



Incidencia de la aplicación de un programa lúdico - recreativo en la reducción de los niveles de estrés, en los estudiantes de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

Olmedo Gordón, Renán Kabir

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Postgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo Libre

Mgs. Barrionuevo Balseca, Denice Del Pilar

3 de noviembre del 2021









Resultado de Similitud

Curiginal

Document Information

Analyzed document	TESIS OLMEDO GORDÓN.docx (D118106181)
Submitted	2021-11-10 15:54:00
Submitted by	Juan Carlos Altamirano
Submitter email	jc.altamiranoc@uta.edu.ec
Similarity	4%
Analysis address	jc.altamiranoc.uta@analysis.urkund.com

Sources included in the report

SA	TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx Document TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx (D44145890)	 4
SA	Tesis Ekaterina Ignatova Final.docx Document Tesis Ekaterina Ignatova Final.docx (D57512527)	 6
W	URL: https://www.getasysolution.com/x%SE-2/3-x%SE-1/3-12=0 Fetched: 2021-11-10 16:18:00	 1
SA	MONCADA VALDEZ PAOLA VANESSA URKUN.docx Document MONCADA VALDEZ PAOLA VANESSA URKUN.docx (D86236448)	 2
SA	Ensayo 1.pdf Document Ensayo 1.pdf (D97538628)	 1
SA	ARTÍCULO_Cadena Peñafiel, Tamara Julisa y Granja Loor, María Fernanda.docx Document ARTÍCULO_Cadena Peñafiel, Tamara Julisa y Granja Loor, María Fernanda.docx (D103346723)	 6
W	URL: https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588Delgado Fetched: 2021-11-10 16:18:00	 1
W	URL: https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/146/9/1168Mendoza Fetched: 2021-11-10 16:18:00	 2

1/39



Mgs. Barrionuevo Balseca, Denice del Pilar

C.C:1710285949



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“Incidencia de la aplicación de un programa lúdico - recreativo en la reducción de los niveles de estrés, en los estudiantes de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.”**, fue realizado por: Olmedo Gordón, Renán Kabir, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE”, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 03 de noviembre de 2021.

Firma:

.....
Mgs. Barrionuevo Balseca, Denice del Pilar

C.C:1710285949



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, Olmedo Gordón Renán Kabir, con cédula de ciudadanía 1717131096. Declaro que el contenido, ideas y criterios de trabajo de titulación **“Incidencia de la aplicación de un programa lúdico - recreativo en la reducción de los niveles de estrés, en los estudiantes de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la “Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE”, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 06 de noviembre del 2021

Firma:

Olmedo Gordón, Renán Kabir

c.c:1717131096



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Olmedo Gordón Renán Kabir**, con cédula de ciudadanía 1717131096. Autorizo a la "Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE" publicar el trabajo de titulación: **"Incidencia de la aplicación de un programa lúdico - recreativo en la reducción de los niveles de estrés, en los estudiantes de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I."**, en el Repositorio Institucional cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, noviembre del 2021

Firma:

Olmedo Gordón, Renán Kabir

c.c:1717131096

Dedicatoria

El ideal del ser humano es y será siempre el alcanzar nuevas metas propuestas para llegar a ser una persona de bien, un instrumento valioso para la sociedad y una mano colaborativa en el desarrollo de su círculo más cercano. El día de hoy, a través del presente documento puedo aseverar que una meta más en mi vida profesional se ha culminado de la mejor manera, con experiencias maravillosas y con nuevos amigos que en algunos casos llegaron a formar parte de mi nueva familia.

Por ello, agradezco de forma infinita al padre creador supremo, que, con su infinita guía, supo encaminarme en este proceso de forma adecuada, para llegar a este momento de euforia y dicha desbordada.

A mi madre, que fue esa guía y apoyo en los momentos de flaqueo, en situaciones apremiantes y en momentos de necesidad.

A mi Isaac, hijo amado, que en sus silencios siempre ha formado parte de mi motor y ganas de seguir avanzado en este camino, inspirado por un ser supremo.

A mi compañera de vida Angelita y a mi recién llegada y tan anhelada hija, Eva Emilia, pues llenan mis días de ese amor que tanto me hacía falta en cada despertar.

A todos los maestros del camino, que aportaron con sus enseñanzas para llegar a ser quien hoy en día soy.

A todos los docentes y autoridades de mi querida Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por forjar en mí un profesional que ama lo que hace ya que me permitieron conocer el maravilloso mundo de la recreación.

Agradecimiento

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas aquellas personas que formaron parte del proceso de especialización. A mi tutora porque sin su guía no hubiese sido posible llevar a buen término el presente trabajo investigativo, sobre todo, por entregar desinteresadamente sus valiosos aportes que impactaron en mí ser, más allá del ámbito educativo. A mis docentes por entregarme las herramientas y dejar plantado en mí ese amor por una nueva forma de vivir. A mis compañeros de aula y a mis amigos que a lo largo de estos años se formaron junto a mí y llegaron a ganarse mi corazón.

Agradecer a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por abrirme las puertas y permitirme ser parte de su extensa lista de graduados, que sin lugar a dudas son profesionales doctos en sus distintas ramas, mismos que generan un aporte valioso a la sociedad ecuatoriana. A las autoridades que fueron ese apoyo necesario para llevar a buen término mis estudios y toda aquella persona que tuvo algo que ver en este proceso y que muchas veces pasan desapercibidas, pero que también son parte importante para el educando.

Índice contenidos

RESULTADO DE SIMILITUD.....	2
RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA.....	4
AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE CONTENIDOS.....	8
RESUMEN.....	12
ABSTRACT.....	13
CAPÍTULO I.....	14
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
Antecedentes.....	14
Planteamiento del problema.....	15
Formulación del problema.....	18
Objetivo general y específico.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Justificación, importancia y alcance del proyecto.....	19
Hipótesis.....	20
Variables de investigación.....	20
Operacionalización de las variables.....	21
Metodología y diseño de la investigación.....	23
Métodos de investigación.....	24
Método Deductivo.....	24
Método Analítico.....	24
Método experimental y método de medición.....	24
Método Comparativo.....	25

Método de observación.....	25
Técnicas de recolección y procesamiento de datos	26
Fuentes Primarias	26
Fuentes Secundarias	26
Procesamiento y análisis de resultados.....	26
Población y muestra	27
Recursos económicos.....	27
Presupuesto	28
Cronograma	28
CAPÍTULO II	30
MARCO TEÓRICO	30
Marco legal	30
Ocio, tiempo libre y recreación.....	31
Ocio	31
Ocio humanista como una visión actual.	33
Dimensión lúdica del Ocio Humanista.	34
Dimensión creativa del Ocio Humanista.....	35
Dimensión de solidaridad del Ocio Humanista.....	35
Dimensión de desarrollo personal del Ocio Humanista	35
Tiempo libre.....	36
Importancia del uso del tiempo libre en actividades recreativas.....	37
Recreación	38
Área Lúdica de la recreación.....	39
Importancia de la lúdica como base de toda educación.	40
El Juego.	41
Juegos Competitivos.	43
Juegos Colaborativos.	43
Área Artística de la recreación.....	44
Actividades recreativas desde el área Artística.	45
Danza.	46
Teatro.....	47
Música.....	47
Gimnasia Cerebral.....	48
Recreación y Pandemia.....	49
La recreación virtual.....	51
Recreación virtual no asistida.	51
Estrés.....	52
Definición	52
Estrés y su impacto en el correcto desarrollo de las actividades del ser humano	53

Estrés como enfermedad del siglo XXI.....	54
Etapas del Estrés	55
Tipos de Estrés	56
Eustrés.....	56
Distrés.	56
Clases de estrés de acuerdo al estímulo.....	57
Estrés Académico.....	57
Detonantes del estrés académico.....	57
Síntomas del estrés académico.....	58
Medios de desfogue del estrés académico.....	58
Estrés causado por pandemia en alumnos universitarios	59
Repercusiones de clases virtuales por pandemia, en alumnos universitarios	60
Recreación, una alternativa virtual al estrés	60
CAPÍTULO III	62
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: “MINUTO LOCO”	62
Datos Informativos.....	62
Justificación del programa	63
Objetivos del programa	64
Objetivo General del Programa	64
Objetivos Específicos	64
Metodología para la ejecución del programa.....	64
Línea Base	64
Universo y Muestra.....	65
Diseño del programa.....	67
CAPÍTULO IV	73
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	73
Metodología y resultados del pre test.....	73
Metodología de aplicación del pre test	73
Resultados del pre test	73
Resultados del post test.....	75
Análisis comparativo	77
Metodología complementaria	79
Resultados encuesta evaluativa del programa	79
Resultados de la asistencia y de la guía de observación.....	84

Técnica de Observación. Impacto del programa “Minuto Loco” en los estudiantes	86
CONCLUSIONES.....	91
RECOMENDACIONES.....	93
BIBLIOGRAFÍA.....	94
ANEXOS	102

