



**Actividades deportivas extracurriculares como elementos recreativos en el estrés percibido en estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica, del Colegio Alemán**

**Cevallos Suárez, Wilson Renato**

**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 Magíster en Recreación y Tiempo libre.**

**MSc. Alomoto Mera, María de los Ángeles**

**10 de julio del 2020**



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación **“Actividades deportivas extracurriculares como elementos recreativos en el estrés percibido en estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica, del Colegio Alemán”**, fue realizado por el señor: **Cevallos Suárez, Wilson Renato**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

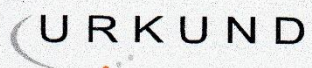
Sangolquí, 10 de julio del 2019.

Firma:

  
MSc. ALOMOTO MERA, MARIA DE LOS ANGELES

Directora

C.C.: 1709059917



## Urkund Analysis Result

Analysed Document: PROYECTO DE INVESTIGACION CEVALLOS URKUND.docx  
(D54455426)  
Submitted: 7/16/2019 9:53:00 PM  
Submitted By: mrvaca@espe.edu.ec  
Significance: 4 %

### Sources included in the report:

a36d9e59-9c46-4da9-b735-2971dc2c9637  
a33b2e15-e865-4661-8dc0-cb03622c8e9f

### Instances where selected sources appear:

28

TEMA: "ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES COMO ELEMENTOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DEL COLEGIO ALEMÁN"  
AUTOR: CEVALLOS SUÁREZ, WILSON RENATO

  
MSc. ALOMOTO MERA, MARÍA DE LOS ANGELES  
DIRECTORA



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y**

**TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD**

Yo, **Cevallos Suárez, Wilson Renato**, con cedula de ciudadanía **Nro. 1708537376**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Actividades deportivas extracurriculares como elementos recreativos en el estrés percibido en estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica, del Colegio Alemán”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 10 de julio del 2019.

**Firma:**

**Cevallos Suárez, Wilson Renato**

**C.C.: 1708537376**



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Cevallos Suárez, Wilson Renato**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Actividades deportivas extracurriculares como elementos recreativos en el estrés percibido en estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica, del Colegio Alemán”**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad

Sangolquí, 10 de julio del 2019.

Firma:

**Cevallos Suárez, Wilson Renato**

**C.C.: 1708537376**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación quiero dedicar a mi padre Cesar Cevallos que está en los cielos, a mi madre Bertha Suárez que fue y es baluarte en la consecución y logros alcanzados en mi vida.

A mi hermano Augusto Cevallos por el apoyo incondicional, a Michael Suárez y a todos mis sobrinos por la ayuda prestada durante estos dos años de carrera que han sido determinantes al momento de alcanzar esta maestría.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi Dios que guía mi vida y mi camino.

En segundo lugar, quiero agradecer al Colegio Alemán de Quito por apoyarme en la realización de esta maestría.

A mis amigos y familiares que me impulsaron para lograr culminar esta carrera.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Actividades deportivas extracurriculares como elementos recreativos en el estrés percibido en estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica, del Colegio Alemán....	1
CERTIFICACIÓN .....	2
URKUND.....	3
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	4
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO .....	7
RESUMEN .....	16
ABSTRACT .....	17
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	19
Planteamiento del problema.....	19
Formulación problema de investigación.....	20
Descripción resumida del proyecto .....	20
Justificación e importancia.....	21
Proyectos relacionados .....	22
Objetivos generales y específicos .....	25
Objetivo general.....	25
Objetivos específicos .....	25
Formulación de Hipótesis .....	25
Hipótesis de trabajo: .....	25
Hipótesis alternativa.....	26
Variables de la investigación .....	27



Definiciones conceptuales.....	29
MARCO TEÓRICO .....	30
Los distintos tipos de estrés .....	30
Estrés agudo.....	30
Estrés agudo episódico .....	31
Estrés crónico .....	33
CAPITULO III .....	35
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	35
Tipo de investigación .....	35
Población y muestra .....	35
Población .....	35
Muestra.....	36
Métodos de la investigación .....	36
Métodos teóricos.....	36
Métodos empíricos.....	37
Métodos de la investigación. ....	37
Título del Programa: Proyecto actividades extracurriculares Colegio Alemán. ....	41
Introducción.....	41
Finalidades de las actividades extracurriculares.....	41
Objetivos concretos del proyecto.....	42
Cursos y paralelos:.....	42
Metodología.....	42
Recursos materiales: .....	43
Listado de estudiantes: .....	43
Actividades durante el proyecto:.....	43

Evaluación.....	44
Tratamiento y análisis estadístico .....	45
CAPITULO IV.....	46
Análisis de los resultados .....	46
Análisis del cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS).....	46
Pregunta Nro 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?.....	46
Pregunta Nro 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? .....	54
Pregunta Nro 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? .....	62
Pregunta Nro 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones.....	70
Pregunta Nro 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?.....	78
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? .....	86
Pregunta Nro 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?.....	94
Pregunta Nro 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? .....	101
Pregunta Nro 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? .....	109
Pregunta Nro 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?.....	117
Pregunta Nro 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? .....	125

Pregunta Nro 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? .....	133
Pregunta Nro 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? .....	140
Pregunta Nro 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? .....	147
Conclusiones. - .....	155
Recomendaciones. - .....	160
Bibliografía. ....	161

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Actividades deportivas extracurricular</i> .....	27
<b>Tabla 2</b> <i>Estrés percibido</i> .....	28
<b>Tabla 3</b> <i>Cuestionario Escala de Estrés Percibido</i> .....	39
<b>Tabla 4</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	46
<b>Tabla 5</b> <i>Tabla de frecuencia Pretest</i> .....	47
<b>Tabla 6</b> <i>Tabla de frecuencia Postest</i> .....	48
<b>Tabla 7</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	49
<b>Tabla 8</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	50
<b>Tabla 9</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	51
<b>Tabla 10</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	52
<b>Tabla 11</b> <i>Correlaciones</i> .....	53
<b>Tabla 12</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	54
<b>Tabla 13</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	55
<b>Tabla 14</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	56
<b>Tabla 15</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	57
<b>Tabla 16</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	58
<b>Tabla 17</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	59
<b>Tabla 18</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	60
<b>Tabla 19</b> <i>Correlación</i> .....	61
<b>Tabla 20</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	62
<b>Tabla 21</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	63
<b>Tabla 22</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	64
<b>Tabla 23</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	65
<b>Tabla 24</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	66
<b>Tabla 25</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	67
<b>Tabla 26</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	68
<b>Tabla 27</b> <i>Correlaciones</i> .....	69
<b>Tabla 28</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	70
<b>Tabla 29</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	71
<b>Tabla 30</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	72

<b>Tabla 31</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	73
<b>Tabla 32</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	74
<b>Tabla 33</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	75
<b>Tabla 34</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	76
<b>Tabla 35</b> <i>Correlaciones</i> .....	77
<b>Tabla 36</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	78
<b>Tabla 37</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	79
<b>Tabla 38</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	80
<b>Tabla 39</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	81
<b>Tabla 40</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	82
<b>Tabla 41</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	83
<b>Tabla 42</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	84
<b>Tabla 43</b> <i>Correlaciones</i> .....	85
<b>Tabla 44</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	86
<b>Tabla 45</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	87
<b>Tabla 46</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	88
<b>Tabla 47</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	89
<b>Tabla 48</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	90
<b>Tabla 49</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	91
<b>Tabla 50</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	92
<b>Tabla 51</b> <i>Correlaciones</i> .....	93
<b>Tabla 52</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	94
<b>Tabla 53</b> <i>Tabla de frecuencias pretest</i> .....	95
<b>Tabla 54</b> <i>Tabla de frecuencias postest</i> .....	96
<b>Tabla 55</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	97
<b>Tabla 56</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	98
<b>Tabla 57</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	99
<b>Tabla 58</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	100
<b>Tabla 59</b> <i>Correlaciones</i> .....	100
<b>Tabla 60</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	101
<b>Tabla 61</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	102

