



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**TEMA: “LA RECREACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS
ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA ESCUELA POLITÉCNICA
NACIONAL”**

AUTOR: OLA ORTIZ, DAYSI GABRIELA

DIRECTOR: MSc. YÉPEZ HERRERA, EMERSON ROBERTO

SANGOLQUÍ

2018



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación “LA RECREACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”, fue realizada por la señora Ola Ortiz Daysi Gabriela, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnico, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permite acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 14 de Septiembre 2018



MSc. Yépez Emerson

C.C.: 060.315858-5



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Ola Ortiz Daysi Gabriela** con cédula de identidad N° 1718363300 declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación **“LA RECREACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”**, es de mi autoría y responsabilidad, comprimiendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 14 de Septiembre del 2018.

Lic. Ola Ortiz Daysi Gabriela

C.C.:1718363300



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

AUTORIZACIÓN

Yo, **Ola Ortiz Daysi Gabriela** con C.C. 1718363300 autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, publicar el trabajo de titulación “**LA RECREACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN DE LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL**”, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 14 Septiembre del 2018

Lic. Ola Ortiz Daysi Gabriela

C.C.:1718363300

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo va dedicado a mi hija y a mi madre, por su apoyo ilimitado.

Daysi Ola

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme acompañado durante este proceso y en mi vida.

A mi familia en especial a mi hija Maite Navas y a mi madre Amalia Ortiz por haberme si quienes con su apoyo y comprensión estuvieron junto a mi durante este proceso.

Al MSc. Emerson Yépez, quien con sus conocimientos y profesionalismo me estuvo guiando a culminar mis estudios.

A la Escuela Politécnica Nacional quien me abrió sus puertas para poder ejecutar el trabajo investigativo.

Daysi Ola

ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN.....	I
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	II
AUTORIZACIÓN.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XII
RESUMEN.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.1.1 Formulación del problema.....	6
1.1. Antecedentes.....	6
1.2. Justificación.....	8
1.2 Importancia.....	12
1.3 Objetivos.....	12
1.3.1 Objetivo General.....	12
1.3.2 Objetivos Específicos.....	13

CAPÍTULO II..... 14
MARCO TEÓRICO..... 14

2.1	Antecedentes investigativos.....	14
2.2	Fundamentación teórica.....	14
2.2.1	Antecedentes de la investigación.....	17
2.3	Fundamentación Conceptual.....	20
2.3.1	Ocio.....	20
2.3.2	Tiempo Libre.....	21
2.3.3	Recreación.....	22
2.4	Expresiones de la recreación.....	27
2.4.1	El juego.....	28
2.4.2	Estrés.....	32
2.4.3	Estrés versus Distrés.....	36
2.4.4	Estresores.....	37
2.4.5	Tipos de estrés.....	38
2.5	Fundamentación Legal.....	42
2.6	Sistema de Variables.....	44
2.6.1	Definiciones conceptuales.....	44
2.7	Hipótesis.....	45
2.8	Cuadro de operalización de variables.....	45

CAPÍTULO III..... 47
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... 47

3.1	Modalidad de la investigación.....	47
3.2	Tipos de investigación.....	48
3.3	Diseño de la investigación.....	49
3.4	Población y muestra.....	49
3.5	Técnicas de recolección de datos.....	50

3.5.1	Instrumentos.....	50
3.5.2	Validez y confiabilidad.....	51
3.6	Técnica de análisis de datos.....	54
3.7	Técnicas de comprobación de hipótesis.....	54

CAPÍTULO IV..... 56

PROGRAMA RECREATIVO..... 56

4.1	Datos informativos.....	56
4.2	Antecedentes.....	56
4.3	Justificación.....	58
4.4	Objetivos.....	59
4.4.1	Objetivo General.....	59
4.4.2	Objetivo Específico.....	59
4.5	Fundamentación.....	59
4.5.1	Fundamentación legal.....	61
4.6	Metodología.....	62
4.7	Diseño.....	62

CAPÍTULO V..... 89

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS..... 89

5.1	Resultados de la Encuesta Recreativa.....	89
5.2	Confiabilidad y validez del inventario de SISCO del estrés académico.....	106
5.2.1	Alfa de Cronbach.....	106
5.2.2	Validez por análisis factorial.....	106
5.3	Análisis de frecuencias por dimensiones del inventario de SISCO.....	107
5.4	Particularidades de la muestra.....	109
5.5	Resultados del pre-test y pos-test del inventario de SISCO.....	112

5.5.1	Análisis de frecuencias del pre-test y post-test de los niveles de estrés.....	112
5.5.2	Pruebas de normalidad.....	113
5.5.3	Prueba T Students para muestras relacionadas.....	114
CONCLUSIONES.....		115
RECOMENDACIONES.....		116
BIBLIOGRAFÍA.....		117

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Variable Independiente: Recreación</i>	45
Tabla 2. <i>Variable Independiente: Estrés Académico</i>	46
Tabla 3. <i>Análisis de Asistencia de Estudiantes</i>	49
Tabla 4. <i>Valor de criterio del Coeficiente de Cronbach</i>	53
Tabla 5. <i>Programa Recreativo General</i>	63
Tabla 6. <i>Programa Recreativo Específico</i>	64
Tabla 7. <i>Sesión N.1</i>	65
Tabla 8. <i>Sesión N. 2</i>	67
Tabla 9. <i>Sesión N. 3</i>	69
Tabla 10. <i>Sesión N. 4</i>	71
Tabla 11. <i>Sesión N. 5</i>	74
Tabla 12. <i>Sesión N. 6</i>	76
Tabla 13. <i>Sesión N. 7</i>	79
Tabla 14. <i>Sesión N. 8</i>	81
Tabla 15. <i>Sesión N.9</i>	83
Tabla 16. <i>Sesión N. 10</i>	86
Tabla 17. <i>Estadísticos de Fiabilidad del Inventario de SISCO del Estrés Académico</i>	106
Tabla 18. <i>Viabilidad de la Prueba de Esfericidad de Bartlett</i>	106
Tabla 19. <i>Análisis de Frecuencia del pre-test de las Frecuencias</i>	107
Tabla 20. <i>Análisis de Frecuencia del pre-test con Mayor Rango de Valor</i>	108
Tabla 21. <i>Análisis de frecuencia del pre-test con mayor rango de valor</i>	109
Tabla 22. <i>Resultados de los Niveles de estrés del Pre-test y Pos-test</i>	109

Tabla 23. <i>Análisis de Frecuencia del Pre-test de los Niveles de Estrés Académico</i>	112
Tabla 24. <i>Análisis de Frecuencia del Pos-test de los Niveles de Estrés Académico</i>	112
Tabla 25. <i>Prueba de Normalidad Shapiro Wilk para Estrés Académico</i>	113
Tabla 26. <i>Comparación entre el Pre-test y Pos-test</i>	114
Tabla 27. <i>Resultados entre el Pre-test y Post-test de la Prueba T Students</i>	114

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Primera Pregunta de la Encuesta Recreativa	89
<i>Figura 2.</i> Segunda pregunta de la encuesta recreativa	90
<i>Figura 3.</i> Tercera pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa	91
<i>Figura 4.</i> Tercera pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa	92
<i>Figura 5.</i> Tercera pregunta. Tercera opción de la encuesta recreativa.....	93
<i>Figura 6.</i> Cuarta pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa	94
<i>Figura 7.</i> Cuarta pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa.....	95
<i>Figura 8.</i> Cuarta pregunta. Tercera opción de la encuesta recreativa	96
<i>Figura 9.</i> Quinta pregunta de la encuesta recreativa	97
<i>Figura 10.</i> Sexta pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa.....	98
<i>Figura 11.</i> Sexta pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa.....	99
<i>Figura 12.</i> Sexta pregunta. Tercera opción de la encuesta recreativa	100
<i>Figura 13.</i> Séptima pregunta	101
<i>Figura 14.</i> Octava pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa	102
<i>Figura 15.</i> Octava pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa	103
<i>Figura 16.</i> Novena pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa	104
<i>Figura 17.</i> Novena pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa	105

RESUMEN

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 era leve (5) con un 16,7%, moderado (18) con un 60% y profundo (7) con un 23,3% y en un postest 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.

PALABRAS CLAVES:

RECREACIÓN

ESTRÉS ACADÉMICO

ESTUDIANTES

ABSTRACT

The academic stress is a reality that affects the students, which is manifested by levels of moderate to deep in the majority, under this antecedent the research work aims as the recreation influences to decrease the levels of stress Academic in the leveling students of the National Polytechnic School. During the investigation process, descriptive methods were used hypothetical deductive and analytical-synthetic and with a quasi-experimental design because it was worked with a single group applying a pre-test and a post-test. The research techniques used were the survey and the Test of the SISCO Inventory of academic stress (Barraza Macía, 2007). The results of the research show that the proposed objectives were fulfilled, this could be verified with the frequency analysis in which the initial stress levels were mild (5) with a 16.7%, moderate (18) with a 60% and deep (7) with 23.3% and in a posttest the following mild results (7) with a 23.3% and moderate (23) with 76.7% are reflected; In addition, the T students test of related samples was used, from which a significance value of 0.003 was obtained. This shows that the recreational program applied was effective in the leveling students of the National Polytechnic School.

KEYWORDS:

RECREATION

ACADEMIC STRESS

STUDENTS

Capítulo I

Introducción al problema de investigación

1.1 Planteamiento del problema

El estrés académico está presente en la vida académica del educando durante el período de estudio, los estresores académicos como la sobrecarga de tareas, competencia entre sus compañeros, evaluaciones, poca comprensión de los temas de estudio por la utilización de una inadecuada pedagogía de algunos docentes, incorrecta planificación de su tiempo entre otras son los que generan este estrés. Por lo que se citará estudios realizados con el tema.

En los estudios realizados en la India por Pariat, Rynjah, Joplin, & Kharjana (2014) sobre Niveles de Estrés de los Estudiantes Universitarios: interrelación entre los estresores y estrategias de afrontamiento, el estudio se realizó en la ciudad de Shinlog capital del estado de Megalaya. “Persiguiendo los pasatiempos e intereses ayuda a los estudiantes a lidiar con el estrés académico y estos valores fueron significativos a nivel 0.05”. (p. 45).

De acuerdo al estudio realizado en Shillong los estudiantes universitarios fueron evaluados sobre sus niveles de estrés académico que tienen durante su vida académica y las estrategias de afrontamiento que ellos generan, durante estas situaciones como es la sobrecarga de tareas, competitividad entre los compañeros, expectativas de sus familiares, también la influencia de otros estresores como son los financieros y emocionales. Unas de las actividades que realizaban los estudiantes era la meditación, práctica de hobbies de su agrado los cuales se encajan en el ámbito recreativo, que utilizaban como herramientas para combatir el estrés.

En España, en la investigación sobre Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad, la investigación se realizó con estudiantes de la Universidad de Valencia. “El estrés académico constituye un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores se presentan respecto a la exposición de trabajos, la

sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes”. (García, Pérez, Pérez Blasco, & Natividad, 2012, pág. 143)

Según los autores citados los estudiantes que ingresan a la universidad despliegan niveles de estrés mayores que los estudiantes de los últimos semestres en el ámbito académico porque los estudiantes nuevos tienen cambio del ambiente escolar, traslado de su lugar de origen, nuevos retos académico, presiones familiares, adaptación a la pedagogía utilizada por los docentes, trabajos con sus compañeros, evaluaciones. Mientras que los estudiantes de los últimos años ya tiene mecanismos de afrontamiento ante estas situaciones académicas.

En Arabia Saudita en la Universidad de King Saud en el estudio Estrés Académico entre los estudiantes de pregrado: el caso de la Facultad de Educación en la Universidad de Rey Saud. “ El resultado demostró que las sobrecargas académicas, el curso incómodo, el tiempo inadecuado para estudiar, la carga de trabajo cada semestre, los exámenes incómodos, la baja motivación y las altas expectativas familiares provocaron un estrés moderado entre los estudiantes” (Bataineh, 2013, pág. 82).

En el trabajo de investigación del autor citado se han mencionado estresores académicos que afectan a los estudiantes universitarios, estos estresores afectan en lo físico, psicológico y emocional si el estudiante no posee un adecuado mecanismo de afrontamiento al estrés le genera niveles elevados.

Gomathi, Ahmed, y Sheerdharan (2013) en la investigación Causas de las estrategias de estrés y afrontamiento adoptadas por estudiantes de pregrado en profesiones de la salud en una universidad de los Emiratos Árabes Unidos señalan “los estudiantes de primer y segundo año de la carrera informaron preocupaciones sobre el futuro, las altas expectativas de los padres, la falta de recreación y la frecuencia de exámenes como las principales causas de estrés”. (p. 437).

Por tanto, los autores señalan que los estudiantes universitarios de los primeros años indicaron que las fuentes que les producen estrés son incertidumbre sobre su vida estudiantil, poco tiempo libre para realizar actividades recreativas, presión por parte de sus progenitores y reiteradas evaluaciones por parte de los docentes.

En la investigación realizada en la Universidad de A Coruña sobre Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. “Los estudiantes varones recurren preferentemente a la reevaluación positiva y a la planificación como estrategia para reducir el estrés. Por su parte, las mujeres parecen decantarse preferentemente por la búsqueda de apoyo social como estrategia para enfrentar el estrés percibido”. (Cabanach, Fariña, Freire, González, & Ferradás, 2013, pág. 26)

De acuerdo a los autores señalados existe diferentes maneras de afrontar el estrés entre hombres y mujeres, los hombres enfrentan el estrés por medio de la programación y valoraciones sobre ellos mismos, mientras las señoritas universitarias lo realizan asistiendo a un grupo de personas con los mismo intereses o preocupaciones para llegar a una solución para su bienestar.

En el estudio realizado a residentes de la parte occidental de la República de Srpk que forma parte de Bosnia y Herzegovina sobre Factores psicológicos y sociales de las estimaciones de los efectos de la recreación, en el cual señalan que “los participantes estiman que para ellos el mayor efecto recreación "en salud", y el efecto más pequeño "en moda y tendencias contemporáneas"” (Dragosavljević, Bilić, & Tešanović, 2014, pág. 82).

De acuerdo a los autores señalan que los colaboradores de la investigación manifestaron que los beneficios de la recreación se presenciaron con un mejor resultado a nivel físico, psicológico y emocional y teniendo con menor efecto en lo que se refiere al estilo de las nuevas preferencias.

Águila, Calcines, Monteagudo, y Nieves (2015) en el trabajo sobre el Estrés Académico mencionan que “los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática”. (p. 163-164). Por tanto, los autores ante las exigencias priorizan introducir mecanismos corporales y psíquicos para enfrentar el estrés académico de la nueva etapa estudiantil.

En la Pontificia Universidad Católica del Perú en el estudio del Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima realizada por Boullosa (2013) menciona que “la estrategia de afrontamiento más usada fue reservarlo para sí, que, si bien corresponde a un afrontamiento no productivo, podría indicar que es un paso previo a resolver directamente los problemas”. (p. 35).

De acuerdo a Boullosa, el mecanismo para contrarrestar el estrés que aplicaban los estudiantes era solucionar los problemas personalmente con un estudio y apreciación previa de la situación académica que le generaban preocupación, el cual corresponde a un tipo de resistencia hacia el estrés ocasionado por los estresores académicos que genera los primeros años de universidad.

En México, en la Universidad Intercontinental por Pulido, y otros (2011) realizaron el estudio sobre el Estrés Académico en estudiantes universitarios, en el cual se menciona lo siguiente “Los objetivos de este trabajo fueron identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres”. (p. 31)

De acuerdo al estudio realizado en México, el estrés académico se encuentra presente durante la vida académica y con mayor relevancia en los primero y últimos semestres de la carrera. En los primeros semestres porque los estudiantes al ingresar a un nuevo centro de estudio se enfrentan a nuevos retos académicos, cambios de domicilio, separación de su familia en el caso de ser de otra ciudad y por ende no han creado una estrategia adecuada de afrontamiento para esta etapa académica, en el caso de los últimos semestres por la presión de obtener su título como profesional y las expectativas que tiene su familia respecto a su futuro.

En la Universidad de Antioquia en la investigación sobre El Estrés Académico por García y Zea (2011) “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. (p. 65). De acuerdo a los autores los estudiantes durante el período estudiantil por sus obligaciones académicas y otros factores, presentan estrés el cual se manifiesta de manera física, psicológica y emocional.

En la investigación realizada en Argentina, en la Universidad de Flores, Regional Comahue con el tema Los jóvenes universitarios y el ocio por Pacucci (2015)

Una actividad de ocio en tanto proporciona satisfacción se la considera una actividad positiva que permite a los sujetos dejar de lado los problemas y preocupaciones por un rato para poder descansar de ellos y reanimarnos, así es más fácil volver a enfrentarlos. (p. 123).

De acuerdo a Pacucci los estudiantes universitarios al realizar prácticas que les generen deleite y gozo son calificados como prácticas efectivas porque es una manera de manejar las inquietudes

que los educandos tienen durante su vida estudiantil tomándolas como un mecanismo para enfrentar el estrés. Estas prácticas efectivas les ayudan en la parte física, psíquica y emocional.

En Argentina, en la ponencia realizada por Ganso (2014) con el tema Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI, llegó a la conclusión que “hacer un buen uso de nuestro tiempo libre nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc.”. (p.71).

Siguiendo el criterio del autor se entiende que utilizar el tiempo que queda después de todas las obligaciones de manera positiva ayuda a que el individuo tenga una formación integral y que las actividades que realiza lo ayuden a superar complicaciones que le generan como pueden ser el estrés que si no es manejada de una manera adecuada puede llevar a otras enfermedades psicológicas, consumo de alcohol, estupefacientes que algunos individuos optan como una manera de afrontamiento frente al estrés.

En el estudio realizado acerca de Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios por Mateo (2014) “Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan”. (p. 1).

Según Mateo la recreación toma un papel muy importante dentro del desarrollo integral de las personas en este caso de los estudiantes y en su instrucción porque esta no solo se enfoca en jugar sino tiene varios beneficios como es en la salud tanto física, como mental y en el ámbito educativo es más utilizada para la adquisición de nuevos conocimientos.

De acuerdo a los estudios realizados en estudiantes universitarios sobre el estrés, es uno de los factores que inciden a repercusiones en los aspectos físicos, emocionales y sociales dentro de la vida estudiantil por esta razón la recreación con sus expresiones es una buena alternativa para que el estrés académico pueda ser controlado por medio de la aplicación de dichas actividades.

En Ecuador, los estudios realizados por Córdova e Irigoyen (2015) en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en la Facultad De Medicina. Obteniendo como “conclusión que el estrés académico se presenta con mayor frecuencia en alumnos que se encuentran en primer semestre y

en octavo”. (p. 5). Lo cual puede deberse al cambio de ambiente que vive el estudiante que recién ingresa a la universidad; y al incremento de las responsabilidades por las prácticas médicas en los alumnos de los últimos semestres.

Dentro de la Institución objeto de estudio, es poca la información a cerca proyectos sobre como disminuir los niveles de estrés académico con la aplicación de la recreación. Aunque se ha realizados sesiones recreativas con el fin de celebrar fechas festivas como son las fiestas de Quito, para recuperar la práctica de juegos tradicionales y que haya integración por parte de los estudiantes participantes.

Como resultado de la investigación del estado del arte a nivel macro, meso y del Ecuador no reportan las bases de datos consultadas estudios científicos en universidades ecuatorianas. La importancia de esta investigación radica en ser un estudio que responderá de forma efectiva y científica a solucionar un problema de la población de estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.

1.1.1 Formulación del problema

¿Cómo la Recreación disminuirá el estrés académico en los estudiantes de Nivelación de la EPN?

1.1. Antecedentes

Espinosa (2017) de la Universidad Técnica de Ambato en su trabajo de investigación Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”. Teniendo como conclusión “los juegos recreativos influyen de buena manera en los estudiantes como un factor o método que permite disminuir o manejar de mejor manera el estrés académico”. (p. 80).

Los juegos recreativos dentro de la etapa académica es una excelente alternativa para que los estudiantes manipulen o reduzcan sus niveles de estrés que le genera la vida estudiantil por medio

de la práctica de estas actividades, los estudiantes se liberan de preocupaciones, disfrutan de los juegos y mejoran su calidad de vida. El estrés académico no solo afecta a los universitarios este también se encuentra presente en los estudiantes de educación general básica y bachillerato.

Sangolqui (2013) en el trabajo de tesis Estudio de la incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del año 2012. Propuesta alternativa de un programa de recreación. Obteniendo como conclusión lo siguiente “al realizar un programa de recreación laboral continuo si contribuye a mantener niveles altos de estrés ausentes”. (p. 122).

Desde esta perspectiva del autor permite comprobar que el esquema de las actividades recreativas al realizarlas consecutivamente ayuda a conservar el estrés laboral en estado bajo o medio, porque las actividades que propuso el autor fueron del deleite y gusto de los participantes.

En la investigación con el tema Determinar las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1 en el año 2014- 2015, el autor manifiesta “se concluye que el tipo de actividades físicas recreativas que realizan los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente es jugar fútbol y el ecuavoley, en menor porcentaje están las otras actividades y deportes”. (Reinoso, 2016, pág. 67)

Siguiendo los criterios del autor se entiende que los colaboradores del sector público tienen preferencia por las actividades física deportiva en las cuales tiene mayor práctica por el denominado rey de los deportes y ecuavoley el cual se ha ido trascendiendo de generación en generación, las demás actividades y juegos la realizan en menor proporción.

En el estudio sobre Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales de los autores Carazo y Chaves (2015) manifiestan en sus conclusiones

La recreación se presenta como una eficaz alternativa para colaborar en el manejo del estrés producido en el ámbito laboral y mejorar la calidad de vida de las personas, en vista de que impacta positivamente en la productividad de las empresas e instituciones. (p. 52).

De acuerdo a el criterio manifestado por Carazo y Chaves permite exponer que la recreación es una buena opción para utilizarla como herramienta para la conducción del estrés generado por

situaciones en el espacio de trabajo y además ayuda a tener un buen estado físico, emocional y cognitivo. Porque la recreación tiene un sin número de actividades que los colaboradores lo pueden realizar dependiendo de sus gustos que van desde lo físico- deportivo, artístico, literario,...

Montgomery (2016), referente a *Recreational Participation and Perceived Stress Levels of College Students and if Leisure Satisfaction Mediates The Relationship*. “Esta investigación da evidencia de que la satisfacción del ocio a través de la recreación del campus puede ser usado como un calmante del estrés o estrategia de afrontamiento para los estudiantes de universidad. (p.4).

De acuerdo al autor Montgomery la recreación cumple un papel importante porque esta se utiliza como herramienta o un mecanismo de afrontamiento ante el estrés académico, porque los estudiantes de este estudio realizaron actividades recreativas dentro de las cuales tenemos a los deportes, clases grupales en el área del fitness entre otras actividades que eran del agrado de los educandos. No se debe olvidar que la recreación tiene varios beneficios a nivel físico, psicológico y emocional porque esta tiene un gran bagaje de actividades a realizarse de acuerdo al gusto del estudiante.

1.2. Justificación

En la investigación realizada por la Asociación Americana de Psicología (2013) en su artículo Sistema de salud se queda corto al atender el manejo del estrés, señala que “la encuesta Stress in América reveló que los Millennials muestran un nivel promedio de estrés de 5.4 en la escala de 10 puntos, más que el promedio a nivel nacional”. Según el artículo de la APA las personas de entre los 18 a 33 años manejan un nivel superior a los estándares de la nación, manifestando los encuestados que el estrés es uno de los factores para obtener bajas notas académicas, como también cambios en su comportamiento.

En el seminario realizado por la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2016) en la ponencia expuesta por la Organización Internacional de trabajo obtuvieron los siguientes porcentajes “una encuesta de 2009 realizada en Argentina mostró que un 26.7% de los trabajadores reportaron estrés mental debido a lo que ellos consideraron una excesiva

carga de trabajo.” De acuerdo a los antecedentes expuestos casi la tercera parte de los encuestados manifestaron que por las excesivas horas de trabajo estaban experimentando estrés laboral y cansancio mental.

“Y una encuesta realizada en Chile en el 2011 encontró que el 27.9% de los trabajadores y el 13,8% de los empleadores reportaron estrés y depresión en sus empresas” (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2016). Analizamos los datos expuestos que un porcentaje significativo de colaboradores y contratantes de las compañías presentan problemas de índole mental, los cuales al no ser resueltos a tiempo podrían generar ausentismo, baja productividad y enfermedades ocupacionales.

En Ecuador, el Instituto de Estadísticas y Censos (2016) en Cuadro No. 3.1.9 de Egresos hospitalarios por condición al egreso y sexo, tasa de letalidad hospitalaria, según grupo de causa mórbida, tiene los siguientes resultados “Trastornos neuróticos, trastornos relacionados con el estrés y trastornos somatomorfos. Total de egresos 1.178, paciente hombres 490, mujeres 688 de los cuales. Tasa de letalidad hospitalaria por 100 egresos 0,42”.

De acuerdo a los datos estadísticos del Instituto de Estadísticas y Censos las personas con el alta de los hospitales por problemas de estrés son en mayor número de género femenino que del género masculino, de lo cual una pequeña cantidad es la tasa de mortalidad hospitalaria a nivel nacional.

El Instituto de Estadísticas y Censos (2016) en el Cuadro No. 3.1.10. Egresos hospitalarios por provincias obtuvo los siguientes datos “Trastornos neuróticos, trastornos relacionados con el estrés y trastornos somatomorfos. Total, de egresos 1.178. Pichincha 325, Guayas 238 y Azuay 63”. En cuanto a las provincias, Pichincha es la provincia que tiene mayor número de personas egresadas de las casas de salud con problema relacionado con el estrés, la que le sigue es Guayas y en un tercer lugar Azuay.

En el Cuadro No. 3.1. 11. Egresos Hospitalarios, días y promedio de estadía, por grupo de edad, se refleja los siguientes datos numéricos por “reacción al estrés grave y trastornos de adaptación. Total de egresos 117. De 15 a 19 años 16 personas, de 20 a 24 años 12 personas y de 25 a 34 años 25 personas.” (Instituto de Estadísticas y Censos, 2016) . Según los datos proporcionados por el INEC, del total de alta de pacientes alrededor de un 13% son adolescentes, 10% son jóvenes, un

22% son adultos jóvenes interpretando que estos porcentajes podrían ser en su mayoría de personas que estudian.

En la EPN, en el año 2015 se realizó un estudio sobre los niveles de estrés académico a los estudiantes, teniendo como resultado que los estudiantes se encontraban en niveles de estrés medio a alto él estudió lo realizó el Vicerrectorado de Docencia.

El estrés es una problemática social en la actualidad la cual afecta desde los niños hasta la tercera edad, tiene manifestaciones a nivel físico, cognitivo y emocional afectando al normal desenvolvimiento de las personas en su vida laboral, familiar, social e incluso económica porque no está en su cien por ciento para poder producir.

Asociación Americana de Psicología (2010) presenta que el estrés aqueja a la salud tanto física como psíquica de los norteamericanos por lo que en sus estudios se reflejan lo siguiente:

Entre los síntomas de estrés figuraron: fatiga (51 por ciento); dolores de cabeza (44 por ciento); problemas estomacales (34 por ciento); tensión muscular (30 por ciento); cambios de apetito (23 por ciento), rechinar de dientes (17 por ciento); cambios en la libido (15 por ciento), y mareos (13 por ciento).

Desde los datos mencionados permite comprobar que los individuos al presentar niveles de estrés altos no presentan estar saludables por que se reflejan problemas en sus funciones fisiológicas, biomecánicas. Por lo tanto, afectando a realizar sus labores cotidianas como son el estudios o trabajo, cuidado de los hijos, entre otros.

El estrés no solo afecta en lo físico este trasciende a lo anímico generando problemas de salud mental que pueden manifestarse como cuadros de ansiedad y depresión que pueden llevar hasta el suicidio si no son tratados adecuadamente. Por eso en su estudio la Asociación Americana de Psicología (2010) reflejan porcentajes de la salud mental. “los síntomas psicológicos figuraron: irritabilidad o enojo (50 por ciento); nerviosismo (45 por ciento); falta de energía (45 por ciento); y deseos de llorar (35 por ciento). Además, cerca de la mitad de los encuestados (48 por ciento) reportó insomnio.”

El estrés de acuerdo a la fuente que lo genera se los ha denominado de las siguientes maneras estrés laboral, estrés escolar, estrés académico, estrés por la pérdida de un ser querido, estrés post traumático... En lo que se refiere a los universitarios es denominado estrés académico el cual afecta de manera física, psicológica, cognitiva, y este se puede presenciarse con mayor evidencia en la temporada de exámenes.

Los síntomas del estrés académico no son tan diferentes al estrés laboral o escolar, solo tiene esa connotación por el estresor que lo genera. El “EA se manifiesta en los estudiantes de manera 1. Física, psicológica y comportamental; 2. Fisiológica y psicológica; 3. Física, emocional y conducta; y 4. Física, conducta y laboral.” (Castrillón, Sarsosa , Moreno , & Moreno , 2015, pág. 19)

En el estrés académico las manifestaciones físicas van desde dolores de cabeza, cansancio, falta de sueño, ... pertinente a las situaciones cognoscitivas el estudiante presenta poca concentración, complicaciones en memorizar los temas de estudio, bloqueo intelectual, ... referente al proceder del estudiante muestra escaso interés para realizar las tareas escolares, poca sociabilización, frecuentes discusiones, ...en la parte orgánica deficiente funcionamiento del sistema inmunológico, gastro intestinal.

