia y amor.

I ESTROFA En mi mente siempre presente, el amor siempre a Dios debe estar, para así al que sufre ayudar, con alegre actitud fraternal. Para así al que sufre ayudar, con alegre actitud fraternal.

II ESTROFA Siento orgullo de ser Franciscano y a la patria poder aportar: “la verdad, la virtud y el honor que construye el sol de la paz”. “la verdad, la virtud y el honor que construye el sol de la paz”.

### *2.8.2 Bandera Del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asís*



### *2.8.3 Escudo Del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asís*




## 2.9 Manual de Convivencia

***Generalidades***

**Objetivo.** Pactar las normas de convivencia para cada una de las personas que conforman la comunidad educativa de la institución educativa Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís de la ciudad de Pamplona. Departamento Norte de Santander conforme a lo previsto en la ley 01620 del 15 de marzo de 2013 y su decreto reglamentario 1965 de 2013, la jurisprudencia de las altas Cortes del Estado, los procesos de inclusión institucional, las orientaciones de la Secretaría Departamental de Educación, el Ministerio de Educación Nacional y la autonomía institucional de la comunidad educativa.

**Alcance y Caracterización.** Aplica para todos los miembros de la comunidad educativa. Del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís como una institución que ofrece el servicio educativo sin discriminación de raza, cultura, sexo, género, ideología, credo, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o discapacidad e impulsando constantemente los procesos de inclusión de todos los miembros de la comunidad educativa. Sus sedes se encuentran ubicadas así:

***a. Sede José Antonio Galán.*** Carrera 6º Nº 1B-71. Barrio Galán – Sede Principal

***b. Sede Cristo Rey.*** Barrio Cristo Rey.

***c. Sede Cuatro De Julio.*** Calle 1ª Nº 6-19. Barrio Galán

***d. Sede Santa Martha***. Barrio Santa Martha

Nota. Para todos los efectos se adopta la sigla ITASFA como abreviatura del nombre oficial de la institución educativa. Estas normas de convivencia aplican al servicio de educación nocturno y de adultos.

**Definiciones.** Los referentes teóricos aquí definidos serán elementos básicos para entender los procedimientos de convivencia institucional.

**Manual De Convivencia Institucional.** Defínase el Manual de Convivencia Social del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís de la Ciudad de Pamplona como el acuerdo colectivo expresado en los derechos, compromisos y responsabilidades que asume cada uno de los miembros de la comunidad educativa, cuya finalidad es crear y favorecer ambientes

propicios para el pleno desarrollo de la personalidad de sus estudiantes y comunidad, convivencia armónica, con base en los principios de respeto mutuo, libertad, democracia, igualdad y equidad. Además, La institución educativa admite y garantiza a toda la población del sector sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o necesidades educativas especiales y se expresa el compromiso institucional de seguir encausando los procesos educativos en el marco de la inclusión.

Acorde con el artículo 87 de la Ley 115 de 1994, el manual de convivencia define los derechos y obligaciones de los estudiantes y de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, a través de los cuales se rigen las características y condiciones de interacción y convivencia entre los mismos y señala el debido proceso que debe seguir el establecimiento educativo ante el incumplimiento del mismo. Es una herramienta construida, evaluada y ajustada por la comunidad educativa, con la participación activa de los estudiantes y padres de familia, de obligatorio cumplimiento en los establecimientos educativos públicos y privados y es un componente esencial del proyecto educativo institucional.

Conforme a lo previsto en el artículo 21 de la ley 01620 de 2013, en cuanto al manual de convivencia se orienta: En el marco del Sistema Nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, y además de lo establecido en el artículo 87 de la Ley 115 de 1994, los manuales de convivencia deben identificar nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, que permitan aprender del error, respetar la diversidad J dirimir los conflictos de manera pacífica, así como de posibles situaciones y conductas que atenten contra el ejercicio de sus derechos.

El manual concederá al educador el rol de orientador y mediador en situaciones que atenten contra la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos, así como funciones en la detección temprana de estas mismas situaciones, A los estudiantes, el manual les concederá un rol activo para participar en la definición de acciones para el manejo de estas situaciones, en el marco de la ruta de atención integral.

El manual de convivencia deberá incluir la ruta de atención integral y los protocolos para la resolución de situaciones.

El manual de convivencia debe incorporar las definiciones, principios y responsabilidades que establece la Ley 01620 de 2013, sobre los cuales se desarrollarán los factores de promoción y prevención y atención de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar.

***2.9.1 Gobierno Escolar.*** Es la instancia institucional donde participan representantes de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa, con el fin de determinar el proyecto educativo institucional que realmente responda a las necesidades e intereses de la comunidad educativa. El gobierno escolar

***2.9.2 Rector.*** Encargado de dirigir la preparación del PEI con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa, responder por la calidad de la prestación del servicio, presidir los consejos directivo y académico, coordinar los demás órganos del gobierno escolar, además de formular y dirigir la ejecución de los planes anuales de acción y de mejoramiento de la calidad.

También debe representar al establecimiento ante las autoridades y la comunidad educativa, dirigir el trabajo de los equipos de docentes, proponer a los profesores que recibirán capacitación, administrar los recursos humanos de la institución, distribuir las asignaciones académicas y demás funciones del personal, realizar la evaluación anual del desempeño

***2.9.3 Consejo Directivo.*** Encargado de tomar las decisiones relacionadas con el funcionamiento institucional: planear y evaluar el PEI, el currículo y el plan de estudios; adoptar el manual de convivencia; resolver conflictos entre docentes y administrativos con los estudiantes; definir el uso de las instalaciones para la realización de actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales; aprobar el presupuesto de ingresos y gastos, entre otras.

***2.9.4 Consejo Académico.*** Responsable de la organización, orientación pedagógica, ejecución y mejoramiento continuo del plan de estudios; así como de revisar y hacer ajustes al currículo, y participar en la evaluación institucional anual.

***2.9.5 Estudiantes.*** Son el centro del proceso educativo y deben participar activamente en su formación integral.

***2.9.6 Derecho.*** Reconocimiento que hace la institución educativa a su comunidad conforme a la constitución política y la ley.

***2.9.7 Compromisos Institucionales.*** Son acuerdos de convivencia que contrae el estudiante y su familia y los demás integrantes de la comunidad educativa en el momento de la firma de la matrícula o de aceptar su nombramiento, contrato o vinculación laboral. Para l@s estudiantes y personal que labora en la institución, los perfiles adoptados en el proyecto educativo institucional son compromisos institucionales de obligatorio cumplimiento.

***2.9.8 Medidas.*** Son acciones de mejoramiento o de sanción por infringir los compromisos institucionales o por recurrir en las faltas.

***2.9.9 Comité De Convivencia.*** Previsto en el artículo 1º de la ley 1620 del 15 de marzo de 2013.

***2.9.10 Consejo Estudiantil.*** Es la instancia de participación de los estudiantes en la vida institucional. Está conformado por un estudiante de cada grupo.

***2.9.11 Personero Estudiantil.*** Estudiante matriculado en el 11º grado elegido o seleccionado para promover el ejercicio de los derechos y deberes de los usuari@s estudiantes establecidos en la Constitución, las leyes, los reglamentos y el manual de convivencia.

***2.9.12 Educador.*** Es el orientador en las instituciones educativas, del proceso de formación, enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, acorde con las expectativas sociales, culturales, éticas y morales de las familias y la sociedad.

***2.9.13 Familia.*** Núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de los hijos, hasta la mayoría de edad, le corresponde matricular a sus hijos en instituciones educativas que respondan a sus necesidades para que reciban una educación conforme a los fines y objetivos establecidos en la constitución, la ley y el Proyecto Educativo Institucional.

***2.9.14 Competencias Ciudadanas.*** Conforme a lo previsto en el artículo 2º de la ley 01620 de 2013 se define como: "Es una de las competencias básicas que se define como el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en una sociedad democrática."

## 2.10 Derechos y deberes

**2.10.1** ***Educación Para El Ejercicio De Los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos:*** Conforme a lo previsto en el artículo 2º de la ley 01620 de 2013 se define como: "…es aquella orientada a formar personas capaces de reconocerse como sujetos activos titulares de derechos humanos sexuales y reproductivos con la cual desarrollarán competencias para relacionarse consigo mismo y con los demás, con criterios de respeto por sí mismo, por el otro y por el entorno, con el fin de poder alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social que les posibilite tomar decisiones asertivas, informadas y autónomas para ejercer una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y seria; en torno a la construcción de su proyecto de vida y a la transformación de las dinámicas sociales, hacia el establecimiento de relaciones más justas democráticas y responsables ."

**Proyectos Pedagógicos**. De conformidad con el numeral 1º del artículo 15 y el artículo 20º de la ley 01620 de 2013, la institución educativa desarrollará proyectos encaminados a la implementación de los programas para el desarrollo de competencias ciudadanas, la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, de conformidad con los lineamientos, estándares y orientaciones que se definan. Dicha implementación se hará a través de proyectos pedagógicos de carácter obligatorio, de conformidad con el artículo 14 de la Ley General de Educación, como parte de los Proyectos Educativos Institucionales – PEl o de los Proyectos Educativos Comunitarios -PEC-, según el caso.

Conforme a lo previsto en el artículo 20º de la ley 01620 de 2013, los proyectos a que se refiere el numeral 1 del artículo 15º de la mencionada Ley, deberán ser desarrollados en todos los niveles del establecimiento educativo, formulados y gestionados por los docentes de todas las áreas y grados, construidos colectivamente con otros actores de la comunidad educativa, que sin

una asignatura específica, respondan a una situación del contexto y que hagan parte del proyecto educativo institucional o del proyecto educativo comunitario.

Los proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad, que tienen como objetivos desarrollar competencias en los estudiantes para tomar decisiones informadas, autónomas, responsables, placenteras, saludables y orientadas al bienestar; y aprender a manejar situaciones de riesgo, a través de la negativa consciente reflexiva y critica y decir no a propuestas que afecten su integridad física o moral, deberán desarrollarse gradualmente de acuerdo con la edad, desde cada una de las áreas obligatorias señaladas en la Ley 115 de 1994, relacionados con el cuerpo y el desarrollo humano, la reproducción humana, la salud sexual y reproductiva y los métodos de anticoncepción, así como las reflexiones en torno a actitudes, intereses y habilidades en relación con las emociones, la construcción cultural de la sexualidad, los comportamientos culturales de género, la diversidad sexual, la sexualidad y los estilos de vida sanos, como elementos fundamentales para la construcción del proyecto de vida del estudiante.

La educación para el ejercicio de los derechos humanos en la escuela implica la vivencia y práctica de los derechos humanos en la cotidianidad escolar, cuyo objetivo es la transformación de los ambientes de aprendizaje, donde los conflictos se asumen como oportunidad pedagógica que permite su solución mediante el diálogo, la concertación y el reconocimiento a la diferencia para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen competencias para desempeñarse como sujetos activos de derechos en el contexto escolar, familiar y comunitario. Para esto, el proyecto pedagógico enfatizará en la dignidad humana, los derechos humanos y la aceptación y valoración de la diversidad y las diferencias.

En el currículo, La institución educativa, en el currículo educativo hará explícito el tiempo y condiciones destinadas a los proyectos, acorde con lo señalado en los artículos 76 a 79 de la Ley 115 de 1994 en relación con el currículo y planes de estudio.

***2.10.2 Restablecimiento De Los Derechos De Los Niños, Niñas Y Adolescentes.*** Es el conjunto de actuaciones administrativas y de otra naturaleza, que se desarrollan para la restauración de su dignidad e integridad como sujetos de derechos, y de su capacidad para disfrutar efectivamente de los derechos que le han sido vulnerados.

**Género.** El género puede entenderse como el conjunto de construcciones socioculturales que determinan las formas de ser hombres o mujeres en un tiempo y cultura específica, esto implica que dichas construcciones no son fijas, son cambiantes y además transformables.

En el proceso de construcción de género a lo largo de la historia ha posibilitado que se edifique un orden social en el que las mujeres han sido sujetos constantes de vulneración de derechos, producto de la configuración de las estructuras sociales que desde la construcción de género han otorgado un mayor poder y estatus a lo masculino. Esta construcción social se reproduce y refuerza en todos los escenarios: la familia, la escuela, el trabajo, entre otros. En la escuela está reproducción generalmente se puede evidenciar en las actividades desarrolladas con el estudiantado, por ejemplo, cuando realizamos acciones de enseñanza en las que consideramos que las niñas y las jóvenes son más hábiles "por naturaleza" para cuestiones que impliquen mayor precisión y los niños y jóvenes para aquellas que necesitan fuerza.

También se puede evidenciar la reproducción de las normas socioculturales del género, en la toma decisiones y la forma en que se seleccionan, eligen, organizan y socializan los conocimientos en la escuela, generalmente otorgando especial relevancia a los asociados con lo masculino y menor a aquellos asociados con lo femenino.

Son muchas las cuestiones que pueden llamar la atención sobre el relevante papel de la escuela en la transformación de las normas de género, de tal forma que su acción cotidiana lleve a la construcción de realidades más incluyentes y menos violentas hacía las mujeres, y hacía las personas que construyen su identidad de género alejándose de lo que exigen las normas sociales.

**Identidad de Género.** Esta categoría tiene que ver con la identificación que las personas construyen de sí mismas en relación al género, ya sea reconociéndose como hombres o como mujeres.

Es importante reconocer que en nuestra sociedad hemos regulado la correspondencia entre el cuerpo y la construcción identidad de género, buscando que quienes nacen con un sexo de hembra se identifiquen como mujeres y quienes nacen con un sexo de macho se identifiquen como hombres, a esta correspondencia se le conoce como Cisgénero (Serrano, Julia 2007), estas identidades de género son las hegemónicas en nuestra sociedad.

Por otra parte, quienes construyen identidades de género no correspondientes a lo que se espera socialmente de ellas, es decir quienes nacen con un sexo de hembra y se identifican a sí mismas como hombres y quienes nacen con un sexo de macho y se identifican a sí mismas como mujeres, se le conoce como Transgénero. Las identidades de género que se construyen en este marco son consideradas socialmente como transgresoras y su vivencia está sujeta actos discriminatorios y violentos por parte de otras personas.

Esta vivencia de las identidades de género no hegemónicas en la escuela se enfrenta a múltiples situaciones de violencia que afectan de manera determinante, entre otros derechos, el derecho a la educación, por ejemplo niñas, niños y jóvenes Transgénero son víctimas constantes de acoso escolar, desertan a edades tempranas del sistema educativo, el desarrollo de sus derechos sexuales y reproductivos se ve limitado notablemente, y sus proyectos de vida truncados al no poder crecer en un ambiente escolar y familiar que les garantice el libre desarrollo de la personalidad

**Orientación Sexual.** La orientación sexual hace referencia a la atracción física, erótica y/o emocional hacia otras personas.

Es importante reconocer que a lo largo de la historia se ha considerado que sólo es legítimo sentirse atraída/o por personas del otro género. Así, si se es mujer se ha considerado legitimo sentirse atraída por hombres y si se es hombre sentirse atraído por mujeres. A esta orientación sexual se le reconoce como heterosexual, y puede decirse, que es la manera más hegemónica de las orientaciones sexuales.

Adicionalmente, las personas también pueden enamorarse, sentir atracción, o las dos cosas, por otras de su mismo género, a decir mujeres por mujeres y hombres por hombres, a esta orientación sexual se l e reconoce como homosexual.

Otra forma de la expresión de la orientación sexual tiene que ver con el sentirse atraído erótica y afectivamente por hombres y mujeres, esta orientación sexual se conoce como bisexual.

Quienes tienen una orientación sexual homosexual o bisexual son y han sido víctimas de violencias y exclusión en todos, o casi todos, los ámbitos de su vida, esta vivencia de

orientaciones sexuales no hegemónicas pone en mayor condición de vulnerabilidad a las personas en los espacios sociales, por lo que se hace necesario generar acciones para proteger de manera especial sus derechos. En la última década en nuestro país se ha ido posicionando el hablar de las mujeres que tienen una orientación sexual homosexual como Lesbianas, y a los hombres como Gais. Es importante mencionar que estas dos formas identitarias de la orientación sexual - Lesbianas y Gais – no necesariamente son asumidas por todas las personas que tienen una orientación sexual homosexual.

Abordar las orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas en la escuela implica mujer u hombre, que tampoco hay una única manera de dirigir nuestro deseo, afectividad o erotismo.

### *2.10.3 Derechos y Deberes Estudiantes, Docentes y Padres de Familia*

Conforme lo prevé el artículo 22 de la Ley 01620 de 2013, La familia, como parte de la comunidad educativa, en el marco del Sistema Nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, además de las obligaciones consagradas en el artículo 67 de la Constitución Política, en la Ley 115 de 1994, la Ley 1098 de 2006, la Ley 1453 de 2011 y demás normas vigentes, deberá:

a. Cumplir y hacer cumplir el presente manual de convivencia escolar,

b. Orientar a sus hijos en el estricto cumplimiento de las normas de bioseguridad que adopte e implemente el ITASFA

c. Proveer a sus hijos espacios y ambientes en el hogar, que generen confianza, ternura, cuidado y protección de sí y de su entorno físico, social y ambiental. d. Participar en la formulación, planeación y desarrollo de estrategias que promuevan la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la participación y la democracia, y el fomento de estilos de vida saludable.

e. Acompañar de forma permanente y activa a sus hijos en el proceso pedagógico que adelante el establecimiento educativo para la convivencia y la sexualidad.

f. Participar en la revisión y ajuste del manual de convivencia a través de las instancias de participación definidas en el proyecto educativo institucional del establecimiento educativo.

g. Asumir responsabilidades en actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos para el desarrollo de competencias ciudadanas.

h. Cumplir con las condiciones y obligaciones establecidas en el manual de convivencia y responder cuando su hijo incumple alguna de las normas allí definidas.

i. Conocer y seguir la Ruta de Atención Integral cuando se presente un caso de violencia escolar, la vulneración de los derechos sexuales y reproductivos o una situación que lo amerite, de acuerdo con las instrucciones impartidas en el manual de convivencia del respectivo establecimiento educativo.

j. Utilizar los mecanismos legales existentes y los establecidos en la Ruta de Atención Integral a que se refiere esta Ley, para restituir los derechos de sus hijos cuando éstos sean agredidos.

k. Consultar permanentemente la plataforma interactiva y página www.itasfa.edu.co Para los padres de familia de estudiantes en condición de discapacidad, además de estos compromisos deberán asumir los previstos en el plan de oferta del servicio educativo para la discapacidad que adopte la comunidad educativa de conformidad a lo previsto en el decreto 1421 de 2017 y la autonomía institucional.