<b>Tabla 62</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	103
<b>Tabla 63</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	104
<b>Tabla 64</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	105
<b>Tabla 65</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	106
<b>Tabla 66</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	107
<b>Tabla 67</b> <i>Correlaciones</i> .....	108
<b>Tabla 68</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	109
<b>Tabla 69</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	110
<b>Tabla 70</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	111
<b>Tabla 71</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	112
<b>Tabla 72</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	113
<b>Tabla 73</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	114
<b>Tabla 74</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	115
<b>Tabla 75</b> <i>Correlaciones</i> .....	116
<b>Tabla 76</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	117
<b>Tabla 77</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	118
<b>Tabla 78</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	119
<b>Tabla 79</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	120
<b>Tabla 80</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	121
<b>Tabla 81</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	122
<b>Tabla 82</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	123
<b>Tabla 83</b> <i>Correlaciones</i> .....	124
<b>Tabla 84</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	125
<b>Tabla 85</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	126
<b>Tabla 86</b> <i>Tabla de frecuencia postest</i> .....	127
<b>Tabla 87</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	128
<b>Tabla 88</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	129
<b>Tabla 89</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	130
<b>Tabla 90</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	131
<b>Tabla 91</b> <i>Correlaciones</i> .....	132
<b>Tabla 92</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	133

<b>Tabla 93</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	134
<b>Tabla 94</b> <i>Tabla de frecuencia posttest</i> .....	135
<b>Tabla 95</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	136
<b>Tabla 96</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	137
<b>Tabla 97</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	138
<b>Tabla 98</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	139
<b>Tabla 99</b> <i>Correlaciones</i> .....	139
<b>Tabla 100</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	140
<b>Tabla 101</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	141
<b>Tabla 102</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	142
<b>Tabla 103</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	143
<b>Tabla 104</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	144
<b>Tabla 105</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	145
<b>Tabla 106</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	146
<b>Tabla 107</b> <i>Correlaciones</i> .....	146
<b>Tabla 108</b> <i>Análisis estadístico</i> .....	147
<b>Tabla 109</b> <i>Tabla de frecuencia pretest</i> .....	148
<b>Tabla 110</b> <i>Tabla de frecuencia posttest</i> .....	149
<b>Tabla 111</b> <i>Resumen de procesamiento de casos</i> .....	150
<b>Tabla 112</b> <i>Diferencia de medias</i> .....	151
<b>Tabla 113</b> <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon</i> .....	152
<b>Tabla 114</b> <i>Estadísticos de prueba</i> .....	153
<b>Tabla 115</b> <i>Correlaciones</i> .....	154

## RESUMEN

La presente investigación se realizó en el colegio Alemán Quito en donde su calidad en el modelo pedagógico que aplica y además de la académica, así como su oferta académica multicultural, sitúan a la institución entre los colegios destacados del país. Su oferta académica oferta títulos nacionales e internacionales, bachillerato nacional, bachillerato alemán y certificados de idiomas es así que los estudiantes son sometidos diariamente a exigentes actividades académicas para que logren el ingreso a escuelas superiores técnicas y Universidades Alemanas. Sin duda el diseño de actividades deportivas en un ambiente extracurricular hace que la secreción hormonal se realice en forma normal lo que ayudara que los niveles altos nutricionales de ingesta de azúcar y grasas en la sangre altas regresen a estados normales, así como la presión arterial. Estos síntomas tienen una correlación fuerte con la mejora de los síntomas de estrés académico. El objetivo fue determinar la incidencia actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos en los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, para lo evaluamos el grado de estrés percibido, diseñamos y aplicamos las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos, lo que nos permitió demostrar que actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos disminuyen los niveles de estrés percibido.

### **PALABRAS CLAVES:**

- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**
- **EXTRACURRICULARES.**
- **RECREACIÓN.**
- **ESTRÉS.**



## **ABSTRACT**

The present investigation was carried out in the Alemán Quito School, where its quality in the pedagogical model that it applies and in addition to the academic one, as well as its multicultural academic offer, place the institution among the outstanding schools of the country. Its academic offer offers national and international degrees, national baccalaureate, German baccalaureate and language certificates, so that students are subject to demanding academic activities every day so that they can enter technical colleges and German Universities. Undoubtedly the design of sports activities in an extracurricular environment makes the hormonal secretion to be done in a normal way which will help the high nutritional levels of sugar intake and high blood fats to return to normal states, as well as blood pressure. These symptoms have a strong correlation with the improvement of symptoms of academic stress. The objective was to determine the incidence of extracurricular sports activities, as recreational elements in the levels of perceived stress in 4th and 7th grade students of basic education, to evaluate the degree of perceived stress, design and apply extracurricular sports activities, as recreational elements, which allowed us to demonstrate that extracurricular sports activities, as recreational elements, decrease the levels of perceived stress.

### **KEYWORDS:**

- **SPORT ACTIVITIES.**
- **EXTRACURRICULAR.**
- **RECREATION.**
- **STRESS.**

## CAPITULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### Planteamiento del problema

El colegio Alemán Quito cuenta con aproximadamente 1600 alumnos siendo este una de las instituciones educativas más grandes a nivel mundial. Su calidad en el modelo pedagógico que aplica y además de la académica, así como su oferta académica multicultural, sitúan a la institución entre los colegios destacados del país.

Dentro de su oferta académica oferta títulos nacionales e internacionales, bachillerato nacional, bachillerato alemán y certificados de idiomas es así que los estudiantes son sometidos diariamente a exigentes actividades académicas para que logren el ingreso a escuelas superiores técnicas y universidades alemanas, los del colegio alemán Quito que tengan acceso a estas instituciones tienen una clara ventaja frente a otros bachilleres ecuatorianos.

La presión por alcanzar un buen rendimiento escolar que permita una solvente preparación técnica educativa para poder acceder a los estudios secundarios y, luego universitarios, sin duda produce niveles altos de estrés académico es sino la reacción normal que se produce frente estas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en el Colegio, tales como pruebas orales, escritas, exámenes parciales finales, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

Por otro lado la educación física y el Deporte abarcan actualmente una gran variedad de actividades físicas y lúdicas, que enmarca una cantidad de deportes entre los que se

puede enumerar: atletismo, balonmano, básquetbol, fútbol, gimnasia, natación, voleibol y variedad de juegos deportivos, cuenta con un gimnasio de uso múltiple, una piscina semi olímpica, temperada y cubierta, un gimnasio para gimnasia artística, una pista de atletismo de material sintético de 6 carriles, cancha de fútbol reglamentaria, área polideportiva cubierta y con piso sintético, canchas de voleibol con césped sintético y gimnasio pequeño de pesas. Sin embargo, estas actividades no cuentan con un diseño que sea enfocado no desde la parte competitiva de los deportes, sino más bien desde un aspecto recreativo lúdico y que estas actividades diseñadas desde un enfoque recreativo contribuya a disminuir los niveles de estrés académico.

Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.

Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

### **Formulación problema de investigación**

¿Cómo incide las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos en los niveles de estrés percibido en estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán?

### **Descripción resumida del proyecto**

El nivel académico que presenta el Colegio Alemán Quito en su oferta académica en donde debe formar a sus alumnos acorde a estándares internacionales hace que la exigencia dentro las aulas provoque en los alumnos niveles de estrés elevados, es así que se pretende diseñar actividades deportivas

extracurriculares con el objetivo recreacional y no deportivo competitivo las mismas que pretenden contribuir a la disminución del estrés percibido durante las jornadas académicas.

### **Justificación e importancia**

Sin duda el diseño de actividades deportivas en un ambiente extracurricular hace que la secreción hormonal se realice en forma normal lo que ayudara que los niveles altos nutricionales de ingesta de azúcar y grasas en la sangre altas regresen a estados normales, así como la presión arterial. Estos síntomas tienen una correlación fuerte con la mejora de los síntomas de estrés académico.

Numerosos estudios científicos contribuyen a corroboran los beneficios que provoca la práctica de actividades deportivas con un énfasis recreacional frente a los niveles de estrés académico provocados por las jornadas académicas.

(Feijoo, 2013), en su artículo plantean que la actividad física como medida protectora frente acontecimientos estresantes, reduciendo la reactividad del organismo.

En un estudio llevado a cabo por (Tucker, Cole, & Friedman, 1986) , concluyen que el ejercicio amortigua el estrés, fortifica el cuerpo e incrementa el carácter.