La presente investigación es factible porque por medio de la recreación se proporcionará una herramienta de apoyo para disminuir el estrés académico que presentan los estudiantes universitarios. La recreación tiene varios beneficios como son físicos, psíquicos y emocionales; en lo físico tenemos las actividades físico recreativas representadas por los deportes también tenemos a las actividades lúdicas las cuales tiene una gran variedad de juegos (grandes, pequeños, de persecución, entre otros). Para lo intelectual se posee actividades literarias, actividades lúdicas dentro de ellas los juegos mentales. Referente a lo emocional se empataría con las actividades lúdicas por medio de los juegos sensoriales, también las actividades artísticas como son la danza, pintura, música,...

Por las razones descritas la recreación es una buena opción porque tiene un amplio bagaje de alternativas para todos los gustos. Además, en la investigación realizada por Espinoza José en el

año 2017 tiene resultados positivos de la aplicación de los juegos recreativos en estudiantes de educación media.

Esta investigación contará con el apoyo de las autoridades de la EPN, las que proporcionarán los espacios deportivos, materiales y equipo tecnológico que se utilizara en la aplicación del programa recreativo. Además, se contará con la participación de los estudiantes de nivelación. Los beneficiarios directos serán los estudiantes porque tendrán conocimientos sobre como el estrés académico afecta a su vida cotidiana y de qué manera poder contrarrestarlo por medio de la recreación.

1.2 Importancia

La investigación es importante porque ayudará a los estudiantes a comprender como la práctica de las actividades recreativas apoyarán a disminuir el estrés generados en su vida estudiantil y que ellos pueden tomar a la recreación como una herramienta para reducir el estrés académico.

El programa de actividades recreativas propuesto tiene como finalidad que los estudiantes de nivelación disminuyan el estrés académico que les genera su nueva etapa universitaria, dentro de estas actividades se utilizará juegos de trabajo en equipo, juegos tradicionales, fútbol, básquet, vóley bol, canto, mímica, ... actividades que generen valores como es la honestidad, solidaridad, compañerismo, resolución de problemas, ... Además, se potencializará sus habilidades y destrezas en el área cognitiva, física, social y emocional obteniendo un ser humano equilibrado.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional por medio del programa recreativo.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado actual de los estudiantes de nivelación frente al estrés académico en la E.P.N.
- Aplicar el programa de recreación en los estudiantes sujetos a la investigación.
- Evaluar el impacto del programa de recreación aplicado a los estudiantes de nivelación de la E.P.N.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes investigativos

Hay investigaciones realizadas ligadas a cada una de las variables, referente al estrés académico la Universidad de Valencia realizó un estudio sobre Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad en la que manifiestas que “El estrés académico constituye un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores”. (García, Pérez, Pérez Blasco, & Natividad, 2012, pág. 143)

De acuerdo a la perspectiva mencionada por los autores los estudiantes del primer semestre de universidad presentan estrés académico por los nuevos retos académicos, adaptación a la nueva pedagogía; y en el último semestre presentan estrés por la realización del trabajo de graduación.

En lo que se refiere a la recreación existen trabajos como el de Pacucci (2015), realizado en la Universidad de Flores, con el tema los jóvenes universitarios y el ocio se manifiesta que una actividad recreativa que provee se la cataloga como positiva porque ayuda al individuo a abandonar sus intranquilidades y reanimarse.

Las investigaciones acerca del estrés académico en universitarios relacionada con la recreación como una herramienta para que los estudiantes afronten el estrés son escasas, porque se enfocan en una sola variable o la recreación abarca distintos problemas a solucionar como es el sedentarismo o la motricidad en los niños.

2.2 Fundamentación teórica

Tradicionalmente el ocio se ha calificado como un fragmento de escaso valor superficial para la vida del ser humano. Actualmente se lo toma con la importancia debida porque se lo considera como una experiencia de vida que aporta elementos positivos para el crecimiento del individuo.

“El ocio es un estado del alma” (Pieper, 1974, pág. 45). De acuerdo a lo expresado por Pieper, el ocio representa libertad, creatividad, felicidad, motivación y conciencia; porque este es el efecto de una libre elección de experiencias que ayudan al progreso del individuo.

Desde la visión norteamericana el ocio trasciende a experiencias de índole personal, social y económica de acuerdo a muchas investigaciones, además McDowell en su investigación agrega otras concepciones con la actividad del ocio que “Permite explorar otras categorías de tolerancia, novedad complejidad, competencia, estrés, etc.; la experiencia del ocio está relacionadas con aspectos positivos en cada uno de nosotros.” (McDowell, 1981, pág. 3).

Se analiza lo citado, el ocio no solo se encasilla en el disfrute y diversión personal sin generar algún valor va más allá porque se propone que este ayude a resolver otros problemas que afectan al individuo como es el estrés, baja autoestima,... Además, las manifestaciones que genera el ocio se enfatiza que son de índole positivo para el desarrollo de cada uno y el aporte que da a la sociedad.

El ocio tiene beneficios individuales para mejorar la calidad de vida y sociales, para la desarrollar un mejor papel dentro de la comunidad, por ello en el estudio sobre los beneficios del ocio manifiesta que a “nivel individual. Mejora de la salud mental y física; reducción del estrés y recreación. Nivel social, control de delitos; cohesión grupal e integración social” (Driver, Brown, & Peterson, 1991, pág. 442).

Siguiendo el criterio de los autores el ocio es de beneficio para el ser humano porque mejora la salud corporal e intelectual, ayuda a la disminución de estrés producido por la vida cotidiana. Tiene influencia en el ámbito social porque al practicar un ocio positivo se desarrolla valores que aportaran al individuo y a la colectividad.

Cuenca (2000), declara que “la propuesta de “re-creación” de Kriekemans, ante todo, una experiencia profunda y de reconocimiento de nosotros mismo gracias al encuentro con los otros.” (p. 65). Esta propuesta es sobre un pensamiento del ocio más amplio, humano y moderno por que no se encasilla en la diversión sin tener un objetivo, propone que el ocio es una experiencia que lleva al encuentro personal y con los demás.

Cuenca al plantear la propuesta de Kriekemans manifiesta que el individuo tendrá una producción inmaterial y de renovar las esperanzas de existir, es decir, desarrollo personal que le cause satisfacción y valores que le aporten como ser humano y para la sociedad, evitando un ocio de derroche en el cual solo se obtiene deleite trivial y mercantilización de las vivencias obteniendo un ocio casual.

Las vivencias de ocio que propone Cuenca (2000) son “juego, deportes, cultura, turismo, naturaleza, fiesta o acción solidaria” (p. 65). Son experiencias en las cuales el individuo no solo tendrá goce propio, porque al realizarlas involucra la tolerancia hacia el otro y mejora la comunicación para los demás que realizan la misma actividad.

Referente a lo expuesto el ocio no solo se encasilla a las vivencias y experiencias que se realizan en el tiempo libre, se lo considera como una necesidad fundamental del ser humano como la de alimentación, seguridad, abrigo, ... y un derecho del ser humano.

En Latinoamérica el estudio del ocio, tiempo libre y recreación tiene más énfasis por parte de México, Brasil, Colombia, Argentina, Uruguay los cuales han ido realizando aproximaciones para la realidad de cada uno de los países.

El término recreación nace en Estados Unidos por la tendencia del recreacionismo la cual se direccionaba a una recreación dirigida en ciertos espacios específicos encaminados hacia infantes, chicos y grandes y “fueron así creados los *playgrounds*, que posteriormente servirán de modelo para los centros de recreación, plazas de deportes y jardines de recreo reproducidos en varios países latinoamericanos” (Elizalde & Gomes, 2010, pág. 6).

Cuenca (2000) manifiesta que un ente importante para que se desarrolle la recreación fue la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ), porque realizaban cursos en los que tenían asistencia de participantes de todas partes del mundo incluido Latinoamérica. Los participantes latinoamericanos al regresar a sus países fueron los que difundieron la idea de la recreación sistemática.

Desde esta visión Elizalde y Gomes (2010), mencionan a la recreación con el siguiente argumento que son “(a) actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas; (b) disposición física y mental para

la práctica de alguna actividad placentera, (c) contenido y metodología de trabajo para el área de educación física.” (p. 6).

Según el criterio de los autores, la recreación la encasilla en el juego dirigido con un objetivo planteado para desarrollar alguna habilidad o destreza, así como las actividades físicas deportivas y atléticas las cuales les generen deleite con el fin de desarrollar en el ámbito de la cultura física.

De acuerdo a lo manifestado la recreación se la ha considerado solo como actividades de juego o deportivas desde esta concepción, pero al realizar varios estudios la recreación ha ido evolucionando por lo tanto se ha compuesto más alternativas de acuerdo al gusto de las personas como van desde la parte artística, literaria, manual, entre otras.

Según Kraus R. (1996) “la recreación consiste de una actividad o experiencia, elegida por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella”.

Desde esta concepción la recreación es de libre elección del individuo dependiendo de sus gustos la cual genere vivencias positivas y valores para su desarrollo integral. La recreación como actividad se ofrece dentro de un programa sea la cual tiene el objetivo de cumplir con los objetivos que solicita el participante.

Aguilar (2006), manifiesta que “los contenidos de los programas de recreación se integran por expresiones: físico-deportiva, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, de entretenimiento y aficiones, técnica, comunitaria”.

Los programas recreativos sean de ámbito público o privado de acuerdo a esta propuesta se encuentra formados por varias actividades que van desde los juegos, deporte, manualidades, excursiones, música, ... es decir con una gran diversidad para la satisfacción de cada uno de los colaboradores.

2.2.1 Antecedentes de la investigación

Para esta investigación dentro de Ecuador son pocos los estudios que relacionan la recreación con el estrés académico.

Las investigaciones se ligan a una sola variable como es la recreación considera como actividad, Zapata (2016), con su estudio sobre Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad educativa 14 de Julio del cantón Latacunga, en el cual menciona “introducción de actividades recreativas, mismas que proporcionan diferentes beneficios según su aplicación” (p. 13).

Siguiendo el criterio del autor lo que se quiere es proporcionar varias actividades recreativas no solo de índole deportiva y lúdica, para que los estudiantes las realicen en su tiempo libre, esto podría generar otros aportes no solo de la utilización del tiempo libre sino también para la reducción de sedentarismo, disminuir el estrés, a mejorar la conducta,....

En relación con la variable estrés académico tenemos el trabajo de Quito, Tamayo, Buñay , y Neira (2017) sobre el estrés académico en estudiantes de tercer año de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador en el que, “permitió evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente en el 90 % de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo”. (p. 2-3). Según los autores es evidente que el estrés académico se encuentra presenta en más del cincuenta por ciento de los estudiantes investigados porque no presentan herramientas adecuadas para afrontar estos estímulos.

El autor Sangolquí (2013), en el trabajo de tesis Estudio de la incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del año 2012. Tiene relación indirectamente las variables en la cual se evidencio que los colaboradores de esta empresa a realizar actividades recreativas disminuyeron sus niveles estrés que les generaba el área laboral.

En referencia a la EPN, sobre las variables propuestas el Departamento de Bienestar estudiantil ha generado campañas informativas sobre el estrés, realizado seguimiento por parte del especialista quien propone actividades pasivas como son la reflexión, yoga, ... y en cuanto a la recreación se ha realizado actividades recreativas para las de fechas festivas. Teniendo como antecedente que no

se ha propuesto programas de naturaleza recreativa ni deportiva para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes.

2.3 Fundamentación Conceptual

2.3.1 Ocio

El ocio ha tenido algunas transformaciones durante el tiempo. “En Grecia, el ocio (*skóle*), se refería al estado de la mente entregada a la sabiduría y al noble ocio de pensar”. (Munné & Codina, 1996, pág. 430). Para tener ocio el individuo tenía que disponer de un tiempo específico para realizarla de acuerdo a lo manifestado por lo que otras clases sociales no disponían de ello.

En Roma al ocio se lo llamaba “el *otium*, entendido como un tiempo de descanso para recuperarse del trabajo o *nec-otium* era disfrutado por todos”. (Munné & Codina, 1996, pág. 431). En Roma el ocio era disfrutado por todos porque se realizaban entretenimientos para todo el pueblo.

En la Edad Media, “el ocio caballeresco, que exhibe comportamiento ostentatorios de la posición social” y con el capitalismo creciendo se considera al ocio como “un signo de lujo”. (Munné & Codina, 1996, pág. 431). Por cómo se convirtió el ocio hacia los lujos ciertos sectores religiosos lo consideraron al ocio como algo moral y que se encasillaba en la ociosidad.

En la época de industrialización, “el ocio pasa ser fundamentalmente un tiempo sustraído al trabajo, esto es, un tiempo excedente, residual, que no es valorado en sí mismo sino en relación siempre con el trabajo”. (Munné & Codina, 1996, pág. 431). Al ocio, se lo considera el tiempo después del trabajo más no a las actividades que se realizan durante este tiempo.

A partir de los cambios que va teniendo el ocio, algunos autores lo definen de la siguiente manera:

Dumazedier (1964) “distingue tres modos básicos de empleo del ocio, que llama las tres D por la inicial de sus respectivos nombres: Descanso, Diversión y Desarrollo de la personalidad”. (p. 60). El ocio se basa en tres elementos que son el descanso que tiene como función de recuperar al individuo del agotamiento físico y mental; la diversión que se refiere al entreteniendo, esparcimiento; y el desarrollo se enfoca a la formación en valores que el ocio proporciona.

Dumazedier y Parés (1968) declara al ocio como “un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, ya sea, para divertirse o para desarrollar su formación desinteresadamente, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido con sus obligaciones”.

Los autores señalan que el ocio es un vinculado de actividades que el individuo lo realiza de manera voluntaria con el fin de disfrutar o para su desarrollo personal, el cual le proporciona valores personales y grupales y los realiza después de haber cumplido con todas sus necesidades.

Según Jacques Mousseau citado por (Aguilar & Incabore, 2005), menciona al ocio de la siguiente manera:

Las actividades de ocio ya no son consideradas como períodos de reposo, sino como períodos de “re-creación” en el sentido etimológico noble del término. Porque, en una apariencia de indolencia, el individuo se recupera y se remodela, destacando los aspectos creativos de ociosidad o tendencia al “no trabajo”. Así como la recuperación de las funciones más importantes del ocio en la sociedad industrial: procura una creatividad que, no proporciona el trabajo ni las actividades obligatorias, y recupera individualmente las energías físicas y psíquicas gastadas durante el tiempo de trabajo. (p. 44).

Al ocio se lo considera como un estado para restituir energías y fuerzas, las cuales generan en el ser humano las ganas de vivir, obteniendo satisfacciones distintas que no se igualan a las de las actividades rutinarias porque el ocio ayuda a la recuperación física, mental y emocional que se usan durante el diario vivir.

Al analizar las distintas definiciones sobre el ocio en el cual Dumazedier (1964), menciona las tres funciones del ocio para el desarrollo del individuo y la sociedad. Además, Dumazedier y Parés (1968), mencionan la importancia del ocio en la vida del ser humano y por último tenemos a Aguilar e Incabone (2005), a la cual nos apegamos porque considera al ocio como una etapa de recuperación de energías después de las obligaciones laborales, profesionales y familiares.

2.3.2 Tiempo Libre

Es indispensable conocer términos que se hallan afines a la recreación, por ende, se mencionara algunas definiciones de tiempo libre:

Romano (1980), considera al tiempo libre como “el tiempo que queda libre después de cumplir todo género de obligaciones ineludibles”. (p. 66). El tiempo libre es calificado como el tiempo que resta después de cumplir con todas las obligaciones diarias las cuales se debe cumplir.

El tiempo libre es “aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente”. (Munné F. , 1980, pág. 135). EL tiempo libre es el tiempo en el cual se utiliza para descansar, reponer energías o realizar alguna actividad que genere en el individuo desarrollo personal y grupal.

Van Rundstedt citado por (Martínez Gámez, 1995) el tiempo libre es “aquel tiempo que no está ligado a ningún beneficio económico o consagrado al sueño, es decir, el tiempo que nos sobra todos los días después del trabajo los fines de semana y las vacaciones.” (p. 79).

Desde esta perspectiva permite comprobar que el tiempo libre se refiere al tiempo que resta después de las actividades laborales, obligaciones cotidianas como son los quehaceres domésticos, escolares. El cual se emplea en experiencias que sean del agrado del individuo y que no generan beneficio económico.

Al citar a los autores Romano, Munné y Martínez se llega a la conclusión que el tiempo libre se determina que es el tiempo que queda después de haber cumplido con las necesidades y obligaciones laborales, estudiantiles, sociales, familiares y en el cual se realiza actividades para el desarrollo del ser humano.

2.3.3 Recreación

El origen de la palabra recreación de acuerdo Acevedo (2009) proviene “del latín *Recreatio*, este término nos conduce a restaurar o recrear.” (106). De acuerdo al autor la palabra recreación tiene el significado de recuperar energías, restituir el ánimo, transformar el espíritu del ser humano.

Al momento de restablecerse será de manera personal y social, en los ámbitos de la salud física, conductual, emocional, cognitiva y espiritual porque se tomará un nuevo aire al realizar otra actividad que me genere placer y deleite, lo cual me desconecte de la cotidianidad de la vida rutinaria.

La recreación puede ser aplicada a varias áreas y estudiada desde algunas perspectivas como son en la educación, actividad física, salud, turismo, desarrollo de la comunidad, entre otras. Porque la recreación abarca varios campos que van desde lo deportivo, del arte, manual, literario, etc.

Pérez (1997) planteó que:

La recreación es aquella actividad humana libre y placentera efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontánea u organizada que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven de integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretenden en última instancia a su plenitud de su felicidad. (p. 5).

La recreación son las actividades que el ser humano lo realiza de manera personal o en grupo la cual le ayuda a su desarrollo integro, además le da la oportunidad de ocupar su tiempo libre consiguiendo experiencias que le renueven su espíritu, y por medio de ellas le produzca placer.

Otra definición que se mencionará declara lo siguiente “la recreación es un conjunto de actividades y experiencias placenteras de educación no formal que contribuyen con el desarrollo integral de la persona participante, realizadas durante el tiempo libre, y cuya selección y participación son voluntarias”. (Salazar C. , 1997, pág. 52).

Salazar señala que la recreación son experiencias agradables, aportan en el crecimiento del ser humano al realizarlas y se practican en el tiempo el cual es el tiempo que queda fuera cualquier obligación con el trabajo, la familia las amistades, y son de libre elección de acuerdo a los intereses del participante.

“La recreación es ampliamente vista como una actividad en la que se incluyen las físicas, las mentales, las sociales y las emocionales.” (Kraus R. , 2000). La recreación abarca en muchos

ámbitos incursiona en lo físico, cognitivo, grupal y emocional; estas actividades ayudan al ser humano a desarrollarse íntegramente.

Kraus (2000), manifiesta lo siguiente “la recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales. En estas actividades se puede participar de manera breve en un único episodio o toda la vida.”.

De acuerdo al criterio del autor, la recreación son actividades que generan experiencias agradables que se las realiza una sola vez o durante toda su vida y tienen como objetivo producir valores individuales o colectivos. Estas actividades pueden variadas entre deportivas, lúdicas, manuales, artísticas y sociales.

Aguilar (2012), menciona que la recreación “ha sido vista como una forma de actividad humana llevada en un tiempo libre, voluntariamente escogido y agradable. Hoy no se ve tanto como la actividad del tiempo libre sino como la experiencia de la que uno es partícipe.” (p. 1105).

De acuerdo a lo citado la recreación está recibiendo una transformación porque se encasillaba como una actividad que se realizaba en el tiempo libre y en la actualidad Aguilar la considera como una experiencia que el individuo realiza la cual genera valores tanto individual como grupal.

Al analizar a Pérez y Salazar menciona que son actividades placenteras; Kraus manifiesta que son actividades de índole físico, artística, intelectual y emocional y por último Aguilar a la que se apega porque son experiencias las cuales se realiza teniendo conciencia de los beneficios que esta nos proporciona.

Beneficios de la recreación

La recreación no solo tiene beneficios a nivel personal o social, porque al generar valores esta se encuentra interviniendo en otras áreas como lo menciona el instituto Colombiano de Deportes (COLDEPORTES, 2006) “beneficios individuales, comunitarios, ambientales y económicos.”(p. 5-6).

Los Beneficios individuales se refieren a tener una buena calidad de vida. Por lo tanto, ayuda a tener una buena salud física, cognitiva y psíquica. Porque apoya al sistema inmunológico, cardíaco,

respiratorio, muscular. En lo cognitivo incrementa la concentración y fluidez de comunicación. En lo psíquico disminuye el estrés, ayuda el estado anímico.

Los beneficios comunitarios describen que la comunidad resuelva de mejor manera los conflictos por medio de una adecuada comunicación, cooperación, solidaridad, empatía por el otro, apoyo entre los miembros de la colectividad para el crecimiento de un barrio, sector o ciudad.

Los beneficios ambientales por medio de las actividades recreativas producen en el ser humano empatía y cuidado por la naturaleza, luchar por los derechos y una buena convivencia con de los animales, el uso adecuado de los recursos renovables.

Los beneficios económicos, por medio de la recreación se fomenta espacios laborales con la elaboración de propuestas recreativas dirigidas a las distintas poblaciones y sectores, por lo tanto, el individuo tiene una mejor economía.

Acevedo (2009), menciona que la recreación proporciona “Beneficios que buscan el desarrollo de la salud integral de la persona en perfecto equilibrio. Permite el desarrollo de valores contribuyendo a la formación integral del individuo”. (p. 26).

Según el criterio de Acevedo uno de los beneficios de la recreación es en la salud física, intelectual, anímica y conductual del ser humano para que este sea un ser equilibrado. Además, contribuye en forjar valores a nivel social, educativo y psíquico aportando a la formación general de la persona.

La recreación proporciona beneficios en varios ámbitos como son:

En la salud: mejora la calidad de vida, crea hábitos de vida saludable, contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo y reduce los costos de salud. En lo físico: contribuye al desarrollo de capacidades físicas y aumenta la capacidad de trabajo. En lo psicológico: eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad. Disminuye los niveles de estrés y agresividad. En lo social: disminuye los niveles de violencia. Fortalece la integración comunitaria. Mejora las relaciones personales y comunitarias. Impulsa las manifestaciones culturales propias y fortalece la cultura ambiental. (Mateo, 2014, pág. 1).

Los beneficios de la recreación son muchos entre estos tenemos en la parte de la salud, psicológico, social y físico porque las actividades que esta proporciona son variadas que ayudan a que el ser humano se desarrolle a nivel individual y grupal.

Los beneficios que la recreación genera son “1. Beneficios personales. A. Psicológicos: mejor salud mental y el mantenimiento de la misma, desarrollo y crecimiento personal, satisfacción y apreciación personal. B. Psicofisiológicos. 2. Beneficios sociales y culturales. 3. Beneficios económicos y 4. Beneficios medioambientales”. (FUNLIBRE)

La recreación tiene diversos beneficios entre ellos tenemos los beneficios personales que ayudan al ser humano a tener una mejor armonía con sí mismo; referente a lo físico ayuda a tener una mejor calidad de vida, en lo social facilita la adecuada convivencia del ser humano con su entorno y su comunidad. A lo económico, es un generador de fuentes de trabajo y a lo medioambiental educa al ser humano en obtener una conciencia en el cuidado con la naturaleza.

El beneficio psicológico menciona “Mejor salud mental y el mantenimiento de la misma: sentido holístico de bienestar, manejo del estrés (prevención mediación y restauración), catarsis, prevención y la reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo y cambios positivos en los estados de ánimos y las emociones”. (FUNLIBRE)

A nivel psicológico la recreación tiene beneficios que ayudan en el manejo de problemas psicológicos de la actualidad como son el estrés, la depresión, la ansiedad por medio de la realización de actividades.

Particularidades de la recreación

La recreación tiene varias características o particularidades, por lo cual existen varios autores que las han mencionado.

Cespedes (1987) manifiesta que las características de la recreación son “elegible sin compulsión, satisfacción inmediata y autoexpresión”. (p. 27). La recreación es elegible sin compulsión porque se tiene la posibilidad de elegir, de satisfacción inmediata porque genera inmediatamente la sensación de gozo y auto expresiva porque se descubre habilidades e intereses.

Para Lopategui (2001) la recreación tiene las siguientes atribuciones: sucede en el tiempo libre, es voluntaria, produce disfrute y placer, ofrece agrado de inmediato y a largo plazo, proporciona creatividad y libre expresión, provee un cambio de actividad y es sana, constructiva y positiva (pág. 1)

De acuerdo al autor la recreación se realiza en el tiempo fuera de toda obligación, la cual es de libre elección de acuerdo a los gustos e intereses de cada individuo que le fomenten deleite, disfrute y un sano esparcimiento de tal manera le generen desarrollo personal y social.

Aguilar (2002) citado por (Chacón, 2006) menciona que la recreación posee de las siguientes particularidades que son “actividades que deben realizarse fuera del horario de trabajo, placenteras, que contribuyen al bienestar emocional, físico y mental de las personas participantes, es voluntaria y no se relaciona con actividades propias de las sobrevivencias”. (p. 132).

Según el criterio del autor manifiesta que la recreación tiene particularidades como de realizarse después de cumplir con las tareas del trabajo, que genere deleite y disfrute, aporte para el desarrollo integral del participante, que se realice de manera libre y espontánea y que no se la dependa con las necesidades básicas como el sueño.

Al referenciar a Cespedes, Lopategui y Chacón en su aporte sobre las características de la recreación tiene una percepción similar, porque las actividades de la recreación se realizan después de haber cumplido con las necesidades y obligaciones de cualquier índole, que sea libre, voluntaria y espontánea, además que genere goce y deleite y que aporte al desarrollo del bienestar del participante.

2.4 Expresiones de la recreación

Lupe Aguilar en su documento sobre “La Recreación como un perfil profesional” menciona que está se encuentra representada por expresiones recreativas las cuales lo realiza el individuo de acuerdo a sus gustos, porque la recreación no solo es juego. Además, estas expresiones recreativas se encuentran englobadas dentro de la recreación como programa.

“Expresión físico deportiva, expresión al aire libre, expresión acuática, expresión lúdica, expresión manual, expresión artística, expresión conmemorativa, expresión social, expresión literaria, expresión de entretenimiento y aficiones, expresión técnica y expresión comunitaria”. (Aguilar L. , Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación, 2006).

De acuerdo al autor citado propone expresiones recreaciones recreativas las cuales abarcan varias actividades específicas de cada una de las áreas recreativas como son en el ámbito físico deportivo los deporte individuales y grupales, al aire libres se refiere a las actividades realizadas en contacto con la naturaleza, la expresión acuática se refiere a todas las relacionadas en el medio acuático.

Además, se menciona a la expresión lúdica que son las experiencias con el juego, la expresión manual que se refiere a las actividades que se realiza con las manos, lo artístico tiene relación con el arte, referente a lo conmemorativo son todas las festividades de cada pueblo, a la parte intelectual tenemos a la expresión literaria donde por medio de las letras se genera conocimiento.

Y por último se tiene a la expresión de entretenimiento y aficiones, la expresión técnica relacionada con actividades de plomería, carpintería, electricidad, etc.; la expresión comunitaria son los beneficios que son hacia la comunidad por medio de campañas de salud o talleres de convivencia.

La recreación es muy rica en recursos a utilizarse no se encasilla solo en los deportes o juegos que es realizado por la mayoría de las personas, tiene una amplia gama que va desde lo artístico, social, comunitario, etc. Y está dirigido para todo tipo de persona sin importar su edad, estado físico, dogma, religión. En la actualidad la población está muy ligada con la tecnología y por esta razón la recreación está adhiriendo el uso de la tecnología en el tiempo libre, pero de manera que genere al individuo el desarrollo integral.

2.4.1 El juego

Existen algunas definiciones sobre el juego las cuales se mencionará a continuación.

Para el autor Huizinga (1972):

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de los límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que la vida corriente. (p. 45).

Desde la perspectiva del autor el juego es una acción que las personas la realizan libremente y lo realizan dentro de un espacio y tiempo determinado, regidas por normas establecidas y aprobadas por los participantes que esta seguida por una emoción de nerviosismo y gusto al realizarla.

Para la autora Cagigal (1996), define al juego como “una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento formativo es la tensión”. El juego es una acción que se realiza naturalmente sin algún interés en específico la cual desconecta de la vida rutinaria a las personas que lo realiza y se encuentra establecida por normas.

Al juego se puede definir como “actividad alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma sin responder a metas extrínsecas e implica a la persona en su globalidad proporcionándole medios para la expresión, la comunicación y el aprendizaje” (Omenacaña & Ruiz, 2007, pág. 9). Según los autores el juego es una actividad que produce disfrute y apoya al desarrollo de las personas que lo realizan la cual fomenta comunicación, expresión y la instrucción.

Siguiendo el criterio de los autores citados se entiende que el juego es una acción que las personas la realizan con libertad de manera voluntarias la cual produce deleite y gozo, la cual se encuentra normadas por reglas las cuales son consentidas por los jugadores además se encuentra delimitada por el tiempo y el espacio que ayuda al desarrollo integral del ser humano.