***2.10.4 Derechos Institucionales Del Personal Que Labora En La Institución.*** Además de los derechos consagrados en el Decreto Ley 2277 de 1979, el decreto 1278 de 2002 la carrera administrativa, los contratos laborales y la ley 734 de 2002 son derechos institucionales del personal que labora en la institución educativa:

***2.10.5 Compromisos Del Personal Que Labora En La Institución Educativa.*** Además de los deberes contemplados en el Decreto 2277 de 1979, el nuevo estatuto docente, su situación contractual, la Ley 734 de 2002, el Decreto 1850 de 2002 compilados en el decreto 1075 de 2015 y el manual de funciones institucional, son deberes institucionales del personal que labora en la institución educativa:

## 2.11 Ley del Menor

***De Los Protocolos De La Ruta De Atención Integral Para La Convivencia Escolar: Artículo 31 De La Ley 01620 De 2013 y 41 Del Decreto 1965 De 2013.***

De conformidad al Artículo 41 del 1965 de 2013 en cuanto a Los protocolos de los establecimientos educativos estarán orientados a fijar los procedimientos necesarios para asistir oportunamente a la comunidad educativa frente a las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Estos protocolos deberán definir, como mínimo los siguientes aspectos:

a. La forma de iniciación, recepción y radicación de las quejas o informaciones sobre situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

b. Los mecanismos para garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los documentos en medio físico o electrónico, así como de las informaciones suministradas por las personas que intervengan en las actuaciones y de toda la información que se genere dentro de las mismas, en los términos establecidos en la Constitución Política, los tratados internacionales, en la Ley 1098 de 2006, en la Ley estatutaria 1581 de 2012, en el Decreto 1377 de 2013 y demás normas aplicables a la materia.

c. Los mecanismos mediante los cuales se proteja a quien informe sobre la ocurrencia de situaciones que afecten la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, de posibles acciones en su contra.

d. Las estrategias y alternativas de solución, incluyendo entre ellas los mecanismos pedagógicos para tomar estas situaciones como oportunidades para el aprendizaje y la práctica de competencias ciudadanas de la comunidad educativa.

e. Las consecuencias aplicables, las cuales deben obedecer al principio de proporcionalidad entre la situación y las medidas adoptadas, y deben estar en concordancia con la Constitución, los tratados internacionales, la ley y los manuales de convivencia.

f. Las formas de seguimiento de los casos y de las medidas adoptadas, a fin de verificar si la solución fue efectiva.

g. Un directorio que contenga los números telefónicos actualizados de las siguientes entidades y personas: Policía Nacional, del responsable de seguridad de la Secretaría de Gobierno municipal, distrital o departamental, Fiscalía General de la Nación Unidad de Infancia y Adolescencia, Policía de Infancia y Adolescencia, Defensoría de Familia, Comisaría de Familia, Inspector de Policía, ICBF -Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, del puesto de salud u Hospital más cercano, Bomberos, Cruz Roja, Defensa Civil, Medicina Legal, de las entidades que integran el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, de los padres de familia o acudientes de los niños, niñas y adolescentes matriculados en el establecimiento educativo.

Los protocolos adoptados tienen en su esencia los siguientes componentes:

a. La puesta en conocimiento de los hechos por parte de las directivas, docentes y estudiantes involucrados

b. El conocimiento de los hechos a los padres de familia o acudientes de las víctimas y de los generadores de los hechos violentos.

c. Se buscarán las alternativas de solución frente a los hechos presentados procurando encontrar espacios de conciliación, cuando proceda, garantizando el debido proceso, la promoción de las relaciones participativas, incluyentes, solidarias, de la corresponsabilidad y el respeto de los derechos humanos.

d. Se garantice la atención integral y el seguimiento pertinente para cada caso.

Una vez agotada esta instancia, las situaciones de alto riesgo de violencia escolar o vulneración de derechos, sexuales y reproductivos de niños, niñas y adolescentes de los establecimientos educativos en los niveles de preescolar, básica y media que no puedan ser resueltas por las vías que establece el manual de convivencia y se requiera de la intervención de otras entidades o instancias, serán trasladadas por el rector de la institución, de conformidad con las decisiones del Comité Escolar de Convivencia, al ICBF, la Comisaría de Familia, la Personería Municipal o Distrital o a la Policía de Infancia y Adolescencia, según corresponda.

## 2.12 Uniformes





## 2.13 Inventario Infraestructura

| | ESTADO AULAS EN SERVICIO | | |
|---|---|---|---|
| | BUENO | REGULAR | MALO |
| **SEDE GALAN** | 24 | 2 | 3 |
| **SEDE CRISTO REY** | 8 | 8 | |
| **SEDE 4 DE JULIO** | 3 | | 3 |
| **SEDE SANTA MARTHA** | | 2 | 4 |

## 2.14 Salón de Deportes Sede Cristo Rey



## 2.15 Inventario

| MATERIAL | CANTIDAD | BUEN ESTADO | REGULAR | MAL ESTADO |
|---|---|---|---|---|
| PETOS DE COLORES | 21 | 21 | | |
| CAMILLA PRIMEROS AUXILIOS | 1 | 1 | | |
| COLCHONETAS | 6 | 3 | 3 | |
| ESCRITORIOS | 4 | 4 | | |
| SILLAS | 7 | 7 | 7 | |
| TABLERO INFORMATIVO | 1 | 1 | | |
| TABLERO DE TIZA | 1 | 1 | | |
| CUADROS DE ADORNO | 30 | | 30 | |
| ESPEJO Y RELOJ | 1 | 1 | | |
| BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS | 1 | 1 | | |
| ESCOBA Y RECOGEDOR | 2 | 2 | | |
| ESTANTES | 3 | 3 | | |
| PLATAFORMA VOLEIBOL | 1 | 1 | | |
| PIZARRÓN PEQUEÑO | 1 | 1 | | |
| FIGURAS | 34 | 34 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| CAJONES GRANDES | 2 | 2 | | |
| CAJONES MEDIANOS | 2 | 2 | | |
| CANASTAS TEJIDAS | 18 | 18 | | |
| CAJÓN SUECO | 1 | 1 | | |
| MALLAS FUTSAL | 2 | 2 | | |
| MALLAS VOLEIBOL | 3 | 3 | | |
| PITAS Y CABUYAS | 19 _+o- | 19 | | |
| ALAMBRE DULCE ROLLO | 1 | 1 | | |
| BOMBA DE BICICLETA | 1 | 1 | | |
| FUCHIS | 10 | 10 | | |
| COSTALES | 10 | 6 | | 4 |
| TAMBORES PEQUEÑOS | 3 | 3 | | |
| ENCICLOPEDIAS | 12 | 12 | | |
| EQUIPO DE SONIDO Y MICRÓFONO | 1 | 1 | | |
| DOMINOS | 5 | 5 | | |
| MATERIAL DIDÁCTICO | 5 | 5 | | |
| PARQUÉS COMFAORIENTE | 23 | 23 | | |
| PARQUÉS CARROS | 2 | 2 | | |

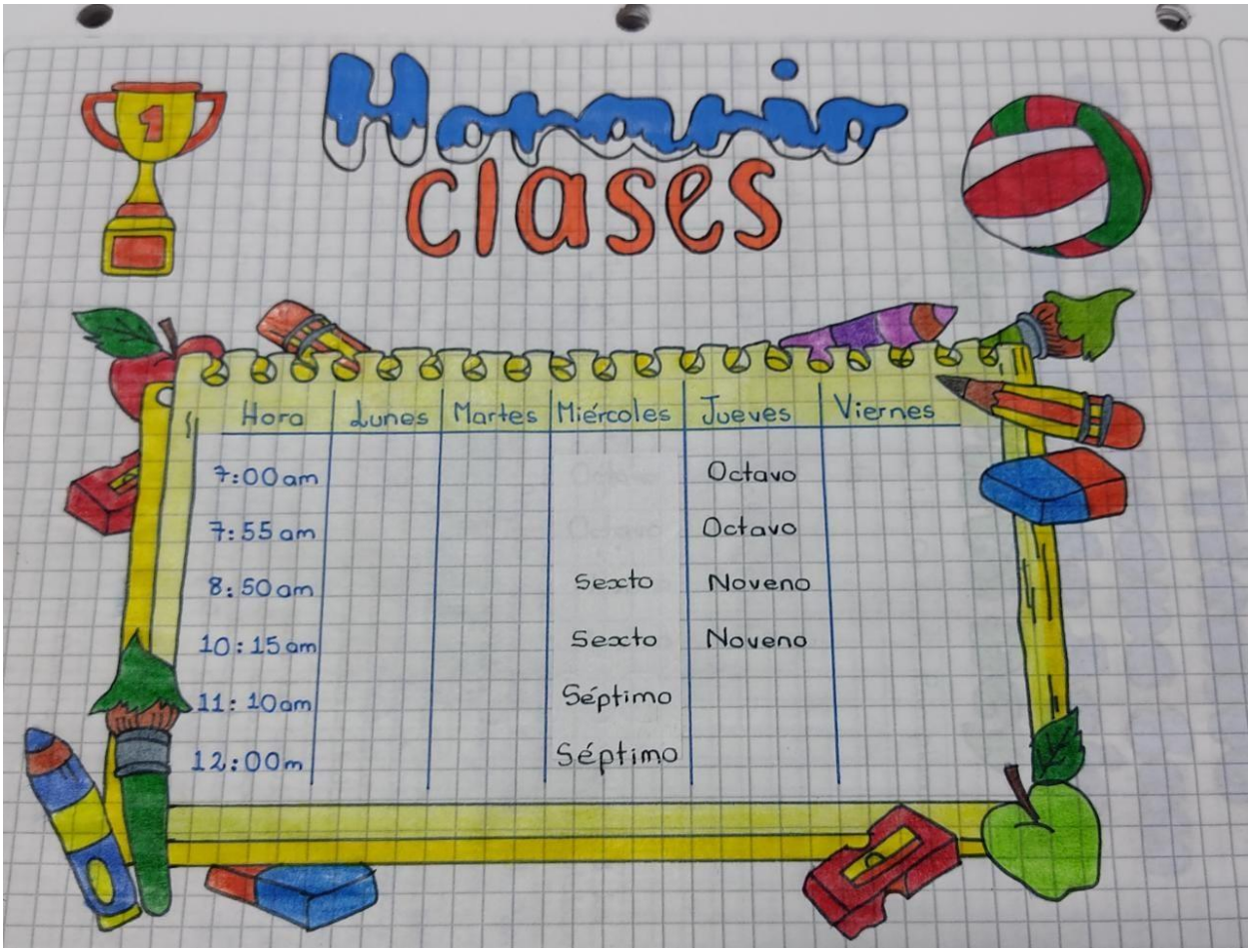
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| FIGURAS FOAMI BOLSA | 1 | 1 | | |
| CAJA DE TIZA | 1 | 1 | | |
| TELONES | 2 | 2 | | |
| BANDERA DE PAMPLONA | 1 | 1 | | |
| BANDERA DE COLEGIO | 1 | 1 | | |
| PAPEL PLÁSTICO DE COLORES/BANDERA | MUCHOS | MUCHOS | | |
| MATERIAL PARA POMPONES | MUCHOS | MUCHOS | | |
| POMPONES | 12 | 12 | | |
| TROZOS DE TELA COLORES | 20 | 20 | | |
| RETAZOS DE TELA COLRES | 19 | 19 | | |
| TRAJES DE COLORES | 9 | 9 | | |
| FALDAS NEGRAS Y PANTALÓN NEGRO | 3 | 3 | | |
| SOMBREROS DE BAILE | 5 | 5 | | |
| BOLSA CON GUATA | 1 | 1 | | |
| CAMISAS FÚTBOL NEGRA Y ROJA | 5 | 5 | | |
| CAMISAS DE FÚTBOL NEGRA Y BLANCA | 8 | 8 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| CAMISAS DE FÚTBOL BLANCA Y NEGRA | 9 | 9 | | |
| CAMISA DE FÚTBOL AZUL Y ROJO | 2 | 2 | | |
| UNIFORMES COMPLETOS AZUL Y ROJO | 3 | 3 | | |
| UNIFORMES COMPLETOS AMARILLO Y AZUL | 16 | 16 | | |
| PETOS AMARILLOS | 8 | 8 | | |
| PETOS AZULES | 9 | 9 | | |
| PETOS VERDES | 2 | 2 | | |
| PETOS NARANJAS | 2 | 2 | | |
| BOLICHES DE COLORES | 6 | 6 | | |
| TESTIGOS ATLETISMO MADERA Y PLÁSTICOS | 13 | 13 | | |
| BASTONES VERDES | 35 | 35 | | |
| BASTONES DE COLORES | 73 | 73 | | |
| CUERDAS DE SALTO | 10 | 10 | | |
| AROS DE COLORES | 33 | 28 | 5 | |
| AROS PLANOS | 8 | 6 | 2 | |
| JUEGOS DIDÁCTICOS | 4 | 4 | | |
| PELOTAS DE CAUCHO | 16 | 8 | 3 | 5 |

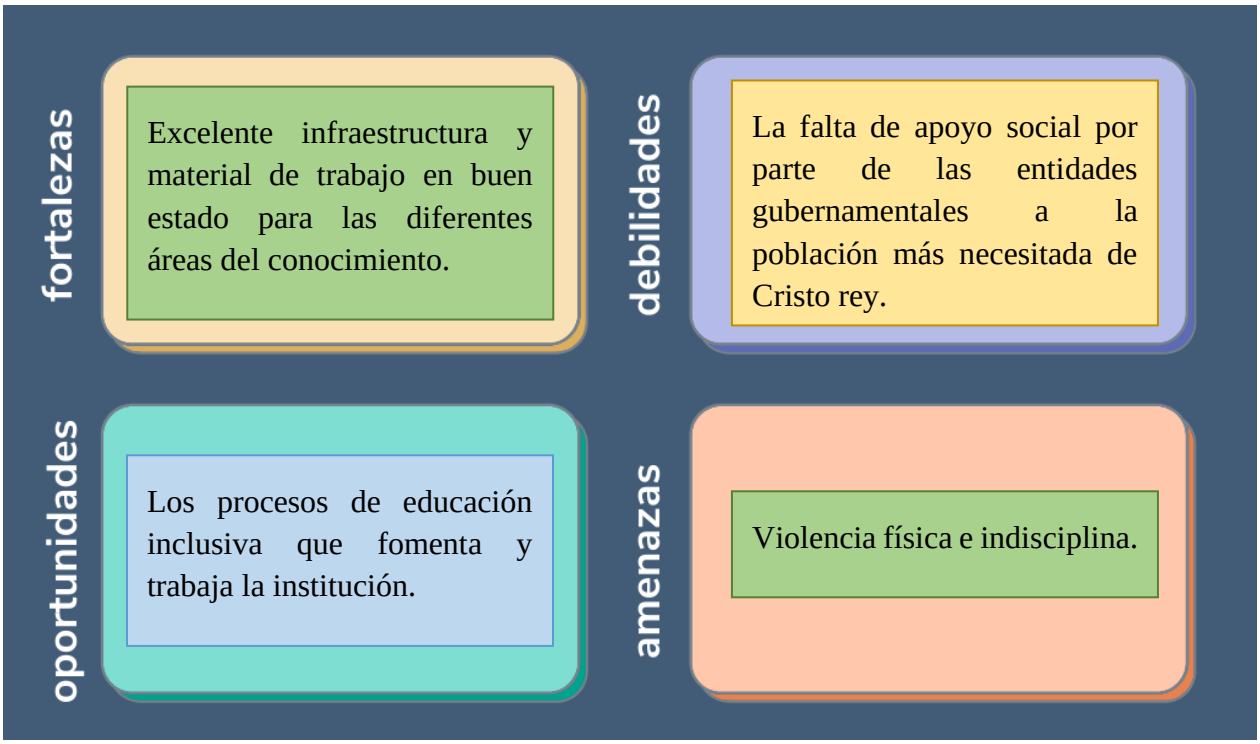
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| BALONES MEDICINALES | 3 | 3 | | |
| BALONES DE MINI BALONCESTO | 10 | 10 | | |
| BALONES DE BALONCESTO | 19 | 13 | 6 | |
| BALONES FÚTBOL DE SALÓN | 5 | 5 | | |
| BALONES BALONMANO | 1 | | 1 | |
| BALONES DE FÚTBOL | 15 | 15 | | |
| BALONES DE VOLEIBOL | 17 | 17 | | |
| RED DE VOLEIBOL | 1 | 1 | | |
| PLATILLOS DE COLORES | 48 | 48 | | |
| CONOS GRANDES | 23 | 23 | | |
| CONOS MEDIANOS | 5 | 5 | | |
| CONOS PEQUEÑOS | 8 | 8 | | |
| CANCHITAS X2 | 2 | 2 | | |
| FUTBOLIN | 1 | 1 | | |
| PANCARTAS | 25 | 25 | | |
| BANDAS ELÁSTICAS | 8 | 8 | | |
| FUTBOLIN RECICLABLE | 1 | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| BALONES PARA REPARAR | 14 | | 6 VOL, 4 FUT, 4 BAL. | |
| BALONES PARA DESECHAR | 23 | | | 8 VOL, 11 FUT, 2 BAL, 2 PEL. |

## 2.16 Horarios



## 2.17 Matriz DOFA



# 3. Capítulo 2. Propuesta de investigación

## 3.1 Título

ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO UNA HERRAMIENTA REDUCTORA DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS - SEDE CRISTO REY DE PAMPLONA-NORTE DE SANTANDER.

