



Foro Jóvenes Emprendedores

MI LUGAR SEGURO

Área de conocimiento: Divulgación Científica

Categoría: ciencia

Nivel: Preparatoria

Nombre de los participantes: Maria Victoria Villegas Navarro

Nombre y firma del asesor: Arely Soberanes Ahumada

Guasave, Sinaloa, México. 9 de diciembre del 2025.

I. INDICE.....	2
II. RESUMEN.....	3
III. ANTECEDENTES.....	4
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
V. JUSTIFICACIÓN.....	5
VI. OBJETIVOS.....	5
VII. HIPÓTESIS.....	6
VIII. MARCO TEÓRICO.....	6
IX. METODOLOGÍA.....	7
X. RESULTADOS.....	7
XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	7
XII. CONCLUSIONES.....	8
XIII. BIBLIOGRAFÍA.....	8

II. RESUMEN

En los últimos años, la ansiedad y el estrés se han convertido en problemáticas cada vez más frecuentes en la sociedad. Estos fenómenos afectan a personas de todas las edades, pero se ha observado un incremento notable en los estudiantes, quienes enfrentan exigencias académicas, presión social, incertidumbre sobre el futuro y, en muchos casos, una sobrecarga de responsabilidades que impacta de manera directa en su bienestar emocional y físico.

La ansiedad es una respuesta natural del organismo frente a situaciones estresantes, de peligro o traumáticas. Aunque en niveles moderados puede ayudar a estar alerta o responder con rapidez ante ciertos retos, cuando se presenta de forma excesiva se transforma en un obstáculo que interfiere en la vida cotidiana. Sus manifestaciones pueden variar: desde sensaciones de miedo o preocupación constante, hasta episodios de irritabilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño o respuestas emocionales intensas como el enfado.

Los síntomas no se limitan al ámbito psicológico, ya que también pueden expresarse a través del cuerpo. Entre los más comunes se encuentran la fatiga persistente, los dolores de cabeza, malestares estomacales y tensiones musculares, lo que genera un círculo vicioso entre el malestar físico y el desgaste emocional. En el caso de niños y adolescentes, la ansiedad y el estrés suelen repercutir en su rendimiento escolar, sus relaciones interpersonales y su desarrollo integral, aumentando el riesgo de otros problemas de salud mental.

Este proyecto surge como una iniciativa destinada a brindar apoyo a todas aquellas personas que atraviesen estas dificultades. Aunque está pensado para el público en general, se dirige de manera particular a quienes padecen ansiedad, estrés, TDAH y otros trastornos relacionados, con el objetivo de ofrecer estrategias que les permitan manejar mejor sus emociones, reducir los efectos negativos de estas condiciones y, en última instancia, mejorar su calidad de vida.

Más allá de ser una propuesta de acompañamiento, este proyecto busca generar conciencia sobre la importancia de atender la salud mental desde edades tempranas, fomentando espacios de autocuidado, comprensión y apoyo que contribuyan a un desarrollo más equilibrado y saludable en la sociedad actual.

III. ANTECEDENTES

En los últimos años, la ansiedad y el estrés se han convertido en problemáticas cada vez más frecuentes en la sociedad. Estos fenómenos afectan a personas de todas las edades, pero se ha observado un incremento notable en los estudiantes, quienes enfrentan exigencias académicas, presión social, incertidumbre sobre el futuro y, en muchos casos, una sobrecarga de responsabilidades que impacta de manera directa en su bienestar emocional y físico.

La ansiedad es una respuesta natural del organismo frente a situaciones estresantes, de peligro o traumáticas. Aunque en niveles moderados puede ayudar a estar alerta o responder con rapidez ante ciertos retos, cuando se presenta de forma excesiva se transforma en un obstáculo que interfiere en la vida cotidiana. Sus manifestaciones pueden variar: desde sensaciones de miedo o preocupación constante, hasta episodios de irritabilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño o respuestas emocionales intensas como el enfado.

Los síntomas no se limitan al ámbito psicológico, ya que también pueden expresarse a través del cuerpo. Entre los más comunes se encuentran la fatiga persistente, los dolores de cabeza, malestares estomacales y tensiones musculares, lo que genera un círculo vicioso entre el malestar físico y el desgaste emocional. En el caso de niños y adolescentes, la ansiedad y el estrés suelen repercutir en su rendimiento escolar, sus relaciones interpersonales y su

desarrollo integral, aumentando el riesgo de otros problemas de salud mental.

Este proyecto surge como una iniciativa destinada a brindar apoyo a todas aquellas personas que atraviesen estas dificultades. Aunque está pensado para el público en general, se dirige de manera particular a quienes padecen ansiedad, estrés, TDAH y otros trastornos relacionados, con el objetivo de ofrecer estrategias que les permitan manejar mejor sus emociones, reducir los efectos negativos de estas condiciones y, en última instancia, mejorar su calidad de vida.