En otros estudios consultados se concluye que los estudiantes que disponen de una mejor condición física aeróbica tienen mejores posibilidades de enfrentamiento más efectivas contra el estrés académico.

En vista de esta realidad se plantea el diseño de un programa de actividades deportivas con énfasis en la recreación que les permita ayudar a los alumnos del colegio alemán a enfrentar de mejor manera los niveles de estrés percibido provocados por las duras jornadas académicas.

El presente estudio es importante porque permitirá determinar el impacto que puede tener la metodología de trabajo que se diseñará para los alumnos de esta institución y que a la postre permitirá replicar en los demás niveles de educación.

Desde el punto de vista académico científico, su relevancia se fundamenta en la aplicación de un método de investigación que a través de técnicas de enseñanza aprendizaje e instrumentos científicamente validados se analizarán datos que servirán de apoyo académico para futuras investigaciones.

### **Proyectos relacionados**

**Tema:** Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional.

**Autor:** M<sup>a</sup> Elena Fernández Martínez 2009

**Resumen:** El trabajo que a continuación se expone surge a partir de una preocupación por la salud de los alumnos universitarios, en especial los de enfermería por estar más cercanos en mi trabajo diario, y pretende ser una pequeña contribución a la ampliación del conocimiento en determinados aspectos relacionados con la misma como son el estrés, el afrontamiento, la estabilidad emocional y el sentido de coherencia. Aspectos que deben tenerse en cuenta si queremos realizar un proceso de aprendizaje-enseñanza con calidad.

**Tema:** Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico

**Autor:** Macarena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle, Juan José Plaza Angulo

**Resumen:** En los últimos años, el sistema universitario español se ha introducido en el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Ello ha supuesto un cambio de paradigma del proceso enseñanza/aprendizaje en las aulas, pero del que aún no se

conoce con exactitud sus efectos. El presente trabajo analiza a los estudiantes de educación superior en base a tres variables: estrés percibido, burnout y engagement. Con un total de 409 participantes de tres titulaciones diferentes, los resultados muestran que los estudiantes presentan agotamiento, ineficacia y estrés percibido en relación a sus estudios, pero al mismo, sienten orgullo, utilidad y demuestran implicación en lo que hacen. Estos resultados indican patrones diferenciales según el sexo y la titulación cursada. Por otra parte, el análisis de regresión señala que agotamiento, inadecuación, vigor y sexo son factores explicativos del estrés percibido de los estudiantes universitarios. Entre ellos, el agotamiento es el factor que aporta un mayor nivel explicativo. Igualmente, se obtiene que los modelos predictivos son diferentes en hombres y en mujeres. Las conclusiones obtenidas pueden ser relevantes para la elaboración de programas educativos destinados a incrementar el bienestar psicológico del estudiante universitario.

**Tema:** Un estudio comparativo del estrés percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia

**Autor:** Marie Leiner de la Cabada. Patricia Jiménez Terrazas

**Resumen:** En estudios anteriores relacionados con estudiantes universitarios se considera que los principales factores que contribuyen al estrés son las exigencias del aprendizaje, el medio universitario per se, la búsqueda de empleo, las relaciones interpersonales y los desórdenes emocionales; sin embargo, existen pocos estudios que consideran los factores globales como el aumento desmedido y por un periodo largo de la violencia en el nivel local atribuida al crimen organizado. En este estudio se comparó el estrés percibido en tres grupos de estudiantes que cursan carreras en ciencias administrativas y biológicas, en tres periodos, incluyendo dos etapas donde la violencia

en la ciudad ha sido considerada como extrema. Los resultados indican que existe un incremento de estrés en los estudiantes durante los periodos donde ha aumentado la violencia en el nivel local. El incremento es más evidente en las mujeres que en los hombres, independientemente de la carrera seleccionada. Es importante considerar el posible impacto que este incremento en el estrés puede tener en su formación y salud a corto y largo plazos.

**Tema:** EFECTOS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE COGNITIVAS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS NOVELES DE CIENCIAS DE LA SALUD.

**Autor:** ALFONSO GARCÍA GUERRERO 2011

**Resumen:** Nuestra Tesis Doctoral quiere investigar los efectos que el estrés percibido y las estrategias de aprendizaje tienen sobre el rendimiento académico en los alumnos de las distintas Titulaciones de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga.

El nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) constituye un contexto de estrés para los estudiantes universitarios, habida cuenta de los cambios y protagonismos a los que los alumnos deberán enfrentarse. Resulta, por tanto, necesario conocer qué estrategias de afrontamiento usan los estudiantes universitarios para gestionar el estrés educativo y generar programas de prevención y de intervención, incluso antes de que alcancen esta etapa educativa. Los estudiantes universitarios necesitan adoptar una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponen hasta este momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan con la entrada al EEES. A veces, carecen de estas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. Esta

falta de control sobre el nuevo ambiente, aunque sólo sea transitoria, puede considerarse como potencialmente generadora de estrés y éste, genera y potencia, junto con otros factores, el fracaso académico (Polo, A., Hernández, J.M. y Pozo, C. 1996).

### **Objetivos generales y específicos**

#### **Objetivo general**

Determinar la incidencia actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos en los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán.

#### **Objetivos específicos**

- Determinar el grado de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán
- Diseñar y aplicar las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán
- Comparar los resultados finales de los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán.

### **Formulación de Hipótesis**

#### **Hipótesis de trabajo:**

**Hi:** Las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos disminuyen los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán



**Hipótesis alternativa**

**Hi1:** Las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos aumentan los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán.

**Hipótesis nula:**

**Ho:** Las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos no inciden en los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán.

## VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

**Tabla 1**

*Actividades deportivas extracurriculares*

<b>Variables</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Variable Independiente  <b>Actividades deportivas extracurriculares</b>	(Pérez, 2016) Activitas es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes individuales</li> <li>• Deportes colectivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Físico Técnico</li> <li>• Físico Táctico</li> </ul>	Ficha de Observación

**Tabla 2***Estrés percibido*

<b>Variables</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Variable Dependiente	(Mingote & Pérez, 1999) Es el estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por la involucración crónica en el trabajo en situaciones emocionalmente demandantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés agudo</li> <li>• Estrés agudo episódico</li> <li>• Estrés crónico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel de estrés</li> </ul>	Escala de Estrés Percibido (PSS)

**Definiciones conceptuales.**

**Actividades deportivas:** Activitas es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).

**Actividades extracurriculares:** Las actividades extracurriculares son aquellas que se realizan fuera del horario académico.

**Actividad Física:** es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, profesional.

**Estrés:** Es el estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por la involucración crónica en el trabajo en situaciones emocionalmente demandantes.

**Recreación Física:** podemos considerarla como un resultante de la educación física y el deporte y se expresa por medio de la práctica de actividades espontáneas y amenas, durante el tiempo libre, estas actividades son: juegos, excursiones, campismo y muchas otras variantes.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Los distintos tipos de estrés**

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

Analicemos cada uno de ellos.

#### **Estrés agudo**

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés. Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos; Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable; Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

### **Estrés agudo episódico**

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal.

Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a

ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

La personalidad "Tipo A" propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un "impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia".

Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención

en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males.

Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen. Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

### **Estrés crónico**

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.



Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad.

Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Tipo de investigación**

Exploratorio, porque proporciona una visión general de la realidad o de una parte, de manera aproximada. Emplea un proceso de planificación de la investigación. En este caso, la presente investigación pretende conocer la aceptabilidad de las actividades físicas recreativas y extracurriculares en los niveles de estrés producidos por las jornadas académicas de los estudiantes del 4to al 7mo de Educación Básica, del Colegio Alemán del D.M.Q.

Experimental, porque es una investigación cuantitativa. A través de ella se obtendrá la comprobación de la hipótesis sobre la base de la comparación de las variables declaradas en esta investigación.

Cualitativa, porque averigua las causas de los fenómenos; en este caso, de la necesidad de las actividades físicas recreativas extracurriculares para reducir los niveles de estrés académico.

Estudio de caso.- porque se estudiará la realidad concreta de los niveles de estrés en el caso concreto de los estudiantes de 4to a 7mo de Educación Básica, del Colegio Alemán del D,M.Q

#### **Población y muestra**

##### **Población**

Estudiantes de 4to a 7mo de Educación Básica del Colegio Alemán, del Distrito Metropolitano de Quito.