## 3.2 Introducción

Actualmente, la mayor parte de las actividades recreativas que se realizan para ocupar nuestro tiempo libre tienden a ser pasatiempos o a ocuparse en actividades consideradas no sanas para nuestro cuerpo, en las cuales los jóvenes participan pasivamente, convirtiéndose así en actividades de consumo, por tal motivo se pierde su razón de ser educativa, lo que conlleva que se pierda su desarrollo integral.

Se debe ingeniar nuevos y mejores espacios de integración escolar que congreguen a los estudiantes y que los haga participes como una alternativa de aprendizaje, ya que con la participación grupal se reduce el estrés producido por un ritmo normal de clases (Canto, rondas, recreación, juegos, teatro) por medio de estas actividades se pretende desarrollar el trabajo en equipo, respetar los diferentes puntos de vista e ideas de compañeros, adquirir responsabilidades como el liderazgo, resolución de conflictos, y la reducción del estrés a través de la recreación. Claramente la recreación satisface las necesidades del ser humano como el juego, relacionarse, practicar algún deporte, desarrollar actividades al aire libre que son medios para obtener un desarrollo integro como personas, la mayor parte de las actividades recreativas se desarrollan en el colegio donde el docente posee un rol determinante para el desarrollo de estas, la recreación y sus diferentes expresiones surgen como una oportunidad que se le otorga al ser humano como un medio para su propio desarrollo, ya sea personal, comunitario o social, la recreación es el puente de los procesos del desarrollo humano, las actividades recreativas son entendidas como complementarias al proceso de aprendizaje.

El estrés es producido por un sentimiento de tensión emocional, puede originarse a partir de pensamientos erróneos o frustrados, el estrés es en gran medida la reacción de nuestro organismo ante un problema o reto, en pequeñas proporciones el estrés puede ser favorable, pero cuando una situación de estrés perdura puede traer consigo daños a la salud, el manejo del estrés es confuso y denso porque se pueden presentar muchos tipos de estrés por lo cual la práctica de actividades recreativas y el mantenimiento de una vida sana conllevan a suponer que mejora la condición física de acuerdo con el tipo de actividad física que realicemos, la importancia de la recreación y el cuidado de la salud mental radica en que esta se relaciona con la prevención de los desequilibrios psicológicos, en este caso la educación física no debe orientarse únicamente al desarrollo de la motricidad sino que debe descubrir, trabajar y potenciar todas las capacidades físicas y dotarle de una conciencia corporal, asumiendo una responsabilidad sobre su propia salud mental. Las causas del estrés pueden ser multifactoriales en los condicionantes fisiológicos psicológicos, psicosociales, ambientales como causas fisiológicas se pueden entender la parte genética es decir heredadas, congénitas, las enfermedades y condiciones físicas como por ejemplo la disminución de la resistencia, las causas más comunes de estrés educativo son: sobrecarga de tareas, relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes, conflicto de roles, interferencia en el desempeño.

La salud mental debe tratarse como un tema de interés y darle la importancia adecuada en el diario vivir, si se adquieren buenos hábitos de vida en la creación de la personalidad se puede aumentar las posibilidades de poseer una salud mental muy estable, la incorporación de actividades que por su propia naturaleza pueden realizarse se convertirán en factores preventivos para una mejor calidad de vida y se puedan considerar sujetos sanos en todos los aspectos, la salud mental la entendemos como un estilo de vida, por ende se debe vivir de un modo adecuado a nuestra edad y contexto social o académico, se debe fomentar el cuidado de nuestra salud mental ya que es tan importante como la salud física, a través del conocimiento, conciencia y cuidado que todo ser humano debe hacer de su cuerpo desde los primeros años de vida, el ser humano debe indagar y profundizar sobre las bondades, facilidades y beneficios del ejercicio físico, las actividades recreativas, que naturalmente deben ser dosificadas, periodizadas, entender sus grandes beneficios por medio de la práctica continua, comprobando su utilidad y repercusión positiva en el cuidado de la salud mental, por consecuente la práctica de actividades recreativas

en un ambiente educativo debe generar en el estudiante cierta motivación y que encuentre en estas mismas diversión, que sean actividades innovadoras, incluyentes pero sobre todo enfocadas en el trabajo grupal desarrollándose en ambientes sanos dando a entender que la práctica de la recreación si ayuda a abandonar el mundo de caos en el que vivimos.

La incorporación y practica de actividades recreativas en espacios de ocio incrementan el desarrollo del ser, ya que a través del uso adecuado del juego se obtienen infinidad de experiencias y aprendizajes enmarcados fuera de la enseñanza formal, también actúa como un mecanismo de prevención de patologías, tales como el estrés y la depresión las cuales afectan académica y socialmente, por medio de la conexión educación física y psicología se han evidenciado impactos positivos derivados de las experiencias de placer y diversión generados por las actividades recreativas.

### 3.3 Descripción del problema

Considerando y teniendo en cuenta el entorno en el que se desenvuelven los estudiantes del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís de la Sede Cristo Rey encontramos un alto grado de estrés debido a la carga académica y factores externos provenientes de su núcleo familiar como por ejemplo violencia intrafamiliar, abandono por parte de alguno de los padres, drogadicción, desnutrición y bajos ingresos económicos, se evidencia en los jóvenes cierto grado de inconformidad académica, los docentes de la institución los cargan de trabajos que no alcanzan a suplir debido al corto tiempo que les dan para las entregas, además consideran que algunos docentes no están aptos para enseñar ciertas materias, dentro de su propio núcleo familiar la convivencia es complicada, muchos niños y jóvenes llegan a la institución educativa sin haber comido, con la ropa sucia e incluso con golpes, moretones y fracturas que fueron ocasionadas en la mayor parte de los casos por los mismos padres de familia, algunos comentan no ver a sus padres durante todo el día debido a que estos salen de sus casas en la madrugada en busca de un sustento económico, lo que genera en los estudiantes cierto grado de estrés y al llegar a la institución sienten la necesidad de simplemente no hacer nada, se evidencia mucha deserción escolar, jóvenes con bajo rendimiento académico incluso reprobando el año desde el primer periodo del año lectivo en curso, así pues, surge la recreación como una herramienta reductora del estrés,  por ende se hace necesario implementar una estrategia o proyecto de

manera que los estudiantes usen y aprovechen correctamente su tiempo libre en actividades lúdico-recreativas y artísticas que les ayuden a canalizar el estrés producido por su mismo ambiente académico y familiar, con la finalidad de brindar mejores alternativas de formación y aprovechamiento del tiempo libre como mecanismo de reducción del estrés, por tal motivo buscamos que en un futuro no muy lejano con la implementación de actividades recreativas se vea reflejado en su desarrollo integral como persona, generando y potenciando habilidades y capacidades que les permitan alcanzar y proyectar su plan de vida, y que los propios jóvenes sean capaces de implementar este tipo de estrategias dentro de su hogar mejorando así la relación hijos-padres.

### 3.4 Formulación del problema

¿Cuál sería la incidencia de la aplicación de actividades recreativas como mecanismo reductor del estrés en los estudiantes del grado sexto de la sede Cristo Rey de Pamplona?

### 3.5 Justificación

La recreación es un medio destinado para alcanzar nuestro aprendizaje, en esta nos desenvolvemos todas las personas sin importar nuestra edad, es una actividad que se lleva a cabo de forma libre y espontánea durante nuestros tiempos de descanso, conlleva la mejora de nuestro bienestar físico, social, espiritual y mental, es un mecanismo reductor del estrés, un estilo de vida donde el hombre se olvida un poco de su cotidianidad, la recreación es ese instrumento que divierte, entretiene y distrae, se desarrolla en tiempos establecidos y su finalidad siempre será la de satisfacer necesidades y generar placer, la recreación fomenta el libre desarrollo de la personalidad del individuo ya que le permite demostrar su valores en los momentos de juego, mientras comparte con los demás y con la misma naturaleza.

Dado que la recreación incluye la disposición para participar en actividades que le brindan satisfacción al individuo (Morales, 1990), se considera de gran importancia relacionar la educación con la recreación, puesto que para el aprendizaje de los contenidos académicos “es fundamental lograr una vinculación afectiva con los alumnos” (Adrián, 1998), porque se refieren a los “valores que se manifiestan en las actitudes que intervienen en los procesos de aprendizaje”

(Silva, 1998); y a través de la recreación el educando tiene la oportunidad de aprender en forma vivencial en un ambiente lleno de alegría, entusiasmo y felicidad (Ramos, 1997).

La recreación es un mecanismo de intervención para que un ser humano alcance su pleno desarrollo y que lo ayudará en cada una de sus etapas y dimensiones, son actividades voluntarias ya que cada persona es diferente, es un universo repleto de ideas y cada quien se recrea como lo considere necesario. En general se puede conceptualizar como el "conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas" (Salazar-Salas, 2007, p. 5).

La recreación tiene como objetivo promover el desarrollo integral de las personas, por medio de los beneficios tanto a nivel personal como social (Salazar-Salas, 2012). Los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, socio-psicológico, cognitivo y espiritual, mientras que, en la sociedad, los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales (Salazar-Salas, 2007).

Las actividades recreativas nos permiten distraernos, ocupar nuestro tiempo libre olvidando las responsabilidades, se realizan con entusiasmo y actitud positiva, ya que nos aportan relajación, diversión y socialización sin la necesidad de competir y definir quién es mejor, se hace por el simple hecho de disfrutar, las actividades recreativas nos ayudan a aliviar las tensiones del día a día y nos ayudan a mejorar académicamente, actúan como una herramienta que produce felicidad y reduce los niveles de estrés, por ende si se posee una vida inactiva en cuanto actividades recreativas estaremos llenos de preocupaciones, sufrimientos y enfermedades.

Existe gran variedad de actividades recreativas, de las cuales las personas pueden seleccionar según sus gustos y preferencias. Específicamente, las actividades recreativas que se desarrollan al aire libre incluyen correr, esquiar, escalar, pescar, andar en bicicleta y actividades relacionadas con la naturaleza como identificación de plantas o animales, estudios de preservación, caminatas, campamentos y picnics, entre otras (Salazar-Salas, 1999). En la mayoría de los casos, las actividades recreativas al aire libre implican actividad física. Esto sucede cuando las actividades seleccionadas incrementan el gasto energético por encima de los niveles basales (Sjögren, Hansson & Stjernberg, 2011).

Según Arturo Barraza Macías, el estrés es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

El estrés se define como aquellos procesos cognitivos y afectivos que afectan al alumnado en sus tareas en el contexto académico (Muñoz, 2017). Es un proceso sistémico y de carácter adaptativo que se presenta cuando el alumnado detecta una serie de demandas que son percibidas como estresores. La persistencia de estos estresores produce un desequilibrio sistémico que se manifiesta mediante diversos síntomas que exigen al alumnado el tener que afrontar dichas situaciones académicas estresantes para recuperar de nuevo el equilibrio (Barraza, 2009).

Los especialistas en comportamiento escolar han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo. Lo anterior, debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés "van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78), afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos.

En la institución educativa sede Cristo Rey se evidencian altos niveles de estrés producido por cargas académicas y problemas dentro del núcleo familiar, de este modo surge la necesidad de utilizar las actividades recreativas como un medio educativo que reduzca los niveles de estrés, en este caso los juegos, cantos, actividades artísticas etc. Contribuyen al desarrollo interpersonal de los jóvenes de la institución, el medio usado es la recreación en espacios al aire libre donde se evidencia el uso de las capacidades físicas como un medio para aprovechar el tiempo libre.

La forma correcta como los jóvenes inviertan su tiempo libre les puede dar la opción de alcanzar un equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud que implica reducción del estrés y mejor calidad de vida que conlleva a rendir académicamente, los jóvenes que participen de este tipo de actividades recreativas seguramente serán adultos físicamente sanos, respetuosos, y con proyecciones a lo largo de su vida.

Aprovechar el tiempo libre mediante la implementación de actividades recreativas en la institución educativa sede Cristo Rey se justifica en la reducción del estrés usando la recreación como un factor de motivación académica, que contribuya al desarrollo integral de los jóvenes, no solo desde áreas del conocimiento sino también desde los niveles psicomotor y afectivo. Cada joven merece un espacio de goce y disfrute que lo libre de las actividades cotidianas de su vida como por ejemplo olvidar las cargas académicas y los problemas del núcleo familiar, reduciendo así los niveles de estrés, con la realización de actividades que conlleven relajación, pero capaces formar y guiar el camino correcto, ya que si el tiempo libre se emplea en actividades sanas que sean productivas para el cuerpo esto contribuye a un crecimiento integral.

## 3.6 Objetivos

### 3.6.1 Objetivo general

Implementar actividades recreativas como herramienta reductora de estrés en los estudiantes de sexto grado del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís sede Cristo Rey.

### 3.6.2 Objetivos específicos

Realizar un test inicial del nivel de motivación educativa y de estrés (Inventario SISCO para el estudio del estrés). Barraza, 2007.

Diseñar una propuesta de actividades recreativas mediante un cronograma escolar como medio para que los estudiantes de Cristo Rey creen sus propios hábitos en la utilización del tiempo libre.

Aplicar actividades recreativas según el cronograma establecido.

Evaluar mediante un test de motivación y de estrés al finalizar el cronograma de actividades recreativas. (Inventario SISCO para el estudio del estrés académico). Barraza, 2007.

**3.7 Marco Teórico**

Hernández Mendo (2000) considera que es necesario buscar adecuado aprovechamiento del tiempo libre que le permita al individuo su formación como persona como la cuestión principal que gira en torno a la búsqueda permanente del tiempo libre. Ahora bien, la usencia de experiencias de recreación no permite, a priori, ocupar adecuadamente el tiempo libre, transformando la tendencia natural del juego, dinámica del ser humano en hábitos sedentarios que impiden al hombre desarrollarse como tal y lo convierten en un centro de diferentes enfermedades degenerativas y crónicas, provocados por los hábitos poco saludables adquiridos.

Para Argyle (1996) se refiere a la recreación como aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere y lo desea, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material.

Trilla (1998), explica la recreación desde un punto de vista de animación sociocultural, conformada como un paradigma de cambio de actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante o dentro del tiempo libre (o durante la educación), y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. La animación sociocultural permite que el ocio sea una manera de utilizar el tiempo libre, independientemente de la actividad que se trate, libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

La recreación para Thorstein, (1889) “Debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolle el individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo. La recreación es una actividad inherente al ser humano, es un continuo proceso de aprendizaje; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Son aquellas actividades que se realizan en parte de tiempo de ocio, de forma voluntaria, consiente, proporcionándole

satisfacción en el aspecto físico, biológico, mental y creativo del individuo, mediante la participación en actividades de tipo deportivas, socioculturales.

El recreo y esparcimiento no es un instrumento con el cual se consigue un fin definitivo, como actividad está ligada a la naturaleza del ser humano, por la cual busca satisfacer una serie de necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales, y es un medio; que con ayuda de sus variedades recreativas coadyuva a enriquecer y mejorar la calidad de vida de la gente, mejorando su salud física y mental del cuerpo humano, así como afianzar sus valores espirituales culturales y sociales conllevando este último al equilibrio emocional y el desarrollo del carácter y la personalidad del ser humano.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo con los intereses y a las capacidades de los participantes.

Las actividades recreativas que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, bailar, o tomar parte en un juego.

Es importante mencionar que el interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Con respecto a esta temática menciona Beraldo y Polleti (1991) “que la recreación, es para la gente de cualquier país y de cualquier edad, similar a la educación” (p. 11). Pues hay que agregar que la recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentra sola, con otros, o en grupo grande.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporción 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. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y, por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Espinoza et al. (2018), identifican que el estrés es considerado como estados psicológicos y físicos que cambian el estado normal del cuerpo de las personas, además originan afectaciones y cambios evidentes en las mismas, cuyos resultados inciden en la salud, tanto física y mental, en la productividad laboral y académico, ocasionando de esta manera preocupación y angustia. Es de esta forma que el estrés es considerado como una reacción del cuerpo que generan afecciones y cambios en la salud de quienes poseen este tipo de repuestas ante estímulos estresantes.

Dentro de los estresores académicos que presentan los estudiantes universitarios se encuentran ciertas problemáticas en el entorno, según Vizoso y Arias (2016) menciona que se presentan por: Deficiencias metodológicas por parte del profesorado, intervenciones en público, exámenes, evaluaciones, falta de colaboración en el propio trabajo académico, tiempos limitados para desarrollar los trabajos, conflictos y problemas con los compañeros de clase, competitividad grupal, clima social negativo. Los estresores académicos presentados influyen de forma negativa en el bienestar y en el rendimiento de los estudiantes.

### 3.7.1 Antecedentes internacionales

Existe una limitada cantidad de trabajos de investigación referentes a la recreación y a la reducción del estrés, sin embargo, se logró encontrar los siguientes aportes:

Ola Ortiz y Daysi Gabriela (2018) realizaron un estudio titulado “La recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional” cuyo objetivo fue determinar que el estrés académico es una realidad que afecta a los estudiantes, el cual se manifiesta por niveles de moderado a profundo en su mayoría, bajo este antecedente el trabajo de investigación tiene como objetivo como la recreación incide en disminuir los niveles de estrés académica en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional. Durante el

proceso de investigación se utilizó los métodos descriptivos, hipotético deductivo y analítico-sintético y con un diseño cuasi-experimental porque se trabajó con un solo grupo aplicando un pre-test y un pos-test. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron la encuesta y el Test del Inventario de SISCO del estrés académico (Barraza Macía, 2007). El resultado de la investigación demuestra que se cumplió con los objetivos propuestos, lo cual se pudo verificar con el análisis de frecuencia en el cual los niveles de estrés inicial eran leves (5) con un 16,7%, moderado (18) con un 60% y profundo (7) con un 23,3% y en un pos-test se reflejó los siguientes resultados leve (7) con un 23,3% y moderado (23) con un 76,7%; además se utilizó la prueba T Students de muestras relacionadas de la cual se obtuvo un valor de significancia de 0,003. Esto demuestra que el programa recreativo aplicado tuvo efectividad en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional.

