

## **RESUMEN**

El estrés académico es una realidad que afecta a los estudiantes, el cual se manifiesta por niveles de moderado a profundo en su mayoría, bajo este antecedente el trabajo de investigación tiene como objetivo como la recreación incide en disminuir los niveles de estrés académica en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional. Durante el proceso de investigación se utilizó los métodos descriptivos, hipotético deductivo y analítico-sintético y con un diseño cuasi-experimental porque se trabajó con un solo grupo aplicando un pre-test y un pos-test. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron la encuesta y el Test del Inventario de SISCO del estrés académico (Barraza Macía, 2007). El resultado de la investigación demuestra que se cumplió con los objetivos propuestos, lo cual se pudo verificar con el análisis de frecuencia en el cual los niveles de estrés inicial era leve (5) con un 16,7%, moderado (18) con un 60% y profundo (7) con un 23,3% y en un postest se reflejo los siguientes resultados leve (7) con un 23,3% y moderado (23) con un 76,7%; además se utilizo la prueba T Students de muestras relacionadas de la cual se obtuvo un valor de significancia de 0,003. Esto demuestra que el programa recreativo aplicado tuvo efectividad en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional.

### **PALABRAS CLAVES:**

**RECREACIÓN**

**ESTRÉS ACADÉMICO**

**ESTUDIANTES**

## **ABSTRACT**

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

### **KEYWORDS:**

**RECREATION**

**ACADEMIC STRESS**

**STUDENTS**