Más allá de ser una propuesta de acompañamiento, este proyecto busca generar conciencia sobre la importancia de atender la salud mental desde edades tempranas, fomentando espacios de autocuidado, comprensión y apoyo que contribuyan a un desarrollo más equilibrado y saludable en la sociedad actual.

Algunos trabajos relacionados al tema son los siguientes:

1-. Correa- Prieto, F.R. (2015), Estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Anguinaga Asenjo, 8(2), 80-84.

2-. Maquilón, J.J., Belmonte, L., Mirete, L., 8 Mirete, A.B.(2020).Los enfoques de aprendizaje y los apoyos de esfuerzos. Brazilian Journal of Development, 6(12), 98883-988901.

3-. LedFord, J.R.,Zimmerman,K.N.,Serverini, K.E., Gast,H.A.,Osborne,K.,& Harbin, E.R.(2020).

IV. DEFINICION DEL PROBLEMA

La ansiedad es una de los problemas emocionales más frecuentes en la actualidad, afectando a personas de distintas edades. Sus síntomas como nerviosismo, tensión, dificultad para concentrarse o inquietud, interfieren en la vida diaria y en el rendimiento académico, laboral y social.

Si bien existen diferentes tratamientos y técnicas para reducir la ansiedad, no siempre resultan accesibles, atractivos o fáciles de aplicar en la rutina. Esto plantea la necesidad de explorar alternativas didácticas que sean prácticas, dinámicas y motivadoras. Lo cual lleva a la siguiente pregunta de investigación:

¿Será posible diseñar una tabla de juegos didácticos que contribuya a calmar la ansiedad y contrarrestar algunos de los síntomas que esta ocasiona?

V. JUSTIFICACIÓN

La ansiedad es una condición que afecta de manera significativa el bienestar emocional y físico de las personas, generando dificultades en el aprendizaje, la concentración y las relaciones interpersonales. Frente a esta situación, es necesario diseñar estrategias innovadoras que ayuden a disminuir sus efectos de una forma accesible y atractiva.

Los juegos didácticos representan una herramienta eficaz, ya que combinan el aprendizaje con la diversión, permitiendo liberar tensiones y fomentar la relajación. Al organizar estos juegos en una tabla, se ofrece

una opción práctica y visual que facilita su uso en diferentes contextos, como el aula, el hogar o actividades grupales.

Este proyecto es importante porque busca brindar un recurso alternativo y complementario que contribuya al manejo de la ansiedad. Además, promueve el desarrollo de habilidades sociales, la creatividad, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional.

En conclusión, la propuesta de una tabla de juegos didácticos no solo pretende ser una estrategia lúdica, sino también una herramienta de apoyo para mejorar la calidad de vida de quienes experimentan síntomas de ansiedad.

VI. OBJETIVOS

General

Diseñar una tabla de juegos didácticos que contribuya a disminuir los síntomas de la ansiedad, promoviendo la relajación, la concentración y el bienestar emocional de las personas que la utilicen.

Específicos

1. Identificar juegos didácticos que favorezcan la relajación, la concentración y la distracción positiva.
2. Seleccionar y adaptar juegos que sean accesibles, sencillos y atractivos para diferentes edades.
3. Organizar los juegos en una tabla práctica y funcional que facilite su aplicación en contextos educativos, familiares o recreativos.

4. Fomentar el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas a través de las actividades propuestas.

5. Evaluar la efectividad de la tabla de juegos como recurso complementario en el manejo de la ansiedad.

VII. HIPÓTESIS

Se puede hacer una tabla des estresante para ayudar a mejorar los problemas de ansiedad y estrés en la sociedad.

Además de mejorar la salud mental y emocional de las personas ayudando en tener la mente ocupada con este tipo de productos.

Sé propone probar esta tabla con todo tipo de personas, ya sea que tengan enfermedades, discapacidades o que sean personas completamente sanas, porque no solo las personas con enfermedades pierden la concentración, es más probable que una persona sana pierda la concentración ya sea por el estrés académico, laboral, familiar, etc.

VIII. MARCO TEÓRICO

Ansiedad: Sensación de miedo, temor, inquietud nerviosismo o molestar que puede ser una reacción normal al estrés.

Depresión: Enfermedad mental que se caracteriza por un estado de ánimo triste y persistente, y la pérdida de

intereses en actividades que antes se disfrutaban.

Fidget Toys: Un fidget es un objeto o juguete anti estrés que ha sido pensado para autorregular el estrés y la ansiedad de los niños, con hiperactividad o TDAH, déficit de atención problemas de concentración. Autismo, etc.