H. Alejandro Maturana y S. Ana Vargas realizar el estudio determinado “El estrés escolar” (2015) donde nos dice que: el término estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción para la literatura clínica. Los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas aso- ciados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales. En este artículo se describen los principales síntomas asociados a la presencia de estrés escolar, que pueden ser foco de atención para los profesionales de la salud.

Céspedes (2003), tituló su trabajo de investigación “Plan Estratégico de Recreación Laboral en Institutos Privados de Educación Superior” la cual tuvo como objetivo general diseñar un plan estratégico de recreación laboral en la Universidad Rafael Belloso Chacín. Se fundamenta teóricamente en los aportes realizados por los autores Serna (1999) y David (1997) en el área de la planeación estratégica y Vera (1995) en el área de la recreación laboral. La metodología utilizada durante la investigación se caracterizó por ser descriptiva, modalidad de campo y documental, proyecto factible con un diseño no experimental transaccional descriptivo.

León (2002), realizó un trabajo de investigación titulado “Programa Recreativo para Fortalecer el Clima Organizacional” el propósito fundamental de la investigación fue el diseño

de un programa recreativo para el fortalecimiento del clima organizacional del Colegio 19 Universitario “Dr. Rafael Belloso Chacín. El estudio se analizó a la luz de las teorías propuestas por Brunet (1992), Chiavenato (2000), Dessler (1997), Ruetter y Conde (1998), entre otros. Para tal efecto se realizó una investigación descriptiva, de campo, transversal y prospectiva, bajo un diseño no experimental y transeccional. La población objeto de interés la conformó diecisiete 287 sujetos, con una muestra comprendida por 167 sujetos del Colegio Universitario “Dr. Rafael Belloso Chacín. La data se recopiló mediante encuestas de tipo cuestionario con 5 alternativas cada uno.

### 3.7.2 Antecedentes Nacionales

Pinto Aragón, Elvis Eliana, Villa Navas, Ana Rita, Hilber Aragón (2022) en su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia”: La adolescencia, es una fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan atención, conllevando a los jóvenes a la práctica de estrategias de afrontamiento, que les permitan consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social. De allí que el objetivo de la investigación fue analizar el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia. Metodológicamente, es un paradigma cuantitativo, enfoque positivista, tipo de investigación descriptivo, diseño no experimental, transaccional, de campo, población 1.200 alumnos, aplicando una muestra aleatoria simple, representada por 840 estudiantes. Se aplicó un cuestionario de 12 ítems, validado por 10 expertos, calculando la fiabilidad con formula alfa Cronbach, resultando de 87%. En el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva. Los resultados indican un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes de la Universidad objeto de estudio.

Concluyendo, que el estrés académico es derivado de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, entre otros.

Castillo Morales, Kattiana Yaquely (2018) en su investigación titulada “Relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC del distrito de Contumazá, Cajamarca” El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC del Distrito de Contumazá. Para desarrollar la

investigación se contó con una muestra de 257 sujetos entre las edades de 12 a 17 años. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Estrés Académico, creado por Barraza (2006) y el Cuestionario de Evaluación de la Calidad de Vida de Alumnos Adolescentes creado por Gómez y Verdugo (2009). Según los resultados, se encontró que calidad de vida y reacciones psicológicas alcanza el rs=-.168 evidenciando una relación inversa y una correlación muy baja; mientras que, con las dimensiones, estresores, reacciones (físicas, comportamentales) y estrategias, no alcanzó significancia estadística.

**3.8 Marco Legal**

La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre está regido por la ley 181 de 1995 "POR LA CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMINETO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN FISICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE"

La ley 181 de 1995 describe los siguientes parámetros estipulados en el titulo II, artículos 6, 7, 8 y 9 (este último en los puntos 1, 2 y 3):

Título II

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y

su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Artículo 6º. Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Artículo 7º. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

Artículo 8º. Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

Artículo 9º El Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto:

1º. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

2º. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares,

tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de la instalaciones deportivas y recreativas.

3º Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presenta Ley.

## 4. Formulación de hipótesis o propósitos de la investigación – Variables

En este apartado se presenta el sistema de hipótesis de la presente investigación, cuya finalidad es analizar si existe una incidencia en la aplicación de actividades recreativas como mecanismo reductor del estrés en los estudiantes de sexto grado del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey de Pamplona, para ello se plantean las siguientes hipótesis:

### 4.1 *Hipótesis de trabajo*

La aplicación de actividades recreativas incide en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes de sexto grado del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís sede Cristo Rey de Pamplona-Norte de Santander.

### 4.2 *Hipótesis Nula*

La aplicación de actividades recreativas no incide en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes de sexto grado del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís sede Cristo Rey de Pamplona-Norte de Santander.

## 5. Estrategias metodológicas

### 5.1 *Enfoque metodológico*

Para el desarrollo y cumplimiento de nuestros objetivos y del estudio se ha ejecutado mediante el método de investigación cuantitativo, dicho método es utilizado como un soporte en los procedimientos estadísticos en la recaudación y observación de datos con el objeto de demostrar las hipótesis planteadas y establecer con veracidad patrones de comportamiento de los sujetos investigados.

Rodríguez Peñuelas (2010, p.32), señala que el método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además regularmente la presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico.

En este sentido, el método cuantitativo de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) manifiestan que usan la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, además señalan que este enfoque es secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente y no podemos “eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase y parte de una idea, que va acotándose y, una delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica.

### 5.2 *Tipo de investigación*

De acuerdo al enfoque de la investigación este estudio obedece al tipo descriptivo, un diseño de investigación descriptivo puede utilizar una amplia variedad de métodos de investigación para investigar una o más variables, en esta el investigador no controla ni manipula ninguna de las variables, sino que solo las observa y mide, según Calderón (2006), la

investigación descriptiva es definida como un proceso intencional de recopilar, analizar, clasificar y tabular datos sobre condiciones prevalentes, prácticas, procesos, tendencias y relaciones de causa-efecto y luego hacer una interpretación adecuada y precisa sobre dichos datos con o sin o algunas veces…

## 5.3 *Variables*

### *Variable I: Actividades recreativas*

Según Corsino (2001), para actividades recreativas presenta la siguiente definición: Son las actividades físicas y cognitivas (mentales) representadas en un conjunto, su elección libre permite al individuo el desarrollo de sus diferentes potencialidades sin importar el tipo de área pues su elección es acorde muchas veces a su edad; las características principales de las actividades recreativas son de gran importancia pues conllevan a desarrollar diversión y también relajación.

Según García (2020) la recreación física es el tipo de actividades corporales que las personas realizan en el tiempo libre, donde se participa según sus gustos y preferencias con el fin de pasar un momento de entretenimiento en actividades sanas.

### *Variable II: Estrés*

Como variable se lo define como un conjunto de reacciones que llegan a ser nocivas, emocionales y físicas, estas se llegar a producir cuando las exigencias, especialmente académicas aumentan considerablemente, saturando de alguna manera las capacidades y/o las necesidades de los estudiantes.

Para Silva-Ramos et al. (2020) es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales y psicológicos que se generan por las demandas que se imponen en el ámbito educativo; pueden ser la presentación de exámenes, rendimiento académico, relación con los compañeros, etc.

## 6. Delimitación de la población y muestra

### 6.1 *Población*

La población estará conformada por todos los estudiantes del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís Sede Cristo Rey de Pamplona-Norte de Santander del año 2023, cual será conformada por 290 estudiantes tanto de primaria como de secundaria de la institución. En este caso, se considera como tal al conjunto completo de sujetos a quienes por medio de un análisis profundo evidencian datos certeros de cuanto se investiga. Es así como, para el caso, la "Población es el total de sujetos sobre quienes se generalizará los resultados del estudio, estas personas se hallan limitados por peculiaridades frecuentes y se precisan en tiempo y espacio" (Abanto, 2014).

### 6.2 *Muestra*

Para los investigadores (Hernandez, Fernandez y Batista, 2014) "es el subgrupo que forma parte del universo o población; es decir es una fracción de la población".

La muestra estará conformada por 12 estudiantes de sexto grado del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís Sede Cristo Rey de Pamplona-Norte de Santander del año 2023 que fueron seleccionados a través de los distintos criterios de inclusión y exclusión, por razones del estudio se decide tomar a estos doce estudiantes como grupo de trabajo.

### 6.3 *Criterios o principios de inclusión y exclusión de la muestra*

Para la selección de la respectiva muestra se establecieron unos criterios que posibilitan elegir individuos que aportan la información necesaria para el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

Los criterios determinados fueron los siguientes:

- Estar legal y debidamente matriculado dentro del ITASFA Sede Cristo Rey.
- Tener entre 10 y 12 años.
- Tener diligenciado el consentimiento informado por parte de los padres.

- Haber participado y diligenciado el test inicial del nivel de motivación educativa y de estrés (Inventario SISCO para el estudio del estrés). Barraza, 2007.

## 7. Técnicas e instrumentos de la recolección de la información.

### 7.1 *Consentimiento informado*

El primer apartado de la investigación se basa en un consentimiento informado que debe ser debidamente diligenciado por el acudiente y el propio estudiante para que pueda hacerse participe del estudio de investigación.

### 7.2 *Inventario SISCO para el estudio del estrés*

El instrumento utilizado para la recolección de la información sobre los niveles de estrés en los estudiantes fue el Inventario SISCO para el estudio del estrés. Barraza, 2007.

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación básica, media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales, esta conceptualización conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés en los estudiantes: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). Una vez identificados estos componentes del estrés se ha dado paso a la realización de un inventario autodescriptivo. Denominado Inventario SISCO del Estrés, que contiene 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales

(nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Para el procedimiento de recopilación de la información se establecieron las siguientes pautas:

- Socialización del instrumento (Inventario SISCO del Estrés Académico) y su respectivo objetivo a los estudiantes de sexto grado del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey, entrega de los consentimientos informados por tratarse de una investigación con menores de edad.
- Explicación y aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico para el grado sexto del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey.
- Aplicación del cronograma de actividades recreativas como herramienta reductora del estrés en los estudiantes del grado sexto del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey.
- Segunda aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico para el grado sexto.
- Recolección y comparación de los datos arrojados por el inventario SISCO del Estrés Académico.
- Análisis estadístico de los datos recogidos.

**Inventario**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación básica, media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación, nerviosismo o estrés

☐ Si
☐ No

***En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso d seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de l preguntas.***

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel d preocupación, nerviosismo o estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| Otra _____ (Especifique) | | | | | |

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Reacciones físicas | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| **Reacciones psicológicas** | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| **Reacciones comportamentales** | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| **Otras (especifique)** | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| | | | | | |

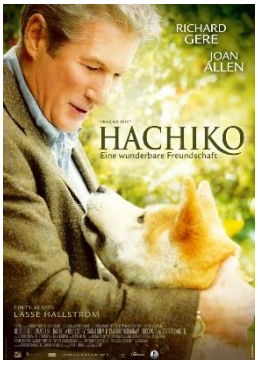
5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | 3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| Elogios a sí mismo | | | | | |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación | | | | | |

## 8. Cronograma de actividades

| SEMANAS | TIPO DE RECREACIÓN | ACTIVIDAD RECREATIVA | IMAGEN |
|---|---|---|---|
| Semana I | **Lúdica** | **Rondas, cantos, dinámicas y minijuegos.**<br><br>- Aceite de iguana.<br>- El pollito.<br>- Juancho el Jarocho.<br>- 8 monitos.<br>- Don Mathias.<br>-La lora.<br>- La ballena.<br>-Conejo, pared y pistola.<br>- El piojo Juancho.<br>- Mi tía Jacinta.<br>- El arranca yucas. | <br> |
| Semana II | **Al aire libre - Activa** | **Juegos tradicionales**<br><br>-La Turra.<br>- Metras o canicas.<br>- Trompos.<br>- Saltar la cuerda<br>- Escondidas.<br>- La gallinita ciega.<br>- Yermis. |  |
| Semana III | **Artística** | **Grandes Escultores**<br><br>- Taller de esparcir plastilina sobre una imagen.<br>-Creación de figuras con plastilina. |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Semana IV | **Artística - Social** | **Creación de Títeres y taller de pintura**<br><br>-Creación de títeres a partir de una media, cartón y diversos materiales. |  |
| Semana V | **Deportiva - Activa** | **Campeonato de banquitas y baloncesto 3x3** |  |
| Semana VI | **Cognitiva - Pasiva** | **Juegos de salón y lógica matemática.**<br><br>-Dados matemáticos.<br>- Tuercas numéricas<br>- Torre de Hanoi<br>- La borra círculos<br>-Unir puntos<br>-El oso.<br>-Tuberías.<br>-Quien quiere ser millonario. |  |
| Semana VII | **Lúdica – Activa – al aire libre** | **Mapa del tesoro**<br><br>El grupo se divide en diferentes equipos, un mapa, pistas y acertijos, cada equipo debe encontrar su respectivo tesoro. |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Semana VIII | **Cultural – Pasiva** | **Cine + Picnic**<br><br>Se proyecta una película de elección unánime del grupo y se realiza un compartir. |  |

# 9. APLICACIÓN

Para llevar a cabo el presente estudio de investigación fue necesario seguir una serie de pasos, dentro de las cuales tenemos:

***Justificación del estudio***

Para la elaboración de este paso fue necesario realizar una exhaustiva revisión teórica y metodológica referente a la recreación, actividades recreativas y el estrés en los estudiantes, tomando como referencia diversidad de autores, hasta concluir con el enfoque construido recientemente por el autor del Inventario (Barraza, 2006). De la misma manera, se encontró y abordaron diferentes tipos de recreación para la aplicación del Inventario.

***Delimitación Conceptual del constructo a evaluar***

Para llevar a cabo este paso se realizó una revisión teórica sobre el recorrido histórico del estrés, con base en sus principales exponentes, sin embargo, para profundizar en el término estrés escolar se tomó la teoría del enfoque sistémico cognoscitivista de Arturo Barraza, (2005) para el presente estudio.

***Aplicación del inventario***

Inicialmente el estudiante a cargo de la presente investigación trasmitió la información y se solicitaron las respectivas autorizaciones para la aplicación del cuestionario a los estudiantes del grado sexto, una vez obtenida la autorización dado por los padres a través del consentimiento informado se dio inicio al proceso de aplicación del inventario.

***Contexto***

El inventario se aplicó a estudiantes del grado sexto del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís sede Cristo Rey, en edades de 10 a 12 años, en los primeros 15 a 20 minutos de dar inicio con las clases de educación física.

***Instrucciones***

Inicialmente se dio a conocer a los participantes el objetivo de la investigación y aspectos a tener en cuenta como el rango de edad, posteriormente se hizo entrega del inventario a cada participante, a los cuales se les indico que, si tenían dudas en relación a los enunciados o ítems, debían comunicarlo con el estudiante-profesor encargado de la aplicación del mismo.

***Tiempo de diligenciamiento***

A los participantes les tomó de 15 a 20 minutos diligenciar el inventario SISCO del Estrés académico.

Por último, se realizó la recolección de dichos inventarios, posterior a ello se desarrollaron y llevaron a cabo las actividades recreativas planteadas para 8 semanas, de tal forma que al finalizar la aplicación de las actividades recreativas se aplique nuevamente en el inventario y de este modo evidenciar si de alguna u otra forma se presentaron cambios significativos con relación al estrés en la aplicación de la primera encuesta y la encuesta post aplicación de actividades recreativas.