Profesores de Educación Básica y de Actividades Físicas, del Colegio Alemán, del D.M.Q.

### **Muestra**

100 estudiantes

1 profesor de Educación Básica

1 profesor de Actividades Físicas

### **Métodos de la investigación**

#### **Métodos teóricos**

##### **Exploratorio**

La presente investigación es de carácter exploratorio tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión ya que da apertura a la investigación y permite sondear un problema poco investigado.

##### **Descriptivo**

Esta investigación es de carácter descriptivo porque permite tener predicciones rudimentarias y requiere de conocimientos suficientes para comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, y clasificar elementos de modelos de comportamientos según ciertos criterios.

##### **Explicativo**

Esta investigación es de carácter explicativo porque conduce a la formulación de leyes es un estudio altamente estructurado que nos permite detectar los factores determinados de ciertos comportamientos.

### **Asociación de Variables o correlacional**

Este tipo de investigación no permite determinar la relación que existe entre la variable independiente y la variable dependiente.

### **Métodos empíricos**

#### **Campo**

Esta investigación por ser de carácter social- recreativo deportivo es una investigación de campo porque nos permite ponernos en contacto con la realidad en el lugar de los hechos y vivencia de la problemática existente

#### **Documental-Bibliográfica**

Para realizar esta investigación acudo a documentos basándome en fuentes primarias documentales y bibliográficas que permite aclarar la investigación llegando a diferentes actores para profundizar, ampliar, clarificar y contextualizar el problema.

#### **Cuasi Experimental**

Porque se puede modificar la variable de coordinación. Además, se utiliza las técnicas del estudio que es la aplicación de test para medir la condición física saludable, luego de la aplicación del pre test a los adultos mayores se les aplicara un plan de actividades recreativas acuáticas para mejorar el nivel de condición física saludable.

#### **Métodos de la investigación.**

**Inductivo.** - Los razonamientos parten de hechos particulares para de ellos extraer conclusiones generales.

**Deductivo.** - Toma conclusiones generales para llegar a las explicaciones particulares de los casos concretos.

**Hipotético-deductivo.** - Proceso que parte de las aseveraciones que conforman la hipótesis, deduciendo de su estudio las conclusiones que confrontan los hechos.

Análítico-sintético.- Estudia los hechos aislados o particulares, lo que constituye un análisis, para integrarlos y estudiarlos de manera integral; es decir, llegar a la síntesis.

### **Técnicas**

Normas APA SEVEN.- Para seleccionar los libros que van a servir de base para la investigación bibliográfica.

Analizador estadístico SPSS 24.- Seleccionar los públicos objetivos para la realización de la investigación de campo.

Instrumentos

**Cuestionario.** - Se utiliza el cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS) para recoger información cuantitativa. Se fundamenta en un cuestionario que se aplica a los estudiantes.

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

**Tabla 3***Cuestionario Escala de Estrés Percibido*

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

**Fuente:** (Cohen, 1994)

### **Escala de Estrés Percibido (PSS)**

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

**Título del Programa: Proyecto actividades extracurriculares Colegio Alemán.****Introducción**

Las actividades extracurriculares, la educación física y el deporte como tal están angostamente correspondidos. De hecho, uno de los principales objetivos del área de la educación física del Colegio Alemán es que los alumnos una vez que se haya convertido en adulto, adquiera una cultura física de movimiento que le sirva para su edad adulta, ya que el deporte es una realidad cada vez más trascendental en la colectividad actual. Claro ejemplo de ello es los son los alumnos del Colegio Alemán que asisten a este tipo de actividades.

**Finalidades de las actividades extracurriculares.**

Nuestra principal finalidad de las actividades extracurriculares a través de la práctica del baloncesto es mejorar su desempeño integral siendo estas las tres esferas de conocimiento, afectivo y psicomotriz.

Por ese motivo las actividades extracurriculares que se imparten en nuestro colegio inciden mucho en el respeto a todo y a todos es decir se trabaja con la esfera afectiva, así como en el esfuerzo diario. Tratamos de fomentar la autoestima como base para cualquier aprendizaje, que les permita tener seguridad en sí mismos y criterios de éxito. Así mismo entendemos que esta actividad deportiva desde un concepto integral en el que todo está relacionado; lo motriz, lo cognitivo y lo afectivo-social.

Intentamos transferir a los alumnos la cultura física a través del movimiento, en el que es necesario que tengan buenas experiencias con la actividad motriz utilizando como



medios los diferentes deportes para que cuando pasen a la siguiente etapa educativa continúen realizando actividades deportivas.

### **Objetivos concretos del proyecto**

- Diseñar y aplicar actividades extracurriculares durante el año lectivo 2018 - 2019
- Promover las actividades extracurriculares a través de las actividades para que los alumnos lo practiquen más allá del horario lectivo, adquiriendo unos hábitos deportivos saludables y duraderos.
- Mejoras su rendimiento técnico, físico y táctico de las diferentes disciplinas.
- Disminuir los niveles de estrés percibido.

### **Cursos y paralelos:**

Estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán.

### **Metodología**

La metodología, responde a la pregunta de cómo enseñar de cara a conseguir los objetivos programados, lo que condiciona sin duda también el qué enseñar.

El planteamiento globalizador de la enseñanza huye de los contenidos como compartimentos estancos, de forma que las habilidades deportivas se pueden abordar de forma conjunta a través de proyectos, centros de interés y la programación de tareas multipropósito.

La metodología para el desarrollo de estos contenidos se orienta así hacia la consecución del objetivo prioritario de engendrar en el alumnado el gusto por la actividad física y la confianza en sus propias posibilidades motrices.

De ahí que el enfoque metodológico tendrá un carácter eminentemente global y lúdico.

La contextualización de la programación al centro y al alumnado, las metodologías participativas que favorezcan la cooperación, y el respeto, que propicien la reflexión y la creatividad, las estrategias para atender a nivel grupal sin dejar de lado la atención individualizada, las propuestas atractivas y motivadoras; el refuerzo positivo, la creación de un buen clima de clase y las muestras de interés del profesor hacia el alumnado contribuyen a una mejora de los procesos de Enseñanza-aprendizaje.

Esta visión del proceso de enseñanza-aprendizaje exige una metodología flexible, que permita ajustar las tareas y propuestas a las diferentes condiciones y ritmos personales o grupales, acogiendo el cambio y la revisión de mejora. Así optaremos por el mando directo, la asignación de tareas, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas o la libre exploración

#### **Recursos materiales:**

- **Instalaciones cubiertas:** Coliseo de uso múltiple.
- **Instalaciones descubiertas:** Canchas de baloncesto y otros espacios libres del propio patio del colegio.
- **Implementos:** Pelotas de baloncesto, pito, cronometro, conos, ulas, cuerdas.

#### **Listado de estudiantes:**

Al final de las actividades extracurriculares, se valorará el grado de cumplimiento de los objetivos, recogiendo propuestas de mejora en su caso. Así mismo la valoración externa obtenida en el proyecto nos servirá también como indicador.

#### **Actividades durante el proyecto:**

- Atletismo
- Vóley

- Baloncesto.
- Fútbol
- Aeróbicos
- Tenis de mesa
- Juegos tradicionales
- Juegos alternativos
- Expresión corporal
- Recreos deportivos
- Concursos
- Jornadas de Orientación
- Baile
- Gimnasia rítmica.

### **Evaluación.**

Por último, en lo que se refiere a la evaluación esta será continua y global. La observación y el registro planificado y sistemático pueden aportarnos datos de interés sobre cada actividad ejecutada.

La evaluación afectará también al resto de elementos implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje, al profesor y al mismo proyecto extracurricular deportivo, evaluando los objetivos, contenidos, metodología, recursos organizativos y materiales y el propio sistema de evaluación.

Las opiniones del alumnado a través de sus autoevaluaciones o las puestas en común son también una referencia importante para una valoración más participativa del proceso de enseñanza y aprendizaje.