Características del juego

El juego tiene muchas características dependiendo de la concepción del autor, en este caso se citará a Expósito (2006) en el cual se menciona que el juego es placentero, liberador, expresivo, liberador, socializador, gratuito. El juego debe generar deleite y disfrute al practicarse, en el cual se desconecta de su realidad produciendo en la persona un sentimiento de libertad al exteriorizar sus sentimientos y emociones.

Al jugar la persona genera valores como la solidaridad, colaboración y la práctica en conjunto. El resultado final será distinto en cada persona porque el juego conlleva creatividad, imaginación y originalidad, además este no necesariamente se debe tener medios económicos por que es gratis el realizarlo y muchas de las veces maneja situaciones irreales que le ayudan a desconectarse de la cotidianidad.

El autor García (1993) menciona las siguientes particularidades del juego que son “libertad, de carácter desinteresado, distensión, satisfactoria “. (p. 23-25). Porque se considera con libertad por el ser humano especialmente el niño juega cuando él desea sin que le impongan un horario o un juego se considera de carácter desinteresado porque se realiza sin una ganancia material sino con beneficios inmateriales.

El juego también tiene la característica de distensión porque al realizarse se deja de lado preocupaciones y problemas que se presentan en la vida diaria y por último el autor menciona que es satisfactoria porque al realizarla proporciona disfrute, alegría, creatividad y espontaneidad.

Los autores al mencionar las características tienen similitud en plantearlas como es la libertad al realizarlo, placentero o satisfactorio por que el participante al realizarlo genera sensaciones de deleite y diversión; gratuita o desinteresada porque no se realiza para obtener fines económicos o materiales por lo contrario el juego tiene una producción inmaterial y espiritual.

El juego cooperativo

Omenacaña y Ruiz (2007) manifiesta que “son actividades lúdicas cooperativas las que demandan de los jugadores una forma de actuación orientada hacia el grupo, en la que cada participante colabora con los demás para la consecución de un fin común” (p. 49).

Según la perspectiva de Omenacaña y Ruiz los juegos cooperativos son actividades que se realizan en grupo que tiene como fin la organización de ellos para llegar a un objetivo deseado, durante la realización del juego se aprovecha de cada una de las capacidades, habilidades y destrezas de cada uno de los jugadores.

Los juegos cooperativos enfatizan ciertas características: Todos los participantes en lugar de competir aspiran a un fin común: trabajar juntos. Todos ganan si se consigue la finalidad y todos

pierden en caso contrario. Los jugadores compiten contra los elementos no humanos del juego en lugar de competir entre ellos. Los participantes combinan sus diferentes habilidades uniendo sus esfuerzos para conseguir la finalidad del juego. (Nuñez , Loscertales , Nuttim, & Pallares, 1978)

Slavin (1990) citado por Omenacaña y Ruiz (2007) mencionan que se ha señalado tres contextos para que sea un juego cooperativo.

Una meta común a través de la participación conjunta y coordinada de los miembros del grupo. La contribución de todos y cada uno de los participantes. La necesidad de que los jugadores dispongan de habilidades sociales y capacidades motrices y cognitivas para superar las exigencias del juego.

Según los autores citados mencionan que las características generales de los juegos cooperativos tienen un objetivo en común a lo cual todos deben llegar, en el instante del juego no existe competencia entre los participantes, sino que todos aportan y por lo tanto cada uno aporta con sus diferentes habilidades y destrezas.

Juegos tradicionales

Los juegos tradicionales se han traspasado de generación en generación, dichos juegos son muchas veces originarios de cada región o país y hay varios estudiosos que realizadas definiciones sobre el tema.

Para los autores Renson, Smulders, y De Vroede (1978) define de la siguiente manera “juego tradicional, local, activo, de carácter recreativo, que requiere destreza física, estrategia o alguna combinación de las dos”. De acuerdo a los autores los juegos tradicionales son recreativos, pertenecientes a un lugar específico que lo representa y para su práctica se necesita de habilidades motrices e intelectuales.

“Los juegos tradicionales son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos sociales. Los juegos tradicionales son los que tienen una gran raigambre en la sociedad” (Expósito, 2006, págs. 28-29). Según el autor son expresiones culturales que se encuentra en los pueblos y tienen trascendencia en la colectividad de una región o lugar.

Juegos motores

Los juegos motores son una herramienta indispensable para el desarrollo principalmente en los niños, dichos juegos también pueden ser aplicados en jóvenes porque ayudan a mejorar sus habilidades motrices.

El juego motor tiene muchas formas de expresar la motricidad, como pueda ser un juego de equilibrio y precisión, de reconocimiento corporal, de percepción visual, de intercambios de roles, de interacciones en espacios compartidos y no compartidos, de actuaciones según un tiempo límite o sin término, etc. El resultado: diversas formas de jugar en formas de juegos diferentes, con complejidades bajas, moderadas o elevadas; juegos que es posible jugar y disfrutar desde el principio y juegos para los que se necesita cierta experiencia como jugador. (Navarro V. , 2011, págs. 17-18).

De acuerdo al estudio realizado por Navarro permite comprender que los juegos motores tienen relación con la motricidad y aportan al desarrollo de habilidades y destrezas como la velocidad de reacción, fuerza explosiva, equilibrio, resistencia; los cuales se desarrollan en los deportes individuales o grupales. A estos juegos se puede ir modificando dependiendo del objetivo que se desea tener.

2.4.2 Estrés

En la actualidad la palabra estrés es muy utilizada y es considerada una enfermedad del siglo XXI, pero hace algunos años de acuerdo a autor Benjamin (1992) se consideraba de la siguiente manera. “A partir del siglo XVII se usó para expresar sufrimiento, privación, pruebas, problemas, calamidades y adversidades, consecuencias, en suma, de una vida difícil expresada en una sola palabra” (p. 3). De acuerdo al autor citado la palabra estrés se usaba para expresar las dificultades de la vida del ser humano de manera emocional.

En el siglo XVIII ocurre una evolución semántica puesto que se pasa de la consecuencia emocional del estrés a la causa de su origen; es decir: la fuerza la presión, la carga que produce una tensión y a más o menos largo plazo. (Benjamin, 1992).

Desde la perspectiva de Benjamín en su estudio sobre el estrés plantea que al transcurso de los años va tomando otras connotaciones en la cual no la encasilla solo por sus secuelas emocionales, relacionándola con las fuentes que la producen como es la presión de nuevas situaciones, cargas que se producen en el trabajo, hogar y estudio las cuales pueden ser a corto, mediano o largo plazo.

El estrés es el "conjunto de modificaciones en el funcionamiento basal del individuo directamente atribuibles a la eliminación o adaptación a estímulos nocivos o peligrosos, ya sean reales o imaginarios" (Gonzalez de la Rivera, 1980). El estrés es la respuesta a ciertas situaciones que el organismo las detecta como una amenaza por lo cual existe cambios en el organismo a nivel biológico.

Para el psicólogo Cano (2002) define al estrés de la siguiente manera "como estímulo, reacción o respuesta o interacción". De acuerdo al autor como estímulo provoca una reacción, como reacción en el organismo se puede comprobar cambios a nivel fisiológico, químico, emocional y como interacción en lo cual el estrés entre los estresores externos y el mecanismo de afrontamiento de la persona.

Estrés es la castellanización del término sajón stress, cuyo significado etimológico es tensión. Se refiere a la activación fisiológica que se produce en un organismo vivo cuando necesita adaptarse a una nueva situación. Decimos que es una respuesta adaptativa porque predispone al organismo, a través de una serie de cambios fisiológicos, a preservar su integridad frente a las amenazas o demandas que se producen en su entorno. (V.V., 2010)

El estrés se habla que es una respuesta del organismo a estímulos externos o internos, los cuales se las puede identificar como amenazas sea real o imaginaria y es ahí cuando el individuo los puede enfrentar o resolver de una manera positiva o negativa, en el caso que esta respuesta sea negativa provoca angustia, nerviosismo, ansiedad y depresión.

De acuerdo a los autores mencionan que son modificaciones que presenta el ser humano a nivel de su salud física, conductual y emocional por la presencia de un estresor interno o externo que son amenazas que puede identificar y dichas amenazas pueden ser superadas de forma efectiva o negativa.

Síntomas del estrés

El estrés provoca en las personas consecuencias que estas pueden generar trastornos en su salud física, mental y emocional como enfatiza el autor Cary (2002) que menciona que los síntomas pueden ser de orden “físicos, de conducta y laborales” (p. 9).

Los Síntomas físicos son alteraciones que no permite el normal funcionamiento del ser humano y pueden presentar alteraciones en el sistema respiratorio, tensión muscular, agotamiento físico, problemas digestivos, dolores de cabeza, problemas con la piel como las alergias.

Síntomas de conducta se refiere a las alteraciones en el comportamiento como son nerviosismo, irritabilidad, incapacidad de actuar frente a un problema, poca motivación al realizar una tarea, pensamientos de fracaso en su vida, ansiedad y depresión.

Estos síntomas que se mencionaron afectan a un buen desenvolvimiento de las personas y estos aparecen dependiendo de la capacidad que tenga el individuo para afrontar estos estímulos externos que se le presenta. Además, depende de la personalidad que tenga el individuo, o de situaciones similares que este ya haya pasado.

De acuerdo a Jerome (2006) “los efectos del estrés dan lugar a las siguientes alteraciones bioquímicas, fisiológicas, conductuales y psicológicas”. (p. 17). El estrés provoca alteraciones en la persona a nivel químico porque si no hay un correcto funcionamiento de las hormonas, fisiológicas porque existen alteraciones a nivel del sistema respiratorio, cardiovascular, muscular, endocrino; presenta alteraciones en su comportamiento.

“El estrés produce trastornos físicos, los que exigen al organismo su pronta adaptación con el fin de superarlos de la mejor manera. Los que padecen de estrés pueden sentir ansiedad e incluso ser víctimas de enfermedades crónicas”. (Atalaya, 2001, pág. 26)

Atalaya menciona sobre los trastornos físicos que son los que afectan como es la presencia de la gastritis, úlceras y dependiendo al tiempo que va pasando lleva a enfermedades circulatorias, respiratoria y del sistema nervioso. En la parte conductual presenta cuadros de ansiedad los cuales al no ser tratados puede ocasionar el consumo de licor y drogas.

Los autores Atalaya, Cary y Jerome mencionan cuales son las alteraciones que el estrés produce al no ser enfrentado de manera efectiva, el cual degenera la salud física, anímica, mental y

psicológica porque produce enfermedades físicas, mentales y dependencia de sustancias nocivas para la salud.

Afrontamiento del estrés

Una vez presente el estrés la manera de enfrentarlo son distintas en cada individuo y el modelo más reconocido por los expertos es el propuesto por Lazarus y Folkman, (1984), “distinguen dos tipos o funciones principales del afrontamiento que generalmente coexisten: el manejo o alteración del suceso que causa el malestar y la regulación de la respuesta emocional que el evento genera”. Las personas al presentar estrés lo enfrentan de dos maneras distintas en la primera el individuo analiza sobre la situación y toma una decisión, en la segunda enfrenta la situación.

Omar (1995), basándose en el estudio realizado en el modelo fenomenológico-cognitivo planteado por Lazarus y Folkman expone lo siguiente:

Afrontamiento de acción directa “está dirigido a la definición del problema y su resolución a través de la búsqueda de soluciones alternativas. Este tipo de afrontamiento posiblemente se utilice con más frecuencia cuando se evalúan las condiciones como susceptibles de ser modificadas.” (Omar, 1995)

Afrontamiento paliativo o de acción indirecta está orientado a disminuir el grado de trastorno emocional o modificar la percepción de la situación sin cambiarla objetivamente. Este tipo de afrontamiento posiblemente se utilice como una forma de regular las propias emociones (atenuando la percepción de la amenaza), ya que habitualmente no conduce a la solución del problema. (Omar, 1995)

Omar sigue la línea de otros autores, en su primera propuesta señala que el individuo evalúa la situación buscando la mejor solución para esta y en la segunda propuesta el individuo trata de evadir la situación haciendo caso omiso a ella sin buscar soluciones viables.

Atalaya (2001), manifiesta estrategias para manejar el estrés son “administración del tiempo, el ejercicio físico, ejercicios de relajación, apoyo social, biorretroalimentación, modificación de la conducta, día libre y terapia psicológica”. (p 32-33).

El autor menciona que hay distintas estrategias para afrontar el estrés como son una adecuada administración del tiempo libre anticipando tareas que se debe realizar, el ejercicio físico es una buena herramienta porque brinda esparcimiento intelectual.

Los ejercicios de relajación llegan llevar a un período de serenidad por medio de las prácticas de yoga, meditación. Apoyo social es una manera de disminuir el estrés compartiendo y hablando sobre las preocupaciones con los amigos o familiares. Biorretroalimentación se refiere a la utilización de medios electrónicos que regulan el organismo.

Modificación de la conducta va enfocado para las personas con personalidad tipo A, es decir, encaminado hacia los individuos que son fanáticos del trabajo y toman problemas y preocupaciones de ellos y de otras personas. Esta estrategia consiste en relajarse por medio de varias actividades.

El día libre se desempeña como un instrumento para sobre llevar las cargas laborales y recargar energías para el siguiente período de trabajo y por último la terapia psicológica en el cual se necesita de un especialista en el área el cual ayudara a superar el estrés.

2.4.3 Estrés versus Distrés

Al estrés se lo puede identificar como eustrés o distrés dependiendo en la situación y como el individuo la resuelva.

Una tarea deseada, agradable y fácil produce un estrés saludable, positivo o eustrés. Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, negativo o distrés. El carácter de estrés saludable o nocivo no depende solamente de la tarea sino de su interpretación por el sujeto. (Orlandini, 2001, pág. 21)

El individuo puede presentar eustrés o distrés dependiendo de qué manera afronte la situación que para el organismo puede significar una amenaza, esta respuesta al estímulo sea positivo o negativo depende de las experiencias que haya tenido en su pasado. En el caso que sea diestrés puede provocar en el individuo depresión y ansiedad.

Por ejemplo, un poco de estrés positivo cuando estamos en una situación que requiere del uso de recursos excepcionales. A este tipo de estrés, lo llamamos eustrés y nos ayuda a conseguir nuestras metas. Cuando las circunstancias estresantes son excesivas, llega un punto en el que es imposible controlarlas, el organismo entra en distrés. (Corral & Gómez , 2009, págs. 61-62).

Corral y Gómez manifiestan que hay dos tipos de estrés el positivo y negativo, el estrés positivo es el que se enfrenta de manera que no ocasionen problemas a nivel de la salud y que ayudan a llegar a los objetivos propuestos; y el estrés negativo afecta a nivel de la salud del individuo el cual no lo puede superarlo y puede llevar a cuadros de depresión ansiedad y atentar con su vida.

2.4.4 Estresores

La definición de estresores de Orlandini (2001) manifiesta que son “los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto de estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades”. Los estresores son contestaciones que tiene el cuerpo de manera física y emocional a una situación que no la puede manejar la cual puede generar consecuencias mayores como dolencias.

El-Sahili (2010) clasifica a los estresores de las siguiente manera:

- Estresores internos: son propios de las características de las personas. Por ejemplo, si son introvertidas tiene tendencias a los pensamientos negativos.
- Estresores externos: son estímulos externos que afecta al individuo. Por ejemplo, el sobre carga de labores.
- Estresores Psicológicos: comprende las emociones y esto depende de cómo cada persona maneja su entorno y está muy influidos por las características y de personalidad.

El estrés presenta varios tipos de estímulos los cuales son los internos que afecta principalmente a los individuos con personalidad tipo A, los estresores externos los cuales son físicos, medio ambientales, profesionales, familiares y los estímulos psicológicos que se refiere a el estado anímico y su entorno social.

2.4.5 Tipos de estrés

De acuerdo a la Asociación Americana de Psicología “existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico”. El estrés se encuentra presente en la vida del ser humano donde cada uno de los tipos de estrés tiene sus características y síntomas.

El estrés masculino y femenino tiene sus particularidades por que a nivel fisiológico cumple roles distintos por ejemplo en la mujer se presenta la etapa de gestación y por ende el rol de la maternidad, en el caso del hombre de su rol de paternidad.

El estrés masculino tiene sus síntomas específicos los cuales son “hipertiroidismo, disfunción eréctil, eyaculación precoz, eyaculación retardada, alcoholismo” (Witkin, 2004 pág. 38). Los síntomas que presentan los hombres algunos no son distintos que el de las mujeres, pero se puede especificar cuándo se relacionan en su funcionamiento sexual.

Se han realizado estudios sobre cómo afecta el estrés a las mujeres y cuáles son sus consecuencias a nivel fisiológico, emocional y psicológico por lo que el autor Witkin (2004) los menciona “Amenorrea, depresión post parto, anorgasmia, infertilidad, melancolía menopáusica, anorexia, bulimia, ataques de ansiedad y depresión” (p. 24-25). Los síntomas del estrés femenino en la actualidad se presentan con frecuencia por la vida acelerada que lleva la mujer y las presiones sociales, profesionales y familiares que esta tiene que enfrentar.

El estrés presentado en hombres y mujeres también se da por la trascendencia cultural en lo cual se mantiene que el hombre es el proveedor del hogar a lo cual esta responsabilidad le afecta a su normal funcionamiento y la mujer tiene que cumplir a cabalidad con sus funciones del hogar. Sin embargo, en la actualidad los roles se están compartiendo para un mejor desenvolvimiento de la familia, aunque no se ha desarraigado esta concepción sobre el hombre y la mujer.

Estrés académico

Orlandini (2001) argumenta que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula”. (p. 100).

El estrés provocado en los estudiantes se genera dentro de la institución educativa por las altas exigencias académicas, sobrepoblación del estudiantado, excesivas evaluaciones por lo cual la institución no facilita de tiempo libre a sus estudiantes.

“El estrés académico es un proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero estresores, segundo provoca desequilibrios y tercero el afrontamiento”. (Barraza, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, 2006, pág. 126)

El estrés académico pasa por etapas como son al principio se encuentra presente estímulos de carácter educativo los cuales deben cumplir, después estos estímulos producen alteraciones a nivel del estudiante y por último el para enfrentar este estímulo adopta mecanismos de afrontamiento para equilibrar su salud.

Caldera, Pulido, y Martínez (2007) definen el estrés académico como “es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. Este podría afectar tanto a profesores como a estudiantes”. (p. 80). Según esta perspectiva, el estrés académico es el que se genera en el ámbito educativo de cualquier nivel escolar el cual afecta en la parte física, psicológica, emocional y social, por las exigencias que este genera y se debe a un conjunto de situaciones internas y externas que los estudiantes presentan porque se relacionan con sus actividades educativas.

Después de mencionar a los autores se apega a Caldera, Pulido, y Martínez porque el estrés académico no solo esta encasillado a los estudiantes tambien afecta a los docentes. Los estudiantes presentan este estrés por la etapa estudiantil en la cual deben afrontar varias situaciones para logra llegar a su metas académicas.

Estresores académicos

Los estresores académicos son los estímulos que el estudiante ha experimentado durante su vida académica.

Realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.), subir al despacho del

profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.),masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.), la tarea de estudio y trabajar en grupo. (Polo, Hernández, & Pozo, 1996, págs. 159-170)

De acuerdo a lo citado el estudiante presenta varios estresores propios de la etapa la cual algunas veces no lo pueden superar entre ellas los trabajos grupales que en ocasiones los docentes lo realizan no por afinidad y eso genera preocupaciones por el tipo de estudiantes con el que se debe trabajar, enfrentar preguntas en clases o debates los cuales no tiene claro el tema de estudio

Los estresores académicos son “competitividad grupal, sobrecargas de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con el asesor, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones tipos de trabajos”. (Barraza, El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, 2003, págs. 120-121)

Estos estresores son considerados del ámbito educativo porque en este se desenvuelven los estudiantes y se refiere al poco tiempo que tiene para realizar las tareas por la inadecuada organización de su tiempo, a veces se produce inconvenientes con los docentes o compañeros lo cual genera una presión más en su vida estudiantil.

“Los estresores son aquellas situaciones evaluadas como amenazas o retos, como demandas o como factores que están o no bajo control del individuo y que generan una percepción subjetiva del estrés. Esta participación se asocia a emociones.” (Arribas, 2013, pág. 536)

A partir del año 90 empezaron a realizar sus estudios sobre cuáles eran los estresores académicos que afectaban a la población estudiantil y el autor Arribas (2013) los menciona

La sobrecarga de tareas académicas: uno de los factores que se percibe con intensidad. La falta de tiempo para realizar trabajos académicos. Los exámenes y evaluaciones de los profesores. La realización de trabajos obligatorios. Este estresor es percibido con menor intensidad que el resto.

Estos estresores de acuerdo a las investigaciones realizadas están ligados con los estudiantes de universidades en las cuales aumenta la exigencia académica. Además, existen otros factores como es las expectativas de la familia, amigos; otro factor que afecta a los universitarios es el aspecto económico porque una parte de los estudiantes también trabajan o están limitados a un presupuesto generado por sus padres.

De acuerdo a los autores citados, los estresores académicos son similares como son la realización de excesivas tareas por ende aumenta las responsabilidades, poco tiempo para cumplir con todos los trabajos, las evaluaciones que es uno de los elementos en el cual los estudiantes aumentan su estrés por la incertidumbre de superar este reto académico.

Efectos del estrés académico

Los estudios realizados sobre el estrés académico y sus efectos han determinado en tres efectos en distintas áreas como es en la conductual, cognitivo y fisiológico.

Para el autor Hernández, Pozo, y Polo (1994), realizaron estudios de como el estrés afecta al estudiante en el plano conductual y que mecanismo de afrontamiento utilizan” el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado al acercarse los exámenes, convirtiéndose así en hábitos insalubres. Exceso del consumo del café, tabaco, sustancias psicoactivas lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud”. Los estudiantes en la época de exámenes adoptan herramientas perjudiciales para su salud como es el consumo de estimulantes.

En referencia al plano cognitivo “comprobaron que los patrones emocionales y de la variación de la realidad variaban sustancialmente desde un período previo a la realización de exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones.” (Smith & Ellsworth, 1987, pág. 475). Durante los exámenes los estudiantes tienen problemas emocionales al tener la incertidumbre de cómo se desarrollarán durante la evaluación por lo que pueden presentar irritabilidad, ira, etc.

Los estudios realizados por Glaser, y otros (1993) en el “plano psicofisiológico confirman los cambios en la respuesta inmune, evidenciado por la baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos”. El organismo a no tener un adecuado funcionamiento por la presencia de estrés académico provoca el deficiente funcionamiento del sistema inmunológico ocasionando complicaciones de salud.

Según lo citado el estrés académico afecta en varias áreas como es lo físico, psicológico y conductual que durante su vida académica han ido forjándose estrategias de afrontamiento, pero durante la etapa de evaluaciones es donde más se tiene presente el estrés porque se encuentra a la incertidumbre del resultado de sus pruebas académicas y si podrán superarlas.

2.5 Fundamentación Legal

En el Ecuador la recreación se encuentra estipulada en primera instancia en la Constitución Política del Ecuador.

(...)

Capítulo 2

De los derechos civiles

Art. 23.- Sin perjuicio de los derechos establecidos en esta Constitución y en los instrumentos internacionales vigentes, el Estado reconocerá y garantizará a las personas los siguientes:

(...)

20. El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental; educación, trabajo, empleo, recreación, vivienda, vestido y otros servicios sociales necesarios.

(...)

Capítulo 4

De los derechos económicos, sociales y culturales

Sección quinta

De los grupos vulnerables

Art. 49.- Los niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes al ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado les asegurará y garantizará el derecho a la vida, desde su concepción; a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social, a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social, al respeto su libertad y dignidad, y a ser consultados en los asuntos que les afecten.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas, de conformidad con la ley.

(...)

Sección undécima

De los deportes

Art. 82. - El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Además, hay otros organismos que respaldan y regulan a la recreación como es el Ministerio del deporte con Ley de la Educación Física Deportes y Recreación

TITULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

Art. 1.- **Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- **Objeto.** - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado

(...)

TITULO VI

DE LA RECREACION

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural

En el Plan Nacional de Desarrollo (2017-2021) se tiene concertado sobre la recreación lo cual declara:

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

(...)

Política. 1.8 Garantizar el acceso a una vivienda adecuada y digna, con pertenencia cultural y a un entorno seguro, que incluya la provisión y calidad de los bienes y servicios públicos vinculados al hábitat: suelo, energía, movilidad, transporte, agua y saneamiento, calidad ambiental, espacio público seguro y recreación. (pág. 58).

2.6 Sistema de Variables

Para la presente investigación tenemos dos variables

- Variable independiente: Recreación.
- Variable dependiente: Estrés académico.

2.6.1 Definiciones conceptuales

- **Recreación:** es “la experiencia de la que uno es partícipe.” (Aguilar L., 2012).
- **Estrés Académico:** “es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. Este podría afectar tanto a profesores como a estudiantes”. (Caldera, Pulido, & Martínez, 2007, pág. 80).

De acuerdo a lo citado la recreación es una experiencia porque se debe considerar como la herramienta para mejorar la calidad de vida y contrarrestar las causas que la degeneran como son el sedentarismo, las enfermedades no trasmisibles (obesidad, hipertensión, diabetes), el estrés y la inseguridad en el individuo.

2.7 Hipótesis

Hipótesis alternativa

La recreación disminuye el estrés académico en los estudiantes de nivelación de la EPN.

Hipótesis nula

La recreación no disminuye el estrés académico en los estudiantes de nivelación de la EPN.

2.8 Cuadro de operalización de variables

Tabla 1

Variable Independiente: Recreación

Variable Independiente	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Recreación	Es una experiencia de la que el individuo es participe la cual genera valores durante el tiempo libre.	Expresiones recreativas	Físico-deportiva. Manual Artística. Al aire libre. Lúdica.	Encuesta recreativa. Programa recreativo.

Tabla 2*Variable Independiente: Estrés Académico*

Variable Dependiente	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Estrés académico	Al ámbito educativo y es cuando una persona se encuentra en un período de aprendizaje	Reacción física Reacción psicológica Reacción comportamental	Estrés leve Estrés moderado Estrés profundo	Inventario de SISCO del estrés académico

Capítulo III

Metodología de la Investigación

3.1 Modalidad de la investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se realiza por medio de procesos como lo menciona Sampieri (2014)

El orden es riguroso, aunque se puede redefinir alguna fase. Una idea se va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación y se construye una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas; se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto a la hipótesis (p. 4-5).

En la investigación sobre la recreación y el estrés académico de los estudiantes de nivelación de la EPN, se utilizó la investigación descriptiva, con un grupo de investigación de 30 estudiantes.

Los métodos aplicados fueron el hipotético-deductivo, que “sostiene que las hipótesis científicas son producto de la creatividad humana, que mediante ellas intenta hallar la solución a un problema”. (Colegio24hs, 2004, pág. 5). El estudio pretende demostrar que la recreación es una adecuada herramienta para disminuir los niveles de estrés académico de los estudiantes de nivelación

Además, el analítico-sintético que de acuerdo a Navarro (2014) menciona que “estudia los hechos, al partir de la descomposición del objeto de estudio en sus partes para estudiarlas de manera individual (análisis) y luego se integra para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)”. (p. 195).

La técnica manejada fue la encuesta para la recolección de datos y la posterior elaboración del programa recreativo de acuerdo a los resultados obtenidos. Además, se aplicó el Inventario de

SISCO para la variable del estrés académico y determinar los niveles de estrés que los estudiantes presentan.

La investigación se realizó en las instalaciones deportivas de la EPN, se empleó instrumentos de investigación como la encuesta y el inventario de SISCO del estrés académico para medir el nivel de estrés de los estudiantes universitarios durante el semestre.

3.2 Tipos de investigación

La investigación de campo es la que se utilizó para lo cual Zarzar (2015) :

La investigación aplicada para interpretar y solucionar alguna situación en un momento determinado. Las investigaciones son trabajadas en un ambiente natural en el que están presentes las personas las cuales cumplen el papel de ser la fuente de datos para ser analizados. (p. 88)

El estudio se realizó dentro de la institución universitaria en el período 2018 A y tiene como objetivo disminuir los niveles de estrés académico de los estudiantes por medio de la recreación, para ello se obtuvieron datos sobre las actividades recreativas que les gusta y sobre su nivel de estrés.

La investigación es de tipo cuantitativa porque se aplicó el inventario de SISCO del estrés académico del cual se obtuvo los niveles de estrés de los estudiantes de nivelación. De acuerdo a Rojas (2003) menciona que la investigación cuantitativa “es perteneciente o relativo a la cantidad y de su análisis se determina las porciones de cada elemento analizado”. (p. 115).

Además de tipo descriptivo porque “tienen como objetivo familiarizarnos con un tema poco estudiado o novedoso. Esta clase de investigaciones sirve para desarrollar métodos que se utilicen en estudios más profundos. Son útiles para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno”. (Sampieri, 2014, pág. 99).

Se determina la relación entre la recreación y el estrés académico, como influye la variable independiente sobre la dependiente, lo cual tenemos el apoyo de una encuesta y test los cuales se

podrá tener datos específicos sobre sus inclinaciones recreativas, sentires de los estudiantes de la investigación.