# 10. RESULTADOS

## 10.1 Datos y análisis

### *Recopilación de datos sobre Estrés*

Para la obtención de los datos sobre el estrés usando el Inventario SISCO del estrés de Barraza 2007, se aplicó a los 12 estudiantes aptos para el desarrollo de la investigación, abarcando 5 de los ítems de la encuesta:

### *10.1.1 Ítem I. Estrés*

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, arrojando los siguientes resultados.

| ESTRÉS | SI | NO |
|---|---|---|
| N° de estudiantes que manifestaron situaciones de estrés | 10 | 2 |

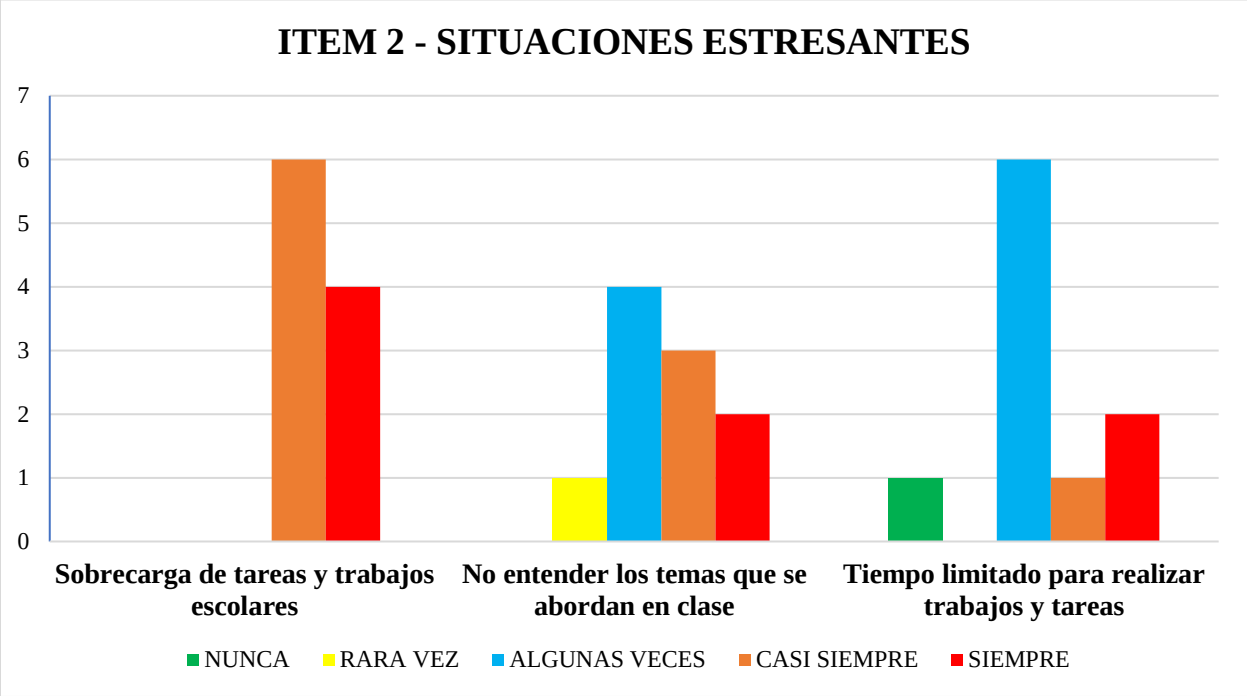



### *10.1.2 Ítem II. Situaciones estresantes*

Tres criterios que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las

demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

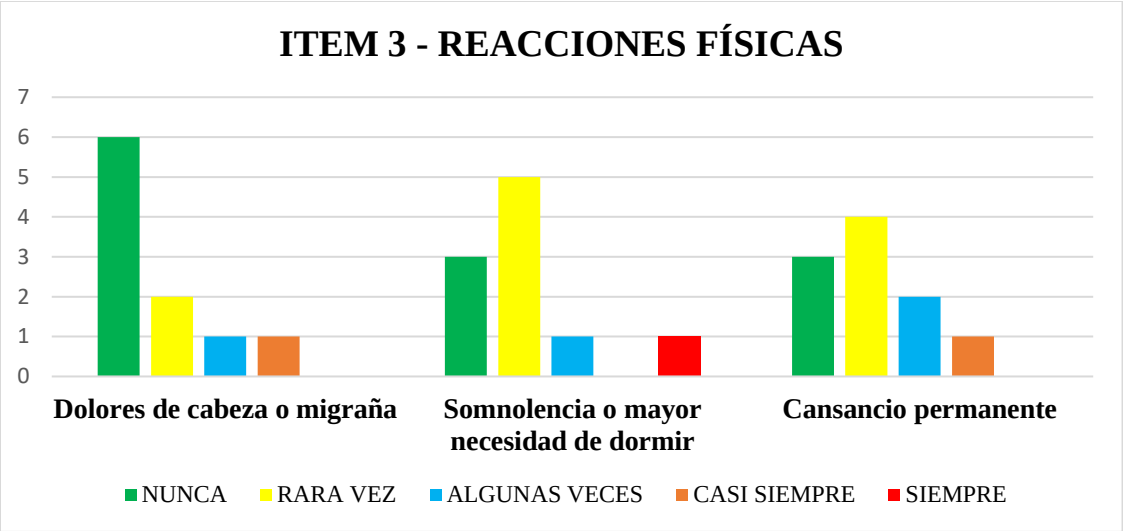
| SITACIONES ESTRESANTES | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | 6 | 4 |
| No entender los temas que se abordan en clase | | 1 | 4 | 3 | 2 |
| Tiempo limitado para realizar trabajos y tareas | 1 | | 6 | 1 | 2 |




### *10.1.3 Ítem III. Reacciones físicas*

Tres criterios que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

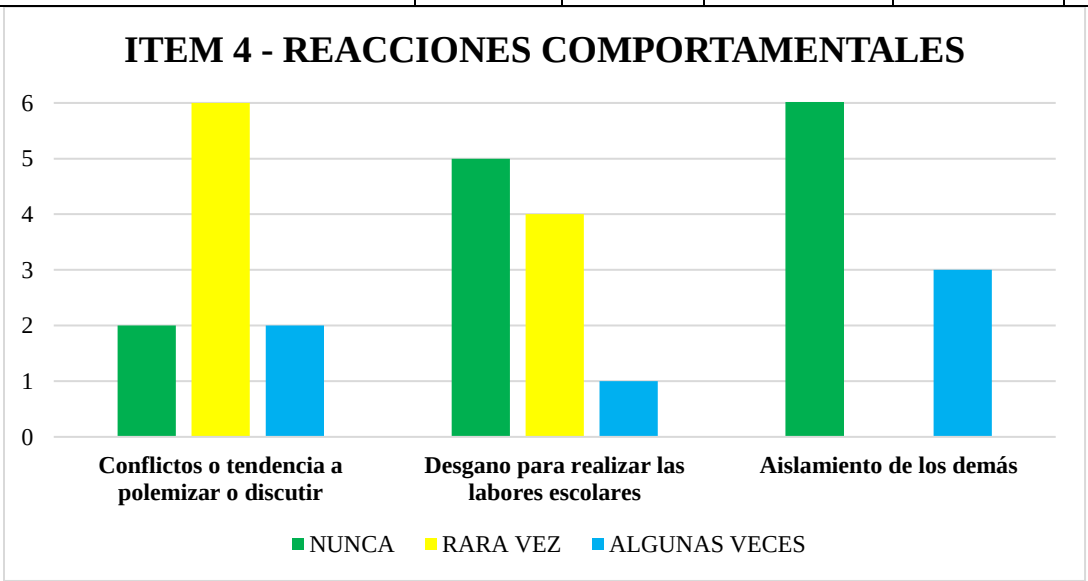
| REACCIONES FÍSICAS | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Dolores de cabeza o migraña | 6 | 2 | 1 | 1 | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 3 | 5 | 1 | | 1 |
| Cansancio permanente | 3 | 4 | 2 | 1 | |




### *10.1.4 Ítem IV. Reacciones comportamentales*

Tres criterios que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

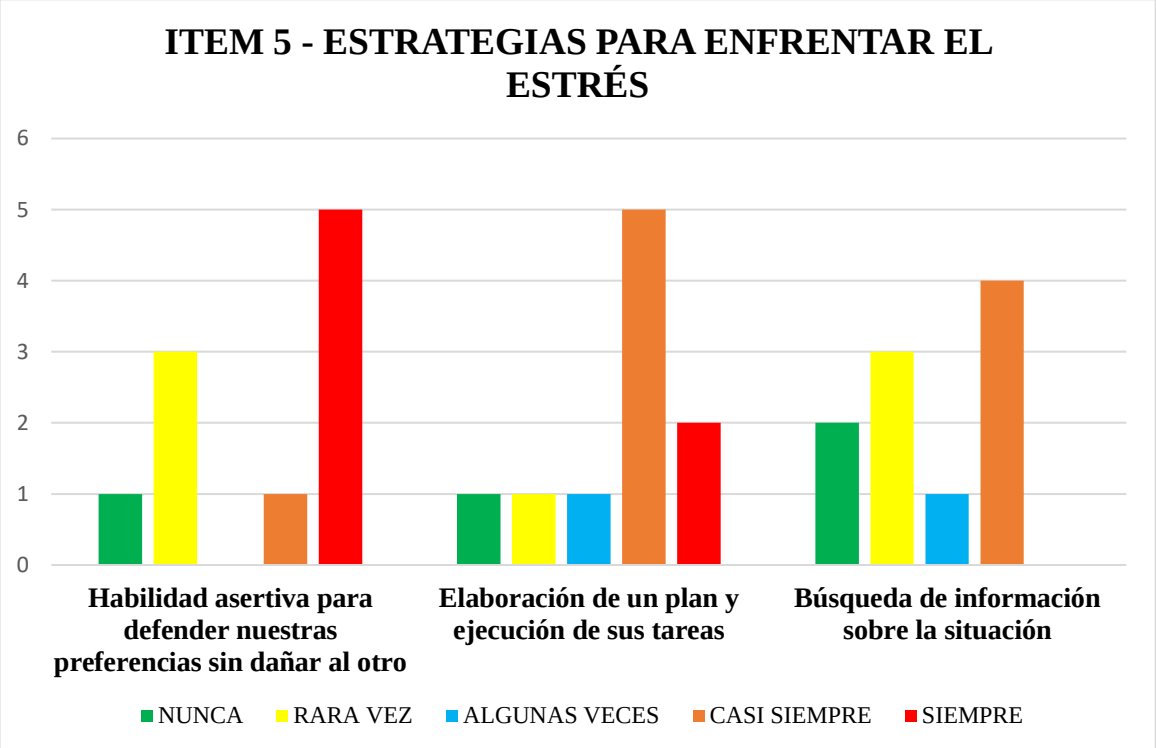
| REACCIONES COMPORTAMENTALES | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 2 | 6 | 2 | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | 5 | 4 | 1 | | |
| Aislamiento de los demás | 7 | | 3 | | |



### *10.1.5 Ítem V. Estrategias para enfrentar el estrés*

Tres ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés.

| ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Habilidad asertiva para defender nuestras preferencias sin dañar al otro | 1 | 3 | | 1 | 5 |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 |
| Búsqueda de información sobre la situación | 2 | 3 | 1 | 4 | |



### *10.2 Recopilación de datos sobre Estrés después de la aplicación de actividades recreativas*

Luego de la aplicación de las actividades recreativas planteadas para ocho semanas y para la obtención de los datos sobre el estrés se aplicó nuevamente el Inventario SISCO del estrés de Barraza 2007, se aplicó a mismos 12 estudiantes aptos para el desarrollo de la investigación.

#### *10.2.1 Ítem I. Estrés*

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, arrojando los siguientes resultados.

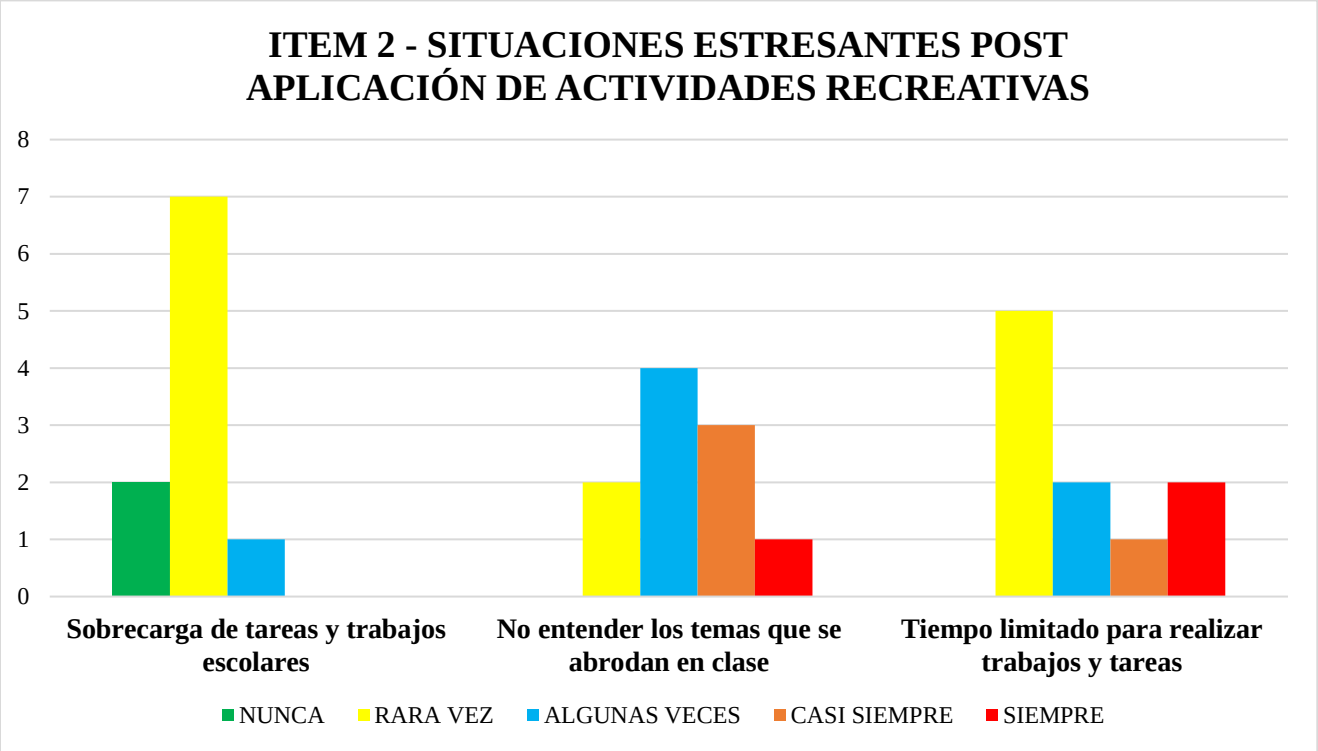
| ESTRÉS | SI | NO |
|---|---|---|
| N° de estudiantes que manifestaron situaciones de estrés | 10 | 2 |




#### *10.2. 2 Ítem II. Situaciones estresantes*

Tres criterios que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

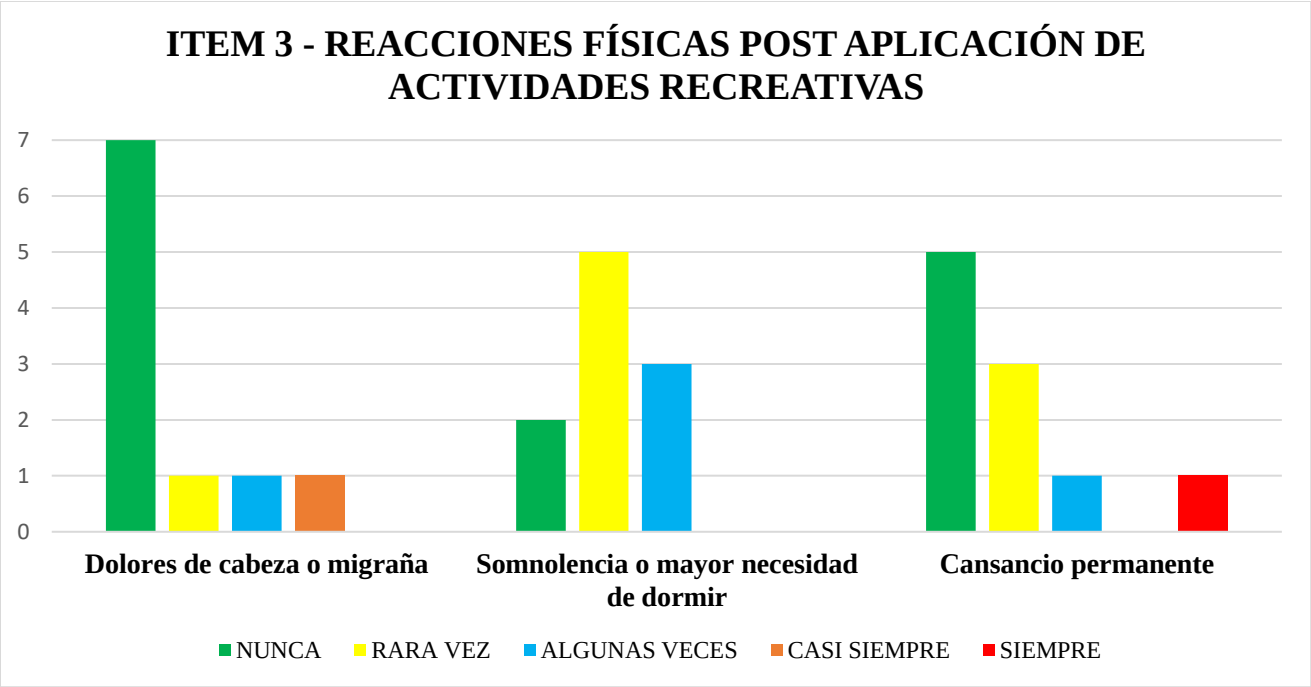
| SITACIONES ESTRESANTES | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 2 | 7 | 1 | | |
| No entender los temas que se abordan en clase | | 2 | 4 | 3 | 1 |
| Tiempo limitado para realizar trabajos y tareas | | 5 | 2 | 1 | 2 |