### **Tratamiento y análisis estadístico**

El procesamiento y análisis de datos de la investigación bibliográfica se realizará con el procesador Word utilizando las normas APA exigidas por la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE y los resultados de los test aplicados a los alumnos serán procesados SPSS 24 análisis descriptivo de medias, máximos, mínimos y rango para hacer una relación en diferencia de medias de Wilcoxon, en el cual se utilizarán cuadros con el análisis correspondiente para su interpretación y entendimiento.

## CAPITULO IV

### Análisis de los resultados

#### Análisis del cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS).

**Pregunta Nro 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?**

**Tabla 4**

*Análisis estadístico*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? PRETEST	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? POSTEST
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		3,1900	2,3800
<b>Moda</b>		4,00	2,00
<b>Desviación estándar</b>		,98160	1,17877
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la primera pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 3,1 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,3 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 5**

*Tabla de frecuencia Pretest.*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	3	3,0	3,0	3,0
	<b>Casi nunca</b>	4	4,0	4,0	7,0
	<b>De vez en cuando</b>	10	10,0	10,0	17,0
	<b>A menudo</b>	37	37,0	37,0	54,0
	<b>Muy a menudo</b>	46	46,0	46,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 6***Tabla de frecuencia Posttest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	6	6,0	6,0	6,0
	<b>Casi nunca</b>	16	16,0	16,0	22,0
	<b>De vez en cuando</b>	35	35,0	35,0	57,0
	<b>A menudo</b>	20	20,0	20,0	77,0
	<b>Muy a menudo</b>	23	23,0	23,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 7***Resumen de procesamiento de casos*

	<b>Casos</b>					
	<b>Incluido</b>		<b>Excluido</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 8***Diferencia de medias*

	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? <b>PRETEST</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? <b>POSTEST</b>
<b>Media</b>	3,1900	2,3800
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,81

**Análisis:** en la pregunta uno En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,81 ubicándose en el pretest en 3,19 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,38 (de vez en cuando).

**Tabla 9***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?</b>	<b>Rangos negativos</b>	73 <sup>a</sup>	37,00	2701,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	27 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

**Tabla 10***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Z	-8,165 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 11

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Correlación de Pearson	1	,880**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Correlación de Pearson	,880**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?**

**Tabla 12**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		3,2500	2,0400
<b>Moda</b>		4,00	2,00
<b>Desviación estándar</b>		1,07661	,99412
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la segunda pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 3,25 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,04 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 13**

*Tabla de frecuencia pretest.*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido Nunca</b>	2	2,0	2,0	2,0
<b>Casi nunca</b>	6	6,0	6,0	8,0
<b>De vez en cuando</b>	18	18,0	18,0	26,0
<b>A menudo</b>	13	13,0	13,0	39,0
<b>Muy a menudo</b>	61	61,0	61,0	100,0
<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 14***Tabla de frecuencia posttest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	8	8,0	8,0	8,0
	<b>Casi nunca</b>	13	13,0	13,0	21,0
	<b>De vez en cuando</b>	56	56,0	56,0	77,0
	<b>A menudo</b>	13	13,0	13,0	90,0
	<b>Muy a menudo</b>	10	10,0	10,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 15

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
	N	Porcent aje	N	Porcent aje	N	Porcent aje
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 16***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?</b>
<b>Media</b>	3,2500	2,0400
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		1,21

**Análisis:** en la pregunta dos. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 1,21 ubicándose en el pretest en 3,25 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,04 (de vez en cuando).

Tabla 17

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Rangos negativos	83 <sup>a</sup>	42,00	3486,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	17 <sup>c</sup>		
	Total	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? < En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? > En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? = En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

**Tabla 18**

*Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

Z	-8,174 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 19

Correlación

		En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Correlación de Pearson	1	,764**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Correlación de Pearson	,764**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?**

**Tabla 20**

*Análisis estadístico*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? <b>PRETEST</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? <b>POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		3,2900	2,7000
<b>Moda</b>		4,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		,85629	,95874
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la tercera pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 3,29 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar

las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,70 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 21**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?**

		<b>Frecuenci a</b>	<b>Porcentaj e</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	2	2,0	2,0	2,0
	<b>Casi nunca</b>	3	3,0	3,0	5,0
	<b>De vez en cuando</b>	5	5,0	5,0	10,0
	<b>A menudo</b>	44	44,0	44,0	54,0
	<b>Muy a menudo</b>	46	46,0	46,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 22***Tabla de frecuencia posttest***En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaj e</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	2	2,0	2,0	2,0
	<b>Casi nunca</b>	7	7,0	7,0	9,0
	<b>De vez en cuando</b>	32	32,0	32,0	41,0
	<b>A menudo</b>	37	37,0	37,0	78,0
	<b>Muy a menudo</b>	22	22,0	22,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 23

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
	N	Porcenta je	N	Porcenta je	N	Porcenta je
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 24***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?</b>
<b>Media</b>	3,2900	2,7000
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,59

**Análisis:** en la pregunta tres. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,59 ubicándose en el pretest en 3,29 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,70 (de vez en cuando).

Tabla 25

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? - En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?</b>	<b>Rangos negativos</b>	59 <sup>a</sup>	30,00	1770,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	41 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? <

En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? >

En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? =

En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

**Tabla 26***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? - En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

Z	-7,681 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 27

Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	Correlación de Pearson	1	,858**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	Correlación de Pearson	,858**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones**

**Tabla 28**

*Análisis estadístico*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? <b>PRETEST</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? <b>POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		2,3000	3,7100
<b>Moda</b>		2,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		,95874	,85629
<b>Rango</b>		3,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		3,00	4,00

**Análisis:** en la cuarta pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 2,30 (de vez en cuando), un valor máximo de 3,00 (a menudo), un valor mínimo de 0

(nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 3,71 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 29**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	2	2,0	2,0	22,0
	<b>A Menudo</b>	7	7,0	7,0	59,0
	<b>De vez en cuando</b>	32	32,0	32,0	91,0
	<b>Casi nunca</b>	37	37,0	37,0	98,0
	<b>Nunca</b>	22	22,0	22,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 30***Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	<b>46</b>	<b>46,0</b>	<b>46,0</b>	<b>46,0</b>
	<b>A Menudo</b>	<b>44</b>	<b>44,0</b>	<b>44,0</b>	<b>90,0</b>
	<b>De vez en cuando</b>	<b>5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>95,0</b>
	<b>Casi nunca</b>	<b>3</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>98,0</b>
	<b>Nunca</b>	<b>2</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>100,0</b>
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Tabla 31

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
		Porcenta		Porcenta		Porcenta
	N	je	N	je	N	je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 32***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?</b>
<b>Media</b>	2,3000	3,7100
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		1,40

**Análisis:** en la pregunta cuatro. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 1,40 ubicándose en el pretest en 2,30 (de vez en cuando), para en el posttest mejorando en 3,71 (a menudo).

Tabla 33

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	Rangos negativos	59 <sup>a</sup>	30,00	1770,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	41 <sup>c</sup>		
	Total	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

**Tabla 34**

*Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

Z	-7,681 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 35

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	Correlación de Pearson	1	,858**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	Correlación de Pearson	,858**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?**

**Tabla 36**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		1,3800	3,120
<b>Moda</b>		1,00	3,00 <sup>a</sup>
<b>Desviación estándar</b>		1,01285	3,92113
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00

<b>Máximo</b>	4,00	4,00
---------------	------	------

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

**Análisis:** en la quinta pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 1,38 (casi nunca), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 1,00 (casi nunca) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el posttest del cuestionario se obtuvo una media de 3,12 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia.

**Tabla 37**

*Tabla de frecuencia pretest.*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	4	4,0	4,0	20,0
	<b>A Menudo</b>	7	7,0	7,0	57,0
	<b>De vez en cuando</b>	32	32,0	32,0	89,0
	<b>Casi nunca</b>	37	37,0	37,0	96,0
	<b>Nunca</b>	20	20,0	20,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 38***Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	24	24,0	24,0	43,0
	<b>A Menudo</b>	54	54,0	54,0	86,0
	<b>De vez en cuando</b>	7	7,0	7,0	93,0
	<b>Casi nunca</b>	43	43,0	43,0	98,0
	<b>Nunca</b>	43	43,0	43,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 39

Resumen de procesamiento de casos

	Casos Incluido		Excluido		Total	
	N	Porcent aje	N	Porcent aje	N	Porcenta je
	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	100	100,0%	0	0,0%	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 40***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?</b>
<b>Media</b>	1,3800	3,120
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		1,74

**Análisis:** en la pregunta cinco. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 1,74 ubicándose en el pretest en 1,38 (casi nunca), para en el posttest mejorando en 3,12 (a menudo).