3.3 Diseño de la investigación

El diseño que se manejó es de tipo cuasi experimental porque de acuerdo a lo que menciona Sampieri (2014) “los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes”. (p. 151). En la investigación se tiene a la variable independiente que es la recreación la cual por medio de un programa disminuirá los niveles de estrés en los estudiantes de nivelación que se refiere a la variable dependiente.

3.4 Población y muestra

La población con la que se realizó el estudio es por criterio del investigador de acuerdo a Sampiere (2014) “Los criterios que cada investigador cumpla dependen de sus objetivos de estudio, y es importante establecerlos de manera muy específica”. (p. 175).

La población a la que se aplicó el programa será de 30 estudiantes de nivelación se toma esta decisión porque existe deserción académica durante el semestre. Y de acuerdo a la interpretación de la tabla n.1 obtenido de la base de datos del Centro de Cultura Física de la E.P.N., del semestre 2017 A existe un 30% de estudiantes que no aprueban.

Tabla 3
Análisis de Asistencia de Estudiantes

Total Inscritos	Aprobados	Retirados	Porcentaje de aprobación
1080	760	320	70%

Fuente: (Centro de Cultura Física de la E.P.N. ,2017).

La muestra que se utilizó es por muestra no probalística porque “El procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación”. (Sampieri, 2014). De acuerdo a ello la muestra se toma de un grupo de estudiantes de nivelación fijos que tienen un horario específico.

3.5 Técnicas de recolección de datos

3.5.1 Instrumentos

Variable Independiente: Recreación

Uno de los instrumentos que se utilizó es la encuesta para determinar las actividades recreativas que disfrutan realizar los estudiantes de nivelación y a continuación diseñar el programa recreativo, esta encuesta se validó por dos expertos del tema la MSc. Vanessa Ochoa y el MSc. Giovanni Campaña.

La encuesta es una fuente de origen primario porque “mediante ella se obtiene información a través del contacto directo con el sujeto de estudio”. (Aguilera, Medina, Pozos, & Acosta, 2013, pág. 67). Por medio de este instrumento se obtiene la opinión del grupo de estudio de manera fidedigna.

La encuesta estuvo estructurada de la siguiente manera un ítem está estructurada con la escala de Likert con tres valores numéricos donde 1 es nada, 2 es poco y 3 es mucho. Tres ítems de selección múltiple donde se marca con una X. cinco ítems de nivel ordinal donde 1 es de mayor preferencia, dos de mediana preferencia y tres de su menor preferencia.

El programa recreativo se lo realizó con la recolección de los datos de la encuesta aplicada a los estudiantes de nivelación la cual está estructurado por sesiones, se utilizó las expresiones recreativas como la física deportiva, lúdica, manual, artística de manera indistinta.

Variable Dependiente: Estrés Académico

El inventario de SISCO del estrés académico se encuentra estructura del siguiente modo:

- 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. (Barraza Macía, 2007)

3.5.2 Validez y confiabilidad

La validez es “el grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir”. (Sampieri, 2014, pág. 200). En la investigación es un instrumento que sirve para medir la variable dependiente el estrés en los estudiantes, es con el inventario de SISCO del estrés académico. La confiabilidad se describe “al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales”. (Sampieri, 2014, pág. 200).

La validez de contenido se aplicó para la encuesta recreativa y se involucró a dos expertos los cuales poseen el título de Máster en Recreación y Tiempo Libre

La validez de contenido tiene el propósito de identificar si el instrumento contiene los ítems que sirven de indicadores de lo que pretendes medir. Se logra distribuyendo el borrador del cuestionario a comité de investigación, un panel de expertos o a profesores en las áreas de estudio.

Ellos pueden juzgar la capacidad del cuestionario para evaluar todas las dimensiones que desees medir. (López, 2013, pág. 111)

La MSc. Vanessa Lucía Ochoa Sangurima con la siguiente trayectoria profesional, entrenadora de baloncesto, docente universitaria en pregrado, Directora nacional de recreación del Ministerio del Deporte, docente de la maestría de recreación y tiempo libre de la Universidad de la Fuerzas Armadas.

El MSc. Wilson Giovanni Campaña tiene la siguiente trayectoria profesional, Director del Instituto de capacitación CIFA, analista de proyectos, Director nacional de recreación y tiempo libre, director nacional de capacitación del Ministerio de Deportes, Docente de la asignatura de recreación y tiempo libre en la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador.

La encuesta fue realizada por el autor de la investigación, se realizó una prueba piloto del instrumento con un grupo de estudiantes del período 2017 B que se encontraban conformados por 30 personas, la cual es una manera de validar de acuerdo a Sánchez y Garnica (1995) “es confiable o segura, cuando aplicada repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes, da iguales o parecidos resultados”.

La estrategia utilizada para obtener la confiabilidad del Inventario de SISCO del estrés académico fue realizada por Alfa de Cronbach.

El Alfa de Cronbach es “coeficiente de medida de consistencia interna de un test o una prueba. Es un índice de fiabilidad relativa referente a la autoconsistencia o constancia de una prueba como instrumento de medida” (Del Río Sadornil, 2013).

De acuerdo a Silva y Brain (2006) el Alfa de Cronbach “es un instrumento de medición y produce valores que oscilan entre cero y uno. Su ventaja reside en que no es necesariamente dividir en dos mitades a los ítems del instrumento de medición”. (p. 66). Este instrumento se designa completa la medición y calcula sin tener que hacerlo en dos procesos.

Para el criterio general se utilizará las sugerencias de George y Mallery (2003, pág. 231) que se observara en la siguiente tabla 4:

Tabla 4*Valor de criterio del Coeficiente de Cronbach*

Valores	
Coeficiente Alfa >9	Excelente
Coeficiente Alfa >8	Bueno
Coeficiente Alfa >7	Aceptable
Coeficiente Alfa >6	Cuestionable
Coeficiente Alfa >5	Pobre
Coeficiente Alfa <5	Inaceptable

Fuente: (George y Mallery, 2003).

Para la validez del instrumento el Barraza utilizo los siguientes procedimientos análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos de contraste. Para el análisis factorial el autor del instrumento anteriormente utilizo la prueba de esfericidad de Bartlett y el test KMO de adecuación de las muestras por lo cual al obtener los resultados le indicaron que era adecuado realizar un análisis factorial.

Los resultados confirmaron la constitución tridimensional del inventario de SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognitivista (Barraza Macías, Un modelo conceptula para el estudio del estrés académico., 2006).

Se conformó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupo contrastado. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. (Barraza Macía, 2007)

Para validar el instrumento en la investigación se aplicará el test de KMO y la prueba esfericidad de Bartlett. Los valores de criterio son para “el índice KMO (Kaise-Meyer Olkin) varía entre 0 y 1

y el valor mínimo aconsejable, para continuar con el modelo factorial debe ser 0,5 y para la prueba de esfericidad de Bartlett, el nivel crítico debe ser menor a 0,05” (Hair, Bush, & Dávila Martínez, 2004).

3.6 Técnica de análisis de datos

Para la recolección de datos para la elaboración del programa recreativo se aplicó una encuesta recreativa y para establecer los niveles de estrés académico se realizará por medio del Inventario de SISCO del estrés académico, el cual será modificado por el investigador con la validación del tutor, es te inventario se aplicará con preguntas establecida y estará dirigida hacia los estudiantes de nivelación.

Para los análisis de los datos estadísticos se utilizó estadística descriptiva con el paquete estadístico SPSS, versión 21.0 para Windows, y para la representación de los datos recolectados se utilizaras gráficos estadísticos, barras y pasteles.

3.7 Técnicas de comprobación de hipótesis

Para la comprobación de la hipótesis se realizó análisis estadístico de validez y confiabilidad de los instrumentos. Además, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk y la de T Students para muestras relacionadas.

La prueba de normalidad de Shapiro Wilk “resulta apropiado cuando el tamaño de la muestra es exiguo (igual o inferior a 50 casos)” (Rial & Varela, 2008, pág. 90). Como la investigación tiene una muestra de 30 estudiantes es la prueba apropiada para definir si los datos proceden de una distribución normal. Si el valor crítico es $> 0,05$ proviene de una distribución normal y si el valor crítico es $< 0,05$ los datos no provienen de una distribución normal.

Prueba T de Students para muestras relacionadas se “efectúa para contrastar la hipótesis nula de no-existencia de diferencias significativas entre la medida de una misma variable medida en los mismos sujetos en situaciones diferentes. La aplicación de la prueba exige el mismo número de

sujetos en ambas situaciones” (Sábado, 2010, pág. 90). Se aplicó esta prueba porque en el estudio tiene dos medidas una antes y después de la aplicación del programa (pre-test y pos-test) y el cual se compara los valores arrojados por los test y los niveles de estrés.

“Si el p valor asociado al estadístico de contraste es mayor que α , se acepta la hipótesis nula. Si p valor es menor que α , se acepta la hipótesis alternativa de diferencias significativas entre las medidas de ambas variables, al nivel de significación α ” (Sábado, 2010, pág. 90). Donde α es igual a 0.05.

Del estudio sobre la recreación y el estrés académico se concluye los siguientes:

- El estrés académico se encuentra presente durante la vida estudiantil. El cual genera en los estudiantes alteraciones a nivel físico, psíquico y comportamental.
- El estrés se presenta porque existen estresores académicos como son: sobrecarga de deberes, exposiciones y trabajos en grupos, excesivas evaluaciones, poco conocimiento de los temas impartidos por los docentes, competitividad entre los estudiantes, incertidumbre sobre su desempeño,...
- El estrés académico se presenta durante la vida estudiantil por ende este afecta tanto a estudiantes secundarios, universitarios y maestrantes.
- La recreación es una buena opciones para disminuir los niveles de estrés porque tiene varias actividades las cuales pueden realizarlas los estudiantes de acuerdo a sus gustos, por ende se cumple con el objetivo de disminuir los niveles de estrés académico.

Las recomendaciones sugeridas son:

- El estrés académico se encuentra presente en los estudiantes por lo tanto se debería concientizar a las instancias que regulan las instituciones superiores sobre como la recreación aportaría a disminuirlo o manejarlo durante su paso en la universidad.
- Es importante que se realice más investigaciones sobre la recreación y el estrés académico en cada uno de los componentes a los que afecta como son en lo físico, psíquico y comportamental.

Capítulo IV

Programa recreativo para disminuir los niveles de estrés académico de los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional período 2018 a

4.1 Datos informativos

Nombre de la Institución: Escuela Politécnica Nacional

Ubicación de la Institución: La Institución se encuentra ubicada en la ciudad de Quito en el sector norte en la Av. Ladrón de Guevara E 11-253 y Andalucía.

Infraestructura de la Institución: consta con espacios verdes, estadio, pista atletica, tres canchas de baloncesto, tres canchas de voley ball, una cancha de tenis, una cancha de indor, dos aulas de baile y aeróbicos.

Número de participantes: 30 estudiantes.

4.2 Antecedentes

Espinosa (2017), de la Universidad Técnica de Ambato en su trabajo de investigación Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio”. Teniendo como conclusión “los juegos recreativos influyen de buena manera en los estudiantes como un factor o método que permite disminuir o manejar de mejor manera el estrés académico”. (p. 80).

De acuerdo a lo citado, los juegos recreativos es una buena herramienta para disminuir el estrés en los estudiantes porque estos proporcionan diversión, deleite y disfrute. Además, libera al estudiante de preocupaciones, renueva sus energías por lo que mejora su calidad de vida.

En el estudio sobre la incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del año 2012. Propuesta alternativa de un programa de recreación. Obteniendo como conclusión lo siguiente “al realizar un programa de recreación laboral continuo si contribuye a mantener niveles altos de estrés ausentes”. (Sangolquí, 2013, pág. 122).

El autor menciona que la recreación es una buena opción para que lo trabajadores manejen el estrés de una adecuada manera evitando la presencia de niveles altos de estrés, por medio de actividades continuas y que sean de su agrado al realizarlas.

Al mencionar a Espinoza y Sangolquí, manifiestan que la recreación es una buena herramienta la cual ayuda a manejar o disminuir los niveles de estrés en las personas sean jóvenes o adultos sin importar la actividad que realicen en este caso sean estudiantes o trabajadores.

A continuación, se enfocará a la institución en la cual se va realizar el programa recreativo.

La Escuela Politécnica Nacional dentro de sus departamentos y centros cuenta con el Centro de Cultura Física, Recreación y Deportes, el cual esta designado en impartir dos horas semanales de deportes o actividades físicas a los estudiantes de nivelación e involucrarse en los entrenamientos de selecciones deportivas con los estudiantes de carrera.

El Centro de Cultura física imparte varias disciplinas deportivas como son atletismo, baloncesto, vóley ball, fútbol, fútbol sala, tenis y cheerleader; como actividades físicas aeróbicos y baile; y como actividades artísticas danza, contribuyendo a una formación integral de los estudiantes. A lo que se refiere a recreación se ha realizado actividades recreativas con el objetivo de resaltar las fechas festivas como fiestas de Quito y carnaval por medio de juegos tradicionales.

Para determinar el estrés que presenta los estudiantes de la institución se aplicó el Inventario de SISCO de estrés académico en el cual se menciona de acuerdo a los baremos que “0-33 leve, 34-66 moderado y 67-100 profundo” (Barraza Macía, Propiedades psicometricas del Inventario de SISCO del estrés académico, 2007).

Los niveles de estrés académico en los estudiantes van de moderado a profundo debido a los nuevos retos académicos que deben afrontar.

4.3 Justificación

La Escuela Politécnica Nacional por medio del Departamento de Bienestar estudiantil ha realizado campañas sobre el estrés y realiza el seguimiento a estudiantes que van voluntariamente donde el especialista el cual les recomienda actividades pasivas (meditación, yoga, etc.).

El centro de Cultura Física ha realizado actividades recreativas con énfasis en los juegos tradicionales más no en esta problemática por ello la institución no cuenta con un programa recreativo para disminuir el estrés académico en los estudiantes, los cuales se enfrentan a nuevos retos y presiones tanto personales como familiares.

El programa recreativo dentro de su diseño constara de las expresiones recreativas como son: físico- deportivo, lúdico, artístico y manuales, las cuales serán encaminadas para disminuir el estrés en los estudiantes y fomentar valores como el trabajo en equipo, solidaridad, empatía,...

Los estudiantes llevan una vida académica acelerada porque tiene excesivas tareas, afrontar nuevos retos estudiantiles , constantes evaluaciones, rivalidades entre los compañeros, poco entendimiento de los temas de estudio. Para los estudiantes de provincia se suman otros factores como son: la soledad, cambios de hábitos alimenticios, cambios de lugar de vivienda, entre otros. Además al no manejar las herramientas adecuadas para afrontar este problema puede desencadenar a cuadros de ansiedad o depresión, los cuales pueden atentar a su vida.

Otro factor que les afecta es no tener un adecuado descanso o las horas suficientes de sueño lo cual desencadena que al siguiente día tengan la presencia de cansancio físico y mental.

El programa recreativo es factible porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, las cuales proporcionarán el espacio verdes, deportivos, los materiales que va a ser utilizados, y la disposición de los estudiantes al participar en esta propuesta.

El impacto que tendrá el programa recreativo esta relacionado sobre el conocimientos de los efectos que provoca el estrés académico sobre su calidad de vida, dando a conocer a la recreación con algunas de sus expresiones como una herramienta con la cual la pueden adoptar para disminuir el estrés.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General

Elaborar un programa recreativo para disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes de nivelación de la EPN en el período 2018 A.

4.4.2 Objetivo Específico

- Aplicar una encuesta recreativa a los estudiantes de nivelación de la EPN para determinar las actividades recreativas de su gusto.
- Determinar los niveles de estrés académico de los estudiantes de nivelación de la EPN por medio del Inventario de SISCO de estrés académico.
- Aplicar el programa recreativo a los estudiantes de nivelación de la EPN.
- Promover la realización de actividades recreativas para disminuir el estrés durante la etapa de estudios universitarios.
- Ejecutar actividades recreativas para que los estudiantes de nivelación tengan una mejor calidad de vida.

4.5 Fundamentación

Recreación

Kraus (2000) manifiesta la siguiente definición “La recreación puede incluir un rango amplio de actividades tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales. En estas actividades se puede participar de manera breve en un único episodio o toda la vida.”.

La recreación tiene varias actividades las cuales el ser humano las puede realizar de acuerdo a su gusto como son de índole deportivo, lúdico, artístico, manual o social, que el individuo lo realiza una sola vez o continuamente.

Aguilar (2012) menciona a la recreación que “ha sido vista como una forma de actividad humana llevada en un tiempo libre, voluntariamente escogido y agradable. Hoy no se ve tanto como la actividad del tiempo libre sino como la experiencia de la que uno es partícipe.” (p. 1105).

El autor menciona que en la actualidad la recreación no solo se la encasilla como una actividad que se la realiza durante el tiempo que sobra después de cumplir con todas las obligaciones, sino como una experiencia de gozo en la cual es el ser humano genere valores tanto personales como para la comunidad en la que se desenvuelve.

Juego

Para la autora Cagigal (1996) define al juego como “una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento formativo es la tensión”. El juego es una actividad que el individuo lo realiza de manera libre y espontánea, que se encuentra determinada por normas las cuales los participantes las aceptan.

Al juego se puede definir como “actividad alegre, placentera y libre que se desarrolla dentro de sí misma sin responder a metas extrínsecas e implica a la persona en su globalidad proporcionándole medios para la expresión, la comunicación y el aprendizaje” (Omenacaña & Ruiz, 2007, pág. 9). El juego el ser humano lo realiza de manera libre porque le genera alegría y disfrute y la cual le ayuda a su crecimiento integral.

Estrés

Estrés es la castellanización del término sajón stress, cuyo significado etimológico es tensión. Se refiere a la activación fisiológica que se produce en un organismo vivo cuando necesita adaptarse a una nueva situación. Decimos que es una respuesta adaptativa porque predispone al organismo, a través de una serie de cambios fisiológicos, a preservar su integridad frente a las amenazas o demandas que se producen en su entorno. (V.V., 2010)

El estrés es la reacción o respuesta a lo cual el organismo genera, para enfrentar cierta amenaza externa o interna sean reales o imaginarias. Esta respuesta puede ocasionar cambios a nivel físico, fisiológico o psicológico y puede darse de manera positiva o negativa, dependiendo de experiencias anteriores.

Estrés académico

Orlandini (2001) argumenta que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula”. (p. 100). El estrés que se presenta durante la vida estudiantil de una persona se lo denomina estrés académico, porque el individuo está sometido a estresores académicos tanto en su lugar de estudio como en la casa.

Caldera, Pulido, y Martínez (2007) definen el estrés académico: “es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. Este podría afectar tanto a profesores como a estudiantes”. (p. 80). El estrés que presentan los estudiantes es debido a las exigencias educativas, personales y familiares, las cuales afectan directamente al educando y también a los docentes.

4.5.1 Fundamentación legal

En el Ecuador la recreación se encuentra estipulada en primera instancia en la Constitución Política del Ecuador.

(...)

Capítulo 2

De los derechos civiles

Art. 23.- Sin perjuicio de los derechos establecidos en esta Constitución y en los instrumentos internacionales vigentes, el Estado reconocerá y garantizará a las personas los siguientes:

(...)

20. El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental; educación, trabajo, empleo, recreación, vivienda, vestido y otros servicios sociales necesarios.

En el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 se tiene concertado sobre la recreación lo cual declara:

(...)

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

Política. 1.8 Garantizar el acceso a una vivienda adecuada y digna, con pertenencia cultural y a un entorno seguro, que incluya la provisión y calidad de los bienes y servicios públicos vinculados al hábitat: suelo, energía, movilidad, transporte, agua y saneamiento, calidad ambiental, espacio público seguro y recreación. (pág. 58).

4.6 Metodología

La metodología aplicada es la de campo, porque el programa se va a desarrollar dentro de las instalaciones universitarias.

Para el diseño del programa se utilizó la expresión físico deportiva, lúdica, artística y manual. Con cada uno de sus subtemas como son los juegos cooperativos, grandes, de competencia; en lo deportivo la practica de baloncesto, fútbol, voley ball con ciertas adaptaciones, en lo que se refiere a lo artístico se utilizó cantó, mimo y actuación: por último en lo manual se realizará elementos de materiales reciclables.

4.7 Diseño

El programa recreativo estará compuesto por 10 sesiones recreativas la cuales se realizará, una sesión por semana.

Programa Recreativo General:

Tabla 5
Programa Recreativo General

N.	Expresión recreativa	Objetivos
1	Físico-deportiva	Acondicionar el cuerpo por medio de las actividades físico-deportivas. Fomentar el trabajo en equipo. Desarrollar las habilidades y destrezas de los estudiantes.
2	Lúdica	Motivar en el estudiante la práctica de los juegos recreativos. Proporcionar actividades lúdicas para Fomentar la convivencia entre los participantes mediante el juego. Generar diversión en los estudiantes para que se liberen de sus preocupaciones.
3	Artística	Ampliar la imaginación y creatividad. Desarrollar la improvisación con recursos gestuales y corporales. Participar en actividades musicales por medio del movimiento
4	Manual	Desarrollar sus habilidades con las manos por medio de la realización de objetos. Valorar los recursos medioambientales.

Programa Recreativo Específico:

Tabla 6*Programa Recreativo Específico*

N.	Expresión recreativa	Subárea	Objetivo	Lugar	Material	Recurso Humano
1	Físico Deportiva	Futbol	Desplazar desde cualquier parte de la cancha el balón con los pies y meterlo en un arco.	Estadio	Balón	Director del juego
		Baloncesto	Introducir el balón en el aro del equipo contrario.	Cancha	Cuerda Balón de pilates	
		Vóley ball	Lograr pasar el balón por encima de la malla d tal forma que el otro equipo no responda.	Cancha	Globos Tela	
2	Lúdica	Juegos Tradicionales	Reconocer la importancia de los juegos tradicionales.	Estadio	Soga Caballos de palo.	Director del juego
		Juegos cooperativos	Fomentar el trabajo en equipo por medio del juego.	Cancha	Cucharas.	
		Juegos grandes	Generar acuerdos entre los miembros para solucionar un problema.	Aula	Tela	
		Juegos de concentración	Mejorar en el estudiante la memoria por medio de la utilización de la palabra.	Instalaciones deportivas	Ulas Globos Instructivo De la Búsqueda Del tesoro	
3	Artística	Canto	Participar en actividades musicales por medio del movimiento.	Aula	Sin material	Director del juego
		Teatro	Desarrollar la improvisación con recursos gestuales y corporales.	Aula	Pelucas, accesorios. Corporales	
		Mimo	Comunicarse por medio de gestos	Aula		
4	Manual	Material reciclable	Desarrollar las habilidades utilizando las manos	Estadio	Papel Fundas Lana	Director del juego

Programa Recreativo por Sesiones

Tabla 7*Sesión N.1.*

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juegos de memoria	Me llamo, me pica: Los participantes deben pasarse una pelota, y decir su nombre y que le pica, el siguiente participante repetirá el nombre del compañero y que le pica y así sucesivamente hasta que termine el grupo (1943agencia, 2012)	15 min	Pelota	Director del juego
Lúdica	Juego de movimiento	Agua, tierra y aire: Se dibuja un círculo con una tiza, los participantes se colocan detrás del círculo. El director del juego irá diciendo: agua, tierra y aire indistintamente. Cuando se diga AGUA los participantes saltaran con los pies juntos dentro del círculo, cuando se diga AIRE darán un salto hacia su izquierda y cuando diga TIERRA regresaran con un salto a su posición inicial. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015)	5 min	tiza	Director del juego
Lúdica	Juego de agrupación	El barco se hunde Todos los participantes están trotando indistintamente cuando el director del juego dice el barco se hunde da la orden de forman grupos de 5, 6 u 2 dependiendo del grupo que desee formar (Mónica, 2011)	10 min	Cancha	Director del juego

Continúa ⇨

Lúdica	Juego de imitación	<p>Pisar la sombra:</p> <p>Se colocan en parejas y uno de ellos debe pisar la sombra de su compañero.</p> <p>El compañero que evita ser pisado debe realizar varios movimientos distintos como saltar acostarse, correr, etc. Después cambian de papeles. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 142)</p>	10 min	Cancha	Director del juego
Lúdica	Juegos de cooperación	<p>Cola de burro o cola de zorro</p> <p>Los participantes están en grupos en una fila tomados de la cintura y uno de ellos es el cazador, el último de la fila tiene una cola. El grupo comienza a correr evitando que el cazador tome la cola.</p> <p>En el caso que tome la cola él va tomar el puesto del último y el primero en la columna es el cazador. (Bellac, y otros, 2013)</p>	20 min	Tela de las colas	Director del juego
Lúdica	Juego cooperativo	<p>Corrida en círculo:</p> <p>Se forma dos grupo y se les coloca un número lo cual se sientan y forman un círculo, el director de juego dice el número por ejemplo once los dos salen corriendo alrededor del círculo hasta llegar del punto que salió y el que toma el balón primero gana. (Araujo, 2018)</p>			Director del juego

Tabla 8
Sesión N. 2

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juegos de concentración	Múltiplos de tres: Forman un círculo. El animador del juego solicita que cada uno diga, en secuencia, un número 1,2. Sin embargo aquellos números que sean múltiplos de 3 o sean múltiplos serán omitidos. Y deberá decir PUN. (Girón & Fritzen, 2008)	15 min	Un globo	Director del juego
Lúdica	Juego de movimiento	A la inversa: Forman un círculo y el animador. El animador dice este es mi brazo y él se toca la nariz, pero todos los participantes deben tocarse su brazo. El que menos se equivoca es el ganador. (Girón & Fritzen, 2008, págs. 43-44)	5 min	Cancha	Director del juego
Lúdica	Juego de agrupación	El lagarto y la lagartija: Forman una ronda y cantan lo siguiente: “El lagarto y la lagartija salen juntos a tomar el sol. El invierno sabe hacer frío y el verano hace calor.” Al terminar la canción, el instructor menciona de cuantos integrantes formar los grupos (Silva C. , 2014)	5 min	Cancha	Director del juego
Lúdica	Juego de cooperación	Revienta el globo: Se divide el grupo en dos. Cada Jugador debe tener dos globos amarados a un tobillo. Los jugadores saltan, pisan e intentan reventar la mayor cantidad	15 min	Globos	Director del juego

Continúa ⇨

Físico- deportivo	Futbol	<p>posible de globos tratando de proteger los suyos y de sus compañeros de equipos. El equipo que gane será el que al final no le hayan explotado los globos. (Bellac, y otros, 2013, pág. 158)</p> <p>Conducción cooperativa (variante): Hay dos grupos y dos arqueros. El grupo debe ir tomados de la mano formando un círculo y pateando el balón dentro de ellos al llegar a la portería deben hacer goles. Cada grupo tiene sus pelotas. El grupo que realice mayor puntaje gana (Araujo, 2018).</p>	15 min	Balones de futbol.	Director del juego
Artística	Escultura	<p>El escultor. En parejas. Un compañero frente al otro inventa imitar una posición. Luego se invierte los roles. (Bellac, y otros, 2013, pág. 118)</p>	5 min	Sin material	Director del juego

Tabla 9
Sesión N. 3

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juegos de concentración	Los limones: Juega un grupo de jugadores y cada uno encarna la personalidad de un limón, existiendo tantos limones como jugadores. Con rapidez se dice: “Un limón, medio limón, tres limones”. Entonces el que tiene tres dice: “Un limón, medio limón, cinco limones”. Entonces responde el cinco. Así hasta que el jugador aludido falla o tarda en dar la contestación. (Lavega Burgues & Olaso Climent, 2007)	10 min	Espacio amplio	Director del juego
Lúdica	Juego de movimiento	Tempestad: Todos los participantes en círculo. Quien dirige el juego dice: un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos se cambian un puesto a la derecha. Cuando yo diga OLA A LA IZQUIERDA, todos se cambian un puesto a la izquierda. Cuando diga TEMPESTAD todos los jugadores deben cambiar de puesto y el director se coloca dentro del círculo y el que se queda fuera dirige el juego. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 89)	10 min	tiza	Director del juego
Lúdica	Juego de agrupación	El naufrago: Uno es el capitán del juego. Todos los demás tripulantes. El barco se va naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. El capitán dice el barco se hunde y forman grupos de 5 6 o lo que sea necesario. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 105)	5 min	Cancha	Director del juego

Lúdica	Juego cooperativo	Espalda con espalda (variante loca) Con equipos de más de ocho. Los participantes formando una fila y cada uno deben tener un globo en medio. El grupo que no se le caiga el globo gana. (Bellac, y otros, 2013, pág. 69)	10 min	Cancha	Director del juego
Físico deportivo	Baloncesto	Carrera de basquetbol: Se divide en dos grupos. Cada grupo forma una fila detrás de la línea de fondo. La pelota es pasada por sobre la cabeza de cada jugador, de adelante hacia atrás. El último la toma, corre hacia la casta y encesta regresa a la fila, se coloca primero y se repite la jugada hasta que todos encesten. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 137)			Director del juego
Físico deportivo	Baloncesto	Fitbasquet: En el baloncesto se enfrentan dos equipos diferentes formando cada uno de ellos una oposición cooperada para lograr sus objetivos (Timón & Hormigon, 2010) Se forma grupos de cinco personas las cuales juegan baloncesto con una pelota de fitness el equipo que logra realizar 2 aros. Sigue jugando con los demás grupos. Para hacer los aros deben tocar el cuadrado del tablero con la pelota de fitness.	20 min	Pelota de fitness	Director del juego