Índice de Tablas

Tabla 1. Variable Independiente. Programa lúdico-recreativo.....	21
Tabla 2. Variable dependiente. Estrés	21
Tabla 3. Recursos Económicos	28
Tabla 4. Detalle del Financiamiento.....	28
Tabla 5. Áreas de la Recreación a considerar en el Programa “Minuto Loco”	68
Tabla 6. Programa “Minuto Loco” con sus áreas y sub áreas en la recreación	69
Tabla 7. Actividades específicas en el programa “Minuto Loco”	70
Tabla 8. Resultados pre test.....	74
Tabla 9. Resultados post test	76
Tabla 10. Cuadro comparativo de resultados del pre test y post test.....	78
Tabla 11. Listado de los parámetros a calificar por observación directa	85

Índice de Figuras

Figura 1: Comodidad en los participantes	79
Figura 2: Percepción al realizar las actividades	80
Figura 3: Propósito del programa	81
Figura 4: Utilidad del programa	82
Figura 5: Cumplimiento del Objetivo	83
Figura 6: Calificación del programa	83

Resumen

A inicios de marzo del año 2020, el mundo se vio afectado por una pandemia que provocó un sinnúmero de problemas en temas relacionados a lo económico, social, político y en el área de salud pública. Como medidas urgentes, el gobierno del Ecuador, decidió recurrir al encierro programado para evitar que las cifras por contagios y muertes se eleven en el territorio ecuatoriano. Esta medida trajo consigo un enemigo silencioso que afecta a todas las personas sin importar su rango de edad, género o posición social, como lo es el estrés. El presente proyecto se fundamenta sobre la base de una necesidad percibida en el Instituto Tecnológico Universitario Internacional I.T.I., en el que se identificaron niveles de estrés elevados en el educando por la nueva modalidad virtual. Conjuntamente, el soporte documental permitió elaborar y diseñar la investigación de campo, para lo cual se establecieron diagnósticos y resultados a través de la aplicación de test estandarizados, cuyos resultados primarios, llevaron a establecer conclusiones finales, como respuesta al objetivo general y las hipótesis planteadas.

Es así que, se puede identificar una reducción en los niveles de estrés, en los estudiantes del instituto, de acuerdo con los mecanismos estadísticos utilizados en la presente investigación, donde se reduce de 23,35 puntos en la escala del Test de estrés percibido EEP10-C, a un total de 18,5 puntos. Resultados que permiten dar como cierta la hipótesis de que un programa lúdico recreativo favorece la disminución de los niveles de estrés en los estudiantes de dicha institución.

Palabras Clave:

- **RECREACIÓN**
- **ESTRÉS**
- **CUARENTENA**
- **PROGRAMA RECREATIVO**

Abstract

At the beginning of March 2020, the world was affected by a pandemic that caused countless problems in matters related to the economic, social, political and especially in the public area. As urgent measures, the government of Ecuador decided to resort to the scheduled confinement to prevent the figures for infections and deaths from rising in Ecuadorian territory. This measure brought with it a silent enemy that affects all people regardless of their age range, gender or social position, such as stress.

This project is based on the basis of a perceived need in the Instituto Tecnológico Universitario Internacional I.T.I., in which high levels of stress were identified in the student due to the new virtual modality established and all that this entails. Together, the documentary support allowed to elaborate the theoretical basis on which the research was developed and allowed the field research design, for which diagnoses and results were established through the application of standardized tests, whose primary results led to conclusions final, in response to the general objective and the hypotheses raised.

Thus, a reduction in stress levels can be identified in high school students, according to the statistical mechanisms used in this research, where it is reduced by 23.35 points on the scale of the EEP10 Perceived Stress Test. -C, to a total of 18.5 points. Results that allow to give as true the hypothesis that a recreational play program collaborates with the reduction of stress levels in the students of said institution.

Keywords:

- **RECREATION**
- **STRESS**
- **QUARANTINE**
- **RECREATIONAL PROGRAM**

CAPÍTULO I

Introducción al Problema de Investigación

Antecedentes

Desde un punto de vista amplio se puede identificar al estrés como un proceso complejo en el que el ser humano se ve inmerso en situaciones de tensión en varios niveles por distintos factores o estresores, y este proceso conlleva cambios tanto físicos como anímicos y de comportamiento, es así que varios autores estipularon que el estrés se pone de manifiesto en un individuo, en el momento en que las situaciones externas sobrepasan los límites permitidos sobre los cuales la persona tiene dominio, equilibrio emocional y mental, debido a que se lo percibe como un evento amenazador (Espinosa et al., 2020)

El factor estrés juega un papel importante en el diario vivir del ser humano, ya que afecta de forma directa su correcto desempeño en sus varias actividades tanto laborales como académicas. Al ser el estrés una enfermedad declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se señala que los ámbitos sobre los que el estrés actúa, están relacionados a todos los niveles del quehacer del ser humano, incluido el contexto académico en la etapa de formación escolar y universitaria (García y Zea, 2011).

El Instituto Universitario Internacional (I.T.I.) cuenta con una oferta de carreras universitarias, bastante amplia; de las cuales la carrera de Gastronomía es la que posee el mayor número de alumnos dentro de la institución con un total de 246 estudiantes.

Al ser un instituto tecnológico, la realidad de los alumnos se apega a que un 78% de los mismos deben trabajar, atender a los miembros más pequeños de su núcleo familiar, otorgar sustento a su propia familia, hacerse cargo de sus hijos y estudiar a la vez para poder continuar con su formación profesional, de no ser así no podrían llevar a término sus estudios, de acuerdo con la información previa obtenida por el departamento de Bienestar Estudiantil. Es decir que, del total de los alumnos de la carrera de gastronomía, 192 estudiantes se ven afectados por estas condiciones de vida, donde el estrés forma parte de

su diario vivir y que indudablemente, afecta de forma directa su desempeño, relaciones entre compañeros, así como con los docentes, sus calificaciones y su autoestima.

De acuerdo con lo identificado por el departamento de Bienestar Estudiantil, el departamento de Psicología de la misma institución, realizó estudios en el 2020 con cuyos resultados se determinó que existe un porcentaje muy alto de alumnos dentro del instituto que sufren de un estrés superior al normal o aceptable, por ende, se pone de manifiesto la necesidad de tomar acciones en favor de implementar actividades que coadyuven a sobrellevar el estrés y evitar mayores contrariedades en los estudiantes.

Adicionalmente a todo lo expuesto, en la actualidad la pandemia causada por el virus COVID-19 ha incrementado los niveles de estrés por las condiciones en las que muchas familias se han visto inmersas. En innumerables ocasiones los miembros del núcleo familiar han perdido sus empleos, han visto reducciones en sus salarios o se han enclaustrado en sus hogares con repercusiones palpables tanto en adultos, como en jóvenes y niños; a esta realidad no escapan los estudiantes del I.T.I., que en múltiples ocasiones se ven disminuidas sus capacidades de concentración y atención por dichos factores, lo que incide en no tener todas sus capacidades cognitivas a punto para poder desempeñarse de manera adecuada en sus estudios, pues lamentablemente no cuentan con un mecanismo de desfogue para su estrés.

Planteamiento del problema

De acuerdo con estudios realizados a nivel internacional a los alumnos de carreras universitarias, se pudo identificar que estos se ven sometidos a estresores varios como el exceso de tareas, evaluaciones y trabajos grupales, la competencia interna del grupo de compañeros y una mala forma de enseñanza por parte de algunos docentes; siendo estos algunos de los factores que afectan la estabilidad del educando tanto emocional como académicamente (Zárate-Depraect et al., 2018).

Si a esto se le suma el hecho de que existen situaciones personales que dividen su tiempo, su atención y sus energías, como la necesidad de trabajar, el buscar el sustento familiar por ser cabezas de hogar, el tener que cuidar a los miembros más pequeños de la familia o la pérdida de algún familiar cercano por motivos de pandemia, se puede determinar que son todos estos aspectos idóneos que generan un cuadro de estrés elevado en los alumnos, por tal motivo de acuerdo con los autores García y Zea (2011), establecen que durante el trayecto y vida académica de los alumnos, debido a sus obligaciones tanto en los estudios como otros factores, se ven envueltos en niveles altos de estrés que se puede manifestar de forma emocional, psicológica e incluso de forma física.

Cabe mencionar que según estudio realizado en la Universidad Intercontinental de México, se identificó que la mayor carga de estrés académico se evidencia en los alumnos que ingresan y están por salir de la universidad, es decir, en los primeros semestres y en los últimos; debido a que en los primeros niveles siempre un cambio drástico, del ámbito colegial a un ambiente universitario, genera incertidumbre, estrés y ansiedad si se le suma el hecho de tener que movilizarse a otra ciudad de ser necesario, y en los últimos semestres por la nostalgia y presión de titularse y posteriormente de enfrentarse al mundo real (Pulido et al., 2011).