### *10.2.3 Ítem III. Reacciones físicas*

Tres criterios que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

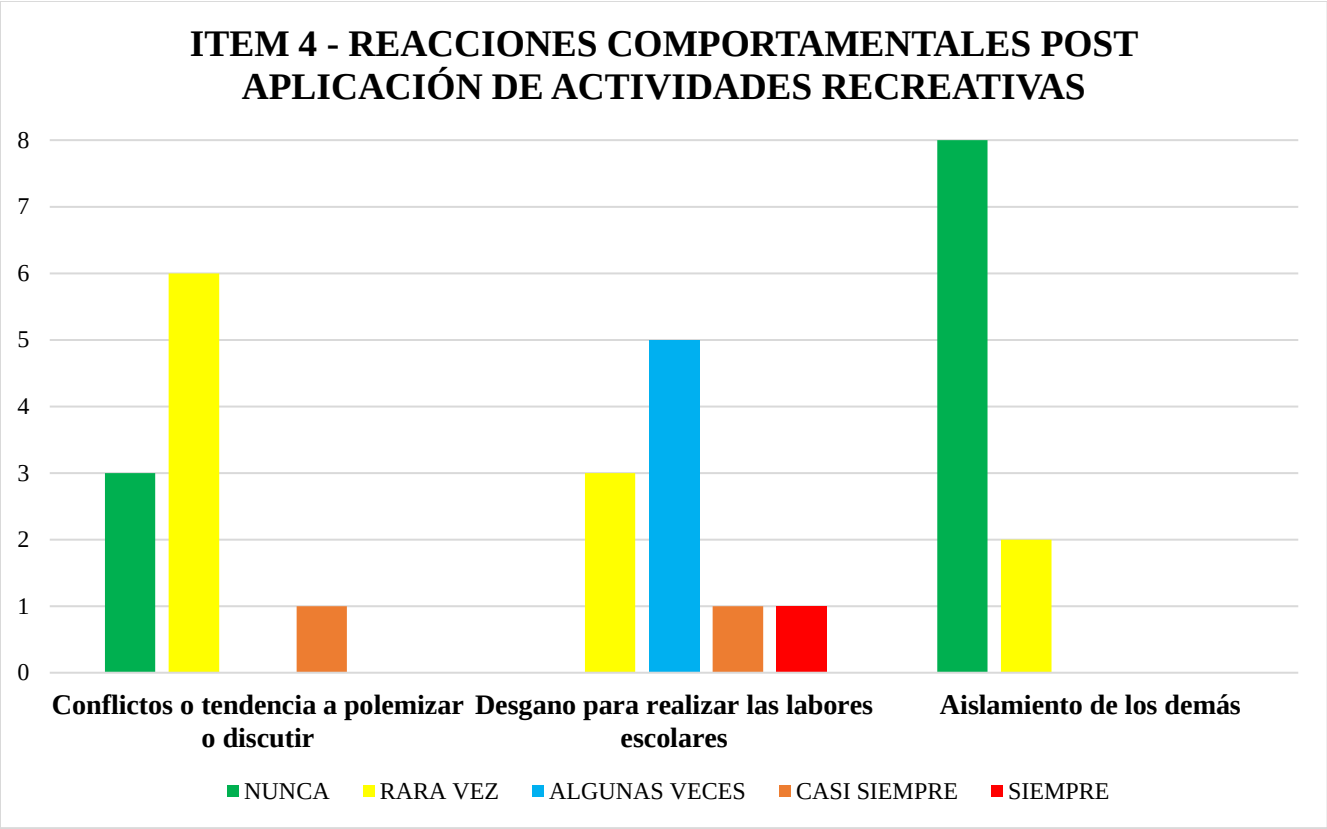
| REACCIONES FÍSICAS | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Dolores de cabeza o migraña | 7 | 1 | 1 | 1 | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 2 | 5 | 3 | | |
| Cansancio permanente | 5 | 3 | 1 | | 1 |




### *10.2.4 Ítem IV. Reacciones comportamentales*

Tres criterios que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

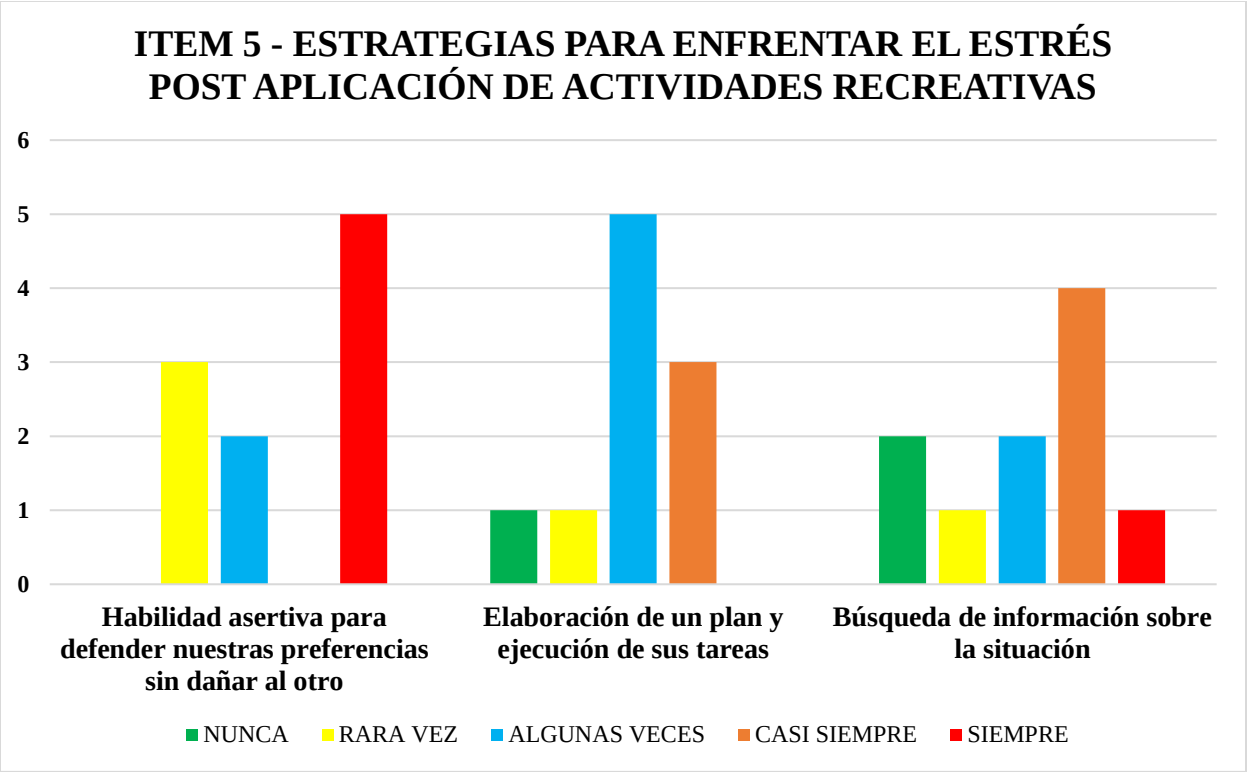
| REACCIONES COMPORTAMENTALES | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 3 | 6 | | 1 | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | 3 | 5 | 1 | 1 |
| Aislamiento de los demás | 8 | 2 | | | |




### *10.2.5 Ítem V. Estrategias para enfrentar el estrés*

Tres ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

| ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS | NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|---|---|---|---|---|
| Habilidad asertiva para defender nuestras preferencias sin dañar al otro | | 3 | 2 | | 5 |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 1 | 1 | 5 | 3 | |
| Búsqueda de información sobre la situación | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 |


ITEM 5 - ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS POST APLICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS
6
5
4
3
2
1
0
Habilidad asertiva para defender nuestras preferencias sin dañar al otro
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
Búsqueda de información sobre la situación
NUNCA
RARA VEZ
ALGUNAS VECES
CASI SIEMPRE
SIEMPRE

### *10.3 Comparación de Ítems de la encuesta pre y post aplicación de actividades recreativas*

Al finalizar la recopilación de los datos antes y después de aplicar las actividades recreativas se hace necesario determinar si se obtuvieron aspectos positivos o cambios significativos al comparar los 5 ítems utilizados en la encuesta, arrojando los siguientes resultados:

#### *10.3.1 Ítem I. Estrés.*

Con la aplicación de la primera encuesta 2 estudiantes de los 12 manifestaron no presentar ningún tipo de estrés, según la encuesta si alguno de los estudiantes seleccionaba la opción NO daba por finalizada la aplicación de la encuesta.

Luego de aplicar el cronograma de actividades recreativas, se aplicó nuevamente el Inventario SISCO del estrés donde 2 estudiantes de los 12 manifestaron no presentar ningún tipo de estrés, según la encuesta si alguno de los estudiantes seleccionaba la opción NO daba por finalizada la aplicación de la encuesta, concluyendo que no se presentaron cambios significativos que redujeran el estrés luego de realizar actividades recreativas.

Pero si se evidenciar cambios positivos en los diferentes criterios de los demás ítems.

#### *10.3.2 Ítem II. Situaciones estresantes.*

| Positivo | **PRE** | **POST** |
|---|---|---|
| **SITUACIONES ESTRESANTES COMPARATIVO** | **CASI SIEMPRE** | **RARA VEZ** |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 60% | 70% |

| Estable | **PRE** | **POST** |
|---|---|---|
| **SITUACIONES ESTRESANTES COMPARATIVO** | **ALGUNAS VECES** | **ALGUNAS VECES** |
| No entender los temas que se abordan en clase | 40% | 40% |

| Positivo | **PRE** | **POST** |
|---|---|---|
| **SITUACIONES ESTRESANTES COMPARATIVO** | **ALGUNAS VECES** | **RARA VEZ** |
| Tiempo limitado para realizar trabajos y tareas | 60% | 50% |

### *10.3.3 Ítem III. Reacciones físicas*

| Estable | PRE | POST |
|---|---|---|
| **REACCIONES FÍSICAS COMPARATIVO** | **NUNCA** | **NUNCA** |
| Dolores de cabeza o migraña | 60% | 70% |

| Estable | PRE | POST |
|---|---|---|
| **REACCIONES FÍSICAS COMPARATIVO** | **RARA VEZ** | **RARA VEZ** |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 50% | 50% |

| Positivo | PRE | POST |
|---|---|---|
| **REACCIONES FÍSICAS COMPARATIVO** | **RARA VEZ** | **NUNCA** |
| Cansancio permanente | 40% | 50% |

### *10.3.4 Ítem IV. Reacciones comportamentales*

| Estable | PRE | POST |
|---|---|---|
| **REACCIONES COMPORTAMENTALES COMPARATIVO** | **RARA VEZ** | **RARA VEZ** |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 60% | 60% |

| Negativo | PRE | POST |
|---|---|---|
| **REACCIONES COMPORTAMENTALES COMPARATIVO** | **NUNCA** | **ALGUNAS VECES** |
| Desgano para realizar las labores escolares | 50% | 50% |

| Estable | PRE | POST |
|---|---|---|
| **REACCIONES COMPORTAMENTALES COMPARATIVO** | **NUNCA** | **NUNCA** |
| Aislamiento de los demás | 70% | 80% |

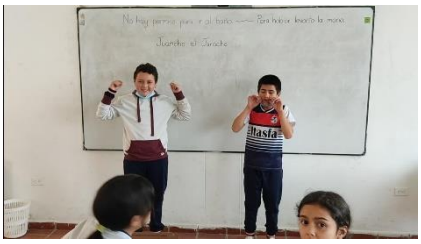
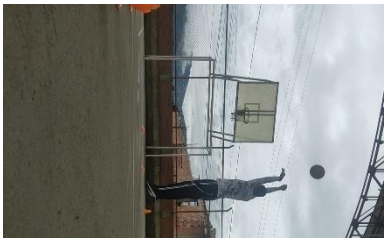
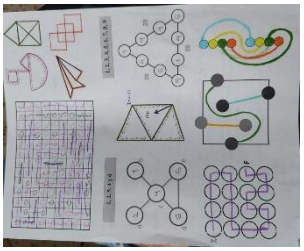
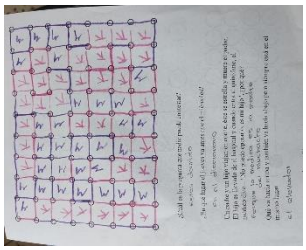
### *10.3.5 Ítem V. Estrategias para enfrentar el estrés*

| Positivo | PRE | POST |
|---|---|---|
| **ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS COMPARATIVO** | **SIEMPRE** | **SIEMPRE** |
| Habilidad asertiva para defender nuestras preferencias sin dañar al otro | 50% | 50% |

| Positivo | PRE | POST |
|---|---|---|
| **ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS COMPARATIVO** | **CASI SIEMPRE** | **ALGUNAS VECES** |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 50% | 50% |

| Estable | PRE | POST |
|---|---|---|
| **ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS COMPARATIVO** | **CASI SIEMPRE** | **CASI SIEMPRE** |
| Búsqueda de información sobre la situación | 40% | 40% |

## 10.4 Evidencias fotográficas semana a semana

| | |
|---|---|
| **Semana I** |   |
| **Semana II** |    |
| **Semana III** |   |
| **Semana IV** |    |
| **Semana V** |   |
| **Semana VI** |    |

| | | |
|---|---|---|
| **Semana VII** |  |  |
| **Semana VIII** |  |  |

## 11. DISCUSIÓN

En la mayor parte de los casos para que los estudiantes logren alcanzar sus metas académicas establecidas afrontan situaciones de estrés, según el estudio realizado por Ola Ortiz y Daysi Gabriela (2018) en su estudio titulado "La recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional" se estableció que la relación entre la recreación y el estrés académico en estudiantes mediante un programa recreativo aplicado disminuyó los niveles de estrés académico, con los resultados obtenidos en la presente investigación se puede asegurar que la aplicación de un programa de actividades recreativas mantiene estables los niveles de estrés producido principalmente por las cargas académicas pero si se evidenciaron cambios significativos referente a los ítems que evalúa el Inventario SISCO, que pasaron de ser estables antes de la aplicación del programa de actividades recreativas a ser positivas luego de la aplicación del programa antes mencionado.

La investigación de Ortiz y Daysi Gabriela (2018) elaboró un programa recreativo para disminuir los niveles de estrés en estudiantes, se utilizó una encuesta recreativa por medio de la cual se determinó las expresiones de la recreación como son la físico-deportiva, lúdica, artística manual, se pudo comprobar con la presente investigación que la aplicación de dicho programa si evidenció por medio de las experiencias de los propios estudiantes que se puede sobrellevar el estrés siendo canalizado este a través de la recreación, convirtiendo así la recreación en un espacio de goce y disfrute, promotor de valores, donde se dejan a un lado los problemas del diario vivir, en este caso el estrés producido por convivir dentro de un entorno escolar.

Para Castillo Morales, Kattiana Yaquely (2018) en su investigación titulada "Relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC del distrito de Contumazá, Cajamarca" respecto a los niveles del estrés académico, se encontró que en estresores el 41.6% tiene un nivel medio, en reacciones en general el 45.1% tiene nivel medio y en estrategias para afrontar el estrés el 40.9% tiene nivel medio, en discusión con la presente investigación se encontró que en los estresores 83% tiene un nivel alto, en reacciones en general el 50,8% tiene un nivel medio y en estrategias para afrontar el estrés el 46.6% tiene un nivel medio.

## 12. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo de investigación fue el determinar la relación que existe entre la aplicación de un programa recreativo y la disminución del estrés en estudiantes de edad escolar, con base a todos los resultados obtenidos se puede concluir que existe una relación positiva entre las dos variables estudiadas, esto nos permite comprender que la aplicación y realización de actividades recreativas y que el uso de la recreación mantiene estables y de forma positiva los inconvenientes creados por parte del estrés, con este estudio se pretende fomentar a muchas más personas a implementar la recreación como una herramienta que ayude a canalizar las situaciones de estrés provocadas por el entorno escolar.

Durante el transcurso de aplicación de las actividades recreativas que desarrollaron los estudiantes, como por ejemplo actividades lúdicas, al aire libre y deportivo-recreativas se pudo comprobar mediante la observación que estos presentan manifestaciones físicas y psicológicas provocadas principalmente por el estrés como: Falta de sueño, dolores de cabeza, fatiga constante, temor, falta de concentración, por consiguiente se entiende que la recreación si puede ser una herramienta reductora de las manifestaciones de estrés.

Basados en los estudios donde se usa la recreación como un medio canalizador de estrés se llega a la conclusión de que es un tema sumamente importante que no se ha investigado a fondo como se debería y que la población piensa que recrearse no sirve para nada, debido a que la tecnología se ha inmerso en nuestro diario vivir, o simplemente no se destina el tiempo necesario para divertirse o recrearse.

Se concluyó que la metodología usada para esta investigación se adaptó perfectamente ya que permitió obtener los resultados oportunos al cumplimiento de los objetivos propuestos, el manejo de las dos variables, la población, muestra, criterios de inclusión y exclusión, búsqueda de instrumentos de evaluación, aplicación de inventarios, recolección de datos y su posterior análisis.

# 13. ANEXOS

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
*Avanzamos...¡Es nuestro objetivo!*

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA INVESTIGACIONES CON MENORES DE EDAD Y/O PERSONAS CON CONDICIONES ESPECIALES**

Titulo proyecto: ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO UNA HERRAMIENTA REDUCTORA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÈCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÌS - SEDE CRISTO REY DE PAMPLONA-NORTE DE SANTANDER.

Objetivo: Implementar un cronograma de actividades recreativas como herramienta reductora del estrés en los estudiantes de sexto grado ITASFA sede Cristo Rey.

Por el presente yo,_____, identificado(a) con cedula de ciudadanía número_____y padre de familia del menor_____identificado(a) con documento de identidad número_____, autorizo y acepto su participación en el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ASOCIADO A INTERACCIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. El cual será desarrollado con metodología PRESENCIAL y dentro de los parámetros establecidos.

Estoy enterado(a) y acepto todas las actividades a realizar en busca del mejoramiento de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de mi hijo(a) y la iniciación e inclusión a las diferentes actividades, además estoy enterado(a) del horario de realización, de la responsabilidad que demanda y que no tiene ningún costo.