Tabla 41

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	Rangos negativos	58 <sup>a</sup>	29,50	1711,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	42 <sup>c</sup>		
	Total	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

#### **Tabla 42**

##### *Diferencia de medias*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

Z	-7,616 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 43

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente e los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	Correlación de Pearson	1	,873**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	Correlación de Pearson	,873**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?**

**Tabla 44**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		1,4300	3,7900
<b>Moda</b>		1,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		,97706	1,8444
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la sexta pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 1,43 (casi nunca), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 1,00 (casi nunca) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 3,79 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 45**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido Muy a menudo</b>	1	1,0	1,0	18,0
<b>A Menudo</b>	14	14,0	14,0	55,0
<b>De vez en cuando</b>	30	30,0	30,0	85,0
<b>Casi nunca</b>	37	37,0	37,0	99,0
<b>Nunca</b>	18	18,0	18,0	100,0
<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 46***Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	42	42,0	42,0	42,0
	<b>A Menudo</b>	43	43,0	43,0	85,0
	<b>De vez en cuando</b>	9	9,0	9,0	94,0
	<b>Casi nunca</b>	6	6,0	6,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 47

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
		Porcenta		Porcenta		Porcenta
	N	je	N	je	N	je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 48***Diferencia de medias***Informe**

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?</b>
Media	1,4300	3,7900
N	100	100
Diferencia de medias		2,36

**Análisis:** en la pregunta seis. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 2,36 ubicándose en el pretest en 1,43 (casi nunca), para en el posttest mejorando en 3,79 (a menudo).

Tabla 49

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?</b>	<b>Rangos negativos</b>	62 <sup>a</sup>	31,50	1953,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	38 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

- b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
- c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

**Tabla 50***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

Z	-7,758 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 51

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	Correlación de Pearson	1	,845**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	Correlación de Pearson	,845**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?**

**Tabla 52**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		1,2800	2,990
<b>Moda</b>		1,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		1,31103	1,18488
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la séptima pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 1,28 (casi nunca), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 1,00 (casi nunca) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el posttest del cuestionario se obtuvo una

media de 2,99 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 53**

*Tabla de frecuencias pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	40	40,0	40,0	40,0
	<b>A Menudo</b>	20	20,0	20,0	60,0
	<b>De vez en cuando</b>	19	19,0	19,0	79,0
	<b>Casi nunca</b>	14	14,0	14,0	93,0
	<b>Nunca</b>	7	7,0	7,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 54***Tabla de frecuencias postest***En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	51	51,0	51,0	51,0
	<b>A Menudo</b>	16	16,0	16,0	67,0
	<b>De vez en cuando</b>	18	18,0	18,0	85,0
	<b>Casi nunca</b>	13	13,0	13,0	98,0
	<b>Nunca</b>	2	2,0	2,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 55

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
	N	Porcenta je	N	Porcenta je	N	Porcenta je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%



**Tabla 56***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?</b>
<b>Media</b>	1,280	2,990
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		1,71

**Análisis:** en la pregunta siete. En el último mes, En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 1,71 ubicándose en el pretest en 1,28 (casi nunca), para en el posttest mejorando en 2,99 (a menudo).

**Tabla 57***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? -</b>	<b>Rangos negativos</b>	29 <sup>a</sup>	15,00	435,00
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? -</b>	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? -</b>	<b>Empates</b>	71 <sup>c</sup>		
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? -</b>	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? <

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? >

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? =

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

**Tabla 58***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

Z	-5,385 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

**Tabla 59***Correlaciones*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	Correlación de Pearson	1	,938**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	Correlación de Pearson	,938**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?**

**Tabla 60**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		1,3400	3,100
<b>Moda</b>		2,00	3,01
<b>Desviación estándar</b>		1,29662	1,12654
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la octava pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 1,34 (casi nunca), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 3,10 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 61**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
	a	e	válido	acumulado
<b>Válido</b> Muy a menudo	36	36,0	36,0	36,0
A Menudo	23	23,0	23,0	59,0
De vez en cuando	19	19,0	19,0	78,0
Casi nunca	15	15,0	15,0	93,0
Nunca	7	7,0	7,0	100,0
<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 62***Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	51	51,0	51,0	51,0
	<b>A Menudo</b>	18	18,0	18,0	69,0
	<b>De vez en cuando</b>	18	18,0	18,0	87,0
	<b>Casi nunca</b>	12	12,0	12,0	99,0
	<b>Nunca</b>	1	1,0	1,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 63

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
		Porcenta		Porcenta		Porcenta
	N	je	N	je	N	je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 64***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?</b>
<b>Media</b>	1,3400	3,100
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		1,76

**Análisis:** en la pregunta ocho. En el último mes, En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 1,76, ubicándose en el pretest en 1,34 (casi nunca), para en el posttest mejorando en 3,10 (a menudo).



Tabla 65

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?</b>	<b>Rangos negativos</b>	40 <sup>a</sup>	20,50	820,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	60 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

**Tabla 66**

*Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

Z	-6,325 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 67

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	Correlación de Pearson	1	,927**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	Correlación de Pearson	,927**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?**

**Tabla 68**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		2,3200	3,0100
<b>Moda</b>		2,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		1,33998	1,17632
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la novena pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 2,32 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando) el valor con mayor frecuencia. Luego de

aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 3,01 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia

**Tabla 69**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje</b>
		<b>a</b>	<b>e</b>	<b>válido</b>	<b>acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	38	38,0	38,0	38,0
	<b>A Menudo</b>	23	23,0	23,0	61,0
	<b>De vez en cuando</b>	17	17,0	17,0	78,0
	<b>Casi nunca</b>	13	13,0	13,0	91,0
	<b>Nunca</b>	9	9,0	9,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 70

*Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?**

		<b>Frecuenci a</b>	<b>Porcentaj e</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	49	49,0	49,0	49,0
	<b>A Menudo</b>	18	18,0	18,0	67,0
	<b>De vez en cuando</b>	18	18,0	18,0	85,0
	<b>Casi nunca</b>	13	13,0	13,0	98,0
	<b>Nunca</b>	2	2,0	2,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 71

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
		Porcenta		Porcenta		Porcenta
	N	je	N	je	N	je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 72***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</b>
<b>Media</b>	2,3200	3,0100
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,69

**Análisis:** en la pregunta nueve. En el último mes, En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,69, ubicándose en el pretest en 2,32 (de vez en cuando), para en el posttest mejorando en 3,01 (a menudo).



**Tabla 73***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</b>	<b>Rangos negativos</b>	31 <sup>a</sup>	16,00	496,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	69 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

**Tabla 74***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Z	-5,568 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 75

Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	Correlación de Pearson	1	,940**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	Correlación de Pearson	,940**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?**

**Tabla 76**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		1,2000	2,2500
<b>Moda</b>		1,00	2,00
<b>Desviación estándar</b>		1,27648	1,14040
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la décima pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 1,20 (casi nunca), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 1,00 (casi nunca) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las

actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,25 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando) el valor con mayor frecuencia.

**Tabla 77**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	31	31,0	31,0	31,0
	<b>A Menudo</b>	32	32,0	32,0	63,0
	<b>De vez en cuando</b>	13	13,0	13,0	76,0
	<b>Casi nunca</b>	17	17,0	17,0	93,0
	<b>Nunca</b>	7	7,0	7,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 78***Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	a	e	válido	acumulado
<b>Válido</b> <b>Muy a menudo</b>	51	51,0	51,0	51,0
<b>A Menudo</b>	18	18,0	18,0	69,0
<b>De vez en cuando</b>	17	17,0	17,0	86,0
<b>Casi nunca</b>	13	13,0	13,0	99,0
<b>Nunca</b>	1	1,0	1,0	100,0
<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 79

Resumen de procesamiento de casos

	<b>Casos</b>					
	<b>Incluido</b>		<b>Excluido</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>Porcent aje</b>	<b>N</b>	<b>Porcent aje</b>	<b>N</b>	<b>Porcenta je</b>
<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 80***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</b>	<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</b>
<b>Media</b>	1,2000	2,2500
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		1,05

**Análisis:** en la pregunta diez. En el último mes, En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 1,05, ubicándose en el pretest en 1,20 (casi nunca), para en el posttest mejorando en 2,25 (de vez en cuando).