Adicionalmente con relación al estrés y el rendimiento académico en temas de calificaciones, según Córdova e Irigoyen (2015), en un estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), referente al estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015, se menciona que

... aunque el estrés ha existido siempre y ha estado ligado a la evolución del hombre, permitiéndole adaptarse a un mundo en transformación constante, en las últimas décadas, dicha adaptación se ha tornado acelerada debido a un mercado exigente dominado por el consumismo y competición, con consecuencias fatales para el ser humano en diversos ámbitos, entre ellos, el académico (p. 117).

Con respecto a los hallazgos de los autores anteriormente nombrados, relacionan al bajo rendimiento o al rendimiento medio debido al estrés causado por factores varios relacionados a la vida cotidiana como factores interpersonales, sociales, económicos, entre otros. Adicionalmente los autores mencionados establecen que estos aspectos tienen un impacto emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo en el estudiante, desembocando en episodios de ansiedad, frustración y desmotivación (Córdova e Irigoyen, 2015).

Aterrizando la problemática a nivel local, según los datos obtenidos por el Departamento de Psicología y Bienestar Estudiantil del Instituto Universitario Internacional I.T.I., del segundo período del año 2019, la carrera de Gastronomía contaba con un total de 246 alumnos inscritos en la misma, asistiendo de manera continua a clases presenciales. Los datos obtenidos por el personal a cargo de departamento de Bienestar Estudiantil, demuestran que, aproximadamente un 78% de este universo de alumnos hacen frente a responsabilidades adicionales a las de su status estudiantil como: son cabeza de hogar, han perdido a un ser querido, ayudan en el cuidado de sus miembros familiares, trabajan y estudian a la vez, con la finalidad de ser un apoyo o de sacar adelante a su núcleo familiar Egüez, (2020), es decir que se ven afectados por estresores que no permiten un adecuado desempeño académico.

Los factores o estresores anteriormente citados repercuten directamente en el desempeño académico de los estudiantes de la carrera de gastronomía del I.T.I., conformando así un problema real en 147 alumnos identificados con promedios bajos,

problemas con sus compañeros y con los docentes a cargo de sus asignaturas, debido a que no cuentan con un medio de desfogue del estrés.

Se evidencia así, que a pesar de existir estudios que determinan los efectos visibles del estrés en los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional (I.T.I.), no se ha desarrollado ningún programa o actividad para poder reducir dicho índices alarmantes en los estudiantes a excepción de sesiones de terapia psicológica, pero que al ser un número considerable de estudiantes envueltos en dicha problemática, la medida tomada no ha contribuido con la disminución de estos síntomas en el grupo de forma general, debido a que la institución no posee herramientas para combatir dicho problema.

Formulación del problema

¿Cómo incide la aplicación de un programa lúdico - recreativo en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes del Instituto Universitario Internacional I.T.I.?

Objetivo general y específico

Objetivo General

Demostrar la eficacia de la aplicación de un programa lúdico – recreativo en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

Objetivos Específicos

- ✓ Fundamentar teórica y metodológicamente la relación entre la recreación y la reducción del estrés.
- ✓ Aplicar un pre test para determinar los niveles de estrés en los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

- ✓ Diseñar un programa lúdico – recreativo que disminuya los niveles de estrés de los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I
- ✓ Aplicar el programa lúdico - recreativo que disminuya los niveles de estrés de los alumnos de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.
- ✓ Realizar un post test para determinar si disminuyeron los niveles de estrés en los alumnos del Instituto Universitario Internacional I.T.I.
- ✓ Evaluar los resultados obtenidos con la implementación del programa lúdico-recreativo en los alumnos del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

Justificación, importancia y alcance del proyecto

Hoy es muy común ver a jóvenes universitarios dividiendo su tiempo entre los estudios, la familia y el trabajo. Siendo estos varios de los estresores que afectan el crecimiento académico de los alumnos que dentro del entorno familiar no poseen las posibilidades económicas para dedicarse solo al estudio como tarea principal, que de por sí ya generan un nivel estrés que puede llegar a ser nocivo.

Este es el caso de los alumnos de la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional (I.T.I.), por factores ya antes mencionados, se encuentran sometidos a altos niveles de estrés que disminuyen su rendimiento académico, según datos obtenidos sobre la base de estudios realizados por el departamento de psicología de la institución. Por ende, los alumnos necesitan un medio de desfogue para contrarrestar los síntomas producidos por el estrés y sobre este particular se basa la propuesta de la implementación de un programa lúdico - recreativo como una solución viable a una realidad latente para alcanzar los objetivos propuestos.

El presente estudio es de importancia teórica para futuras investigaciones que busquen plasmar programas recreativos como un alivio a las necesidades de liberación de

estrés en los estudiantes que no logran direccionar de forma adecuada la presión del estrés producido por varios factores, dotando al personal docente, padres de familia y sociedad en general de varias herramientas que sirvan de apoyo al desarrollo integral de los estudiantes.

Sobre la base de los resultados obtenidos en la evaluación del programa lúdico - recreativo, se realizó el rediseño del mismo, con la finalidad de plantearlo en el I.T.I., como una alternativa viable para reducir los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de Gastronomía.

Hipótesis

H1 La aplicación de un programa lúdico – recreativo disminuye al menos un 25% los niveles de estrés de los estudiantes en la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

H0 La aplicación de un programa lúdico – recreativo no disminuye los niveles de estrés de los estudiantes en la carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

Variables de investigación

V1: Programa lúdico – recreativo

V2: Disminución del estrés

Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Variable Independiente. Programa lúdico-recreativo

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Programa Lúdico Recreativo	Conjunto de actividades planificadas por un profesional en la rama de recreación y tiempo libre, que están enfocadas en las áreas lúdica y recreativas e implican el uso de actividades de movimiento, físicas y pasivas que se apegan a un enfoque pedagógico y que se apoyan en disciplinas como el juego normado, la danza, la expresión corporal y el arte para colaborar con la formación integral de quienes participen de ellas.	Actividades Lúdicas	- Tiempo y Frecuencia. - Grado de Satisfacción. - Acatamiento de directrices	- Uso de juegos varios que incluyan la interacción tanto con compañeros como con familiares, mismos que van enfocados en todas sus formas, ya sean virtuales o presenciales
		Actividades Recreativas	- Tiempo y Frecuencia. - Grado de Satisfacción. - Escucha y comunicación	- Asistencia. Test evaluativo de la actividad. Ficha de observación
		Interacción Grupal	- Frecuencia de participaciones. - Clima de grupo. - Escucha y comunicación	- Ficha de observación

Nota: En la presente tabla se puede apreciar la variable independiente, con su proceso de operacionalización de la misma, identificando las dimensiones sobre las cuales va a actuar, los indicadores y los instrumentos a utilizar.

Tabla 2.*Variable dependiente. Estrés*

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Estrés	Según el concepto que maneja la OMS, define al estrés como "el conjunto de acciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción", pero varios estudios determinan que el estrés es también un sentimiento de tensión física o emocional y que puede ser beneficioso si colabora con salir de algún peligro; pero el estrés en exceso inhibe el adecuado desempeño de las personas de manera perjudicial, cayendo en dolencias inclusive de orden físico.	Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> - Bajas calificaciones. - Falta de concentración. - Inasistencias. - Demuestra desinterés en clases 	Ficha de observación
		Estrés agudo	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones físicas. - Problemas de Salud. - Falta de sueño, etc. 	Test Evaluativo
		Estrés crónico	<ul style="list-style-type: none"> - Muestras claras de distrés. - Incapacidad para socializar y formar parte de un equipo de trabajo. 	Test Evaluativo

Nota: En la presente tabla se puede apreciar la variable dependiente, con su proceso de operacionalización de la misma, identificando las dimensiones sobre las cuales va a actuar, los indicadores y los instrumentos a utilizar.

Metodología y diseño de la investigación

El presente estudio se respalda sobre la base de una investigación cuantitativa que, según varios autores, en este específico modelo de investigación se acentúan características importantes a mencionar y resaltar como, por ejemplo:

- Se identifica un problema bien definido por el investigador.
- Los objetivos están claramente definidos por el investigador
- Se elaboran hipótesis para ser verificados o falseados mediante pruebas empíricas.
- Utiliza instrumentos para recolección de información y medición de variables muy estructuradas (Rodríguez, 2017, p. 3).

Es decir que, al utilizar herramientas de medición de estrés percibido en el grupo de estudio, se puede identificar de forma clara y acertada los niveles en los que se encuentra el problema en el grupo de estudio, si es que así se determina en los resultados previos a la realización del programa recreativo.

