

Resumen

El estrés parte del cansancio mental provocado por un rendimiento superior al normalmente establecido, pudiendo provocar trastornos físicos y mentales. Diversas técnicas y tratamientos son aplicados para la disminución del estrés humano, siendo la actividad física especializada una alternativa muy eficaz. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación disminuir el estrés en cuarentena de los estudiantes de BGU de la Unidad Educativa "11 de noviembre" Jornada matutina del Cantón Mejía, Parroquia Machachi, periodo 2020-2021 a través de un plan físico-recreativo. Se estudiará la población de estudiantes (191, ambos géneros) de la escuela mencionada, donde el 45.55% presentó síntomas de estrés (87 sujetos) con una media de nivel "Ligero", implementando un plan físico-recreativo valorando en un segundo momento sus índices de estrés sintomático con el test de Seppo-Aro, obteniéndose una media de nivel entre Normal y Ligero. Se evidencian diferencias significativas a favor del postest ($p=0.000$), validando la propuesta de intervención desde el punto de vista teórico con grado de concordancia aceptable según los especialistas consultados (W de Kendall: $p=0.538$), y una mejora significativa a favor del postest ($p=0.008$). Luego del diseño e implementación de una estrategia de intervención a través de un plan físico-recreativo, se comprueba la disminución significativa de los niveles de estrés en la población estudiada.

Palabras Clave:

- **PLAN FÍSICO-RECREATIVO**
- **ESTRÉS**
- **RECREACIÓN**
- **ADOLESCENTES**

Abstract

Stress is based on mental fatigue caused by a higher performance than normally established, and can cause physical and mental disorders. Various techniques and treatments are applied to reduce human stress, with specialized physical activity being a very effective alternative. In this sense, the research objective is to reduce the stress in quarantine of the BGU students of the Educational Unit "November 11" Morning session of the Cantón Mejía, Machachi Parish, period 2020-2021 through a physical plan- recreational. The students population (191, both genders) of the mentioned school will be studied, where 45.55% presented symptoms of stress (87 subjects) with an average of "Light" level, implementing a physical-recreational plan, evaluating in a second moment their Symptomatic stress indexes with the Seppo-Aro test, obtaining an average level between Normal and Light. There are significant differences in post-test favor ($p = 0.000$), validating the intervention proposal from the theoretical point of view with an acceptable degree of agreement according to the specialists consulted (Kendall's $W: p=0.538$), and a significant improvement in posttest favor ($p=0.008$). After the design and implementation of an intervention strategy through a physical-recreational plan, the significant decrease in stress levels in the studied population is verified.

Keywords:

- **PHYSICAL-RECREATIONAL PLAN**
- **STRESS**
- **RECREATION**
- **TEENAGERS**