Tabla 10
Sesión N. 4

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juegos de concentración	De La Habana ha vendido un barco: El director dice en voz alta: DE LA HABANA HA VENDIO UN BARCO CARGADO DE.... Y añade a continuación el nombre de cualquier producto que se puede transportar en las bodegas de un barco, por ejemplo, manzanas. El siguiente jugador deberá decir otra mercancía que empiece por la misma letra que la primera por ejemplo melones. Cuando un jugador no puede seguir será eliminado y al último jugador que quede le corresponde volver a empezar con una nueva letra. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015)	10 min	Pelota	Director del juego
Lúdica	Juego de movimiento	Yo tengo un tallarín: El director canta la canción realizando movimientos y lo demás le siguen. La canción dice: Yo tengo un tallarín, tallarín, que se mueve por aquí, que se mueve por allá, todo rebozando con un poco de aceite, sal y mayonesa y te lo comes tú. Le señala a otro participante y debe repetir la canción. (Arranz, pág. 62)	5 min	Espacio amplio	Director del juego
Lúdica	Juego de agrupación	María ordena: Todos de pie, forman un círculo.	5 min	Cancha	Director del juego

Lúdica	Juego cooperativo	<p>Siempre que el animador da una orden, dice antes o después de la misma: “María lo ordena”.</p> <p>Todos los participantes deberán realizar la tarea indicada por el animador.</p> <p>Si el animador da una orden y no dice “María lo ordena” ninguno deberá obedecer. (Girón & Fritzen, 2008, págs. 36-37)</p> <p>La red:</p> <p>La mitad de los participantes son la red, la otra mitad, los pececillos. Para formar la red, los niños se toman de las manos. Los pececillos van de un lado a otro y si la red los atrapa. Los peces capturados pasan a formar parte de la red y el juego acaba cuando todos los peces sean atrapados. (Pascual, pág. 31)</p>	10 min	Cancha	Director del juego
Lúdico	Juego cooperativo	<p>Carrera de gusanos.</p> <p>Se forma dos equipos y se sientan en el suelo formando dos filas. Cada jugador se sienta entre las piernas del anterior. El primer jugador de cada gusano recibe una pelota y a una señal, la pasa al compañero de tras a velocidad.</p> <p>Cuando el último jugador de un gusano recibe la pelota, se levanta rápidamente y avanza hasta el principio de la fila, de tal forma que el grupo avanza una posición.</p> <p>Si al pasar se cae la pelota debe volver al principio. Gana el equipo que primero atraviesa la sala. (s/n, El gran libro de</p>	10 min	Balones	Director del juego

Lúdico	Juego cooperativo	<p>juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 95)</p> <p>Bola en el túnel: Se forma dos grupos. Cada grupo forma una fila acostado sobre su vientre. El último de la fila toma el balón que se encuentra en la línea del fondo, corre hasta el inicio de la fila los compañeros hacen un túnel y lanza entre el túnel el último de la fila toma la pelota y los compañeros se acuestan, y se repite sucesivamente hasta que lleguen la línea de partida. Si el balón es tocado por alguien el túnel empieza desde el principio de la fila. (Joinville, 2018)</p>	10 min	Pelota	Director del juego
Físico deportivo	Vóley ball	<p>El voleibol con sábanas: Se divide en dos grupos. Se infla globos con agua y se delimita con una red de vóley ball. El grupo tiene una tela grande con medio de la cual está un globo o dos lo cual deben lanzar al otro lado de la cancha y el equipo contrario debe atrapar el globo con su tela evitando que este se caiga y reviente. El equipo que marca más puntos gana (Hard, 2018)</p>	20 min	Tela Globos agua	Director del juego

Tabla 11
Sesión N. 5

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juegos de concentración	Palabra encadenada: En círculo, el primer jugador dice una palabra, por ejemplo, silla. El siguiente jugador deberá decir otra palabra que empieza por la letra en que acaba la última palabra dicha, en este caso ala a. si el segundo jugador dijera avión, el tercero debería decir una palabra con n. las palabras no se pueden repetir. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 9)	5 min	Pelota	Director del juego
Lúdica	Juego de movimiento	En la selva conocí: El director del juego se coloca en el centro y con lo que va diciendo la canción realiza movimientos los cuales deben repetir los participantes. “En la selva conocí un animal muy particular. Con la mano así, con la otra así, con un pie así, con otro así y decía cua, cua, cua. En la selva conocí un animal muy particular. Con la mano así, con la otra así, con un pie así, con el otro así, con la rodilla así, con la cabeza así, con la lengua así y decía cua, cua, cua”. (Arranz, pág. 63).	5 min	Espacio amplio	Director del juego
Lúdica	Juego de agrupación	El capitán: El director enseña la siguiente canción “Que más capitán, Pasando revista, cierre la puerta que el banco se hunde y solo hay lanchas para 10 personas”. (S/N, 2017).	5 min	Cancha	Director del juego
Lúdica	Juego tradicional	Ensacados: Se desarrolla como una carrera común siguiendo un recorrido establecido. Los participantes deben saltar dentro del saco y avanzar de esa manera.	15 min	Cancha Sacos de cabuya	Director del juego

Continúa ⇨

Lúdico	Juego tradicional	<p>La dificultad radica en que no se puede correr ni caminar. (Borja, 2013)</p> <p>La carrera de caballo de palo: Se forman dos grupos. El participante del inicio está en un caballo de palo y debe realizar una trayectoria de ida y regreso, y así sucesivamente. Como expertos jinetes, los niños se "montan a caballito" y recorre a galope los verdes pastizales. (Díaz A. , s/n)</p>	10 min	Caballos de palo. Vallas conos	Director del juego
Lúdico	Juego tradicional	<p>Carrera de huevos (variante un limón): Se forman dos grupos, en fila. Cada participante tiene una cuchara en su boca. El primero sale con el limón en la cuchara evitando que se le caiga. Si se le cae algún, no puede continuar hasta que lo vuelva a poner en la cuchara, pasa por detrás de un cono y vuelve al alinea de partida y así sucesivamente. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 92)</p>	15 min	Cucharas limones	Director del juego
Lúdico	Juego popular	<p>Avanzadas (variante con globos): Forman dos grupos. Un globo es lanzado de lado a lado. Cuando un equipo lo atrapa, deben esconderlo entre ellos e ir a realizar un punto al equipo contrario. El equipo contrario debe evitar que el globo ingrese a su portería. Si el globo es interceptado el grupo enseguida lanza el globo al equipo contrario. (Combativos, 2018)</p>	10 min	Globos agua	Director del juego
Lúdico	Juego tradicional	<p>Estatuas: Todos los jugadores están moviéndose constantemente. Una persona al momento de decir un, dos, tres estatuas, ningún jugador debe moverse, reírse o hablar. El que se mueve pierde y pasa a decir la rima. (Borja, 2013, pág. 92)</p>	5 min.	Espacio amplio	Director del juego

Tabla 12
Sesión N. 6

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juegos de concentración	Nombres y adjetivos: Los participantes piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo, “Soy Fernando y estoy feliz”. O “Soy Inés y me siento increíble”. Al pronunciar el adjetivo, también pueden actuar para describirlo. (Alianza Internacional Contra el sida, pág. 2).	5 min	Pelota	Director del juego
Lúdica	Juego tradicional	El gato y el ratón: Se forma un círculo de personas cogidas de la mano. Se designa un gato (que estará afuera del círculo) y un ratón (que estará dentro del círculo). Al decir el siguiente dialogó: Gato: ratón, ratón. Ratón: ¿Qué quieres gato ladrón? Gato: comerte quiero. Ratón: cómeme si puedes. Gato: ¿estas gordito? Ratón: ¡Hasta la punta de mi rabito! El gato persigue al ratón, este último es ayudado a escapar por los jugadores de la ronda. El juego se acaba cuando el gato atrapa al ratón. (Borja, 2013, pág. 97).	10 min	Espacio amplio	Director del juego
Lúdica	Juego de relevo	Blanco y negros: Hay dos equipos: el blanco y el negro (pueden variar los colores). Se les coloca sentados espalda con espalda en la línea media de la cancha de baloncesto.	5 min	Cancha de baloncesto	Director del juego

Continúa ⇨

Lúdica	Juego de competición	<p>Cuando el director diga blancos o negros ellos deberán ir corriendo a tocarlos y hacerlos prisioneros al equipo del otro color. Se marcara refugios donde no deben ser tocados los jugadores. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 156)</p> <p>Variante Se puede colocar otros colores.</p> <p>La carrera de globos: Dos equipos en fila frente a frente. Cada jugador tiene un globo. A la señal del director, los dos primeros jugadores inflan el globo, llevan hasta la línea final elevando el globo con una mano y luego se acuestan para reventarlo. Solo cuando han reventado siguen los siguientes, realizando la misma operación. Gana la fila que primero termine. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 161)</p>	10 min	Cancha Globos	Director del juego
Físico deportivo	Vóley ball	<p>Acua vóley: En el vóley ball se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno en una pista de 18x 9 m en la mitad de la pista. Ambos equipos intentan jugara la pelota de tal manera que este toque el suelo en la pista del contrario. Cada equipo puede tocar la pelota tres veces antes de volver por encima de la red (Hessing, 2003). La modificación que se realiza es que ingresan más jugadores y el balón se remplaza por globos con agua.</p> <p>Gynkana: Se prepara un recorrido por una zona, en el que se coloca diferentes controles por los que deberán pasar todos los equipos. Al inicio del juego y cuando se supera con éxito la prueba de un control, el equipo recibe un mensaje</p>	10 min	Globos agua	Director del juego
Lúdico	Juego cooperativo	<p>Gynkana: Se prepara un recorrido por una zona, en el que se coloca diferentes controles por los que deberán pasar todos los equipos. Al inicio del juego y cuando se supera con éxito la prueba de un control, el equipo recibe un mensaje</p>	20 min.		Director del juego

Continúa ⇨

cifrado en el que se indica dónde está el siguiente control.

En cada control deben realizar la prueba y filmar el video.

Las pruebas pueden ser tanto de habilidades como de coordinación.

Los mensajes pueden ser por medio de signos como son flechas o números y letras.

Una vez diseñado el recorrido, las pruebas y los mensajes y los mensajes, cada colaborador se coloca en su sitio.

Gana el equipo que menos tiempo realice.

(s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 170)

Variante

Los equipos salen a cada uno de los retos al mismo instante.

Tabla 13
Sesión N. 7

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdica	Juego cooperativo	Ulas locas (Actividad cooperativa): Se forma equipos tomados de las manos sin soltarse deben pasar la ula de un lado a otro, sin soltarse la mano. (s/n, Educacao Fisica para todos, 2017). Variante: Forman un circulo tomados de las manos a los cual hay dos ulas. Primero sale la una y después de unos segundos la otra. Los jugadores deben mover las ulas sin soltarse de las manos entre su cuerpo y la segunda ula debe atrapara a la primera.	5 min	ulas	Director del juego
Lúdica	Juego de persecución	El gato y el ratón variante: En círculo los jugadores deben colocarse una bufanda en su cuello al ratón se le realiza un nudo y al gato se le realiza dos nudos. El ratón va con dirección a la derecha y el gato va en dirección a la izquierda. Al encontrarse el gato y el ratón, el participante realiza una penitencia. (Borja, 2013, pág. 97).	5 min	Bufandas.	Director del juego
Lúdica	Juego cooperativo	El aro: Consiste en elevar un aro desde el suelo hasta la cabeza sin poder utilizar las manos. El animador/a invita a 5 o 6 jugadores a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan muy juntos, poniendo los brazos sobre los hombros de las compañeras/os, de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todos/as la cabeza dentro de él. (Pascual, pág. 74)	10 min	Ulas.	Director del juego
Artística	Canto	Repertorio de canciones:	20 min	Sin material	Director del juego

Continúa ⇨

Se divide en grupos. Se escoge un género musical o un tipo de canción.

El primer equipo piensa una canción del tipo elegido.

Cuando el primer equipo ha terminado de cantar, el segundo equipo tiene que contestar rápidamente con un fragmento de otra canción de la misma tipología.

El juego continúa con el relevo de canciones de un equipo al otro, con el objetivo de que nunca queden ratos de silencio entre canción y canción.

El juego finaliza cuando uno de los equipos ya no puede asumir el relevo del repertorio de canciones, o bien porque los jugadores ya no conocen más canciones, o porque no sean puesto de acuerdo y han tratado demasiado tiempo en contestar con una canción.

Variante:

En lugar de escoger canciones en función del tipo o género de música, se puede hacer en función de los autores o grupos musicales. (Zabala Guitart, 2006, pág. 163)

Artística	Mimo y teatro	Las películas: Un grupo representará por mediante mímica el título de una película y un equipo debe adivinar. El equipo que adivine la película anota un punto. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 73)	10 min	Sin material	Director del juego
Social	Noche de talentos	Adivina quién es: En un grupo, imitar a diferentes famosos o cantantes propuestos por el educador/animador. Imitar al personaje durante un minuto. Una variante es imitar (batería, saxofón, piano). Se puede a realizar en grupos añadiendo un fondo musical. (Pérez Tallo, 2010/2011, pág. 15)	20 min	Música Equipo de sonido	Director del juego

Tabla 14
Sesión N. 8

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdico	Juego de concentración	<p>Fui al mercado:</p> <p>A cada participante del grupo se le asigna un número. El animador comienza: “Fui al mercado y compré 3 docenas de plátanos” (o cualquier otra cosa.</p> <p>Las personas que tengan el número tres contestarán de inmediato” tres docenas de plátanos, no señor”. El animador responderá: “Entonces ¿Qué? El número 3 dirá: “8 rosas”. El número repetirá el proceso como el número 3, y así sucesivamente.</p> <p>Los que se distraiga o hagan perder el ritmo pierde su turno. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 18)</p>	10 min	Sin material	Director del juego
Físico deportivos	Baloncesto	<p>Cazando el balón:</p> <p>Se forman dos equipos entre los participantes y tienen que pasarse una pelota entre los miembros del equipo hasta lograr 10 pases, intentado el otro equipo interceptar el balón. Si el otro equipo intercepta la pelota es este quien debe lograr los 10 pases.</p> <p>Las reglas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se puede pasar la pelota a quien te ha dado el pase. - Si la pelota cae al suelo y la coge el mismo equipo, se vuelve a empezar. 	10 min.	Balones	Director del juego
Físico deportivos	Baloncesto	<p>Pase y baje:</p> <p>Las reglas son simples: siempre cuando alguien recibe la pelota, los colegas que están del lado derecho e izquierdo de esta persona deben bajar rápidamente y levantar, en caso de que no bajen o bajen en el momento equivocado deben salir del juego; la persona que Debe agacharse, si se confunde y se baja, también será eliminado, y así sucesivamente, cualquier</p>	10 min.	Balones	Director del juego

		<p>persona que no esté prestando atención y bajar en el momento equivocado debe salir del juego. Observación: No es necesario utilizar la eliminación, si este es el objetivo del profesor, puede seguir jugando sólo por diversión (Hard, 2018)</p>			
Artístico	mimo	<p>Cazador, oso y guarda forestal: Es un juego similar a piedra, papel o tijera. Dos grupos a lo cual ellos deben imitar a cada uno de los personajes cada grupo. El cazador se imita como que tiene una pistola, el oso con los brazos arriba y el guardabosque con saludo de militar. El juego consiste que el guardabosque detiene al cazador, el cazador mata al oso y el oso le come al guarda forestal. (Real Madrid, 2018)</p>	5 min	Espacio amplio	Director del juego
Manual	Material reciclable	<p>Cometines: Cada jugador tiene papel periódico, lana y una funda. Con el papel periódico forman una bola, le envuelven en una funda y la amarran con una lana dejando una cola de unos dos metros. (Salazar E. , 2017)</p>	10 min	Papel periódico Lana Funda	Director del juego
Lúdico	Juego	<p>Lluvia de cometines: Las balas realizadas con material reciclable lo vamos a convertir en cometines. Y todos al mismo instante se lanzarán los cometines hacia el cielo. (Salazar E. , 2017)</p>	5 min.	Cometin realizado con material reciclable.	Director del juego
Físico deportivo	Fútbol	<p>Fútbol con tres piernas: Los jugadores (incluyendo los que serán guardametas se colocan en parejas y se atan las piernas como si se tratan de una carrera de tres pies. Luego se organizan por equipos a fin de jugar un partido (casi) normal. (Heinz, 2012, pág. 56)</p>	10 min.	Balón de futbol	Director del juego

Tabla 15
Sesión N.9

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdico	Juego de concentración	<p>Mi maleta: Todos en círculo. Alguien comienza: “en mi viaje yo lleva una maleta”. El siguiente dice: “en mi viaje yo llevo una maleta y un abrigo”. Un tercero dirá: “en mi viaje yo llevo una maleta, un abrigo y... agregando algo nuevo. El juego continúa repitiendo el siguiente lo que ya se dijo y agregando algo nuevo. Quien olvide el orden de los objetos nombrados, pierde su turno. (Girón & Fritzen, 2008, pág. 42)</p>	5 min	Sin material	Director del juego
Físico deportivo	Juego pre deportivo	<p>La papa caliente: El grupo hace un círculo con corta distancia. Pásense el globo lo más rápido posible. El que pierde el globo juega de rodillas, si falla otra vez juega sentado, si se le va de nuevo el globo juega con una mano. (Bellac, y otros, 2013, pág. 161)</p>	10 min.	Globos agua	Director del juego
Físico deportivo	Baloncesto	<p>Los 10 pases consecutivos: El grupo se divide en dos grupos. Cada equipo deberá realizar pases consecutivos, sin que el otro equipo lo intercepte. Las reglas son las siguientes; no puede correr con el balón en mano, no se puede botar, no se puede cometer faltas y no se puede permanecer con el balón en las manos más de cinco segundos. (Corrales Llaves, 2006, pág. 18) Variantes: El balón se puede remplazar por un globo.</p>	10 min	Globo Agua	Director del juego

Lúdico	Juego cooperativo	<p>Asignación de tareas: El animador divide el grupo en equipos. Cada equipo escogerá a su líder. Este recibirá una lista de cosas que deberán ser hechas por los miembros de cada equipo, en un tiempo mínimo.</p> <p>Lista:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un retrato de todos los participantes del grupo. 2. Gritar una barra con el nombre del grupo. 3. Llevar donde el instructor a la mascota del equipo. 4. Pasar todos por un túnel. 5. Tomar una foto a un extraterrestre de tres brazos. 6. Llevar donde el instructor 20 botones azules y amarillos. 7. Disfrace a un compañero del gordo más gordo 8. Tome una foto con Jesús, José y María. 9. 20 tapas de gaseosas y forme una pirámide. 10. 20 esferos 11. 5 piernas de gallina. 12. Cantar una canción infantil donde el instructor. 13. Realizar una pirámide Humana. 14. Escriba 5 nombres extraños de sus compañeros. 15. Llevar un minion donde el instructor. 16. Quien es este animal Ornithorhynchus anatinus 17. Con sus integrantes realice un movimiento parabólico 18. Traer dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. 19. Llevar al instructor al monstruo del Lago Ness. 20. Una foto original de todos los integrantes no se puede repetir el mismo gesto o posición. <p>(Girón & Fritzen, 2008, pág. 57)</p>	20 min	Lista de tareas	Director del juego
--------	-------------------	--	--------	-----------------	--------------------

Continúa ⇨

Lúdico	Juego de rapidez	Los vecinos: Todos los jugadores se encuentran en un círculo y uno hace las preguntas. El participante que se ha quedado en el centro le pregunta a cualquiera te gusta tu vecino si responde no. Entonces debe añadir ¿cómo te gustaría? A lo cual dice una característica, por ejemplo con zapatos blancos. Dichas personas se cambian de lugar y el que pregunto también. En el caso que diga que si le gusta sus vecino todos se cambian de lugar. (Bellac, y otros, 2013, pág. 84)	5 min.	Lugar delimitado	Director del juego
--------	------------------	--	--------	------------------	--------------------

Tabla 16
Sesión N. 10

Expresión recreativa	Sub área	Actividad	Tiempo	Material	Responsable
Lúdico	Juego de concentración	<p>Mi tía me trajo: El animador dice que su tía viajó a Europa y le trajo un abanico, que hace así. Todos lo imitan, abanicándose con la mano. Trajo también una bicicleta que hace así y todos los imitan. Así sucesivamente se van aumentando las sesiones hasta lograra que todo el cuerpo este en movimiento. En esta actividad podemos: arrullar una muñeca, tocar piano, aflojar bombillos, etc. (Murillo, 2003, pág. 204)</p>	10 min	Sin material	Director del juego
Lúdico	Juegos de agrupación	<p>En nuestra casa: El animador, en el centro del círculo, da alguna orden que todos deben imitar. Sin embargo, solamente serán imitadas las órdenes que comiencen con la expresión: “en nuestra casa...”. Por ejemplo, el animador dice: “en nuestra casa todos se ponen la mano en la cabeza”. En este caso todos lo realizan. Por ejemplo: “en esta casa todos forman grupos de 5”. Todos lo realizan. (Girón & Fritzen, 2008, págs. 46-47)</p>	5 min	Sin material	Director del juego
Lúdico	Juego cooperativo	<p>Mensajero cooperativo: Se forman dos grupos, cada integrante se encuentra sentado el primero pasa corriendo sobre las piernas de su compañero y así sucesivamente (Hard, 2018)</p>	10 min.	Balones cuerdas	Director del juego
Lúdico	Juego de persecución	<p>Policías y ladrones: Se divide en dos grupos, unos serán los policías otros los ladrones. Se fija un lugar como un banco y la cárcel. Los policías dan un tiempo para que los ladrones huyan y después salen a perseguirlos.</p>	10 min	Espacio amplio	Director del juego

Continúa ⇨

Lúdica	Juego cooperativo	<p>Cuando un policía atrape a un ladrón lo conduce a la cárcel y solo puede salir si un compañero lo toca. Los policías hacen guardia en la cárcel. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 145)</p> <p>Gusano (variante): Se forma dos equipos y se sientan en el suelo formando dos filas. Cada jugador se sienta entre las piernas del anterior. El primer jugador de cada gusano recibe un vaso con agua y a una señal, la pasa al compañero de tras a velocidad. (s/n, El gran libro de juegos para educadores, padres y niños, 2015, pág. 95)</p> <p>Se deben ir pasando de adelante hacia atrás un vaso con agua y llenar un balde de agua.</p>	10 min.	Vasos Agua Balde	Director del juego
Lúdica	Juego cooperativo	<p>La rueda: Después de haber unido por los extremos una pieza larga y estrecha de plástico, los niños se colocarán dentro de ella Caminar pisando el plástico con los brazos levantados para que vayan por encima del grupo. Es necesario coordinar los movimientos de los pasos y los brazos. Variantes: desplazar hacia atrás, poner obstáculo, otros. Elementos en este caso se utilizó una tela. (Omenacaña & Ruiz, 2007, pág. 128)</p>	15 min	Tela	Director del juego
Manual	Material reciclable	<p>Juego de Bolos: Lavar las botellas con agua y jabón, secar bien con un trapo. Echar la arena hasta menos de la mitad (todos iguales). Taparlas bien con los tapones. Forrar bien con las cintas de carroceros. Dibujar el diseño. Pintar lo dibujado con las pinturas escogidas. (Cubas, pág. 19)</p>	10 min	Botellas Arena	Director del juego
Físico deportivo	Bolos	<p>Los Bolos: Se divide en grupos, cada grupo de un juego de 6 botellas colocadas a una distancia de 5 metros.</p>	15 min	Los bolos reciclables	Director del juego

Continúa ⇨

Artístico	Pintura	<p>Cada jugador realiza algunos lanzamientos y suma el número de botellas derribadas. Una vez que todos hayan tirado, el niño/a que más botellas hayan derribado será el ganador. (Díaz, Díaz, & Díaz, 2007, pág. 44)</p> <p>Pintura en tela:</p> <p>La pintura en tela “se puede llevar a cabo con varios materiales, aunque la técnica se la mayoría de las veces” (Cano P. , 2013)</p> <p>En grupos deben realizar un dibujo sobre la tela entre todos los integrantes, lo cual deben explicar que es la cooperación.</p>	10 min.	Tela Pintura	Director del juego
-----------	---------	--	---------	-----------------	--------------------------

Capítulo V

Análisis de los resultados obtenidos

En el presente capítulo se refleja los resultados obtenidos de la encuesta recreativa la cual está en el anexo 1, aplicada a los estudiantes de nivelación, para que posteriormente se realice el programa recreativo de acuerdo a sus intereses. Además, se analizará los resultados de la aplicación del Inventario de SISCO estrés académico (anexo 2) del en dos distintos momentos que fueron antes y después de la realización del programa.

5.1 Resultados de la Encuesta Recreativa

La encuesta fue aplicada a estudiantes de nivelación que en su futuro pertenecerán distintas facultades entre las edades de 17 a 22 años, para identificar las actividades recreativas de su interés y posteriormente diseñar el programa recreativo.



Figura 1. Primera Pregunta de la Encuesta Recreativa

En la figura 1, se observa que el 3% de los encuestados no conocen nada sobre las actividades recreativas, el 77% tiene poco conocimiento sobre este tema y un 20% conocen mucho sobre las actividades recreativas. Por lo tanto, su nivel de conocimiento es bajo porque los estudiantes no conocen que son las actividades recreativas.

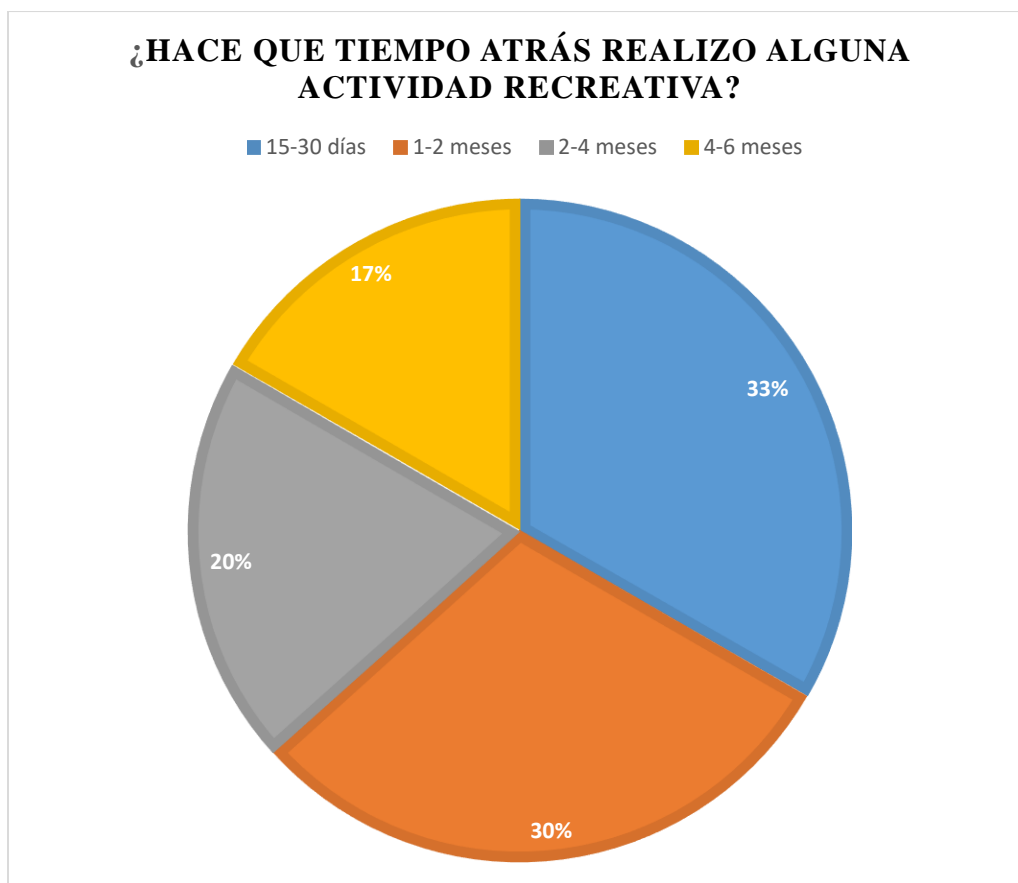


Figura 2. Segunda pregunta de la encuesta recreativa

De acuerdo a la figura 2, el 33% de los encuestados realizaron actividades recreativas hace 15 a 30 días, un 30% hace 1-2 meses, el 20% hace 2 a 4 meses y un 17% hace 4 a 6 meses. Estos resultados se dieron porque los estudiantes juegan los fines de semana en campeonatos o salen con sus familias al parque.