Con respecto al tipo de investigación cualitativa, el presente estudio también hace uso de esta herramienta, misma que se enfoca en percepciones transmitidas por las personas sujetas de estudio, mediante la expresión escrita o hablada y por supuesto, la observancia por parte del investigador, de la conducta transmitida con respecto a una propuesta o acción (Fernández y Postigo, 2020). En este tipo de investigación, no se consideran datos numéricos obtenidos de una medición, sino que se identifican aspectos propios e internos de la persona reflexionando y apreciando lo vivido en cada una de las sesiones propuestas.

Los resultados obtenidos dentro de ambos tipos de investigación, se sometieron a análisis para profundizar la relevancia y trascendencia de sustentar el programa recreativo con respecto al marco teórico, que es donde se identificaron las características idóneas de cada área recreativa a trabajar y la relevancia de llevar a la práctica los elementos que colaboren con un cambio profundo en el educando.

Métodos de investigación

Método Deductivo

El presente estudio se desarrolló sobre la base del método de investigación deductivo, logrando partir de las generalidades sobre el estrés a niveles macro, identificando a esta patología como una enfermedad que afecta a todos los seres humanos, sin importar su religión, raza, características sociales o posición económica, hasta aterrizar en el caso particular de los estudiantes del Instituto Tecnológico Universitario, I.T.I., de la carrera de Gastronomía, que también son aquejados por dicha condición.

Método Analítico

Al conocer de forma generalizada la problemática del estrés, se pueden identificar los elementos que permiten se desarrolle dicha condición y la interrelación que existe con el diario vivir del educando, tanto dentro de la institución como por fuera. Es decir que, a partir de un todo, se logra explicar y detallar las características necesarias de una problemática latente, que incide de manera directa sobre los alumnos del Instituto Universitario Internacional, I.T.I.

Método experimental y método de medición

El método experimental dentro del presente estudio, hace referencia a la aplicabilidad de un programa recreativo para identificar si existe un cambio o no sobre la condición base del educando, mismo que establece, de acuerdo al pre test realizado en el grupo de estudio, que existe un nivel de estrés considerable, que es preciso atender para evitar futuras y posibles situaciones que afecten de forma agravada a los estudiantes, sujetos de la investigación.

El método experimental va de la mano con el método de medición, donde se utilizó un test denominado EEP10-C, que identifica la percepción del estrés sobre el individuo.

Dicha metodología fue desarrollada específicamente para épocas de pandemia debido al COVID-19, por los autores Campo-Arias, Pedrozo-Cortés y Pedrozo-Pupo en el año 2020, entendiendo que, al cambiar las condiciones normales de vida del ser humano por un agente externo como lo es el COVI-19, no se podía utilizar herramientas preestablecidas y destinadas a medir el indicador del estrés percibido, que no consideraban en sus variables este nuevo factor, que además de ser decidor en las nuevas formas de manejo social propone una nueva y generalizada realidad.

Adicional a este método de medición del estrés percibido, se realizaron encuestas de forma directa a los estudiantes sobre su percepción del programa en cuanto a su utilidad, identificación, resultados y réplica de forma individual, para tener un abordaje distinto al del estrés percibido, pero que es necesario para detallar el cumplimiento o no de los objetivos planteados.

Método Comparativo

De la mano de los métodos deductivos y analíticos, se hace uso del método comparativo, que busca establecer una o varias diferencias entre una investigación previa en el grupo de estudio y los resultados obtenidos una vez se hayan desarrollados las estrategias y actividades para disminuir los niveles de estrés. Es decir que, el método comparativo colabora de forma objetiva a identificar una mejora o no en la situación inicial de los estudiantes que forman parte del estudio.

Método de observación

El método de observación por parte del investigador, fue importante para identificar aspectos y emociones varias que podían colaborar o no con el desarrollo de las actividades, tales como: empatía con el desarrollo de las actividades, predisposición al programa,

frustración o alegría, o si simplemente los participantes estaban dentro del mismo por ser una disposición de las autoridades.

Técnicas de recolección y procesamiento de datos

Fuentes Primarias

Las fuentes primarias fueron obtenidas de acuerdo con las sesiones participativas de los estudiantes, el pre y pos test, la observación directa y las encuestas realizadas al finalizar el programa, ayudaron a identificar la aceptación, rechazo y eficacia del mismo en el espacio determinado para ese fin, donde la reflexión y cierre de cada actividad permitía obtener una apreciación directa por parte del grupo de estudio, sobre la base de la experiencia vivida en las distintas sesiones.

Fuentes Secundarias

Las fuentes secundarias correspondientes al estudio documental que se realizó para llevar a término el presente estudio, corresponde a los artículos científicos, tesis doctorales y de maestría, así como los distintos temas que dan soporte al documento y que se redactaron sobre la base de una revisión bibliográfica de carácter científico.

Procesamiento y análisis de resultados

Los datos obtenidos por el pre test y post test, se los procesó de acuerdo con lo solicitado por la metodología EEP10-C, correspondiente a los autores encargados del desarrollo del test de estrés percibido por COVID-19, Arias, Pedrozo y Pupo en el 2020. Una vez realizado el pre test y el pos test, se procedió a consolidar los datos obtenidos por la encuesta enviada por Google Forms, a la que se le otorgó un valor para cada tipo de respuesta. Una vez obtenido el resultado, se procedió a tabular en cuadros de Excel para posteriormente realizar las tablas demostrativas de forma que se aprecie de manera rápida y coherente los resultados comparativos.

Población y muestra

Como se lo expresó al momento de la indagación previa a realizar el presente estudio en apartados anteriores, el Instituto Técnico Universitario Internacional I.T.I, cuenta con la carrera de Gastronomía como la rama con mayor cantidad de alumnos hasta el año 2020, cuando se identificó la problemática correspondiente a altos niveles de estrés en los alumnos de dicha carrera. Siendo así que, el promedio de estudiantes en los últimos tres años era de 250 aproximadamente y sobre ese número se propuso el realizar el estudio de reducción de los niveles de estrés, mediante la implementación de un programa recreativo como medio de desfogue y liberación de tensiones.

Lastimosamente, la realidad de pandemia ha afectado a todos los niveles sociales y económicos dentro del territorio ecuatoriano, motivo por el cual, la cantidad de alumnos inscritos y matriculados decreció significativamente de 250 a 153 estudiantes para el primer semestre del año 2021, reduciendo así el universo de estudio por motivos de fuerza mayor, en un 42% del total del educando; lo que significó realizar una reestructuración en el cronograma de las horas clases, el trabajo virtual y la logística dentro de los horarios de la carrera de Gastronomía.

Por tal motivo y para la consideración de la muestra, por criterio del investigador, analizando las circunstancias en torno a la pandemia (disminución de alumnos inscritos), las facilidades, los horarios de clases, las actividades, tanto personales como laborales programadas por los alumnos posterior al período diario de clases y la modalidad virtual bajo la que se están dirigiendo las clases, se decidió tomar como muestra al curso correspondiente al cuarto nivel de la carrera de gastronomía, con una totalidad de 26 alumnos, siendo este el curso más numeroso dentro de la institución.

Recursos económicos

A continuación, se detalla el presupuesto que fue necesario para el correcto desarrollo del presente proyecto investigativo.

Tabla 3.*Recursos Económicos*

CANT.	DETALLE	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
7	Internet	\$28,00	\$196,00	Recursos propios
7	Teléfono móvil plan	\$30,00	\$210,00	Recursos propios
1	Resma de Papel Bond	\$5,00	\$5,00	Recursos propios
1	Útiles de oficina	\$15,00	\$15,00	Recursos propios
1	Otros	\$50,00	\$50,00	Recursos propios
	Valor Total		\$476,00 USD	

Nota: En la presente tabla se puede apreciar a detalle los recursos económicos necesarios para la realización del programa lúdico-recreativo a proponer.

Presupuesto**Tabla 4.***Detalle del Financiamiento*

DETALLE	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
Recursos propios	\$ 476,00	Proporcionados por el investigador
Total	\$476,00 USD	

Nota: En la presente tabla se identifica que para llevar a término el presente proyecto se requirió de una inversión de 476,00 dólares de los Estados Unidos de Norte América.

Cronograma

De acuerdo con lo planificado para el desarrollo del presente proyecto investigativo, se exponen las siguientes tablas donde se puede apreciar una aproximación del tiempo, actividades y cronograma general que tomó el llevar a término el proceso de investigación.