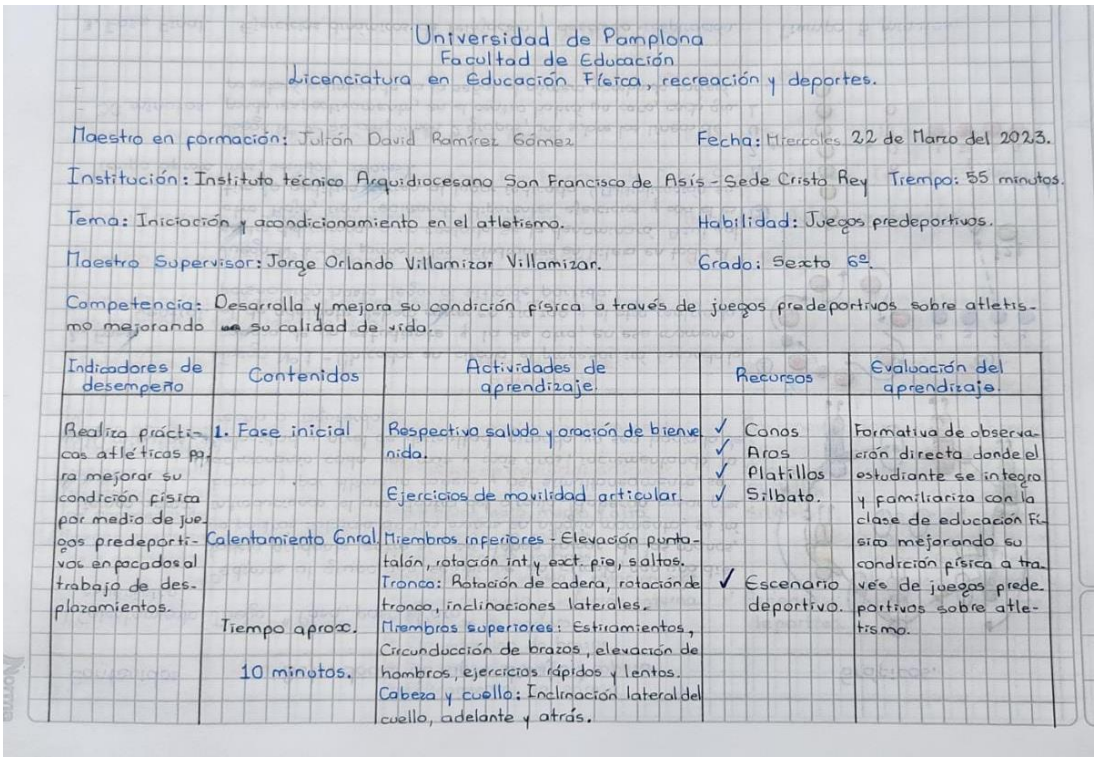
**ATENTAMENTE**

_____ _____ _____
**Nombre Padre de Familia** Firma Teléfono

_____ _____
**Nombre del participante** Firma

# CAPÍTULO 3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

## *Planeadores de clase*



Universidad de Pamplona
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Física, recreación y deportes.

Maestro en formación: Julián David Ramírez Gómez. Fecha: Miercoles 22 de Marzo del 2023.

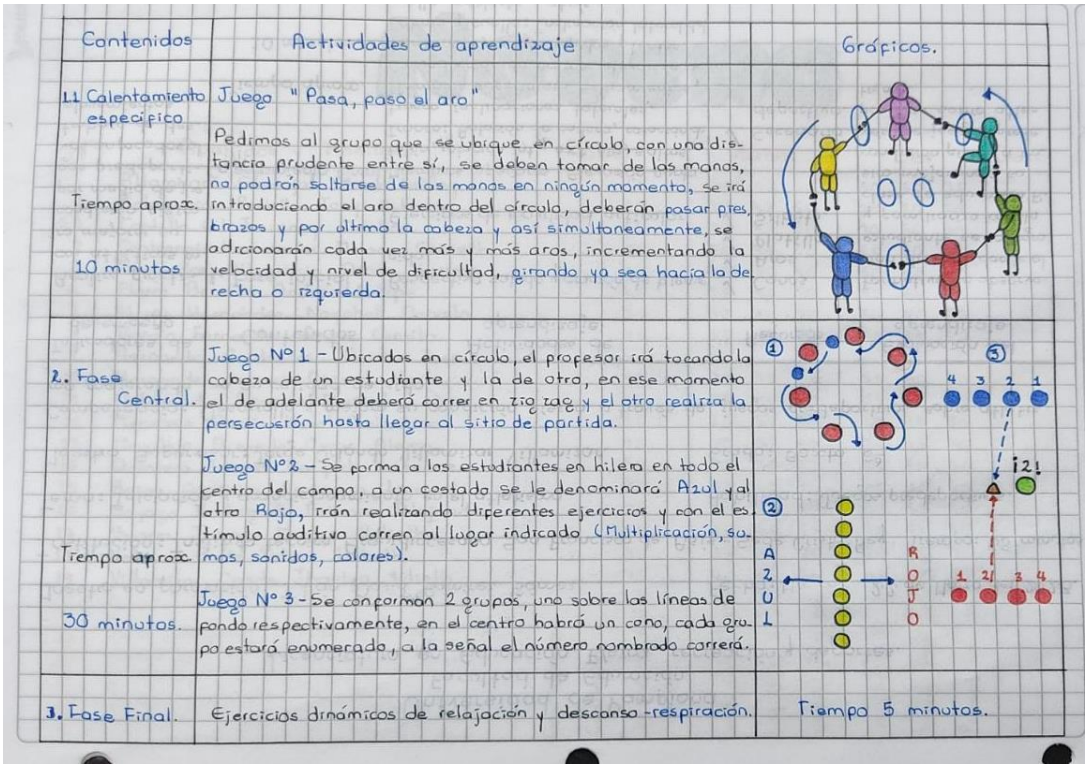
Institución: Instituto técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey Tiempo: 55 minutos.

Tema: Iniciación y acondicionamiento en el atletismo. Habilidad: Juegos predeportivos.

Maestro Supervisor: Jorge Orlando Villamizar Villamizar. Grado: Sexto 6º.

Competencia: Desarrolla y mejora su condición física a través de juegos predeportivos sobre atletismo mejorando su calidad de vida.

| Indicadores de desempeño | Contenidos | Actividades de aprendizaje | Recursos | Evaluación del aprendizaje |
|---|---|---|---|---|
| Realiza prácticas atléticas para mejorar su condición física por medio de juegos predeportivos enfocados al trabajo de desplazamientos. | 1. Fase inicial<br>Calentamiento Gnral.<br>Tiempo aprox.<br>10 minutos. | Respectivo saludo y oración de bienvenida.<br>Ejercicios de movilidad articular.<br>Miembros inferiores - Elevación puntatalón, rotación int y ext. pie, saltos.<br>Tronco: Rotación de cadera, rotación de tronco, inclinaciones laterales.<br>Miembros superiores: Estiramientos, Circunducción de brazos, elevación de hombros, ejercicios rápidos y lentos.<br>Cabeza y cuello: Inclinación lateral del cuello, adelante y atrás. | ✓ Conos<br>✓ Aros<br>✓ Platillos<br>✓ Silbato.<br>✓ Escenario deportivo. | Formativa de observación directa donde el estudiante se integra y familiariza con la clase de educación Física mejorando su condición física a través de juegos predeportivos sobre atletismo. |



| Contenidos | Actividades de aprendizaje | Gráficos. |
|---|---|---|
| 1.1 Calentamiento específico<br>Tiempo aprox.<br>10 minutos | Juego "Pasa, paso el aro"<br>Pedimos al grupo que se ubique en círculo, con una distancia prudente entre sí, se deben tomar de las manos, no podrán soltarse de las manos en ningún momento, se irá introduciendo el aro dentro del círculo, deberán pasar pies, brazos y por último la cabeza y así simultaneamente, se adicionarán cada vez más y más aros, incrementando la velocidad y nivel de dificultad, girando ya sea hacia la derecha o izquierda. | |
| 2. Fase Central.<br>Tiempo aprox.<br>30 minutos. | Juego Nº 1 - Ubicados en círculo, el profesor irá tocando la cabeza de un estudiante y la de otro, en ese momento el de adelante deberá correr en zig zag y el otro realiza la persecusión hasta llegar al sitio de partida.<br>Juego Nº 2 - Se forma a los estudiantes en hilera en todo el centro del campo, a un costado se le denominará Azul y al otro Rojo, irán realizando diferentes ejercicios y con el estímulo auditivo corren al lugar indicado (Multiplicación, sumas, sonidos, colores).<br>Juego Nº 3 - Se conforman 2 grupos, uno sobre las líneas de fondo respectivamente, en el centro habrá un cono, cada grupo estará enumerado, a la señal el número nombrado correrá. | |
| 3. Fase Final. | Ejercicios dinámicos de relajación y descanso - respiración. | Tiempo 5 minutos. |

Universidad de Pamplona
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Física, recreación y deportes.

Maestro en formación: Julián David Ramírez Gómez. Fecha: Miércoles 22 de Marzo del 2023.

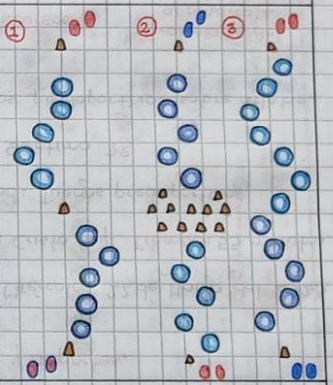
Institución: Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey. Tiempo: 55 minutos.

Tema: Iniciación y acondicionamiento en el atletismo. Habilidad: Juegos predeportivos.

Maestro supervisor: Jorge Orlando Villamizar Villamizar. Grado: Séptimo 7º.

Competencia: Desarrolla y mejora su condición física a través de juegos predeportivos sobre atletismo mejorando su calidad de vida.

| Indicadores de desempeño | Contenido | Actividades de aprendizaje | Recursos | Evaluación del aprendizaje. |
|---|---|---|---|---|
| Realiza prácticas deportivo-atléticas para mejorar su condición física por medio de juegos predeportivos enfocados al trabajo de saltos y desplazamientos. | 1. Fase inicial<br><br>Calentamiento Gral<br><br>Tiempo aprox.<br><br>10 minutos | Saludo y oración de bienvenida.<br><br>Ejercicios de movilidad articular<br><br>• Skipping bajo, medio y alto.<br>• Elevación de rodillas.<br>• Elevación de talones.<br>• Elevación de muslo y rotación ext.<br>• Elevación muslo y rotación interna.<br>• Rotación de cadera.<br>• Circunducción de brazos.<br>• Rotación de cuello y cabeza.<br>• Estiramientos en pareja. | ✓ Bastones<br>✓ Aros<br>✓ Conos<br>✓ Platillos<br>✓ Silbato.<br><br>✓ Escenario deportivo. | Formativa de observación directa donde el estudiante se integra y familiariza con la clase de Educación Física mejorando su condición física a través de juegos predeportivos sobre atletismo. |

| Contenidos | Actividades de aprendizaje | Gráficos. |
|---|---|---|
| 1.1 Calentamiento específico<br><br>Tiempo aprox.<br><br>10 minutos. | Juego "No dejes caer los bastones"<br><br>Pedimos al grupo que se organicen en círculo, a cada participante se le otorga un bastón, lo deberán mantener de forma vertical, todos los participantes deben rotar en la dirección que el docente les indique a favor o en contra de las manecillas del reloj, se debe evitar que se caigan los bastones.<br><br>Es un juego incremental en velocidad, direcciones y acciones. |  |
| 2. Fase Central.<br><br>Tiempo aprox.<br><br>30 minutos | Progresión de aros<br><br>Nº 1 - Se divide el grupo en 2 equipos, se ubicarán justo detrás de un hilera de aros dispuestos en el piso, competirán uno de cada grupo, en el centro habrá un cono, deberán sortear los aros según se les indique (Saltando en un pie, zig zag...), y el primer integrante que llegue cumpliendo las reglas y tome el cono recibirá un punto.<br><br>Nº 2 - En el centro donde está el cono se adicionan más haciendo que la carrera sea continua, ida y vuelta.<br><br>Nº 3 - Unificar los aros con otros aros para así poder jugar piedra, papel o tijera. |  |
| 3. Fase final | Ejercicios de estiramiento somando el juego de estatuas. | Tiempo 5 minutos. |

Universidad de Pamplona
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Física, recreación y deportes.

Maestro en formación: Julián David Ramírez Gómez. Fecha: Miércoles 29 de Marzo de 2023.

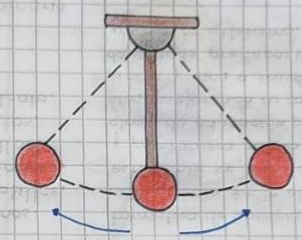
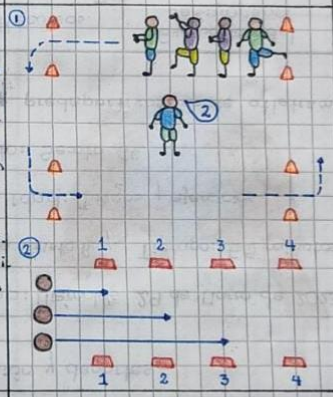
Institución: Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís - Sede Cristo Rey. Tiempo: 55 minutos.

Tema: Iniciación y acondicionamiento en el atletismo. Habilidad: Juegos y ejercicios.

Maestro supervisor: Jorge Orlando Villamizar Villamizar. Grado: Sexto 6º.

Competencia: Desarrolla y mejora su condición física a través de juegos predeportivos sobre atletismo mejorando su calidad de vida.

| Indicadores de desempeño. | Contenido | Actividades de aprendizaje | Recursos. | Evaluación del desempeño. |
|---|---|---|---|---|
| Realiza prácticas atléticas para mejorar su condición física por medio de juegos predeportivos enfocados a la técnica de carrera en el atletismo. | 1. Fase inicial.<br>Calentamiento Gral.<br>Tiempo aproxim.<br>10 minutos | Saludo y oración de bienvenida.<br>Ejercicios de movilidad articular.<br>• Trote suave en área delimitada.<br>• Elevación de rodillas.<br>• Skripping bajo, medio y alto.<br>• Posiciones de equilibrio.<br>• Rotación de tronco.<br>• Circunducción de cadera.<br>• Juego de palmas.<br>• Circunducción de brazos.<br>• Estiramiento de cuello y cabeza. | ✓ Conos.<br>✓ Platillos.<br>✓ Péndulo.<br>✓ Sillas.<br>✓ Petos.<br>✓ Silbato.<br>✓ Escenario deportivo. | Formativa de observación directa donde el estudiante se integra y familiariza con la clase de educación física mejorando su condición física a través de juegos predeportivos sobre atletismo. |

| Contenidos | Actividades de aprendizaje. | Gráficos. |
|---|---|---|
| 1.1 Calentamiento específico<br>Tiempo aprox.<br>10 minutos. | Juego "El péndulo".<br>Se divide el grupo en 2 equipos (Cada equipo deberá asignarse un nombre creativo). Se ubican en hilera, en medio de ambos grupos se ubican platillos, a una determinada distancia se ubica el profesor de pie sobre dos sillas y batiendo un péndulo. Al oír la señal auditiva el primero de cada grupo debe tomar un platillo, salir corriendo y pasar por el péndulo sin ser tocado, recibe un punto el que primero sobrepase el péndulo sin ser tocado y así sucesivamente. |  |
| 2. Fase Central.<br>Tiempo aprox.<br>30 minutos. | Actividad Nº 1: Se forma o simula la pista de atletismo, se formarán dos grupos, en hileras, una hilera se llamará uno y la otra 2, empezarán a trotar de forma incremental, además de realizar algunos ejercicios (Saltos, elevaciones, ejercicios de técnica de carrera), van trotando y el profesor al mencionar el Nº 1 o 2, esta hilera debe llegar y ubicarse en el centro del campo.<br>Actividad Nº 2: Suicidios por equipos. El campo será demarcado con 10 platillos hacia los laterales, correrán por equipos, al primer platillo vuelven a la zona de sálida, avanzan al 2do pero siempre vuelven a la zona de partida.<br>Variantes: En parejas, todo el grupo tomados de las manos. |  |
| 3. Fase Final. | Ejercicios de estiramiento en parejas y tríos. (Estáticos). | Tiempo 5 minutos. |

***Plan de área del segundo periodo***

***Plan de área sexto***

**GUIA INFORMATIVA SEGUNDO PERIODO.**

Área **EDUCACIÓN FÍSICA** PERIODO: SEGUNDO Grado: **SEXTO** Docente: CARMEN FABIOLA JAIMES - JORGE ORLANDO VILLAMIZAR - JAVIER E. GONZÀLEZ PORTILLA.

| EJE TEMATICO: | GIMNASIA Y FUNDAMENTACION DEPORTIVA |
|---|---|
| Desempeños: | • Conoce los fundamentos de los diferentes deportes.<br>• Realiza práctica de la gimnasia básica, con movimientos armónicos, rítmicos y deportivos.<br>• Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física para lograr mis metas y conservar la salud. |
| Evidencia de aprendizaje: | • Identifica los sistemas del cuerpo humano sus características y funciones.<br>• Reconocer las ventajas de practicar hábitos saludables de higiene, limpieza, alimentación, he hidratación en la práctica deportiva.<br>• Reconocer mis potencialidades para realizar actividades físicas orientadas a mi salud. |
| Estándar básico de competencia: | • Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.<br>• Identifico los sistemas del cuerpo humano sus características y funciones<br>• Relaciono la práctica y fundamentación deportiva, hábitos saludables |
| Derechos básicos de aprendizaje relacionados: | • Desarrolla y mejora su condición física para obtener una mejor calidad de vida.<br>• Reconoce las ventajas de practicar hábitos saludables en la práctica deportiva.<br>• Reconoce sus capacidades y limitaciones y las asume con responsabilidad.<br>• Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. |

**SEMANA 19: DEL 05 DE JUNIO AL 09 DE JUNIO.**

**POSTURAS BÁSICAS**

- Generalidades
- Conceptos
- Ejercicios prácticos.
- Rollo en escuadra
- Rollo pescadito

**SEMANA 20: DEL 13 DE JUNIO AL 16 DE JUNIO.**

**POSICIONES INVERTIDAS**

- Generalidades - Conceptos
- Arco
- Media luna
- Mosquito
- Vela

***Plan de área séptimo***

| EJE TEMATICO: | **FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA Y FÚTBOL TENIS.** |
|---|---|
| Desempeños: | • Identifica y aplica correctamente los gestos técnicos propios del fútbol sala y futbol-tenis.<br>• Fortalece sus capacidades para la ejecución de los gestos técnicos del fútbol sala y futbol-tenis.<br>• Desarrolla habilidades físicas e intelectuales, así como su capacidad de comunicación a través del juego. |
| Evidencia de aprendizaje: | • Reconoce la importancia de la práctica deportiva, para la salud, el trabajo en equipo y la convivencia.<br>• Clasifica los juegos de acuerdo a la función que cumplen.<br>• Acepta el triunfo o la derrota asumiendo con responsabilidad los roles que se generan con los compañeros.<br>• Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. |
| Estándar básico de competencia: | • Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).<br>• Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.<br>• Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.<br>• Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.<br>• Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana. |
| Derechos básicos de aprendizaje relacionados: | • Posturas.<br>• Aceptación y cumplimiento de reglamentos.<br>• Identificación de sus capacidades y limitaciones.<br>• Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano.<br>• Test. Esquemas funcionales. Situaciones de juego. (Simulación).<br>• Iniciativa por la clase. Respeto y cuidado de su cuerpo y de los demás. |

**SEMANA 18: DEL 29 DE MAYO AL 02 DE JUNIO.**

**CARACTERISTICAS GENERALES DEL REGLAMENTO DEL FÚTBOL SALA.**

- Organización Colombiana del fútbol sala.
- Equipos profesionales.
- Laboratorio. Reglas de juego.
- Calentamiento general y específico.
- Gestos básicos.