Tabla 81

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? - En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</b>	<b>Rangos negativos</b>	42 <sup>a</sup>	21,50	903,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	58 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

< En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

b. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

> En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

c. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

= En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

**Tabla 82***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? -

En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

Z	-6,481 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 83

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	Correlación de Pearson	1	,922**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	Correlación de Pearson	,922**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?**

**Tabla 84**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		3,2500	2,6300
<b>Moda</b>		4,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		1,00880	1,01160
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la décima primera pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 3,25 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,63 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia.

**Tabla 85**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	4	4,0	4,0	4,0
	<b>Casi nunca</b>	4	4,0	4,0	8,0
	<b>De vez en cuando</b>	5	5,0	5,0	13,0
	<b>A menudo</b>	37	37,0	37,0	50,0
	<b>Muy a menudo</b>	50	50,0	50,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 86

*Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	5	5,0	5,0	5,0
	<b>Casi nunca</b>	4	4,0	4,0	9,0
	<b>De vez en cuando</b>	34	34,0	34,0	43,0
	<b>A menudo</b>	37	37,0	37,0	80,0
	<b>Muy a menudo</b>	20	20,0	20,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 87***Resumen de procesamiento de casos*

	<b>Casos</b>					
	<b>Incluido</b>		<b>Excluido</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>Porcent aje</b>	<b>N</b>	<b>Porcent aje</b>	<b>N</b>	<b>Porcenta je</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 88***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control</b>
<b>Media</b>	3,2500	2,6300
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,62

**Análisis:** en la pregunta once. En el último mes, En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,62, ubicándose en el pretest en 3,25 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,63 (de vez en cuando).



Tabla 89

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control	Rangos negativos	62 <sup>a</sup>	31,50	1953,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	38 <sup>c</sup>		
	Total	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control

### Tabla 90

#### *Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control

Z	-7,874 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Tabla 91

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control	Correlación de Pearson	1	,883**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control	Correlación de Pearson	,883**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?**

**Tabla 92**

*Análisis estadístico*

		<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? PRETEST</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		3,2800	2,6100
<b>Moda</b>		4,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		,97525	1,00398
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la décima segunda pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 3,28 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de

aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,61 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia.

**Tabla 93**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido Nunca</b>	3	3,0	3,0	3,0
<b>Casi nunca</b>	5	5,0	5,0	8,0
<b>De vez en cuando</b>	4	4,0	4,0	12,0
<b>A menudo</b>	37	37,0	37,0	49,0
<b>Muy a menudo</b>	51	51,0	51,0	100,0
<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 94***Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	5	5,0	5,0	5,0
	<b>Casi nunca</b>	4	4,0	4,0	9,0
	<b>De vez en cuando</b>	35	35,0	35,0	44,0
	<b>A menudo</b>	37	37,0	37,0	81,0
	<b>Muy a menudo</b>	19	19,0	19,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 95

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
		Porcenta		Porcenta		Porcenta
	N	je	N	je	N	je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 96***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?</b>
<b>Media</b>	3,2800	2,6100
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,67

**Análisis:** en la pregunta doce. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,67, ubicándose en el pretest en 3,28 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,61 (de vez en cuando).



**Tabla 97***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?</b>	<b>Rangos negativos</b>	67 <sup>a</sup>	34,00	2278,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	33 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

**Tabla 98***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

Z	-8,185 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

**Tabla 99***Correlaciones*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	Correlación de Pearson	1	,886**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	Correlación de Pearson	,886**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?**

**Tabla 100**

*Análisis estadístico*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? <b>PRETEST</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? <b>POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		2,2800	3,1400
<b>Moda</b>		2,00	3,00
<b>Desviación estándar</b>		1,26395	1,15027
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la décima tercera pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 2,28 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor

mínimo de 2 (de vez en cuando), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 3,14 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo) el valor con mayor frecuencia.

**Tabla 101**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	35	35,0	35,0	35,0
	<b>A Menudo</b>	31	31,0	31,0	66,0
	<b>De vez en cuando</b>	10	10,0	10,0	76,0
	<b>Casi nunca</b>	19	19,0	19,0	95,0
	<b>Nunca</b>	5	5,0	5,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 102***Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?**

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje</b>
		<b>a</b>	<b>e</b>	<b>válido</b>	<b>acumulado</b>
<b>Válido</b>	<b>Muy a menudo</b>	49	49,0	49,0	49,0
	<b>A Menudo</b>	19	19,0	19,0	68,0
	<b>De vez en cuando</b>	17	17,0	17,0	85,0
	<b>Casi nunca</b>	14	14,0	14,0	99,0
	<b>Nunca</b>	1	1,0	1,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 103***Resumen de procesamiento de casos*

	<b>Casos</b>					
	<b>Incluido</b>		<b>Excluido</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>Porcent aje</b>	<b>N</b>	<b>Porcent aje</b>	<b>N</b>	<b>Porcenta je</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?</b>	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 104***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?</b>
<b>Media</b>	2,2800	3,1400
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,86

**Análisis:** en la pregunta trece. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,86, ubicándose en el pretest en 2,28 (de vez en cuando), para en el posttest mejorando en 3,15 (a menudo).

**Tabla 105***Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?</b>	<b>Rangos negativos</b>	29 <sup>a</sup>	15,00	435,00
	<b>Rangos positivos</b>	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	<b>Empates</b>	71 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	100		

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?



**Tabla 106***Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

Z	-5,385 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

**Tabla 107***Correlaciones*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	Correlación de Pearson	1	,933**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	Correlación de Pearson	,933**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Pregunta Nro 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?**

**Tabla 108**

*Análisis estadístico*

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? <b>PRETEST</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? <b>POSTEST</b>
<b>N</b>	<b>Válido</b>	100	100
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		3,1600	2,3500
<b>Moda</b>		4,00	2,00
<b>Desviación estándar</b>		1,02218	1,20080
<b>Rango</b>		4,00	4,00
<b>Mínimo</b>		,00	,00
<b>Máximo</b>		4,00	4,00

**Análisis:** en la décima cuarta pregunta del cuestionario en el pretest se obtuvo una media de 3,16 (a menudo), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo) el valor con mayor frecuencia. Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el postest del cuestionario se obtuvo una media de 2,35 (de vez en cuando), un valor máximo de 4,00 (muy a menudo), un valor mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando) el valor con mayor frecuencia.

**Tabla 109**

*Tabla de frecuencia pretest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	4	4,0	4,0	4,0
	<b>Casi nunca</b>	4	4,0	4,0	8,0
	<b>De vez en cuando</b>	9	9,0	9,0	17,0
	<b>A menudo</b>	38	38,0	38,0	55,0
	<b>Muy a menudo</b>	45	45,0	45,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

**Tabla 110***Tabla de frecuencia postest*

**En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	<b>Nunca</b>	7	7,0	7,0	7,0
	<b>Casi nunca</b>	16	16,0	16,0	23,0
	<b>De vez en cuando</b>	35	35,0	35,0	58,0
	<b>A menudo</b>	19	19,0	19,0	77,0
	<b>Muy a menudo</b>	23	23,0	23,0	100,0
	<b>Total</b>	100	100,0	100,0	

Tabla 111

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
		Porcenta		Porcenta		Porcenta
	N	je	N	je	N	je
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

**Tabla 112***Diferencia de medias*

	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?</b>	<b>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?</b>
<b>Media</b>	3,1600	2,3500
<b>N</b>	100	100
<b>Diferencia de medias</b>		0,81

**Análisis:** en la pregunta catorce. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? En la diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,81, ubicándose en el pretest en 3,16 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,35 (de vez en cuando).

Tabla 113

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? -	Rangos negativos	72 <sup>a</sup>	36,50	2628,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	28 <sup>c</sup>		
	Total	100		
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?				

a. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? < En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

b. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? > En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

c. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? = En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

**Tabla 114**

*Estadísticos de prueba*

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? - En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

Z	-8,067 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.