Meses	Marzo 2021					Abril 2021				
Semanas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Actividad										
Construcción del perfil de titulación		X	X	X						
Presentación para el análisis				X	X	X				
Investigación bibliográfica		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Construcción y desarrollo del marco teórico							X	X	X	X

Meses	Mayo 2021				Junio 2021				
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5
Actividad									
Construcción y desarrollo del marco teórico	X	X						X	X
Diseño y elaboración de los instrumentos para la recolección	X	X	X				X	X	X
Validación o pilotaje de los instrumentos		X	X					X	X
Aplicación de los instrumentos			X		X			X	X
Codificación y tabulación de los datos			X						X
Aplicación y desarrollo del experimento			X	X	X	X	X	X	X

Meses	Julio 2021					Agosto 2021				
Semanas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Actividad										
Aplicación y desarrollo del Programa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Meses	Septiembre 2021				
Semanas	1	2	3	4	5
Actividad					
Aplicación y desarrollo del experimento	X	X	X	X	X
Instrumentos de control	X	X	X	X	X
Codificación y tabulación de los datos	X	X		X	X
Aplicación y tratamiento estadístico de datos		X	X	X	X
Análisis e interpretación de los resultados		X	X	X	X
Elaboración de conclusiones y recomendaciones			X	X	X
Elaboración del primer borrador del informe		X	X	X	X
Revisión del primer borrador			X	X	X

Meses	Octubre 2021			
Semanas	1	2	3	4
Actividad				
Reajuste del primer informe	X	X		
Presentación del informe		X		

CAPÍTULO II

Marco Teórico

Marco legal

Según la Constitución del Ecuador (2008), el ocio y la recreación se ven fundamentados en varios artículos que a continuación se describen, para dar sustento legal al presente estudio.

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 39.- El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. Constitución de la República del Ecuador, (2008)

Por otro lado, en el Plan Toda una Vida, en su objetivo N°1 “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas” se menciona que la salud y la educación es un derecho para todos.

Garantizar el derecho a la salud, la educación y al cuidado integral durante el ciclo de vida, bajo criterios de accesibilidad, calidad y pertinencia territorial y cultural.

Con respecto a Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, se determina que la recreación constituye un derecho fundamental de las personas para mejorar su salud y calidad de vida, es así que a continuación se describen los artículos que dan soporte legal a dicho enunciado.

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

Art. 89.- De la recreación. La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, (2015)

Ocio, tiempo libre y recreación

Ocio

Los términos de ocio, recreación y tiempo libre van muy de la mano, debido al contexto en el que ellos están enmarcados, pero es preciso determinar que existen diferencias sustanciales entre estos conceptos, siendo así que el sociólogo Jofre Dumazedier, citado en Albertos et al. (2020) y Zuzanek (2020), determina que el ocio es el conjunto de actividades que son elegidas de manera libre, voluntaria y desinteresada ya sea para descansar, divertirse o desarrollarse. A partir de este enunciado emitido por el autor francés, es que se identifican las 3 "D" de Dumazedier, o también llamadas las dimensiones del ocio como su máxima propuesta para lograr una civilización psicológicamente equilibrada, donde el Descanso, la Diversión y el Desarrollo son sus pilares.

Es importante describir que para Dumazedier la función que se le otorga al ocio con respecto al descanso, hace referencia a la liberación de tensiones y fatiga por factores externos al individuo y que lo aquejan de forma psicológica e inclusive física al materializar el estrés como un producto de las jornadas laborales, problemas sociales, personales, y familiares de toda índole que sufren las personas. Adicionalmente la diversión con base en el juego colabora con la distensión del ser humano para decantar en un desarrollo basado en actividades lúdicas recreativas.

En colaboración y muy apegado a la perspectiva de Dumazedier, el autor Roger Sue, citado en Ribón (2012), concluye que al ocio se lo puede estudiar desde un punto de vista

terapéutico, ya que reúne dos funciones psicológicas en las que el ocio tiene injerencia, y son el descanso y la diversión, en las que las actividades de esparcimiento toman real importancia en el mejoramiento y buen estado de la salud; observando así, que en la praxis la utilidad de manejar de forma adecuada el tiempo de ocio coadyuva de forma positiva en quien lo realice.

No se puede dejar de lado el hecho de que el ser humano es un individuo que crece, evoluciona y se desarrolla en sociedad, misma que está enmarcada bajo los lineamientos de una identidad y una cultura que será la base sobre la que se utilice aquel tiempo de ocio. Es por ello que para Gomes (2014), al ocio se lo puede entender como una necesidad intrínseca del ser humano enfrascada en una dimensión cultural donde se utilizan los espacios sociales para participar en manifestaciones lúdicas y culturales que aporten con el disfrute de la vida misma. Desde esta premisa, es oportuno aclarar que las dimensiones del ocio son más amplias que las de la recreación, pues esta última colabora con el fin mismo del ocio, que es el de satisfacer dichas necesidades del ser humano.

En el documento denominado, *“El ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano”*, establece que el ocio está relacionado a una experiencia del hombre con fines específicos de autorrealización, mejoramiento de la calidad de vida y por consiguiente, como un derecho de cada individuo al hacer uso de su tiempo libre de acuerdo con los intereses que le permitan un desarrollo integral en ciertos aspectos que le permitan elevar su alma a nuevos niveles de realización (Caride, 2014) colaborando así con un objetivo superior en relación a los beneficios físicos y terapéuticos de una adecuada práctica del ocio.

En la actualidad, de acuerdo con el desarrollo progresivo del estudio del ocio y su relación con aquella parte sutil que involucra una mirada colaborativa hacia el otro, es que se identifica una arista encaminada hacia el actuar y las relaciones interpersonales de quienes lo practican de una forma positiva, donde el desarrollo integral, los valores y una

intensión auténtica de progreso, convergen en un ocio humanista, mismo que es relevante al momento de buscar generar cambios profundos en quienes llevan una vida dictada sobre la base del estrés.

Ocio humanista como una visión actual.

Al ocio humanista se lo ha estudiado e identificado como una propuesta en la cual las experiencias de regocijo, confianza y dirección son parte de los resultados obtenidos, identificándolo como una herramienta capaz de lograr el impulso constante de sensaciones positivas que constituyen a un estado de bienestar y gozo, que se basa sobre las satisfacciones generadas por una actitud positiva, misma que deriva de situaciones y experiencias que le permiten al individuo formarse y desarrollarse en un ambiente ligado a la alegría, certidumbre y capacidad de apreciar la vida con optimismo (Arroyabe et al.,2016).

Cuenca (2000) establece en su escrito que el ocio debe ser estudiado desde una visión humanista, la que debe ser identificada y forjada en valores que ayuden al desarrollo integral del ser individuo social, como una persona de bien, y que van de la mano con algunos rasgos que a continuación se detallan;

- Debe contar como una vivencia lúdica, cuya finalidad será la de envolver al individuo en un momento de fantasía creado por contexto del juego, que lo ayude a escapar de una realidad que lo aqueja.
- Debe ser liberador, ya que debe nacer del propio individuo el querer hacer algo desde una percepción auténtica de libertad.
- Debe ser autotélico, es decir, que no busque otro fin que no sea en sí mismo el hecho de realizar la acción que esté basada en valores sociales.
- Por último, debe ser formativo o de desarrollo, para lo cual se identifica que el ocio es parte del quehacer de las personas y que este los acompaña en un constante actuar, en relación a la existencia trascendental.

El mismo autor estipula que el ocio humanista busca colaborar en el camino de la trascendencia en quienes disfrutan de él, tanto de manera individual como colectiva, pues se sustenta en la práctica de valores sociales que logran un mejoramiento comunitario, haciendo referencia al intercambio de experiencias y vivencias enriquecedoras para quienes lo practiquen, describiéndolo como

Un ocio que <recrea>, que da vida, no puede ser una experiencia superficial, sino que ha de estar anclado a la vida interior y en los valores base... pues la vivencia de un ocio capaz de recrear vida en quien lo experimenta, es por esencia, un ocio compartido” (Cuenca, 2020, p.63).

Dentro del estudio de este tipo de ocio, enfocado al ámbito humano, se encuentran varias dimensiones estudiadas por el mismo autor Cuenca (2020), mismas que se detallan en su documento *“Ocio Humanista. Documentos de estudios del ocio”*, donde explica que son varias las dimensiones sobre las que se pondera el ejercicio del ocio humanista, como la dimensión lúdica, creativa, ambiental ecológica, la dimensión solidaria del ocio, la de desarrollo personal y festiva. Para el presente estudio serán consideradas las dimensiones de la lúdica, creativa, la de solidaridad y la de desarrollo personal, por considerar las más apegadas a la línea de investigación.

Dimensión lúdica del Ocio Humanista.

Esta dimensión del ocio está caracterizada por su estrecho vínculo y relación con el juego, dirigida por experiencias lúdicas con el fin de que una localidad asuma su rol frente a la forma de divertirse sin importar rangos etarios, respondiendo al ¿por qué una sociedad deja de lado el interés por el mundo lúdico?, o en su defecto, si se apega a él en forma de apoyo estatal, gubernamental o institucional, en forma de nuevas tendencias de entretenimiento y las nuevas formas de juego descritos como *hobbies* (Allegrini y Guercia, 2010). En la presente investigación se busca retomar aquellas experiencias lúdicas que se han dejado de lado con una finalidad terapéutica.

Dimensión creativa del Ocio Humanista.