**SEMANA 19: DEL 05 DE JUNIO AL 09 DE JUNIO.**

**PREPARACION TÉCNICA.**

- El campo de juego
- Terreno.
- Portería.
- Implementos.
- Superficies de contacto.
- Ejercicios de aplicación.

***Plan de área octavo***

| EJE TEMATICO: | **FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL.** |
|---|---|
| Desempeños: | • Desarrolla la capacidad psicomotriz, habilidades y destrezas a través de la ejecución de los fundamentos del voleibol.<br>• Fortalece sus capacidades para la ejecución de los gestos técnicos del voleibol.<br>• Desarrolla habilidades físicas e intelectuales, así como su capacidad de comunicación a través del juego. |
| Evidencia de aprendizaje: | • Adquiere cultura deportiva y lo manifiesta a través de sus hábitos de higiene, alimentación y conservación de la salud.<br>• Practica sistemas y tácticas de juego<br>• Incorpora nuevas formas y estilos para desenvolverse técnicamente en el deporte.<br>• Mecaniza movimientos estructurados a secuencias motrices rítmicas, complejas realizando combinaciones en el juego<br>• Realiza actividades físicas para mejora y ejecuta movimientos estructurados con secuencia.<br>• Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga y la realización de actividades físicas.<br>• Identifica factores y características colectivas y determinantes de los deportes de conjunto e individuales. |
| Estándar básico de competencia: | • Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.<br>• Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas del movimiento.<br>• Interpreto sobre situaciones de juego y propongo diversas soluciones.<br>• Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.<br>• Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.<br>• Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. |

**ACCIONES:**

**SEMANA 17: DEL 23 DE MAYO AL 26 DE MAYO.**

**HISTORIA, CONCEPTUALIZACION Y CONTEXTUALIZACION DEL VOLEIBOL.**

- Nace el voleibol en Colombia.
- Historia del voleibol.
- Características generales del reglamento.
- Iniciación y adecuación al voleibol.

**SEMANA 18: DEL 29 DE MAYO AL 02 DE JUNIO.**

**CARACTERISTICAS GENERALES DEL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL.**

- Laboratorio. Reglas de juego.
- Organización Colombiana del voleibol.
- Equipos profesionales.
- Calentamiento general y específico.
- Gestos básicos.

***Plan de área noveno***

| EJE TEMATICO: | FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO Y BALONCESTO. |
|---|---|
| Desempeños: | • Asimila y aplica de manera correcta los gestos técnicos propios atletismo y baloncesto.<br>• Mejora sus fundamentos técnicos, reglas y normas mediante la práctica desarrollada en clase de educación física en el deporte de atletismo y baloncesto.<br>• Comprende y mejora el desarrollo de sus capacidades coordinativas básicas y especiales en forma gradual y se integra en los diferentes juegos recreativos. |
| Evidencia de aprendizaje: | • Identifica factores y características colectivas y determinantes de los deportes de conjunto e individuales.<br>• Practica sistemas y tácticas de juego.<br>• Incorpora nuevas formas y estilos para desenvolverse técnicamente en el deporte.<br>• Mecaniza movimientos estructurados a secuencias motrices rítmicas, complejas realizando combinaciones en el juego<br>• Realiza actividades físicas para mejora y ejecuta movimientos estructurados con secuencia.<br>• Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga y la realización de actividades físicas. |
| Estándar básico de competencia: | • Domino la ejecución de formas técnicas de movimientos de diferentes prácticas motrices y deportivas.<br>• Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto.<br>• Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividades físicas.<br>• Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad. |
| Derechos básicos de aprendizaje relacionados: | • Realizar actividad física para mejorar su condición atlética.<br>• Mejorar la coordinación, el equilibrio y el ritmo a través de la práctica de deportes. |

**SEMANA 18: DEL 29 DE MAYO AL 02 DE JUNIO.**

**CARACTERISTICAS GENERALES DEL REGLAMENTO DEL ATLETISMO.**

- Laboratorio. Juegos de pre atletismo.
- Organización Colombiana del atletismo. Pruebas y categorías.
- Divisiones del atletismo.
- Calentamiento general y específico. Gestos básicos. Estilos e iniciación atlética.
- Sedante.

**SEMANA 19: DEL 05 DE JUNIO AL 09 DE JUNIO.**

**PREPARACION TÉCNICA.**

- La pista atlética.
- Instalaciones, equipos, Implementos.
- Indumentaria adecuada.
- Pesos y medidas.
- Periodos de entrenamiento.
- Ejercicios de aplicación. Ficha técnica. La carrera.
- Carreras. Velocidades cortas y largas.
- Carreras. Velocidad prolongada cortas y largas. Salto largo-Salto triple- Salto alto. (Disponibilidad). didáctico
- Enfriamiento.

***Ejecución***



## CAPITULO 4. INFORME DE LAS ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

| Fecha | Actividad | Evidencia |
|---|---|---|
| **8 de Marzo del 2023** | **Día de la mujer**<br><br>**Celebración del grado séptimo** |  |
| **30 de Marzo del 2023** | **Día del universalismo** |  |
| **30 de Marzo del 2023** | **Montaje coreográfico grado noveno** |  |
| **30 de Marzo del 2023** | **Socialización del proyecto transversal senderos de paz y bien "sentido del humor"** |  |
| **25 de Abril del 2023** | **Escuela de padres Sede Cristo Rey** |  |

| | | |
|---|---|---|
| **27 de Abril del 2023** | **Celebración día del niño** |  |
| **5 de Mayo del 2023** | **Organización del día del idioma** |  |
| **5 de Mayo del 2023** | **Montaje de danzas Contradanza y currulao** |  |
| **5 de Mayo del 2023** | **Dinámica sentido del humor** |  |
| **17 de Mayo del 2023** | **Proyecto juegos de piso** |  |

| | | |
|---|---|---|
| **25 de Mayo del 2023** | **Entrega de mensajes día del maestro.** |  |
| **1 De Junio del 2023** | **Día de la familia** |  |
| **2 de Junio del 2023** | **Socialización del proyecto transversal senderos de paz y bien “Gratitud”.** |  |

# CAPÍTULO 5. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

## FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

**INSTRUCCIONES PARA EVALUAR**

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. **Rol en la Institución**

   - Pertenencia con la institución
     E
   - Da a conocer sus inquietudes
     E
   - Cumple y respeta los conductos regulares
     E
   - Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
     E
   - Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo
     E

2. **Planeación**

   - Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
     E
   - Es autónomo en sus decisiones
     E
   - Visiona y gestiona acciones futuras
     E
   - Su proyecto de área es acorde con el PEI
     E

3. **Organización**

   - Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
     E
   - Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
     E

- Su comunicación es fácil y asertiva
  E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
  E

4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
  E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
  E
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
  E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
  E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
  E
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
  E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Julián David Ramírez Gómez
FECHA: 08- Junio de 2023 - 08-06-23



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

## *PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL*

ALUMNO – MAESTRO: Julián David Ramírez Gómez.
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar.
INSTITUCIÓN: San Francisco de Asís. Pamplona. ITASFA.
FECHA: 8 de Junio de 2023 - 08-06-23

| ACTIVIDADES | PUNTAJE MAXIMO | PUNTAJE OBTENIDO |
|---|---|---|
| 1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo | 5 | 5 |
| 2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas | 5 | 5 |
| 3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico | 4 | 4 |
| 4 Usa el lenguaje técnico de la materia | 2 | 2 |
| 5 Dosifica el tiempo | 3 | 3 |
| 6 Lleva el material didáctico | 2 | 2 |
| 7 Emplea bien el material didáctico | 4 | 4 |
| 8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal | 4 | 4 |
| 9 Refuerza a sus alumnos | 3 | 3 |
| 10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos | 3 | 3 |
| 11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos | 3 | 3 |
| 12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta | 3 | 3 |
| 13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto | 3 | 3 |
| 14 Se cumplió el objetivo | 4 | 3 |
| 15 Presentación personal excelente | 2 | 2 |
| TOTAL | 50 | 49 |

4.9
(CUATRO PUNTO NUEVE).

OBSERVACIONES: Julián David, Usted, permite y dá la posibilidad, a sus estudiantes, de incursionar en diferentes campos de la vida, con su grado óptimo de seguridad y de desarrollo intelectual, moral, social y afectivo. Siempre, buscar y alcanzar, el logro más alto de los objetivos y mantener la maxima motivación y el control permanente en sus actividades.

JORGE ORLANDO VILLAMIZAR

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

## *NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL*

ALUMNO – MAESTRO: Julián David Ramírez Gómez
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar
INSTITUCIÓN: Dan Francisco de Asis. Pamplona. ITASFA.
GRADO 6º - 7º - 8º - 9º. FECHA: 08 de Junio/2023 -08-06-23

| ETAPAS | OBSERVACIÓN | % | NOTA | % |
|---|---|---|---|---|
| 1 Administrativa | Tenga en cuenta cada etapa de la administración Planificación..... | 30% | 4.9 | 1.47 |
| 2 Docente y Evaluativa | Tenga siempre una perspectiva de futuro. | 50% | 4.8 | 2.4 |
| 3 Actividades extracurriculares | Con su creatividad, puedes proponer e innovar nuevas formas de Recreación. | 20% | 4.7 | 0.94 |
| | NOTA DEFINITIVA "Eres muy buen docente." | 100% | 4.81 | 4.81 |

4.81 (CUATRO . OCHO).

Supervisor: Jorge Orlando Villamizar Villamizar

Alumno – Ma Julián David Ramírez Gómez

JORGE ORLANDO VILLAMIZAR

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

## *NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL*

ALUMNO – MAESTRO: Julián David Ramírez Gómez
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar
INSTITUCIÓN: San Francisco de Asís. Pamplona. ITASFA.
CURSO: 6º - 7º - 8º - 9º. FECHA: 08 de Junio/2023 -08-06-23

| ETAPAS | % | NOTA ABSOLUTA | % |
|---|---|---|---|
| I. ADMINISTRATIVA | 30% | 4.9 | 1.47 |
| II. DOCENTE Y EVALUATIVA | 50% | 4.8 | 2.4 |
| III. EXTRACURRICULAR | 20% | 4.7 | 0.94 |
| | | NOTA DEFINITIVA | 4.81 |

4.8
(CUATRO PUNTO OCHO).

OBSERVACIONES ESPECIALES:
Julian David,
Se, que su gestión educativa y sus estudiantes, serán el material humano que nuestro país necesita.

ALUMNO – MAESTRO: Julián David Ramírez Gómez
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar

JORGE ORLANDO VILLAMIZAR

# FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Julrán David Ramírez Gómez.
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Instituto Tecnico Arquidiocesano San Francisco de Asís.
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jorge Orlando Villamizar Villamizar.

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. De la Institución de Práctica

   - El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros del área de educación física, recreación y deportes. E
   - Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
   - El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
   - Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. B
   - Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

2. De la Universidad

   - La asignatura de taller pedagógico le dió una pauta general de la práctica profesional. B

- Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. B
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. D

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La practica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logre un sentido de pertenencia con la institución E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. B
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS: Establecer un acompañamiento obligatorio por parte de los asesores designados para los docentes en formación por parte de la universidad.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Julián David Ramírez Bómez.

FECHA: 8 de Junio/2023 -08-06-23

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!

Pamplona, 1 de marzo de 2023

Señor (a)
**Bernardo Wilches Gelves**
Rector (a)
Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís
Pamplona – Norte de Santander

Estimado (a) Rector (a):

La Universidad de Pamplona a través del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes le presenta un cordial y caluroso saludo, al mismo tiempo éxitos en su gestión académico administrativa.

Dentro del plan de estudios de la licenciatura en educación física, recreación y deportes contamos con la asignatura de practica integral, en la cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas y actitudes que le permiten vincularse de forma activa y participativa al ejercicio docente, para este caso en su prestigiosa institución. Para el semestre 2023-1, aun sabiendo que las circunstancias nos obligan a reinventarnos y a sobrevalorar la profesión docente del educador físico, por lo anterior, agradezco la autorización dada por usted para la realización de la misma.

Esperando que nuestro alumno, maestro en formación sea de gran apoyo en el inicio de esta etapa escolar, supliendo las necesidades de su institución, y sea un espacio de colaboración mutua, para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social. Cumpliendo las condiciones dadas las practicas se desarrollarán bajo la modalidad establecida por su institución.

Se hace claridad a que esta actividad académica se iniciará el día 1 de marzo y se dará por concluida el día que la institución educativa finalice sus actividades académicas escolares del segundo semestre del año 2023, independientemente de los compromisos en el calendario académico de la Universidad de Pamplona.

Julián David Ramírez G.
**Julián David Ramírez Gómez**
ESTUDIANTE

JORGE ORLANDO VILLAMIZAR
Jorge Orlando Villamizar Villamizar
**Jorge Orlando Villamizar Villamizar**
SUPERVISOR

Atentamente,

**IVAN DAVID ORTIZ PIMIENTA**
Director de Departamento
Educación Física, Recreación y Deportes

# CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA

El desarrollo de mi practica integral en la sede Cristo Rey fue una gran experiencia ya que me ayudo a crecer tanto a nivel profesional como personal, la ayuda y colaboración prestada por el cuerpo docente y administrativo fue increíble cada uno de ellos aporto algo en mí, y fueron enseñanzas que van a perdurar en el tiempo, en la institución pude aplicar todo lo aprendido durante los nueve semestres de formación cursados de la carrera, al trabajar con población vulnerable es cuando realmente apreciamos la situación tan precaria en la que viven y estudian muchos niños y jóvenes, realmente tratamos de ponernos en sus zapatos y entendemos que la vida no es fácil para todas personas, pero ahí es cuando realmente entendemos porque deseamos asumir el rol de docentes y porque con nuestro trabajo deseamos hacer felices a los niños, la experiencia y trabajo con los jóvenes fue gratificante, el sentir los abrazos, el amor, los regalos y mensajes de felicitación donde ellos me demostraban todo el cariño que sentían hacia mí no tiene punto de comparación, y con todo eso me motivaban a traerles más y más clases que realmente fueran del gusto de todos, durante el poco tiempo que hice parte de la institución comprendí que la clase de educación física es donde los jóvenes se muestran tal como son y demuestran la felicidad que les produce ver al docente de educación física.

Con la culminación de esta práctica no queda más que agradecer el apoyo de todas las personas que integran la sede cristo rey, y estoy más que seguro que con mi trabajo desarrollado abrí las puertas para que otros practicantes también puedan hacer parte de esta institución, eso sí, sin estigmatizar la población del sector, realmente Cristo Rey no es como lo pintan, hay más por aprender y realmente se evidencia el trabajo que se desarrolla con la comunidad estudiantil.

## BIBLIOGRAFÍA

Acosta, E. (2011). Recreación Infantil. Editorial Madrid

Adrián, M. (1998). La Reforma Curricular (Resumen). Caracas: Coordinación de Tecnología Educativa.

Atuncar Manco, G. (2017). Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. Lima, Perú: Repositorio Pucp.

Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente, 12*(22), 272-283. https://cutt.ly/jrrtYWT.

Beraldo, S. y Polleti, C. (1991). Preparación física total. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Rev. psicol. univ. antioquia [revista en Internet] 2011 [citado 10 Nov 2015]; 3(2): 65-82. Disponible en: http:// pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext& pid=S2145-48922011000200006.

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo,* 7, 77-82.

Campo, P. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. Lúdica Pedagógica, 24,69-78.

Campos, F. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. Lúdica Pedagógica, 24,69-78.

Céspedes (2003) “Plan Estratégico de Recreación Laboral en Institutos Privados de Educación Superior”

De la Fuente, J. R., & Heinze, G. (Eds.). (2015). Salud mental y medicina psicológica. McGraw- Hill Interamericana Editores.

Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Revista Humanidades Médicas, 18(3), 697–717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697#B11

Feldman, Goncalves, Chacon-Puignau, Zaragoza, Bagés, & Pablo, D. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos . Rev. Universitas psychologica, 7(3).

García, O. (2020). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión. Edumecentro, 12(1), 110–127.

Herrera (2006) "Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela".

León (2002) "Programa Recreativo para Fortalecer el Clima Organizacional.

Morales, J. (1990). Manual de Recreación Física. México: Limusa Noriega Editores.

Muñoz, F. (2017). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva.

Ramos, F. (1997). La recreación una herramienta didáctica para la enseñanza. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas, Caracas.

Salazar-Salas, C. G. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Salazar-Salas, C.G. (1999). Recreación Familiar. Revista Reflexiones 78, 123-134.

Sánchez, Tejada, Giove, & Vargas. (2010). Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Rev. UCV-Scientia, 2(2), 73-81.

Silva, I. (1998). Contenidos y aprendizajes. Manual para el Currículo Básico Nacional (folleto). Caracas: Santillana.

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, E. (2020). Estrés académico en estudiantes. Investigación y Ciencia, 28(79), 75–83

Sjögren, K., Hansson, E. E. & Stjernberg, L. (2011). Parenthood and factors that influence outdoor recreational physical activity from a gender perspective. BioMedCentral Public Health, 11(1), 93. http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-93.

Soto, L., Torres, I., Arévalo, M., Cardona, J., Sarria, A., & Polanco, A. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico, 5(12).

Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Rev. Colombia Médica, 42(3).

Vizoso, C., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. Anuario de Psicología, 46(2), 90–97. https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006