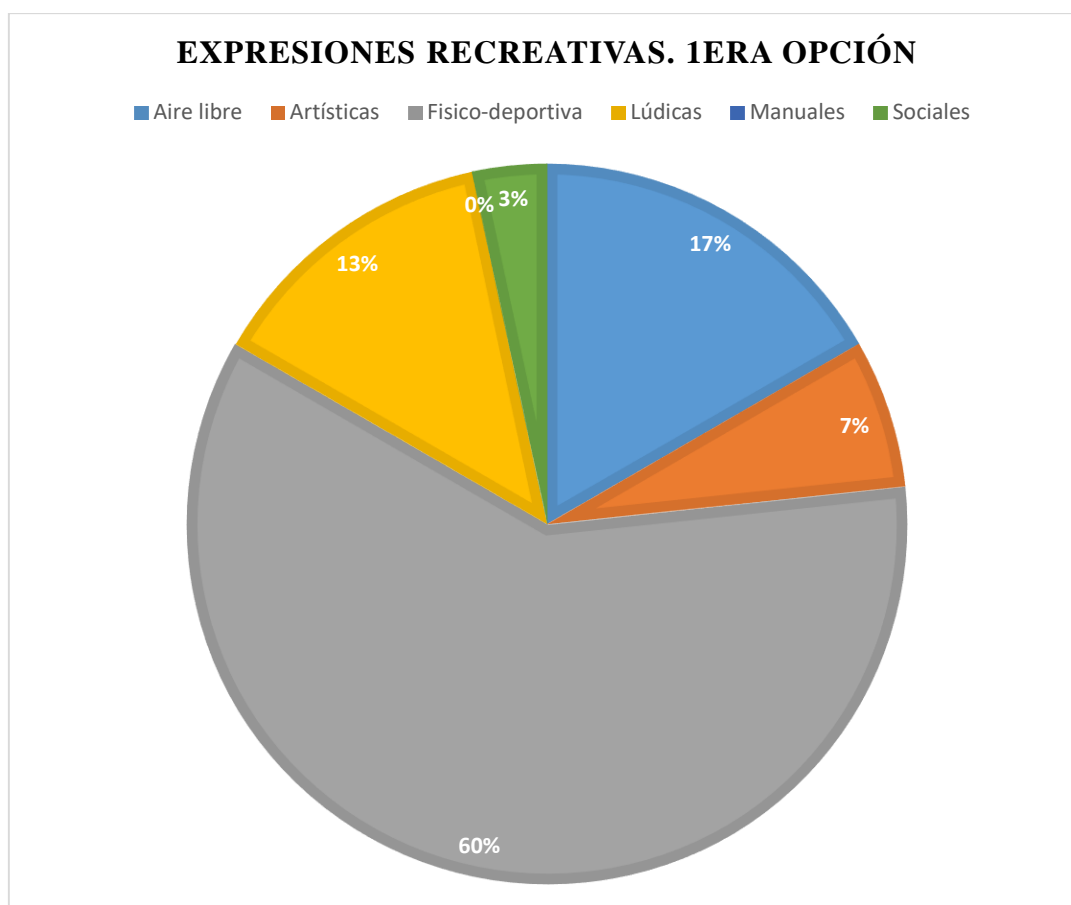


Figura 3. Tercera pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa

La figura 3, la recreación físico deportiva es la que prefieren como primera opción con el 60% de aceptación, seguida por la recreación manual con un 17%, la recreación lúdica con 13%, la recreación artística con 7%, y la recreación social con 3%. Estos resultados se obtienen por los estudiantes que se enfocan en realizar juegos colectivos como el fútbol, básquet, entre otros.

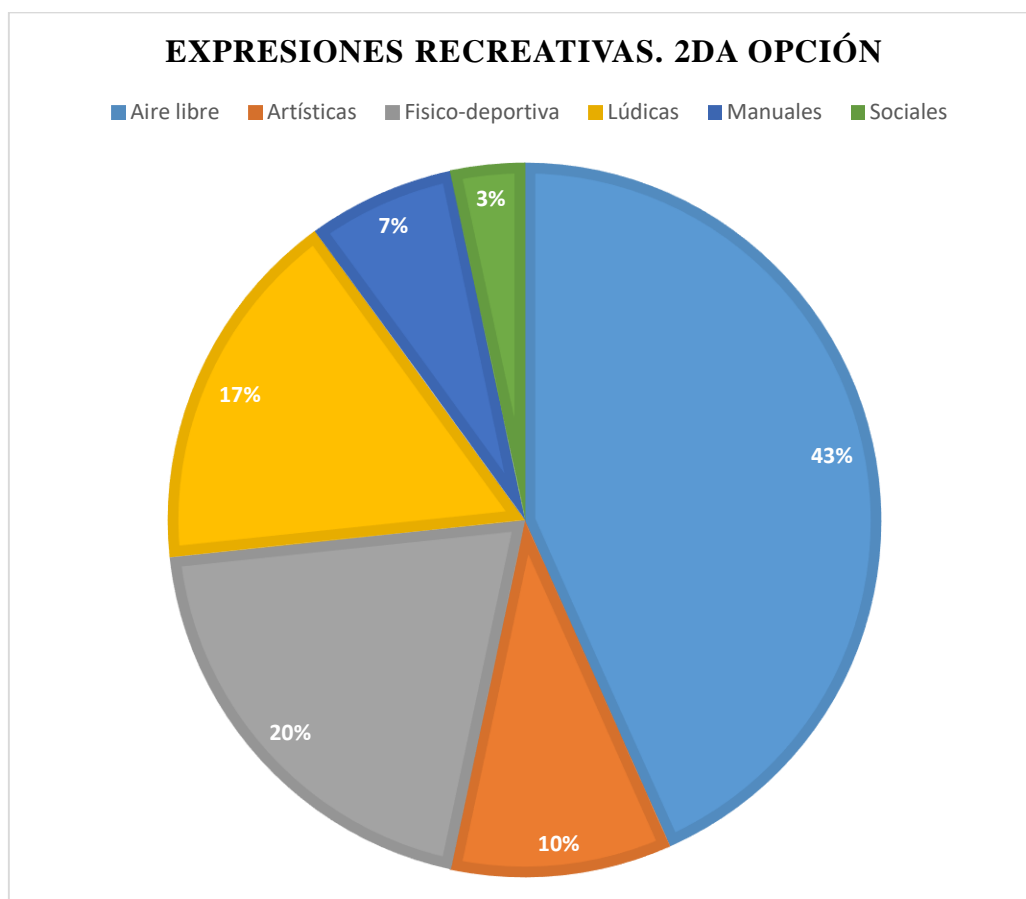


Figura 4. Tercera pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa

La figura 4, manifiesta que como segunda opción de preferencia con un 43% se encuentra la recreación al aire libre, con el 20% la recreación físico deportiva, 17% la recreación lúdica, 10% la recreación artística, 7% la recreación manual y 3% recreación social. La recreación al aire libre ha sido una de las segundas con mayor porcentaje porque los estudiantes al encontrarse algunas horas en sus aulas le genera tranquilidad encontrarse con la naturaleza y realizar actividades al aire libre.

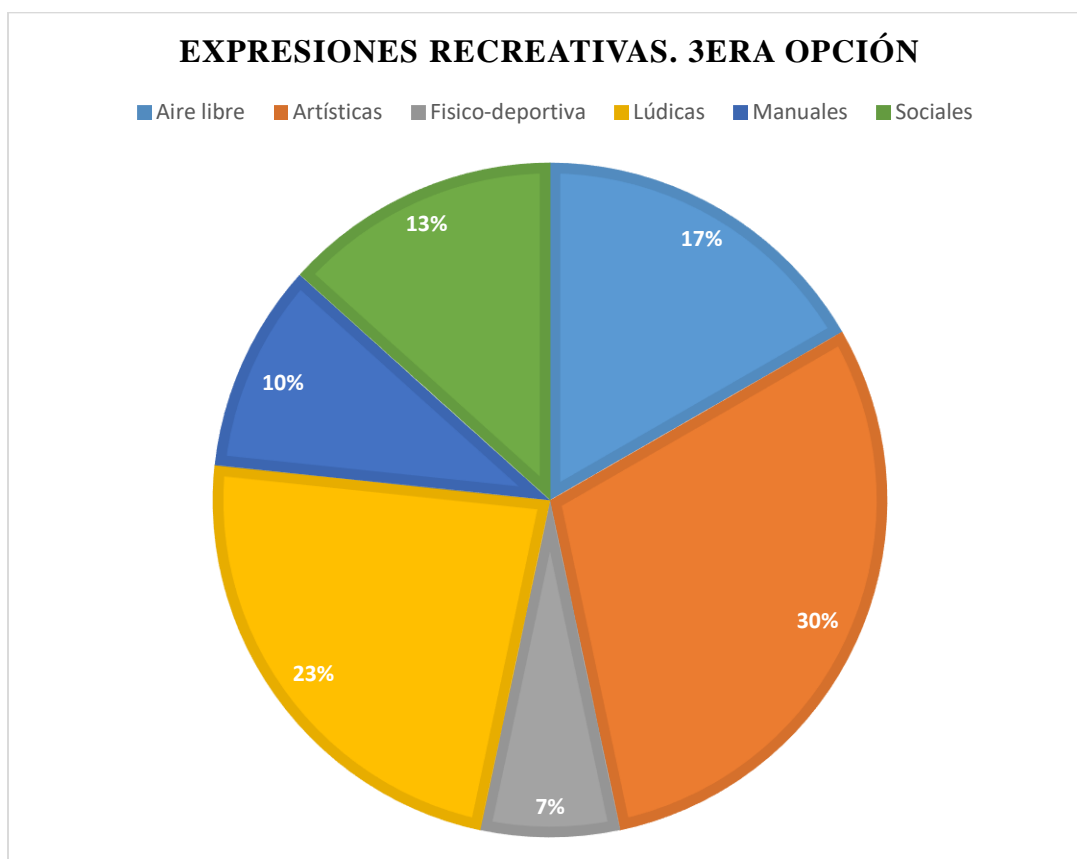


Figura 5. Tercera pregunta. Tercera opción de la encuesta recreativa

Según esta figura, la recreación que escogieron como la tercera opción es la recreación artística con un 30%, la recreación lúdica con un 23%, la recreación al aire libre con un 17%, la recreación social 13%, la recreación manual 10% y la recreación físico deportiva con un 7%. La recreación artística es importante porque los estudiantes al escogerla expresan sus emociones, sentimientos y desarrollan sus capacidades.

Las figuras 3,4 y 5 son el reflejo de que tipo de expresión recreativa les interesa practicar a los estudiantes como son la físico-deportiva, al aire libre, artística, lúdica y manual. Al escogerlas se evidencia que los estudiantes les gusta estar en movimiento son participes de varias opciones la cual nos generara diversidad para el programa.

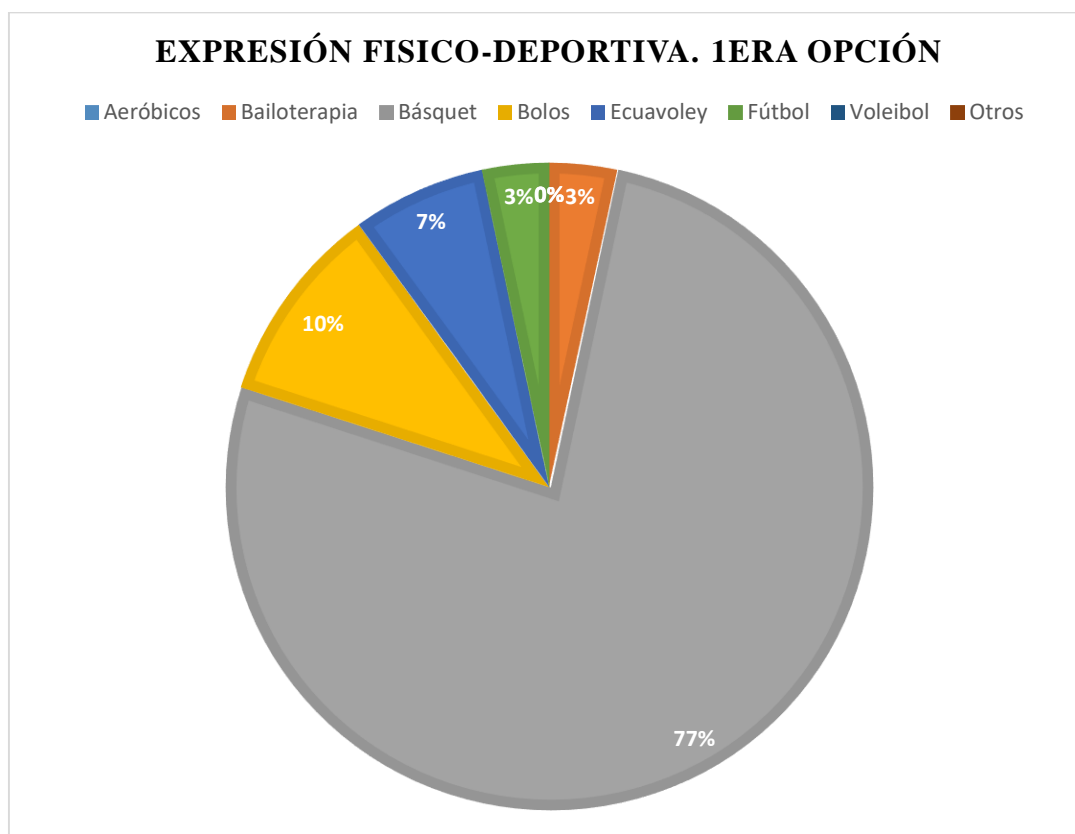


Figura 6. Cuarta pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa

La figura 6 se evidencia la preferencia de la práctica del básquet con el 77%, los bolos con el 10%, ecuavoley con el 7%, fútbol 3%. Estos porcentajes son interesantes porque manifiesta que un deporte colectivo esta como mejor puntuado, reflejando el interés de trabajar como un equipo.

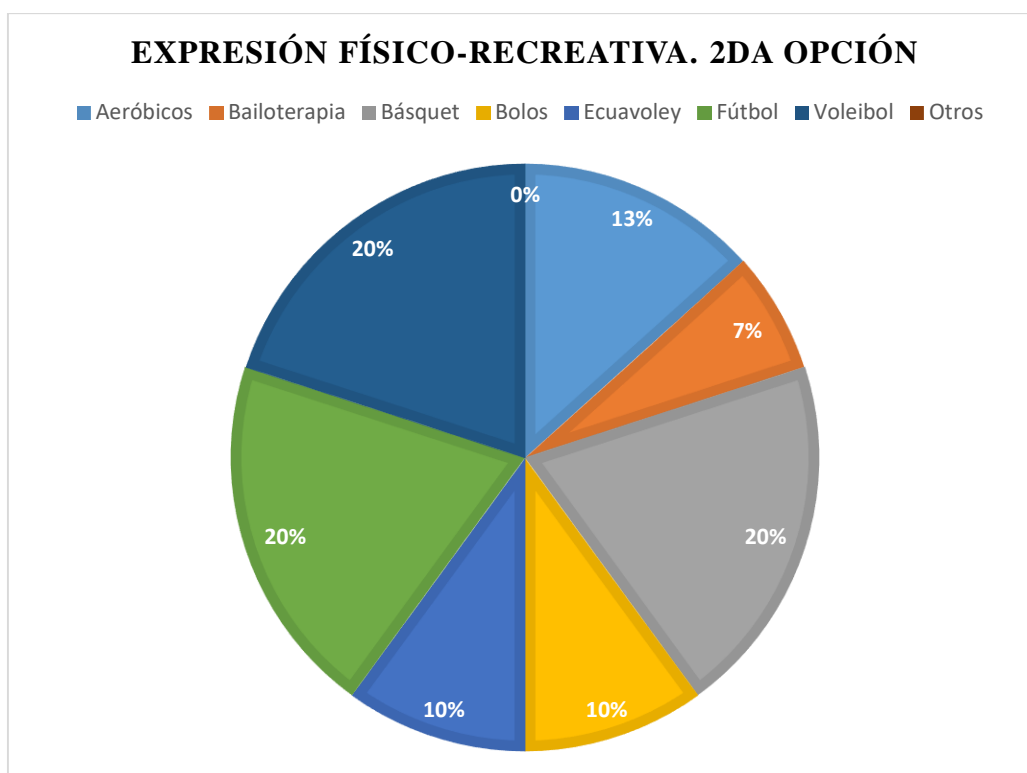


Figura 7. Cuarta pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa

Esta figura refleja que básquet, fútbol y voleibol tiene un 20% de aceptación puntuándose como la segunda opción más elegida, seguida por aeróbicos 13%, bolos y ecuavoley con un 10% y bailoterapia con un 7%. Es importante enfatizar que los estudiantes optan por los deportes en conjunto lo cual es significativo para realizar el programa recreativo.

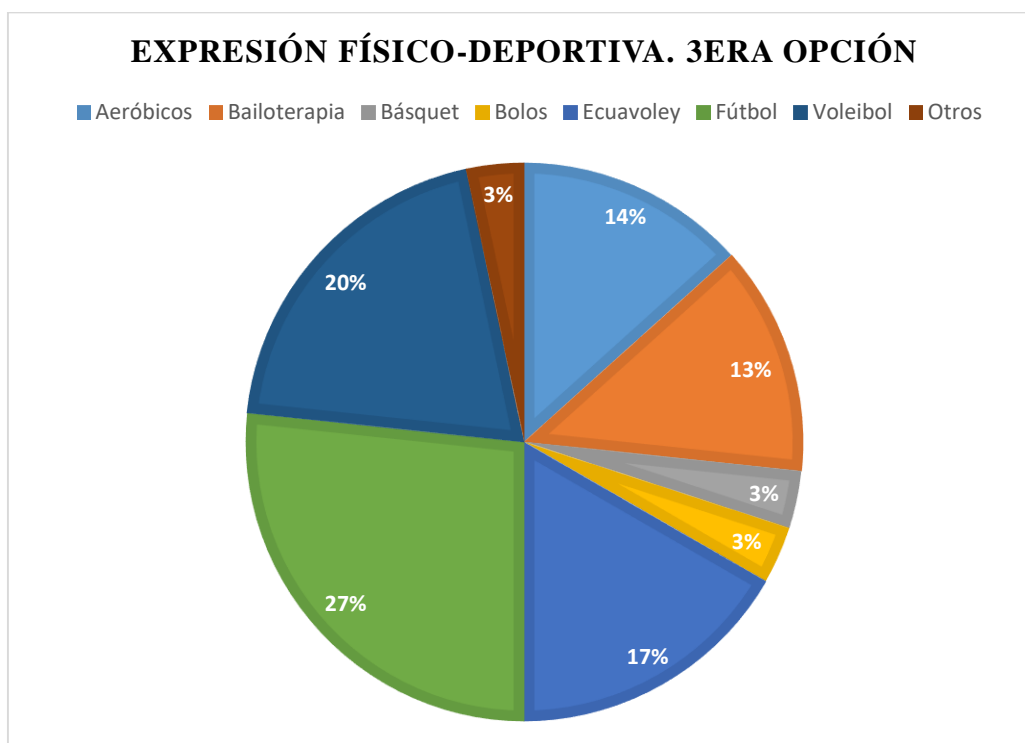


Figura 8. Cuarta pregunta. Tercera opción de la encuesta recreativa

La figura 8, un 27% es de fútbol, 20% es de voleibol, 17% ecuavoley, 14% aeróbicos, 13% bailoterapia y con un 3% bolos y básquet.

Según las figuras 6,7 y 8 en la recreación física deportiva las actividades con mayor aceptación son las colectivas como el básquet, fútbol, voleibol porque en estas se genera el trabajo en equipo, la cooperación y el desarrollo de las destrezas motoras. Además, tenemos a los bolos como otra opción.

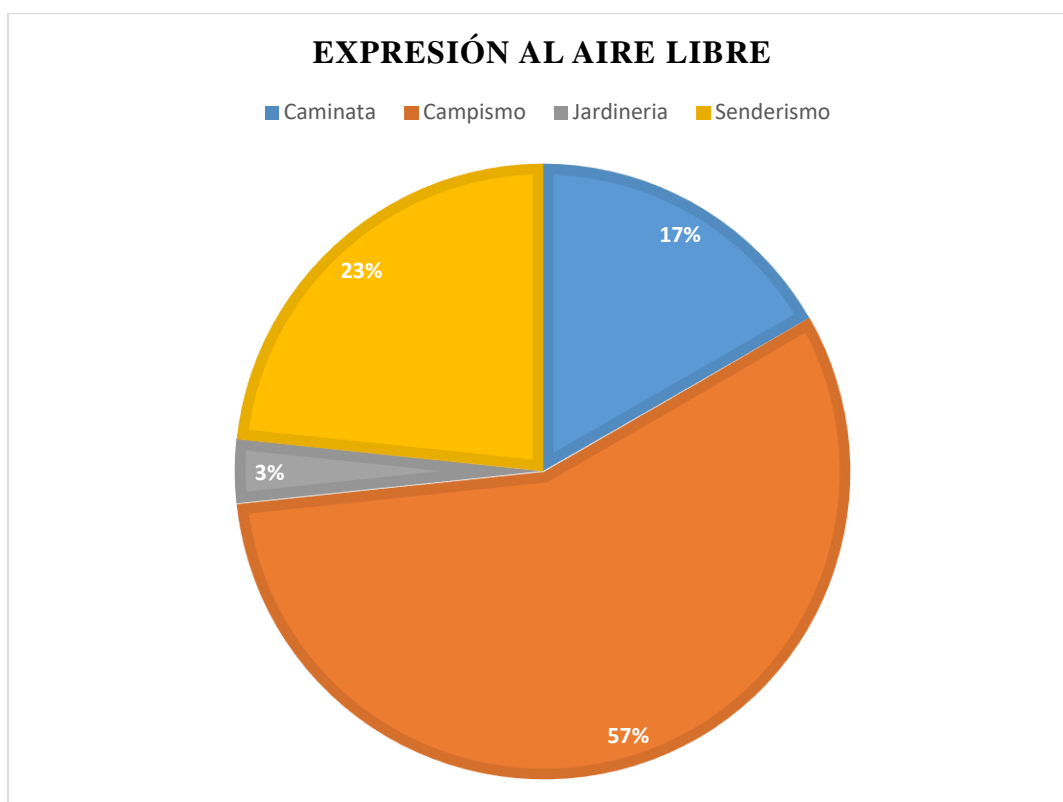


Figura 9. Quinta pregunta de la encuesta recreativa

La figura 9 refleja que el campismo tiene mayor interés en los estudiantes con el 57%, el senderismo con un 23%, la caminata con un 17% y la jardinería con un 3%. Es significativo este resultado porque refleja que los estudiantes les gustan el contacto con la naturaleza la cual les puede brindar tranquilidad y otras opciones de diversión.

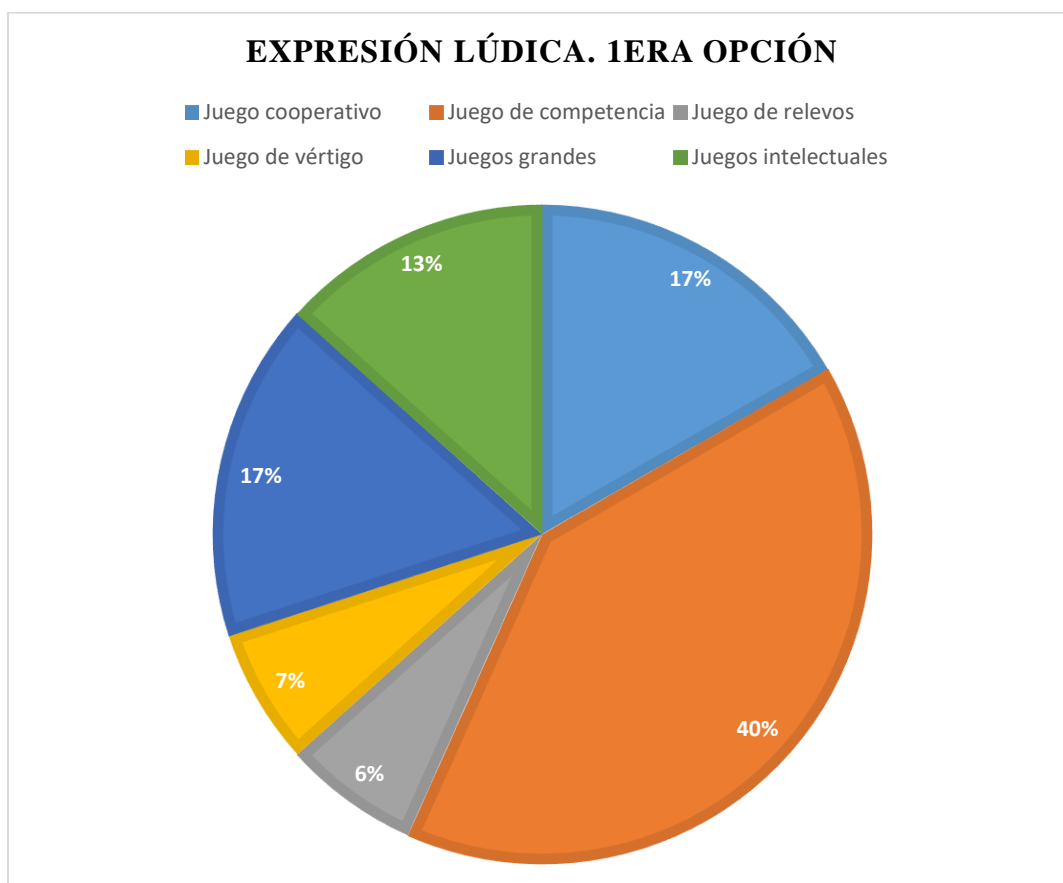


Figura 10. Sexta pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa

Según la figura 10, con un 40% juegos competitivos, 17% juegos cooperativos y grandes, 13% juegos intelectuales, 7% juegos de vértigo y 6 % juegos de relevos. Es importante la opinión de los estudiantes para el diseño del programa recreativo a lo que se integrará como primera opción los juegos competitivos.

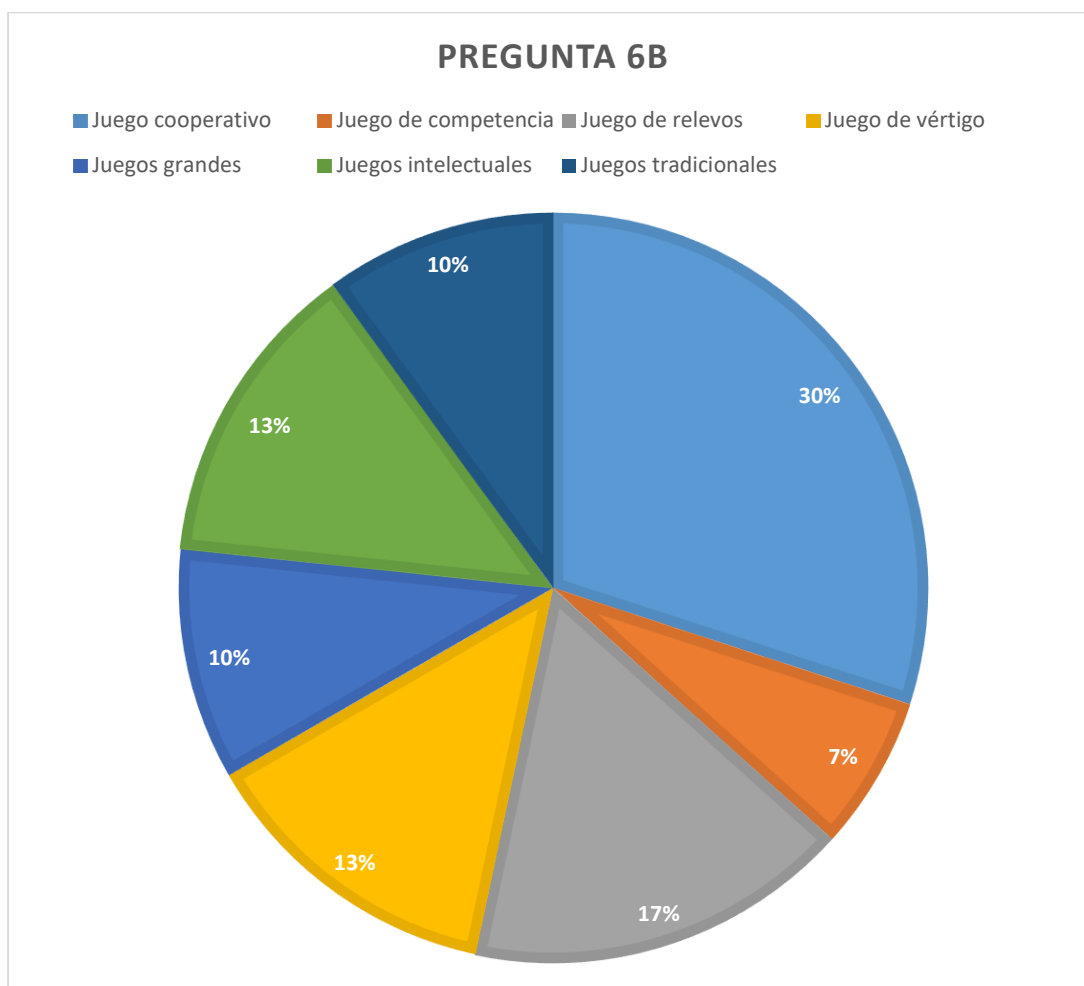


Figura 11. Sexta pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa

La presente figura tiene como segunda opción de preferencia a los juegos cooperativos con un 30%, seguido por los juegos de relevos con un 17%, los juegos intelectuales y de vértigo con el 13%, los juegos grandes y tradicionales con el 10% y por último los juegos de competencia con un 7%.