Dentro de la dimensión creativa del ocio, los individuos están inmersos en una vivencia mucho más relacionada a procesos de comunicación, apertura al razonamiento y por su puesto a la reflexión por quien la desarrolla, pues se encuentra unificada al ámbito cultural, manifestándose en aspectos musicales, artísticos, folklóricos y pictóricos por nombrar algunos, que colaboran directamente con el área de la educación y la pedagogía (Cuenca, 2011).

Dimensión de solidaridad del Ocio Humanista.

Desde el punto de vista solidario del ocio, Tejedor (2002) y Cuenca (2004), hacen referencia a que el común denominador de las personas identifica a este concepto (el de la solidaridad) con la capacidad de generar ayuda económica para una situación específica. Pero hay otra acepción referente a la solidaridad, y va apegada al comprender de forma consciente que los actos influyen positiva o negativamente en el otro y que son totalmente deslindados de un sentimiento de pena o compasión.

Siendo así que, el tiempo de ocio solidario va intrínsecamente unido a la capacidad de poder entregar de forma desinteresada y voluntaria lo más valioso con lo que cuenta el ser humano que es el tiempo, con el fin de generar un desarrollo personal e individual, a través de un espacio lúdico – recreativo dedicado para ello, con el objetivo de que los individuos compartan valores y capacidades comunitarias, donde se incluye al otro como actor principal.

Dimensión de desarrollo personal del Ocio Humanista

Con respecto a esta dimensión del ocio, es importante identificar que también existe la otra cara de la moneda referente a la utilización del tiempo de ocio de una forma nociva, donde quienes practican este tipo de ocio llegan a tener conductas relacionadas con ámbitos delictivos, antisociales o ludópatas (Ruiz et al., 2016), mismos que sin una guía adecuada

podría llegarse a tomar como un mecanismo comúnmente utilizado en jóvenes y adultos para contrarrestar el estrés.

Por el contrario, y de acuerdo con lo analizado por los autores Cabeza, Tejedor, Allegrinini y Guercia, el ocio que no es nocivo llega a tener un impacto sobre el desarrollo personal de quienes lo practican, logrando cambios internos y profundos desde un análisis psicológico relacionado a su forma de percibir la vida, su actitud y las elecciones a tomar en las formas de desfogue frente a las situaciones de estrés que llegasen a afectar de forma personal o comunitaria, ya que le permite al individuo identificar nuevas e idóneas herramientas enfocadas en liberar tensiones a través del movimiento corporal, de la risa como un producto propio del juego, que además eleva la conciencia para buscar alternativas afines a la problemática vivida.

En relación a lo descrito, las actividades recreativas, que se enfocan en generar experiencias superiores a través del juego, la música, el arte, la expresión corporal y el trabajo en equipo, sin descuidar la interacción de unos con otros en un espacio recreativo destinado para alcanzar los fines propuestos, está intrínsecamente relacionado al Ocio Humanista, mismo que genera cohesión y participación social como un pilar de las relaciones humanas.

Tiempo libre

Se ha identificado que el tiempo libre es un subproducto de la revolución industrial, donde se luchó por los derechos de los trabajadores en un mundo que empezaba a incursionar en una nueva forma de producción que dejaba de lado al sector primario, denominada industrialización. En este proceso de cambio se implementa la máquina como fuerza de trabajo, a mediados del siglo XVII, generando un impacto en la sociedad, la tecnología y su economía.

En el año 2020, Cuenca describe que la importancia que tiene el ser humano en relación al tiempo libre, es precisamente el hecho de que sea “libre”, pues son en estos espacios donde se pone a prueba el reconocerse en una identidad que lo define, sustentado sobre la propia voluntad; siendo así, el tiempo libre es la luz guía que marca el camino para una buena experiencia de ocio, practicada a través de actividades recreativas.

Con respecto a la recreación y el tiempo libre, cabe mencionar que la primera aparece a raíz de contar con la segunda, misma que subordina al tiempo de trabajo y tiempo utilizado para resolver necesidades biológicas del ser humano, logrando una mejora a nivel social y de calidad de vida de las personas. En consecuencia, el tiempo libre no está sujeto a obligaciones de ningún tipo o necesidades que demande el individuo, permitiéndole disfrutar de varias actividades elegidas libremente que colaboren con el mantenimiento de su yo interno (Nuviola, et al., 2003).

Importancia del uso del tiempo libre en actividades recreativas

La importancia del uso del tiempo libre ha sido estudiada por varios autores a lo largo de las últimas décadas, es así que para Salas (1997), es de vital importancia, específicamente si se habla de centros educativos, ya que va de la mano y colabora con un adecuado sistema y metodología de aprendizaje donde el fin recreativo toma relevancia al momento de proponer actividades al educando. Muy ligado a esta apreciación, pero como una señal de alarma, Gómez en el año 2016, concluye que la falta de experiencias tempranas en el individuo, de índole recreativo no le permitiría ocupar de manera provechosa su tiempo libre en situaciones futuras, convirtiendo esa necesidad nata de movimiento y de buscar espacios de juego, en prácticas sedentarias que inhiban el correcto desarrollo de la personalidad y acoplamiento saludable del individuo a la sociedad.

Para Mercado (2010), la importancia del buen uso del tiempo libre en actividades recreativas, va enfocado en el ámbito social, donde se crean y fortalecen los vínculos

necesarios para el buen vivir en comunidad, basándose en una ideología cooperativa, adicionalmente en relación a la colaboración de la recreación en el ámbito biológico.

Mercado indica que el ser humano al participar en actividades físico-recreativas colabora con elevar el sistema inmunológico por propiciar reacciones como la risa y la actividad física, las que inciden de forma directa con la producción de endorfinas en el cuerpo. Por último, relaciona la recreación con el ámbito afectivo/emotivo, pues alienta a la práctica de los valores a través del trabajo en equipo reduciendo notablemente el temor psicosocial, la enajenación y la inactividad social.

Recreación

De acuerdo con lo dictado por la Real Academia de la Lengua Española, (2011), la recreación es la “Acción y efecto de recrear. Diversión para alivio de trabajo”. Si se amplía un poco más el concepto, según Gerlero (2005), en la recreación intervienen un conjunto de actividades o prácticas de carácter social, comunitario o individual que se realizan en el tiempo libre con la finalidad de obtener placer y disfrute en varios campos como el material, psicológico y en gran medida el simbólico y que son necesarios para el desarrollo integral del ser humano.

Para Torres (2002), existen varias características relacionadas a la recreación que deben ser consideradas para identificarlas de manera correcta. Dichos rasgos son los siguientes:

- Se las realiza en el tiempo de ocio y de forma que no sea impuesta.
- Son actividades enfocadas en obtener placer, diversión o desarrollo personal sin causar daño a la persona o sociedad.
- Pueden ser actividades que involucren movimiento físico o también pueden tener un tinte pasivo.

- Son actividades que requieren de un análisis previo con relación a las necesidades individuales o preferencias colectivas con respecto a la recreación, entre otros.

Si se habla sobre la división de las expresiones o áreas sobre las cuales trabaja la Si se habla sobre la división de las expresiones o áreas sobre las cuales trabaja la recreación, Mendoza et al., (2017), destaca que son trece áreas: la expresión lúdica, físico deportiva, manual, artística, de salud, al aire libre, acuática, social, conmemorativa literaria, de entretenimientos y aficiones, la técnica y la comunitaria, de las cuales para el presente estudio se considerarán solamente dos, que son el área lúdica y el área artística, ya que colaborarán con el programa recreativo que se llevará a cabo de manera virtual, utilizando la tecnología como medio por el cual se puedan hacer las actividades lúdico-recreativas, pues por motivos de pandemia no está permitido el acceso a clases de forma presencial para los estudiantes del instituto objeto de estudio.

Área Lúdica de la recreación.

Para Posada (2014), la lúdica como forma de vida de un pueblo, tiene una dimensión ligada intrínsecamente al diario vivir, donde no se la enmarca en actividades o prácticas, ni mucho menos a una moda impuesta por las sociedades locales, ya que hace referencia a un desarrollo integral del ser humano como gestor y artífice de su propia evolución, al desarrollarse en ámbitos sociales, psicológicos y culturales. En este sentido, el objetivo trascendental de la lúdica se centra en lograr formas creativas para darle sentido a la vida de los seres humanos.

Según Piñeros (citado en Posada 2014), la palabra lúdico toma su base del latín, refiriéndose a lo relacionado al deporte, juego, escuelas de entrenamiento y formación.

Es preciso identificar la diferencia entre el juego y la lúdica, motivo por el cual, la autora también expresa que la lúdica se identifica como una categoría superior al juego, donde este último es una representación de la lúdica; aclarando que no todo lo lúdico es

juego, pero sí todo juego es lúdico. Concluye estableciendo la premisa donde asegura que la lúdica es una actitud del alma, misma que está implantada en el ADN de cada persona y que busca interactuar.