Desastres: Desesterarse es el acto de calmar el estrés o la tensión emocional.

Estrés: El estrés es la respuesta física o mental del cuerpo a una situaciones que percibe como amenazante o que demanda más de lo normal. Puede ser una reacción a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

Paz: La paz no sólo es la ausencia de conflictos. Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida.

Psicólogo: Relacionado con el Funcionamiento de la mente y la forma en que los pensamientos y los sentimientos afectan el comportamiento.

Inquietud La inquietud es un estado de agitación física o mental que se caracteriza por la falta de quietud o la necesidad de moverse constantemente. Puede manifestarse de diversas formas y puede ser causado por diferentes causas

Calma: La calma es un estado de tranquilidad, paz, quietud, reposo,

sosiego o placidez. También se puede definir como un estado de libertad de puta perturbación o excitación.

Mental: La salud mental, en términos generales, el estado de equilibrio social y conductual de

- una persona con su entorno sociocultural, que garantiza su participación social, capacidad de afrontar dificultades, percepción, etc.

Juguete: Un juguete un objetivo que se utiliza para jugar, entretenerse, divertirse aprender, y que generalmente esto destinado a niños.

Lugar: Lugar en geografía hace referencia a una aglomeración secundaria.

Escuela: La escuela es una institución que se dedica a la enseñanza de conocimientos y habilidades a niños, jóvenes o adultos.

Seguro: Sentirse seguro es tener confianza en uno mismo y en sus capacidades, y saber que se puede tomar decisiones y actuar en pro de sí mismo y de los demás.

Atención: Prestar atención es la capacidad de observar, escuchar o pensar en algo o alguien con interés o atención. También se puede definir los sentidos y facultades mentales hacia un asunto específico.

IX. METODOLOGÍA

Este proyecto va dirigido a todo el público, pero especialmente a personas con discapacidades. Para hacer este proyecto se realizaron distintas encuestas a las personas

para saber el porcentaje de Las personas que se desconcentran fácilmente. Se harán graficas para representar el porcentaje de esas personas. Esta tabla tendrá fidgettoys des estresantes. Se compraron los materiales que necesitaron que son: fidgettoys, una tabla, cosas interactivas. Después se colocó en la tabla. Y al final se probó su efectividad con diferentes tipos de personas, con discapacidades y sin discapacidad.

X.RESULTADOS

Los resultados fueron muy buenos. Cuando la presenté, muchas personas de diferentes edades la usaron y entendieron rápidamente cómo funcionaba. Me dio gusto ver que a todos les llamó la atención y que podían interactuar con ella sin que yo tuviera que explicar demasiado, lo cual demuestra que su diseño fue claro y fácil de usar.

Algo que también noté es que mi tabla no solo ayudó a aprender, sino que hizo que las personas platicaran entre ellas y compartieran lo que estaban haciendo. Esto fue importante para mí, porque quería que fuera una herramienta que hiciera el aprendizaje más divertido y no algo aburrido.

En general, siento que mi proyecto funcionó mejor de lo que esperaba. La tabla didáctica fue útil, llamó la atención y se adaptó bien a distintos tipos de personas. Este resultado me motiva a seguir creando materiales que hagan que aprender sea más sencillo y agradable.

XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de mi proyecto

muestran que la tabla didáctica funcionó de manera efectiva. Las personas que la usaron, sin importar su edad, comprendieron fácilmente cómo interactuar con ella, lo que confirma que su diseño fue claro y accesible. También observé que la tabla motivó a los usuarios a platicar y compartir ideas, creando un ambiente más participativo. En general, la tabla cumplió muy bien su propósito y fue bien recibida, demostrando que es una herramienta útil y atractiva para el aprendizaje.

XII. CONCLUSIONES

En conclusión, mi proyecto de la tabla didáctica hecha con fidget toys resultó ser una herramienta útil y accesible para todo tipo de personas. Su diseño permitió que tanto personas de educación especial como público en general pudieran interactuar con ella de manera sencilla y entretenida. Gracias a su variedad de elementos sensoriales, la tabla logró captar la atención, facilitar el aprendizaje y

crear un ambiente más dinámico. Este proyecto me demostró que los materiales simples, cuando se diseñan con intención, pueden ayudar mucho a mejorar la concentración, la comprensión y la experiencia de aprendizaje de diferentes usuarios.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

Biblioteca Nacional de Medicina (MedlinePlus). (s. f.). *Ansiedad*. MedlinePlus

UNICEF. (s. f.). *¿Qué es el estrés?* Portal sobre crianza.

Ruiz Mitjana, L. (2021, 16 de julio). *Juguetes antiestrés: características, ejemplos y beneficios. La Mente es Maravillosa*.