Tabla 115

## Correlaciones

		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	Correlación de Pearson	1	,876**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	100	100
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	Correlación de Pearson	,876**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Conclusiones. -**

- La investigación se realizó en el Colegio Alemán con estudiantes de 4 y 7mo año de educación básica mismos que presentaban niveles de estrés muy significativos debido a presiones en sus actividades académicas.
- El objetivo del proyecto de investigación fue diseñar y aplicar actividades extracurriculares con el fin de bajar los niveles de estrés percibido por los estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica.
- Se pudo encontrar varios proyectos relacionados con el estrés percibido en otros campos como en la medicina y psicología y otro importante con estudiantes universitarios, el presente proyecto al tratar con estudiantes secundarios es único en su campo.
- En el marco teórico se hace referencia a los tipos de estrés los mismos que se representaron en esta investigación en una escala de 0 a 4 puntos.
- Para esta investigación se utilizó el cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS) para recoger información cuantitativa. Se fundamenta en un cuestionario que se aplica a los estudiantes. Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa que utiliza 14 ítems.
- El plan de actividades extracurriculares que se viene aplicando a los estudiantes involucrados en esta investigación fue diseñada acorde a las necesidades e infraestructura que tiene el Colegio.

- En la pregunta Nro 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? En donde en el pretest la afectación es muy alta el 46% se siente muy a menudo afectada y el 37 % a menudo se encuentra afectada. Luego en el posttest se puede mejorar al 23% sintiéndose muy a menudo afectado y al 20% sintiéndose a menudo afectado.
- En la pregunta Nro 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? En el pretest la población obtuvo una media de 3,25 lo que significa que a menudo es incapaz de controlar las cosas importantes en su vida. En el posttest esta media se ubicó en 2.04 lo que se ubica el grupo en casi nunca se sintió incapaz de controlar las cosas importantes en su vida.
- En la pregunta Nro 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?, sin duda esta pregunta es la que tiene ver directamente con el problema de investigación situándose la media en el pretest a menudo, luego de aplicar la propuesta esta mejora a de vez en cuando. Con una diferencia de medias de 0,59 puntos siendo significativa la mejora.
- Pregunta Nro 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?, en donde la mayoría de la población se sitúa en de vez en cuando o casi nunca para mejora a muy a menudo o a menudo. Con una excelente diferencia de medias de 1,40 puntos.
- En la pregunta Nro 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?, obteniendo una significativa diferencia de medias de 1,74 puntos. Pudiendo

manejar los cambios importantes a menudo una población del 54% y muy a menudo el 24%.

- En la pregunta Nro 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?, en el pretest la media se sitúa en casi nunca, para mejorar en el posttest a menudo, dando una diferencia de medias muy significativa de 2,36 puntos.
- En la pregunta Nro 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?, en el pretest la media se ubicó en 1,28 casi nunca, para el posttest la media es de 2,99 a menudo, dando una diferencia significativa de medias de 1,71 puntos.
- En la pregunta Nro 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?, en el pretest la media es de 1,34 casi nunca, para el posttest se ubicó la media en 3,10 a menudo, obteniendo una diferencia de medias significativa de 1,76 puntos.
- En la pregunta Nro 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?, en el pretest la media se ubicó en 2,32 de vez en cuando, en el posttest la media se ubicó en 3,01 a menudo, en la diferencia de media de obtuvo una mejora significativa de 0,69 puntos.
- En la pregunta Nro 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?, en el pretest se obtuvo una media de 1,20 (casi nunca), para en el posttest del cuestionario se obtuvo una media de 2,25 (de vez en cuando), una diferencia de medias de 1,05 puntos.

- En la pregunta Nro 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?, en el pretest se obtuvo una media de 3,25 (a menudo), Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el posttest del cuestionario se obtuvo una media de 2,63 (de vez en cuando) y una diferencia de medias de 0,62 puntos.
- En la pregunta Nro 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?, en el pretest se obtuvo una media de 3,28 (a menudo), Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el posttest del cuestionario se obtuvo una media de 2,61 (de vez en cuando) y una diferencia de medias de 0,67 puntos.
- En la pregunta Nro 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?, en el pretest se obtuvo una media de 2,28 (de vez en cuando), Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el posttest del cuestionario se obtuvo una media de 3,14 (a menudo) y una diferencia de medias de 0,86 puntos.
- En la pregunta Nro 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?, en el pretest se obtuvo una media de 3,16 (a menudo), Luego de aplicar las actividades deportivas extracurriculares y el posttest del cuestionario se obtuvo una media de 2,35 (de vez en cuando) y una diferencia de medias de 0,81 puntos.
- Todas correlaciones de Pearson son positivas lo nos indica que las actividades recreativas indican de forma favorable en el mejoramiento de los niveles de estrés de los estudiantes de 4to y 7mo año de educación básica del Colegio Alemán.

- Se comprueba la hipótesis de trabajo: “Las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos disminuyen los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, del Colegio Alemán”.

**Recomendaciones. -**

- La investigación se realizó con plan piloto en el 4to y 7mo año de educación básica del Colegio Alemán para lo que se recomienda hacerlo en todos años y en todas sus sedes a nivel nacional e internacional.
- Las actividades diseñadas no solo se pueden aplicar a los alumnos estudiados, sino que puede ser aplicado a otras poblaciones por parte de los docentes involucrados en esta temática.
- Se deberá hacer un artículo científico para así dar a conocer en los diferentes congresos, simposios talleres tanto a nivel nacional como internacional.

**Bibliografía.**

(s.f.).

Cabreles, C. (31 de agosto de 2017). *El test sebt para prevenir lesiones*. Obtenido de <http://deportemultidisciplinar.com/el-test-sebt-para-prevenir-lesiones/>

Cohen, S. (1994). *Perceived stress scale*. Obtenido de <https://www.northottawawellnessfoundation.org/wp-content/uploads/2018/04/PerceivedStressScale.pdf>

Corbin, C. (2005). *Salud y Fitness*. Obtenido de <https://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704>

Entrenamiento, M. d. (21 de diciembre de 2018). *Evaluación de la condición física en mayores*. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/evaluacion-la-condicion-fisica-mayores/>

Feijoo, I. (06 de Noviembre de 2013). *La actividad física como medio para combatir el estrés*. Obtenido de <http://www.buenaforma.org/2013/11/06/la-actividad-fisica-como-medio-para-combatir-el-estres/>

Garatachea, N. (2006). *Actividad física y envejecimiento*. Sevilla: Wanceulen editorial Deportiva.

Gonzales, C., & Sebastian, E. (2000). *Actividades acuáticas recreativas*. Barcelona: INO Reproducciones, S:A.

Lopategui, C. (2016). *Ciencia del Movimiento humano y la Salud*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/sedentarismo/sedentarismo.html>

MedlinePlus. (03 de diciembre de 2018). *Índice de masa corporal*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>



- Mingote, J., & Pérez, F. (1999). *El Estrés Del Médico: Manual de Autoayuda*. Madrid: Edigrafos S.A.
- Ministerio de Sanidad, S. (2017). *Actividad Física y Salud. Actividad Física y Salud*.
- Montero, L. F. (2015). Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/11588>
- Muñoz, A. (2004). *Actividades acuáticas como contenido*. Obtenido de efedeportes: <http://efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- OSM. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Pérez, P. A. (2016). *Definiciones*. Obtenido de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Romero, T. (9 de octubre de 2009). *Hacia una definición de sedentarismo*. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/rchcardiol/v28n4/art14.pdf>
- Salud.O, M. (2017). *Estrategía Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Timoteo. (2007). *Libro del Exodo, Antiguo Testamento*. Roma: Vatican.
- Tucker, L., Cole, G., & Friedman, G. (1986). *Physical fitness: a buffer against stress*.
- VACAFUN. (14 de noviembre de 2018). *Evaluación de la condición física saludable*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/edlcfsepm/evaluacion-de-la-condicion-fisica-saludable/vacafun>
- Vargas, R. (1998). *Teoría del entrenamiento diccionario de conceptos*. Mexico, DF: Universidad Autonoma de Mexico.