Como ya se lo estableció en los párrafos anteriores, la lúdica hace referencia al juego y a todo lo que ello conlleva; por este motivo al momento de implementar una actitud lúdica mediante el juego, en espacios relacionados con el aprendizaje formal, lo que se busca con esto es que se desarrollen y se promuevan momentos de placer, utilidad académica, moral y libertad, por parte de quien la practique (Rodríguez, 2007), así como también es preciso que cuente con características desafiantes que le permita al individuo probarse a sí mismo en un crecimiento tanto individual como colectivo.

Importancia de la lúdica como base de toda educación.

La lúdica va mucho más allá de ser solo un cúmulo de actividades engranadas entre sí. Hace relación a una actitud, misma que si es impresa en un entorno académico - educativo, puede llevar a la educación formal de un polo monótono, rígido y lineal, a un extremo en sí muy llamativo, colaborativo e integral (Payà, 2006), generando aportes profundos en la forma de apreciar el conocimiento y la recepción del mismo por parte del educando.

Con respecto a la recreación y su impacto en espacios dedicados al estudio formal en adolescentes de colegio y universidades, Cardozo et al., (2012), establecen que los momentos destinados a la práctica de actividades lúdico - recreativas, dan lugar a que los alumnos se sientan en un ambiente propicio para pensar, disfrutar e incluso de ser felices, de acuerdo con lo observado por los docentes que implementaron dicha práctica, pero que dentro del estudio coinciden como conclusión tanto los educadores como los alumnos, en que el juego, el placer y las actividades lúdicas no deberían ser esporádicas, sino que se deberían implementar de forma constante en el desarrollo académico de los estudiantes.

El Juego.

Del juego es importante saber que no ha sido un invento de la raza humana, pues según estudios varios, se ha identificado que incluso varias especies de animales tienen un comportamiento lúdico en su afán de mejorar sus habilidades de caza, búsqueda, ataque y tácticas de persecución; por supuesto, el hombre no puede estar excluido de esta práctica. Es decir, que el juego existe desde hace mucho tiempo atrás, remontando sus orígenes a la prehistoria, y fue utilizado en aquellos momentos de la historia para, al igual que los animales, pulir sus capacidades y habilidades que los ayudarían en su vida adulta (Sosa, 2011).

El juego ha sido considerado desde tiempos ancestrales, como una práctica muy placentera, que carece de un enfoque de trabajo y que se relaciona con el esparcimiento, mismo que empieza desde edades muy tempranas en los infantes y se desarrolla de acuerdo con el crecimiento, tanto del individuo como de la sociedad y cultura en la que se desenvuelve.

Como muestra de ello, los mismos autores (Sosa, 2011), en su texto describen que se identificaron testimonios gráficos, tanto en tumbas como en templos de la cultura egipcia, que avalan la práctica del juego en aquella época, y que incluían juegos de intensidad física alta, hasta juegos donde se podían apreciar a dos personas sentadas, una frente a otra, jugando una especie de ajedrez en un tablero redondo, es decir de un tinte mucho más intelectual que físico; entendiéndose que se buscaba desarrollar a un ser diestro, tanto físicamente como intelectual y psicológicamente.

Por lo descrito, el tipo de actividad lúdica o juego a escoger, va a ir determinada por los objetivos meta a alcanzar, siendo así que será necesario tener muy claro lo que se busca potenciar, aliviar o lograr con dicha actividad, por lo cual, y con respecto al presente estudio, el utilizar el juego como una de las herramientas para liberar tensiones y reducir los niveles de estrés es uno de los pasos a seguir dentro de un programa.

Para Garaigordobil en el 2008, citado en Gallardo y Gallardo (2018), el juego en los niños se enfoca en el experimentar, aprender, observar conectar y relacionar, aquellas sensaciones y movimientos que coadyuvan con su autodescubrimiento a través del experimentar su actuar en un mundo normado por las directrices del juego, logrando así la posibilidad de auto expresarse y de descubrir ciertos límites que lo acompañarán en su vida adulta.

En concordancia con lo expuesto por Garaigordobil, el juego tiene una función práctica para quienes pueden disfrutar de él, pues según lo dicta Axline (1975), citada en Ibáñez (2020), el juego no sirve solo a los niños, sino a todas las personas en sus distintas etapas de vida, pues lo que logra el juego es básicamente a través de un medio no lascivo, generar en el involucrado una forma no consciente, casi una habilidad, para sobrellevar de mejor manera las pérdidas o fracasos en la vida cotidiana, debido al constante manejo de la frustración y premio, que son características implícitas en el juego.

Para Kraus (1982) y Marín (2011), el juego involucra un sentido desafiante que se pone a prueba a través del uso de estrategias de que lo ayuden a lograr el cometido, sin salirse de las reglas instauradas al inicio del juego, es decir lo ayudan a buscar alternativas adecuadas que no transgredan la norma. Esta prueba y error, que a la larga desembocará en el forjamiento de una personalidad más flexible y recursiva, le permitirá al sujeto abrirse a nuevos horizontes de esperanza ante problemas que lo agobien.

Como se lo describió en párrafos anteriores, en los juegos con una connotación que requieren de movimiento, la motricidad juega un papel preponderante sobre las áreas psicoemocionales, pues según Romero *et al.*, (2017), el aporte positivo de los juegos de movimiento, relacionado a las experiencias emocionales de alegría, felicidad o amor, son muy afines, pues potencia las vivencias de bienestar individual, debido a que, según el estudio realizado por estos autores, el juego de características motrices desencadena

emociones positivas más intensas, de acuerdo con el tipo de actividad propuesta donde se involucra intensidad, relevancia cultural o moda.

Para entender a grandes rasgos las bondades que aporta el juego a quienes gozan de él, es necesario el clasificar los diferentes tipos de juegos que colaborarán con la presente investigación, es así que según Chamorro (1990), citado en Cruz (2020), los juegos se dividen en dos grandes grupos de acuerdo con el funcionamiento interno de cada juego y son los juegos cooperativos y los competitivos.

Juegos Competitivos.

Para el desarrollo de estos juegos, se divide por equipos al grupo, donde se busca llegar a un objetivo claro antes que los competidores o contendientes. Si se lo realiza por equipos, siempre se puede promover el trabajo conjunto dentro de los participantes de cada equipo, más aún, siempre tienen una connotación muy fuerte de ganar o derrotar al oponente (Cruz, 2020). Sin embargo, se puede entender que el bien mayor que buscan los juegos competitivos es unificar a un grupo de personas en un entorno normado que a través del accionar en conjunto y el compartir en equipos, se alcance el disfrute y goce pleno, tanto para quienes obtienen el reconocimiento de vencedores, como de aquello que aceptan la superioridad de su oponente.

Juegos Colaborativos.

En estos juegos, se busca hacer uso del trabajo en equipo para lograr cierta meta propuesta en conjunto, donde la idea de obtener un reconocimiento superior debido al ganar sobre otros jugadores se desvanece (Cruz, 2020), debido a que el fin mayor de los juegos colaborativos va enfocado en el disfrute, la participación global, el crecimiento comunitario, la desinhibición y el goce auténtico del juego.

De acuerdo con lo observado en estas dos grandes clasificaciones, el juego en sí, tiene un componente integrador desde cualquier punto de vista que se lo analice, ya que tanto los colaborativos como los competitivos, buscan elevar la conciencia de los que gozan

de su práctica, tocando las fibras más sensibles en el ser humano, mismas que se relacionan al disfrute y buen vivir, ya que como se identificó con anterioridad, el juego tiene gran influencia sobre las emociones positivas, experimentadas incluso antes de que empiece a desarrollarse el juego.

Por supuesto, para otros investigadores, no es la única clasificación de los juegos, ya que podría llegarse a pensar que es muy ligero clasificar al juego de esta manera. Debido a esto existen otros autores que opinan que los juegos son más que una clasificación por su funcionamiento interno, sino que se pueden clasificar por el fin que persiguen, la relación cultural con el medio, su intensidad, la ubicación y el papel que desempeñan quienes los juegan, dividiéndose así en: juegos físicos, de roles, de creatividad, tradicionales, autóctonos, de imitación, de palabras y de enigmas o acertijos por nombrar algunos; mismos que dependiendo del enfoque pueden llegar a ser competitivos o colaborativos.

Para el caso del presente estudio, se utilizaron todo tipo de juegos, con la finalidad de poder generar en el grupo de estudio, aquellas sensaciones y emociones que evoca el participar en una actividad lúdica en compañía de sus compañeros de aula, a pesar de realizarlo de forma virtual.

Área Artística de la recreación.

Con respecto al arte y su concepción clásica, en la actualidad se han reconocido nuevas formas de arte como son las artes escénicas, en las cuales el movimiento corporal es parte esencial para expresar los que se desea transmitir (Delgado y Humm, 2017).