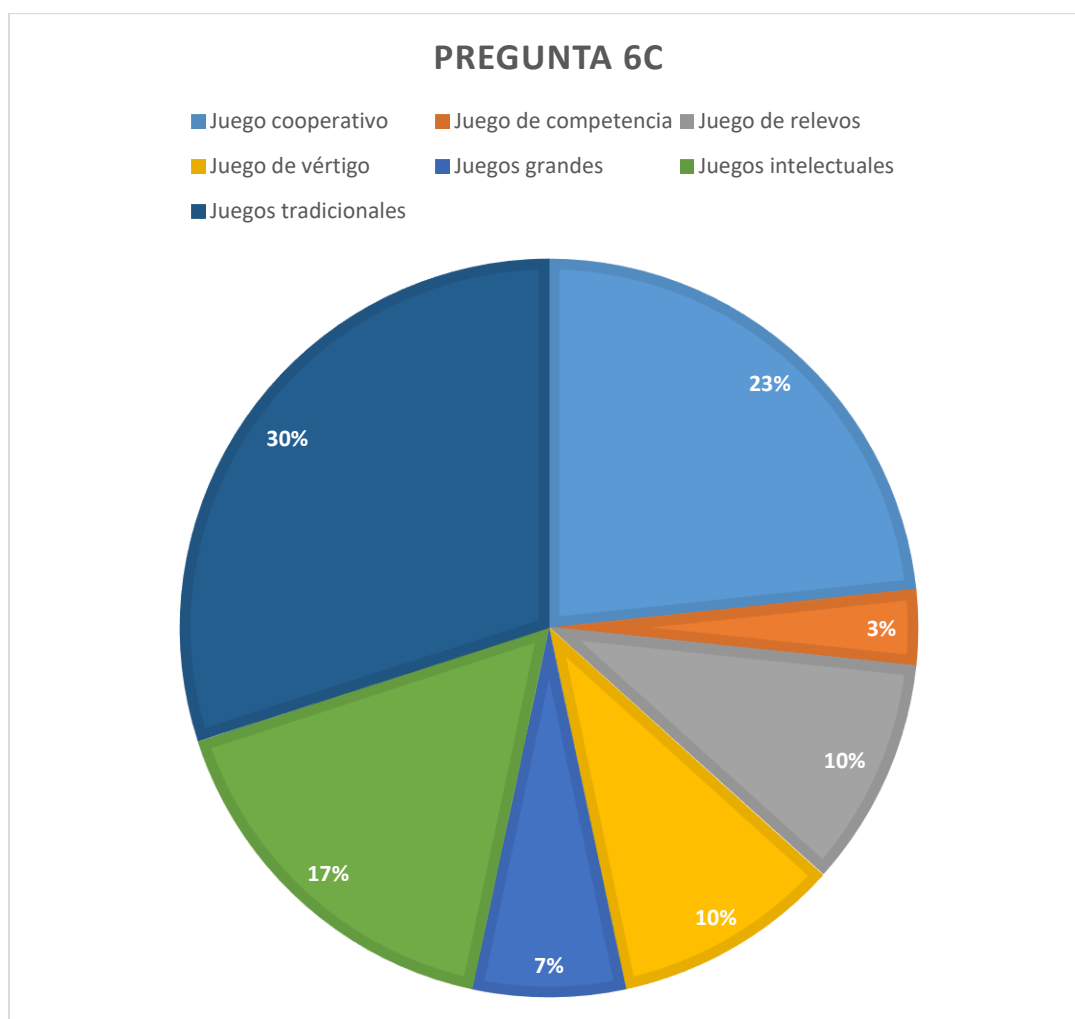


Figura 12. Sexta pregunta. Tercera opción de la encuesta recreativa

Según la figura 12, como tercera opción con un 30% son los juegos tradicionales, 23% los juegos cooperativos, 17% juegos intelectuales, 10% los juegos de vértigo y de relevo, 7% juegos grandes y con el 3% juegos de competencia.

Las figuras 10, 11 y 12 de la pregunta 6 evidencian que en la recreación lúdica las opciones más puntuadas son los juegos competitivos, cooperativos y tradicionales, sin desligarse las demás

elecciones, generan para el programa una gran diversidad de alternativas para la elaboración de este, tratando de abordar juegos que generen interés, gozo y deleite al realizarlos.

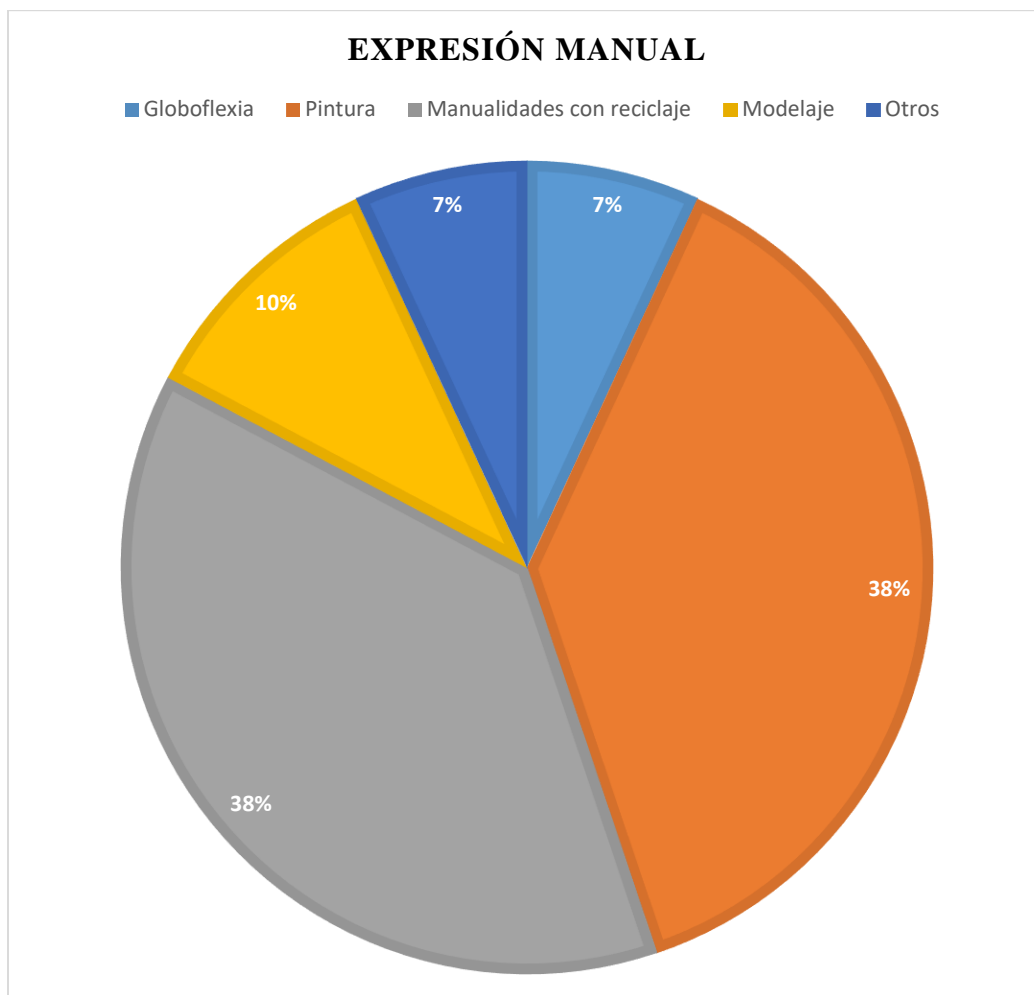


Figura 13. Séptima pregunta

La figura 13, se observa que para la recreación manual la pintura y las manualidades con material reciclable tiene un 38% de aceptación, seguido por modelaje con un 10% y finalmente la globoflexia y otros por un 7%. Enfatizando que la pintura es una de las opciones que les genera expresar sus sentimientos y las manualidades de material reciclable generando conciencia en el cuidado del medio ambiente.

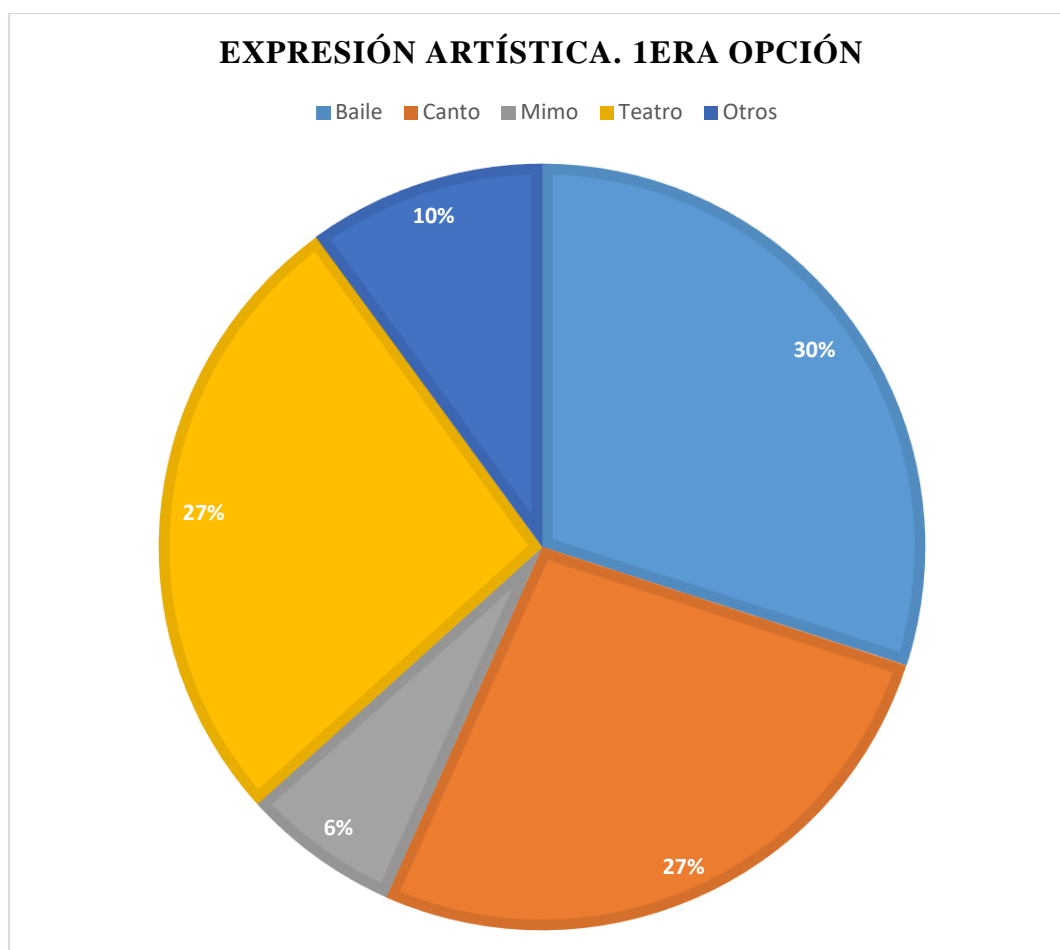


Figura 14. Octava pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa

La recreación artística como primera opción tiene al baile con un 30%, el canto y el teatro con un 27%, otros (tocar instrumentos musicales, pintura) con un 10%, y el mimo con un 6%, es lo que se observa en la figura14.

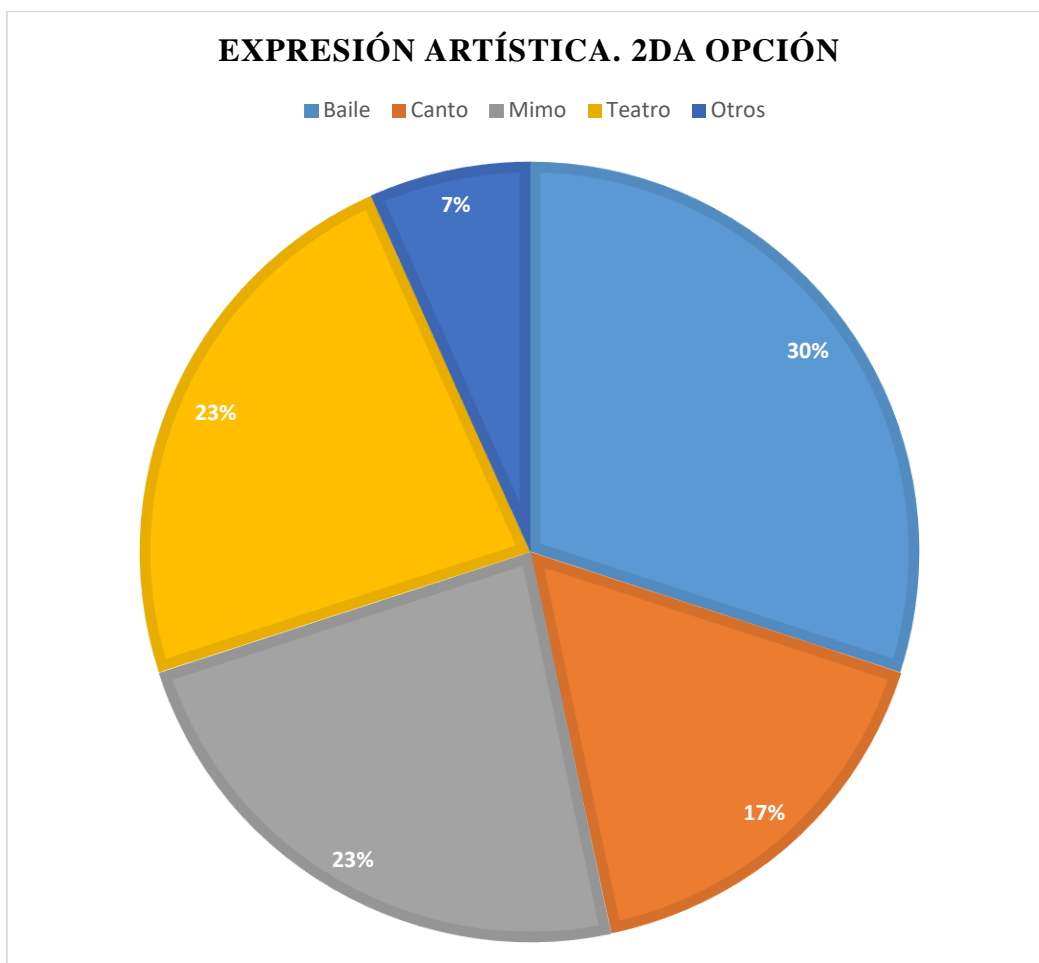


Figura 15. Octava pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa

La figura 15, se detalla que el baile tiene un 30% de aceptación, el mimo y el teatro un 23%, el canto un 17% y otros un 7%.

La recreación artística con las figuras 14 y 15 se evidencia que el baile, el mimo, canto y teatro son una de las opciones que les genera más gusto a los estudiantes.

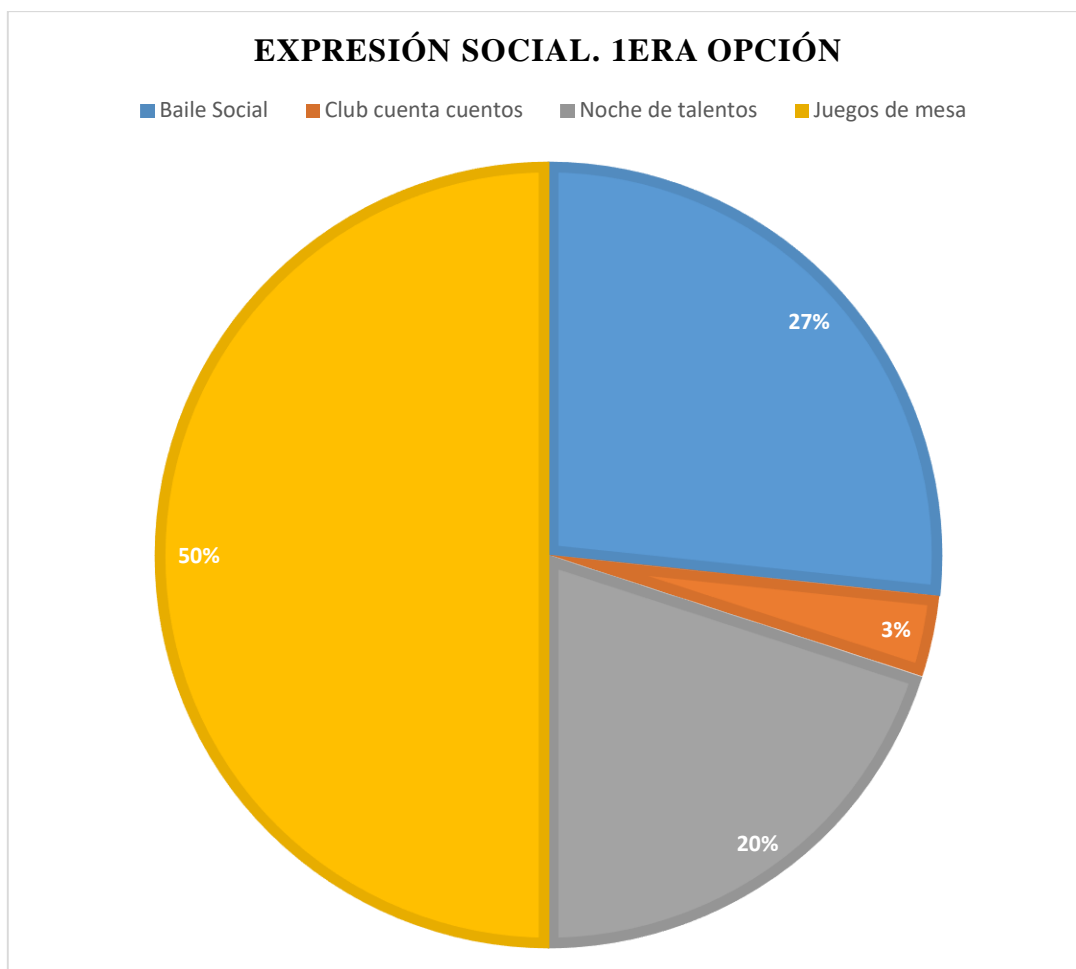


Figura 16. Novena pregunta. Primera opción de la encuesta recreativa

Según la figura 16, se evidencia que los juegos de mesa tienen un 50% de aceptación por parte de los estudiantes, seguidos del baile social con un 27%, la noche de talentos con un 20% y el club cuenta cuentos con un 3%.

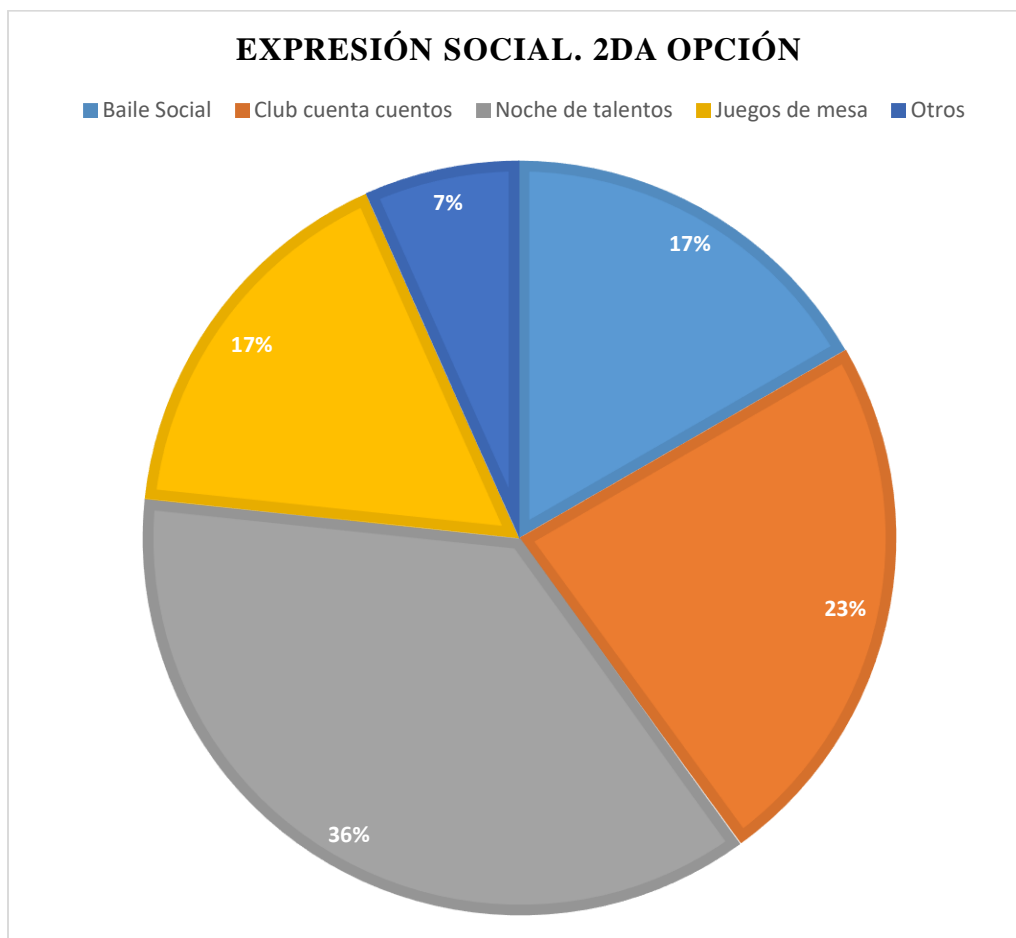


Figura 17. Novena pregunta. Segunda opción de la encuesta recreativa

La figura 17, tiene como la segunda opción más escogida a la noche de talentos con un 36%, el club cuenta cuentos con un 23%, juegos de mesa y baile social con un 17% y otros con un 7%.

Las figuras 16 y 17, se refleja que tipo de actividades de la recreación social tuvieron más aceptación por parte de los estudiantes, las cuales son los juegos de mesa, noche de talentos y el baile social, estas generan la sociabilización y afirmarse como un individuo dentro de un grupo social.

5.2 Confiabilidad y validez del inventario de SISCO del estrés académico.

5.2.1 Alfa de Cronbach

El inventario de SISCO del estrés académico, fue aplicado a 30 estudiantes antes y después de la aplicación del programa recreativo de lo cual se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 17

Estadísticos de Fiabilidad del Inventario de SISCO del Estrés Académico

	Alfa de Cronbach	N de elementos
General	,959	29
Dimensión estresores	,892	8
Dimensión síntomas	,938	15
Dimensión estrategias de afrontamientos	,803	6

Elaborado por: Daysi Ola

Al analizar la fiabilidad para el Inventario de SISCO del estrés académico tomado, en general el Alfa de Cronbach es de 0,959 por lo que el instrumento es consistente.

5.2.2 Validez por análisis factorial

Tabla 18

Viabilidad de la Prueba de Esfericidad de Bartlett y test KMO Del Inventario de SISCO del Estrés Académico

	Test KMO	Prueba de Bartlett. Sig.
Dimensiones estresores	,849	,000
Dimensiones síntomas	,813	,000
Dimensiones estrategias de afrontamientos	,743	,000

Criterio:

Para el test de KMO. Si $P > 0,5$ es válido

Prueba de Bartlett tiene sig. $< 0,05$ es válido

De acuerdo a la tabla 18, se evidencia la validez del inventario de SISCO de estrés académico obteniendo los resultados que varían entre 0,7-0,8 que es $> 0,5$ de acuerdo al criterio. El test KMO en la dimensión estresores se obtuvo un resultado de 0,813; en la dimensión síntomas tuvo un valor de 0,813 y en la dimensión estrategias de afrontamientos con un valor de 0,743; todos estos valores son mayores al criterio por lo que el test tiene validez.

En la prueba de Bartlett, las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento tuvieron como resultado de significancia de 0,00 por lo que es menor a 0,05 de acuerdo al criterio por lo que el test tiene validez.

5.3 Análisis de frecuencias por dimensiones del inventario de SISCO del estrés académico

La dimensión de estresores será la primera en analizarse la cual consta de 8 preguntas, valoradas con la escala de Likert.

Tabla 19

Análisis de Frecuencia del pre-test de las Frecuencias con Mayor Rango de Valor

		Frecuencia	Porcentaje
La competencia con los compañeros de grupo	Algunas veces	12	40,0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Algunas veces	14	46,7
La personalidad y el carácter del profesor	Algunas veces	12	40,0
Las evaluaciones de los profesores	Algunas veces	10	33,3
El tipo de trabajo que piden los profesores	Algunas veces	10	33,3
	Casi siempre	10	33,3
No entender los temas que se abordan en la clase	Algunas veces	14	46,7
Participación en clases	Algunas veces	12	40,0
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Algunas veces	14	46,7

En la tabla 19 se manifiesta que en la dimensión de estresores, el rango de valor que se repite es la de algunas veces con una frecuencia que oscila entre los 10 a 14 estudiantes que han contestado mayoritariamente en este rango.

Tabla 20

Análisis de Frecuencia del pre-test con Mayor Rango de Valor de la dimensión síntomas

		Frecuencia	Porcentaje
Trastornos de sueño	Casi siempre	12	40,
Fatiga crónica	Casi siempre	11	36,7
Dolores de cabeza o migraña	Rara vez	7	23,3
	Casi siempre	7	23,3
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Rara vez	13	43,3
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	Rara vez	12	40,0
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Rara vez	9	30,0
	Algunas veces	9	30,0
Inquietud	Rara vez	8	26,7
Sentimientos de depresión y tristeza	Algunas veces	10	33,3
Ansiedad, angustia o desesperación	Rara vez	9	30,0
Problemas de concentración	Algunas veces	10	33,3
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	Algunas veces	13	43,3
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	Rara vez	10	33,3
Aislamiento de los demás	Rara vez	9	30,0
	Algunas veces	9	30,0
Desgano para realizar las labores escolares	Rara vez	12	40,0
Aumento o reducción de consumo de alimentos	Rara vez	9	30,0
	Algunas veces	9	30,0

Según la tabla 20, se refleja que la dimensión síntomas, las reacciones físicas el valor de rango que más se repite entre las preguntas es rara vez y casi siempre. Las reacciones psicológicas el rango de valor que se repite entre los estudiantes es algunas veces y para las reacciones comportamentales el rango de valor que se repite es rara vez.

Tabla 21

Análisis de frecuencia del pre-test con mayor rango de valor de la dimensión estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje
Habilidad asertiva	Rara vez	12	40,0
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	Algunas veces	14	46.7
Elogios a si mismo	Rara vez	12	40,0
La religiosidad	Algunas veces	14	46.7
Búsqueda de información	Algunas veces	12	40,0
Ventilación y confidencialidad	Algunas veces	12	40,0

La tabla 21 manifiesta que la dimensión de estrategias de afrontamiento el rango de valor que los estudiantes escogieron fue la de algunas veces.

5.4 Particularidades de la muestra

La muestra está constituida por 30 estudiantes, que oscilan entre los 17 a 22 años de edad los cuales presentan estrés académico, se realizó valoraciones antes y después de la ejecución del programa recreativo, con la aplicación de un pre-test y posteriormente un pos-test.

Tabla 22

Resultados de los Niveles de estrés del Pre-test y Pos-test

Sujeto	Pre- test Estrés académico	Post- test Estrés académico	Pre- test Niveles de estrés	Post-test Niveles de estrés
1	72,5	31,65	Profundo	Leve

2	70	41	Profundo	Moderado
3	37,5	47,5	Moderado	Moderado
4	55	37,5	Moderado	Moderado
5	62,5	35	Moderado	Moderado
6	65	15	Moderado	Leve
7	67,5	48,55	Profundo	Moderado
8	55	32,5	Moderado	Leve
9	25	34,65	Leve	Moderado
10	55	50	Moderado	Moderado
11	87,5	32,5	Profundo	Moderado
12	77,5	52,5	Profundo	Moderado
13	87,5	27,5	Profundo	Leve
14	33,3	45	Leve	Moderado
15	65	27,5	Profundo	Leve
16	22,5	22,5	Leve	Leve
17	42,5	40	Moderado	Moderado
18	37,5	37,5	Moderado	Moderado
19	35	50	Leve	Moderado
20	52,5	35,8	Moderado	Leve
21	32,5	47,5	Leve	Moderado
22	52,5	42,5	Moderado	Leve
23	43,3	42,5	Moderado	Moderado
24	30	56,5	Leve	Moderado
25	70,8	35	Profundo	Leve
26	42,5	40	Moderado	Moderado
27	50	37,5	Moderado	Leve
28	60	45	Moderado	Moderado
29	40	47,5	Moderado	Moderado
30	45	37,5	Moderado	Moderado
Min	22,5	15		
Max	87,5	56,5		
Media	52,41	39,18		

La tabla 22, evidencia los resultados totales del nivel de estrés académico por medio del cálculo de las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivelación. En el pre-test se obtiene un mínimo de 22,50 que pertenece a estrés leve y en el post test se tiene un mínimo de 15 encasillándose en estrés leve. El pre-test como máximo de 87,50

presentando estrés profundo y de 56,50 en el pos-test encasillándose en estrés moderado. Una media en el pre-test de 52,41 estrés moderado y en el pos-test de 39,18 obteniendo estrés moderado.

5.5 Resultados del pre-test y pos-test del inventario de SISCO.

5.5.1 Análisis de frecuencias del pre-test y post-test de los niveles de estrés

Tabla 23

Análisis de Frecuencia del Pre-test de los Niveles de Estrés Académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	leve	5	16,7	16,7	16,7
	moderado	18	60,0	60,0	76,7
	profundo	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

La tabla 23, se evidencia que el nivel de estrés leve se encuentra con un 16,7%, el nivel de estrés moderado con 60% y el estrés profundo con un 23,3%. El nivel de estrés que tiene mayor frecuencia es el moderado con un rango de 18 estudiantes los cuales tiene un rango de valor de 34 a 66 por ciento.

Tabla 24

Análisis de Frecuencia del Pos-test de los Niveles de Estrés Académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	leve	7	23,3	23,3	23,3
	moderado	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Según la tabla 24, se refleja que el nivel de estrés leve tiene un 23% y el nivel de estrés moderado un 76,7%. El nivel de estrés que tiene más frecuencia es el moderado con un rango de 23 estudiantes. El nivel de estrés moderado oscila entre el 34 y 66 por ciento.

Las tablas 23 y 24, demuestran que en el análisis de frecuencia del pre-test el nivel de estrés leve es de 5 estudiantes y en el pos-test el nivel de estrés leve es de 7 estudiantes. En el pre-test la

frecuencia del nivel de estrés moderado es de 18 estudiantes y el post-test es de 23 estudiantes. En el pre-test el nivel de estrés profundo es de 7 estudiantes y en el pos-test no se presenta frecuencia.

Lo cual refleja que el programa recreativo bajo los niveles de estrés de los estudiantes de algunos casos que presentaban estrés profundo a moderado y otros estudiantes de estrés moderado a leve, siendo una herramienta adecuada para manejar el estrés académico.

5.5.2 Pruebas de normalidad

Para determinar si los valores obtenidos demuestran una distribución normal, se eligió manejar la prueba de Shapiro Wilk porque se presenta una muestra menor a 50 individuos.

Criterios para la normalidad

Si $P > 0,05$; los datos provienen de una distribución normal.

Si $P < 0,05$; los datos provienen de una distribución no normal.

Tabla 25
Prueba de Normalidad Shapiro Wilk para Estrés Académico

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
1.Pretest Estrés académico	,972	30	,591
2.Postest Estrés académico	,978	30	,760

Nota. Datos arrojados por el software SPSS versión 21 para Hp.

Los datos obtenidos de la tabla 25, demuestran que el estrés académico antes y después de la aplicación del programa tuvo un P valor del pre-test de 0,591 y un P valor del pos-test de 0,760. Estos resultados siendo $> 0,05$ se determina que provienen de una distribución normal, por lo que se analizará por medio de la estadística paramétrica.

5.5.3 Prueba T Students para muestras relacionadas

La prueba T Students permite aceptar o rechazar la hipótesis nula o la hipótesis del investigador de acuerdo a los resultados.

Tabla 26
Comparación entre el Pre-test y Pos-test

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1 Pre-test Estrés académico	52,4133	30	17,63538	3,21977
Post- test Estrés académico	39,1883	30	9,21267	1,68200

Tabla 27
Resultados entre el Pre-test y Post-test de la Prueba T Students

	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	Diferencias relacionadas		t	gl	Sig. (bilateral)
				95% Intervalo de confianza para la diferencia Inferior	Superior			
Par 1 Pre-test Estrés académico – Post- test Estrés académico	13,22500	21,98862	4,01456	5,01431	21,43569	3,294	29	,003

Nota. Datos arrojados por el software SPSS versión 21 para hp.

Criterio:

Si P es $< 0,05$, se rechaza H_0 y se acepta H_1 .

- Estrés académico: p valor es igual a 0,003

Se acepta la H_1 al ser menor a 0,05, lo que demuestra que hay diferencia significativa entre el valor total del estrés académico antes de la aplicación con el valor de estrés académico después de la ejecución del programa.

CONCLUSIONES

1. Se estableció la relación entre la recreación y el estrés académico en estudiantes, porque el programa recreativo aplicado disminuyó los niveles de estrés académico, se puede verificar con el análisis de frecuencia del cual se obtuvo los siguientes valores en el pre-test con estrés leve 16,7%, estrés moderado 60% y estrés profundo 23,3%; y en el pos-test se obtuvo los siguientes datos estrés leve 23,3% y estrés moderado 76,3%. Como lo menciona Espinosa (2017) en su estudio sobre los juegos recreativos y estrés académico en estudiantes secundarios.
2. Se elaboró el programa recreativo para disminuir los niveles de estrés en estudiante, 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. Al aplicar el programa se evidenció que por medio de experiencias los estudiantes concientizaron que se puede manejar el estrés con la recreación. Produciendo la recreación en cada una de las sesiones disfrute, liberación de las preocupaciones y valores humanos.
3. El Inventario de SISCO del estrés académico se obtuvo confiabilidad y validez con un criterio de valor del Alfa de Cronbach de 0,959; del Test de KMO (Kaiser-Meyer Olkin) con criterio de valor en la dimensión de estresores 0,813; dimensión de síntomas 0,813 y dimensión de estrategias de afrontamiento 0,743 y la prueba de esfericidad de Bartlett con un valor de significancia de 0,000; por lo que se concluyó que el test se puede aplicar en población ecuatoriana de edad de 17 a 22 años.
4. Se establece que por medio de la Prueba T Students de muestras relacionadas que el programa recreativo aportó en disminuir los niveles de estrés de los estudiantes de nivelación con un valor de significancia de 0,003. Por lo tanto, se puede constituir que el programa recreativo, es eficaz al alcanzar diferencias significativas.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda extender el programa recreativo para los estudiantes de carrera de la institución porque el estrés académico afecta a la mayoría de la población estudiantil y determinar si tiene la misma influencia sobre ellos.
2. Se propone aplicar el programa recreativo a otras Instituciones de nivel superior porque el estrés académico inquieta a todo estudiante de nivel universitario.
3. Se sugiere la aplicación del Inventario de SISCO de estrés académico en otras poblaciones universitarias, puesto que este test se encuentra validado para la población ecuatoriana.
4. Se recomienda la utilización de la recreación como una estrategia de afrontamiento, puesto que por medio de ella se generan valores para el desarrollo integral del estudiante.

BIBLIOGRAFÍA

(s.f.).1943agencia. (24 de Noviembre de 2012). *youtube*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=ul_dGuTi4Fg

Acevedo, F. (2009). Educación Física y Recreo. España: Cultivalibros. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=X9DJfnmaiJ0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. (M. Franco, Ed.) *Edumecentro. Revista Educación médica del centro*, 7(2), 163-164. Obtenido de <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/issue/view/32>

Aguilar, L. (2006). *Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación*. Obtenido de La recreación como perfil profesional: experiencia americana.: http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html

Aguilar, L. (2012). Tiempo libre, ocio y recreación, pensamiento crítico en México. *Revista Educación física y deport*, 2(31), 1105. Obtenido de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/14413/12661>

Aguilar, L., & Incabore, O. (2005). *Recreación y Animación*. Armenia: Kinesis.

Aguilera, M., Medina, S., Pozos, B., & Acosta, M. (2013). En *Redacción cinética: anteproyecto, proyecto y tesis* (pág. 67). México: STAUdeG.

Alianza Internacional Contra el sida. (s.f.). 100 Formas de animar grupos: juegos par ausar en talleres, reuniones y la comunidad. Obtenido de https://www.aidsalliance.org/assets/000/001/053/ens0602_Energiser_guide_sp_original.pdf?1413808315

Araujo, M. (18 de Febrero de 2018). *Facebook. Educação Física da Depressão*. Obtenido de https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressao/?hc_ref=ARSrJzxB3gPO67QsFnPqg0LzwrCDUvHiZHDRzrXaa87f6stCjnnXFa0LStsVqsBGXsI&fref=nf

Arranz, E. (s.f.). Juegos cooperativos y sin competición.

Arribas, J. (Enero- Abril de 2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de educación*(360), 536. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=KuhsCQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Asociación America de Psicología. (s.f.). *Asociación America de Psicología*. Obtenido de Los tipos de estrés: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Asociación Americana de Psicología. (Abril de 2010). Obtenido de El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>

Asociación Americana de Psicología. (7 de Febrero de 2013). Obtenido de Sistema de salud se queda corto al atender manejo del estrés: <http://www.apa.org/news/press/releases/2013/02/manejo-del-estres.aspx>

Atalaya, M. (2001). Estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 4(2), 26. Obtenido de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6754/5992>

Barranza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 126. Obtenido de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

Barraza Macía, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario de SISCO del estrés académico. *Revista Psicológica Científica*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicométricas/>

Barraza Macía, A. (Septiembre de 2007). *Universidad de Pedagógica de Durango*. Obtenido de Inventario de SISCO estrés académico: <http://www.dialnet.unirioja.es>

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 110.

Barraza Macías, A. (26 de Febrero de 2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicológica Científica.com*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. *VII Congreso Nacional de Investigación Educativa*. Guadalajara.

Bataineh, M. (Enero de 2013). Estrés Académico entre los estudiantes de pregrado: el caso de la Facultad en la Universidad de Rey Saud. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2, 82. Obtenido de http://www.ijoe.org/v2/IJJOE_05_01_02_2013.pdf

Bellac, B., Bertrand, I., Camier, N., Herbreteau, M., Lortal, M., Martin, L., . . . Souchon, J. (2013). 200 Juegos para todas las ocasiones. Barcelona: BarcelBaires.

Benjamin, J. (1992). El estrés. México: Publicaciones Cruz O. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=pF9L7HajHxkC&pg=PA111&dq=historia+del+estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi2w7jZm53aAhWnmOAKHbaCCWAQ6AEIVDAJ#v=onepage&q=historia%20del%20estr%C3%A9s&f=false>

Borja, D. (2013). Ando jugando. Quito: Ediecuatorial.

Boullosa, G. (Octubre de 2013). *PUCP*. Obtenido de Estrés académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad de Lima: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 26. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/1293/129327497002/>

Cagigal, J. M. (1996). Obras Selectas (Volumen I). Cádiz: Comité Olímpico Español, Ente de Promoción Deportiva JM Cagigal y Asociación Española de Deportes para todos.

Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. G. (Octubre-Diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y desarrollo*, 80. Obtenido de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Cano, A. (2002). *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el estrés*. Obtenido de La naturaleza del estrés: http://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm

Cano, P. (2013). *Pintura en tela*, 3. Universidad Rey San Carlos. Obtenido de <https://dibujourjc.files.wordpress.com/2014/02/pintura-en-tela-irenepilar.pdf>

Carazo, P., & Chaves, K. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. *EmásF: revista digital de educación física*.(36), 52. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391810>

Cary, A. (2002). Como controlar eficazmente el estrés. España: Grupo Planeta (GBS). Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=fBYPFGVSK2YC&pg=PA9&dq=sintomas+del+estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjzs5ehq53aAhXwmeAKHZ-gCqoQ6AEIMzAC#v=onepage&q=sintomas%20del%20estr%C3%A9s&f=false>

Castrillón, E., Sarsosa, K., Moreno, F., & Moreno, S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*, 1(1), 19. Obtenido de <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/1358>

Céspedes, E. (1987). Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño. Costa Rica: EUNED. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=xrA3hTQw4MIC&pg=PA21&dq=caracter%20de%20la%20recreaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwicoqOU_bPaAhVB7oMKHfgqDSwQ6AEIJjAA#v=onepage&q=caracter%20de%20la%20recreaci%C3%B3n&f=false

Chacón, M. (2006). Educación Física Para Niños Con Necesidades Educativas Especiales. Costa Rica: EUNED. Obtenido de

https://books.google.com.ec/books?id=qqsJX3lyN5IC&pg=PA131&dq=la+recreaci%C3%B3n+y+sus+caracteristicas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiV7_aQgrTaAhUM2oMKHW-MC-kQ6AEIJjAA#v=onepage&q=la%20recreaci%C3%B3n%20y%20sus%20caracteristicas&f=false

COLDEPORTES. (2006). Beneficios de la recreación. Bogotá. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>

Colegio24hs. (2004). Filosofía métodos científicos. Colegio24hs. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com>

Combativos. (4 de Septiembre de 2018). Juego Cooperativo. Avanzadas. Quito, Pichincha, Sierra. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=GVy2YD_vXkI

Constitución Política del Ecuador. (s.f.). Obtenido de <http://pdba.georgetown.edu/Parties/Ecuador/Leyes/constitucion.pdf>

Córdova, D., & Irigoyen, E. (2015). *Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8882/TESIS%20DEFINITIVA.pdf?sequence=1>

Corral, E., & Gómez, F. (2009). Apoyo psicológico en situaciones de emergencia. Arán. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=2RYdca_w8dYC&pg=PT28&dq=tipos+de+estres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiWn8_qhavaAhWs7IMKHVuQDI8Q6AEIPTAE#v=onepage&q=tipos%20de%20estres&f=false

Corrales Llavés, M. (2006). Iniciación al baloncesto a través del juego. *Investigación y educación*, 2 do(25), 18. Obtenido de <http://www.deposoft.com.ar/repo/escolar/25050108.pdf>

Cubas, A. (s.f.). *CEDREAC*. Obtenido de Cursos manos a las obras : <https://cima.cantabria.es/documents/5710649/5728872/Dossier+2+Reciclaje.pdf/118e849b-e0bc-ea28-7da2-e08f2f73d164>

Cuenca, M. (2000). *Ocio Humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto. Obtenido de http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio16.pdf

Del Río Sadornil, D. (2013). *Diccionario glosario de metodología de la investigación social*. Madrid: UNED. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=XtlEAgAAQBAJ&pg=PT10&dq=que+es+el+alfa+de+cronbach&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiSnPCnotLdAhUL0FMKHUiDAtoQ6AEIVDAJ#v=onepage&q=que%20es%20el%20alfa%20de%20cronbach&f=false>

Díaz, A. (s/n). *Juegos tradicionales*. Obtenido de <http://juegostradicionales12.weebly.com/>

Díaz, A., Díaz, J., & Díaz, L. (2007). Botellas de plásticos, garrafas y latas. En *Materiales reciclados en Educación Física* (pág. 44). Madrid: Visión Libros. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=JEOglDBtImMC&pg=PA40&dq=como+hacer+bolos+reciclados&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwie0O7_xLPdAhUOvVkkHRmMCpkQ6AEIJjAA#v=onepage&q=como%20hacer%20bolos%20reciclados&f=false

Dragosavljević, P., Bilić, Ž., & Tešanović, G. (2014). Psychological and social factors of estimates of effects of recreation. *Acta kinesiológica* 8, (pág. 82). Obtenido de <http://www.actakin.com/PDFS/BR0802/SVEE/04%20CL%2015%20PD.pdf>

Driver, B., Brown, P., & Peterson, G. (1991). Benefits of leisure. En Preliminary drafts of the chapters in this volumen were presented at a workshop of the authors in Snowbird (pág. 442). Venture Publishing.

Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

Dumazedier, J., & Parés, M. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. ilustre.

Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *POLIS. Revista Latinoamericana*.(26), 6. Obtenido de <https://journals.openedition.org/polis/64?gathStatIcon=true&lang=es>

El-Sahili, L. (2010). *Psicología para el Docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la profesión magisterial*. México: Universidad de Guanajuato. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=q7V3f9PXqssC&pg=PA163&dq=tipos+de+estres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiD85j8lJ_aAhVwZN8KHW4pBLoQ6AEIJjAA#v=onepage&q=tipos%20de%20estres&f=false

Espinosa, J. (2017). Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “San Alfonso María de Ligorio. Ambato: Universidad Técnica del Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25643>

Expósito, J. (2006). *El juego y el deporte popular, tradicional y autóctono en la escuela*. Sevilla: Wanceulen S.L. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=jXHpCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=que+es+el+juego&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjkl1desxZraAhXBg-AKHhH1C-8Q6AEIRzAG#v=onepage&q=que%20es%20el%20juego&f=false>

FUNLIBRE. (s.f.). *FUNLIBRE*. Obtenido de <https://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>

Ganso, H. (2014). VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología .XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. *Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos estrés académico en los estudiantes universitarios de la UNQUI.*, (pág. 71). Argentina. Obtenido de <https://www.aacademica.org/maria.malena.lenta/173.pdf#page=70>

García, N., & Zea, R. (Diciembre de 2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 65. Obtenido de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>

García, R., Pérez, F., Pérez Blasco, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. (I. Medina, Ed.) *Revista Latinoamericana en Psicología*, 44(2), 143. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a01.pdf#page=143>

García, V. (1993). La educación en el nivel primario. Ediciones Rialp. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=kWN5IMpQbgwC&pg=PA15&dq=caracteristicas+del+juego&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi1_5bQ67TaAhVrneAKHTYQDQ8Q6AEINTAD#v=onepage&q=caracteristicas%20del%20juego&f=false

George, D., & Mallery, M. (2003). Using SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference.

Girón, E., & Fritzen, S. (2008). Juegos y dinámicas. JAFER.

Glaser, R., Pearson, G., Bonneau, R., Esterling, B., Atkison, C., & Kiecolt-Glaser, J. (1993). Stress and the memory T-cell response to the Epstein-Barr virus in healthy medical students. *Health Psychology*.

Gomathi, K., Ahmed, S., & Sheerdharan, J. (25 de Junio de 2013). Causas de las estrategias de estrés y afrontamiento adoptadas por estudiantes de pregrado en profesiones de la salud en una universidad de los Emiratos Árabes Unidos. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 13(3), 437. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3749029/>

Gonzalez de la Rivera, J. L. (1980). Estrés, homeostasis y enfermedad. En J. Gonzales de la Rivera, A. Vela, & J. Arana, *Manual de Psiquiatria*. (pág. 177). Madrid: Ed Krapos.

Hair, J., Bush, R., & Dávila Martínez, F. (2004). Investigación de mercados. Monterrey: Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.academia.edu/20202793/Investigacion_de_Mercados_Hoseph_F._Hair?auto=download

Hard, D. (19 de Junio de 2018). *Facebook. Educação Física da Depressão*. Obtenido de https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressao/?hc_ref=ARSrJzxB3gPO67QsFnPqg0LzwrCDUvHiZHDRzrXaa87f6stCjnnXFa0LStsVqsBGXsI&fref=nf

Heinz, H. (2012). Biblioteca de ideas: juegos 2. Vida. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=t8JvucxIzLUC&pg=PT276&dq=juego+de+futbol+de+tres+pies&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiQzLK4oLbdAhUI2VMKHa0FA8cQ6AEILTAB#v=onepage&q=juego%20de%20futbol%20de%20tres%20pies&f=false>

Hernández, M., Pozo, C., & Polo, A. (1994). Ansiedad ante los exámenes: un programa para su afrontamiento de forma eficaz. Valencia: Promolibros.

Hessing, W. (2003). Voleibol para principiantes. Entrenamiento, técnicas y tácticas. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=ejrCFc68iXwC&pg=PA21&dq=definicion+de+volleyball&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi8iL3Q-O7bAhXR0VMKHytWCuEQ6AEIMDAB#v=onepage&q=definicion%20de%20volleyball&f=false>

Huizinga, J. (1972). El concepto de juego y sus expresiones en el lenguaje. En *Homo ludens* (págs. 45-66). España: Alianza.

Instituto de Estadísticas y Censos. (2016). *Anuario de Camas y Egresos Hospitalarios*. Quito. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/camas-y-egresos-hospitalarios/>

Jerome, J. (2006). Conducta diagnóstica terapéuticas para el estrés en atención primaria. En American Osteopathic Association, *Fundamentos de la medicina osteopática* (pág. 17). Argentina: Médica Panamericana. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=8oMDkdPP_cwC&pg=PA254&dq=sintomas+del+estres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiXzNqf97TaAhUKhOAKHY-IA10Q6AEINjAC#v=onepage&q=sintomas%20del%20estres&f=false

Joinville, C. R. (4 de Mayo de 2018). *101 PLANOS DE AULA PARA ED. FÍSICA ESCOLAR - ANOS INICIAIS*. Obtenido de Educação Física da Depressão : <https://go.hotmart.com/O6113105U>

Kraus, R. (1996). Research and evaluation in recreation, parks, and leisure studies. Gorsuch Scarisbrick Pub.

Kraus, R. (2000). Recreation Programming. Boston: Allyn and Bacon Editorial.

Lavega Burgues, P., & Olosa Climent, S. (2007). Mil juegos y deportes populares y tradicionales. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=jlDtDvA5BCcC&pg=PA181&dq=juego+un+limon+medio+limon&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwir5974jafdAhXPvKkKHZU0B7IQ6AEIJjAA#v=onepage&q=juego%20un%20limon%20medio%20limon&f=false>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Ley de la Educación Física Deportes y Recreación. (s.f.). *Ministerio del Deporte , Educación Física y Recreación*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Lopategui, E. (2001). *La recreación*. Obtenido de <file:///F:/capitulo%202/RECREACI%C3%93N%20%C2%A9%202000%20Edgar%20Lopategui%20Corsino.htm>

López, W. (2013). Ocho pasos para el desarrollo de una investigación. Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/epnsp/detail.action?docID=3225679>

Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. Librerías Deportivas Esteban Sanz. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=OMUwWn6LHBYC&pg=PA79&dq=definici%C3%B3n+de+tiempo+libre&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjLufT4vIvaAhUQm-AKHcD5CQ4Q6AEILTAB#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20tiempo%20libre&f=false>

Mateo, J. (Septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *efdeportes.com*, 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

McDowell, C. (1981). *Consciousness, Well-Being, & Counseling*. Oregon: The Counseling Psychologist,.

Mónica, P. (11 de Octubre de 2011). *Youtube*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=bgeHBh6rIn4>

Montgomery, A. (Mayo de 2016). *Digital Commons@Winthrop University*. Obtenido de <https://digitalcommons.winthrop.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=graduatetheses>

Munné, F. (1980). *Psicología del tiempo libre: un enfoque crítico*. México: Trilhas.

Munné, F., & Codina, N. (1996). *Psicología social del ocio y el tiempo libre*. En *Psicología social aplicada* (pág. 430). Madrid: McGraw Hill interamericana. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Nuria_Codina/publication/257766145_Psicologia_Social_del_ocio_y_el_tiempo_libre/links/00b7d525d5643621e4000000/Psicologia-Social-del-ocio-y-el-tiempo-libre.pdf

Murillo, J. C. (2003). En *Talleres recreativos para adultos mayores* (pág. 204). Bogotá: San Pablo. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=oX_2SoUDjbAC&pg=PA204&dq=mi+tia+me+trajo+de+europa&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjVg-uz67XdAhUS21MKHSUqCukQ6AEIJAA#v=onepage&q=mi%20tia%20me%20trajo%20de%20europa&f=false

Navarro, J. (2014). *Epistemología y metodología*. México: Grupo Editorial Patria. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/epnsp/reader.action?docID=3227854&query=metodo+hipotetico+deductivo>

Navarro, V. (enero-abril de 2011). *Aplicaciones Pedagógicas del diseño de Juegos Motores de Reglas en Educación Física. Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17-18. Obtenido de https://www5.uva.es/agora/revista/13_1/agora13_1b_navarro

Núñez, T., Loscertales, F., Nuttim, J., & Pallares, M. (1978). *Técnicas de grupos para educadores*. Madrid: ICCE.

Omar, A. (1995). *Stress y coping: Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Lumen.

Omenacaña, R., & Ruiz, J. (2007). Juegos cooperativos y educación física. En O. José (Ed.). Barcelona: Paidotribo. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=fy_qy1n84H8C&printsec=frontcover&dq=que+es+el+juego&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEWjk1desxZraAhXBg-AKHah1C-8Q6AEIKjAB#v=onepage&q=que%20es%20el%20juego&f=false

Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2016). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Organización Internacional del Trabajo, Washington. Obtenido de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es

Orlandini, A. (2001). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica (FCE). Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=tipos+de+estres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEWj_wc2EoZ_aAhVMh-AKHf_cDnUQ6AEINzAD#v=onepage&q&f=false

Pacucci, M. (Mayo de 2015). Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*, 11(10), 123. Obtenido de <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/5551/5346>

Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, & Kharjana, M. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR)*, 19, 45. Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/c649/84311291b5bffa605fa08d76b85b20c60a4.pdf>

Pascual, D. (s.f.). El libro de juegos de Dario. Obtenido de http://www.cafaalfonso.com.ar/descargas/libro_juegos_dario.pdf

Pérez Tallo, L. (2010/2011). Juegos de Imitación. En *Colección de juegos* (pág. 15). TI en el campo de la antropología del juego y del deporte. Obtenido de http://museodeljuego.org/wp-content/uploads/contenidos_0000001266_docu1.pdf

Pérez, A. (1997). *Recreación : fundamentos teórico-metodológicos*. México: Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.

Pieper, J. (1974). *El ocio y la vida intelectual*. Madrid: Rialp.

Plan Nacional de Desarrollo. (2017-2021). Obtenido de http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf

Polo, A., Hernández, J., & Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista ansiedad y estrés*, 2, 159-172.

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31. Obtenido de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>

Quito, C., Tamayo, P., Buñay, B., & Neira, C. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>

Real Madrid, B. (5 de Abril de 2018). *Youtube*. Obtenido de El cazador, el oso y el guarda forestal: <https://www.youtube.com/watch?v=nxpNi-i3Hy8>

Reinoso, W. (30 de Mayo de 2016). *Repositorio digital*. Universidad Técnica del Norte. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4965>

Renson, R., Smulders, H., & De Vroede, E. (1978). *Serie der Vlaamse Volkssport Dossiers*.

Rial, A., & Varela, J. (2008). *Estadística práctica para la investigación en la ciencia de la salud*. España: Netbiblo, S.L. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=5KdXV7lxHIEC&pg=PA90&dq=prueba+de+shapiro+wilk&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjgm5ONyNLdAhWP7VMKHcY7DD8Q6AEIKjAB#v=onepage&q=prueba%20de%20shapiro%20wilk&f=false>

Romano, V. (1980). *Ocio y sociedad de clases en España*. Cáritas Española. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=7hbJ2_9AzF4C&pg=PA66&dq=tiempo+libre+definicion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjo_6mB5LPaAhXq7oMKHXIHDqMQ6AEIRDAG#v=onepage&q=tiempo%20libre%20definicion&f=false

s/n. (2015). El gran libro de juegos para educadores, padres y niños. Barcelona: Parramón.

s/n. (Octubre de 2017). Educacao Fisica para todos. *Clube dos recreadores*. Obtenido de https://www.facebook.com/edf.prof.marcos/?fb_dtsg_ag=Adz6CYnL3vfrRjjs6U-z_6fNYabY_1_nYm3sZztxJbS0TA%3AAadxZamom1odgPD0GvvHvxT1MxLLOAOMI7PIbbDIJlo-GaA

S/N. (11 de Julio de 2017). *Youtube*. Obtenido de Rayo Cr: <https://www.youtube.com/watch?v=QcaIwsfOtdc>

Sábado, J. (2010). Fundamentos de bioestadística y análisis de datos para enfermería. Barcelona: Univ. Autònoma de Barcelona. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=MHgap8IN124C&pg=PA114&dq=prueba+t+de+students+para+muestras+relacionadas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiKhNL419LdAhUFtIMKHQJqBkYQ6AEILjAB#v=onepage&q=prueba%20t%20de%20students%20para%20muestras%20relacionadas&f=false>

Salazar, C. (1997). Educación para el uso del tiempo libre. *Revista Educación*, 52. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/7894/7536>

Salazar, E. (Septiembre de 2017). Recreación comunitaria. Quito.

Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Sánchez, B., & Garnica, J. (1995). Proceso de la investigación. México: Trillas.

Sangolqui, N. (2013). *Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/7541/1/T-ESPE-047557.pdf>

Silva, C. (20 de Junio de 2014). *Youtube*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=bgZXhuaKwyU>

Silva, M., & Brain, M. (2006). Validez y confiabilidad del estudio socioeconómico. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=q0EzLNie4kYC&pg=PA66&dq=definici%C3%B3n+el+a>

lfa+de+cronbach&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjAmI6i4M7aAhWwnuAKHWkqAQYQ6AEIM
DAC#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20el%20alfa%20de%20cronbach&f=false

Smith, C., & Ellsworth, P. (1987). Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Timón, L., & Hormigon, F. (2010). El baloncesto como contenido en la educación física escolar. Sevilla: Wanceulen. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/epnsp/reader.action?docID=5190418&ppg=1&query=concepto%20de%20baloncesto#>

V.V., A. (2010). Manual control de estrés. Madrid: CEP S.L.

Witkin, G. (2004). Manual de supervivencia para mujeres con estrés. Barcelona: AMAT. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=DqYmv591WMC&dq=tipos+de+estres&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Zabala Guitart, M. (2006). Juegos para encuentros familiares. En *Juegos en familia* (1era ed., pág. 163). España: Grao. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=V6Lpy0RGKagC&pg=PA163&dq=juegos+de+canciones&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjju6ebQrKfdAhUR3IMKHTWQCAQ4ChDoAQg3MAM#v=onepage&q=juegos%20de%20canciones&f=false>

Zapata, A. (Abril de 2016). *Repositorio digital Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22407/1/TESIS%20PARA%20IMPRIMIR.pdf>

Zarzar, C. (2015). Métodos y pensamientos críticos 1. México: Grupo Editorial Patria. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/epnsp/detail.action?docID=4569640&query=metodo+hipotetico+deductivo>