El arte, según lo describe Fédier (2018), jamás puede estar ausente de la vida misma del ser humano, pues donde hay hombres se produce arte. De igual forma, el autor establece esencialmente desde un lado muy trivial, que el arte hace referencia a la recreación de lo que se vive diariamente; sin embargo, para Romero (2004) el arte tiene una función mucho más profunda en las personas, incluyendo un tinte terapéutico que al practicarlo tiene un efecto liberador de nostalgias y angustias, específicamente sobre la

actividad recreativa de la pintura, la música o la danza, llegando inclusive a reconocer el arte como una terapia para mejorar la salud y equilibrio mental, a nivel institucional y académico.

Es pertinente analizar las artes escénicas, debido a que el programa lúdico-recreativo que se planteó como variable investigativa, se lo desarrolló, como ya se lo expuso con anterioridad, mediante las herramientas que la virtualidad hoy exige debido a la pandemia. Se realizaron sesiones dirigidas vía zoom, donde se utilizaron las artes escénicas para poder moderar y guiar las actividades enfocadas a la reducción de los niveles de estrés en el grupo de estudio.

Desde la premisa anterior, se debe aclarar que las artes escénicas están dotadas de una gran capacidad para adentrarse en un contexto holístico, donde se logra unificar de forma elocuente las emociones con la razón y la capacidad que tiene el ser humano para liberar tensiones, preocupaciones y todo el estrés causado por motivaciones varias, facilitando de esta manera la apertura mental a buscar nuevas formas de solucionar problemas reales, proponer ideas que colaboren a buscar soluciones prácticas o a simplemente deslindarse de aquello que no les permite estar concentrados o presentes (Pérez. 2017).

Actividades recreativas desde el área Artística.

En las actividades recreativas relacionadas al área artística, se han considerado dentro de las más influyentes a la danza, el teatro o imitación, la pintura y la música, pues mediante ellas se puede abordar formas de expresión del subconsciente, movimientos coordinados que colaboren con la concentración y el estar presentes, relajación mediante tonalidades adecuadas, para ayudar a crear nuevos espacios destinados al descubrirse internamente y comprender la relación con el otro.

Para Barquero (2015), las actividades artísticas inmersas en el área recreativa de los estudiantes, tienen impacto beneficioso sobre la autoestima, las distintas formas de comunicación, así como la forma de expresarse para elevar el estado de ánimo y transmutar

emociones; además de promover la creatividad y la capacidad del ser humano para reponerse de los golpes inevitables de la vida. Es decir que produce beneficios tanto en los aspectos psicológicos como físicos de las personas.

Danza.

La danza es “considerada como un arte escénico que involucra la música, el cuerpo y la expresión a partir del movimiento” (Fallas, 2021, p.6); movimiento que difiere de cualquier otro encausado al diario vivir, al juego o deporte, pues para poder expresarlo es preciso que se integre un involucramiento interno e individual de quien danza, el ritmo y espacio, con lo que pretende dar a conocer, sus emociones, su fortaleza o debilidad en perfecta conexión entre lo tangible, lo intangible y lo que el danzante representa en aspectos más sutiles (Schwender, *et al.*, 2018).

Desde otra mirada y punto de vista terapéutico, para Jaramillo *et al.*, (2011), a la danza se la puede considerar como la herramienta adecuada, por medio de la cual se forjan valores y se promueve la confianza en los participantes, ya que permite tomar conciencia del espacio, movimientos y del actuar de los compañeros, en un sentimiento de solidaridad y respeto por el otro.

Siendo así que, al hacer uso de la danza como herramienta colaborativa en un programa lúdico - recreativo, se logra potenciar aspectos necesarios que colaboren con el esparcimiento, la concentración y liberación de tensiones por medio del movimiento y por último, cimienta actitudes positivas para enfrentar la vida de forma adecuada.

Concluyendo sobre lo detallado, la danza tiene su máxima que podría identificársela como el de ser una actividad de índole integradora, que de manera implícita promueve espacios aptos para que sus participantes se vean implicados en un medio de confianza que los motive de manera natural a abrir su ser interno, propiciando la expresión de emociones y sentimientos, que en muchos casos los reprimen de forma instintiva por miedo al rechazo.

Teatro.

Para Murcia (2018), el teatro ha estado ligado de formas muy arraigadas, pero sutiles a la danza, con movimientos expresivos que busca representar un algo, ya sea de forma particular o social, que en muchos de los casos va más allá de las palabras. Es sin lugar a dudas, la expresión encarnada de hechos que buscan ser reconocidos en el medio social en el que tanto los actores como sus admiradores logran proyectarse dentro del mismo.

El teatro es una de las formas en las que el hombre ha podido expresar emociones y representar sentimientos a través de la gesticulación y movimientos corporales que transmiten y expresan de forma intencional un mensaje con la capacidad de llegar al receptor de manera clara, para que de esa forma pueda ser vivenciado desde su individualidad (Lurduy, 2018).

Al ser parte del área artística de la recreación, el teatro es una opción ideal para aquellas personas que no pueden expresar su sentir de forma directa, pues el lenguaje corporal toma vida y otorga un mecanismo de escape para liberar aquella presión que envuelve a las personas y que es preciso en el caso de los estudiantes saber canalizar para mejorar sus estándares de vida, su desarrollo académico y sus relaciones personales.

Música.

Con lo que respecta a la música, esta se encuentra muy ligada al teatro y la danza en el sentido de expresar aquello que el hombre ha querido transmitir en ella, básicamente emociones positivas como la euforia, la alegría, aprecio estético, simpatía, o negativas como nostalgia, miedo, tristeza o soledad, haciendo de ella otro mecanismo de escape. Es así, que la música ha acompañado al ser humano a lo largo de la historia y en el desarrollo evolutivo del mismo, plasmando la cultura, el sentimiento individual o colectivo, que evoca reacciones físicas, psicológica - afectivas y sociales, en quienes la escuchan.

Para Ríos (2019), la música se basa en el desarrollo de dos capacidades, para quienes disfrutan de ella, y son las capacidades perceptiva y expresiva, con la salvedad para quienes producen música, pues debe ir acompañada de habilidades instrumentales o el acompañamiento de la voz, si es el caso. Para este autor, la música promueve la expresión a través del movimiento y este último está muy ligado a las capacidades descritas de percepción y expresión; logrando así, una forma de comunicación.

Desde el punto de vista terapéutico, se ha identificado que la música actúa de forma directa sobre el cerebro y sus procesos de aprendizaje en todas las etapas del ser humano, en sus procesos de excitación como antesala para realizar una tarea que demande un esfuerzo mayor o en los procesos de relajación donde lo que se busca es liberar tensiones (Assunção, 2020). Un gran ejemplo de esto son los varios procesos terapéuticos experimentales, en los cuales, por medio de la música clásica, se podía llegar a obtener resultados importantes relativos a la reducción de los niveles de estrés y ansiedad en las personas sanas y en aquellas que tuvieron algún daño psicológico (Trimble y Hesdorffer, 2017).

Tomando en consideración los beneficios relacionados a la salud, con respecto al buen uso de la música, se puede concluir que el implementar actividades recreativas con un fuerte componente musical, ya sea para producirla en su forma más básica utilizando el cuerpo como instrumento de percusión, la voz para el canto o como acompañamiento acústico, aporta de forma significativa en la reducción de tensiones y promueve la expresión por medio del movimiento; cooperando con el mejoramiento de la salud emocional de las personas.

Gimnasia Cerebral.

De acuerdo con lo mencionado por Romero, Cueva y Barboza (2014) la gimnasia cerebral colabora con el bienestar del ser humano, pues al practicarla funciona como un mecanismo ideal en la reducción de estrés y esto se logra mediante la liberación de

tensiones físicas y mentales, por medio de activar y remover la energía que se encuentra estancada, unificando el organismo. Adicionalmente, los autores concluyen que la gimnasia cerebral ayuda a crear un entramado neuronal por el cual se comunican el cuerpo y el cerebro, fomentando así, que las respuestas de los impulsos nerviosos, sean más rápidas.

Si se entiende a la gimnasia cerebral como un mecanismo terapéutico, se identifica que las actividades de coordinación motora, para trabajar ambos hemisferios del cerebro, requiere de movimientos sincronizados por parte de los participantes, que poco a poco, al ir dominando los ejercicios, logran obtener sensaciones muy placenteras, pues actúa en el campo de la inteligencia emocional; teniendo control de las emociones del sujeto, si se la utiliza de forma constante (Arenas y Cumanday, 2017).

Recreación y Pandemia.

La pandemia y sus repercusiones, con respecto al temor de las personas debido al alto porcentaje de decesos que provoca el contagio por COVID-19, son visibles en las sociedades y estados que buscan reactivarse en varios de los frentes económicos, laborales, sociales, por nombrar algunos. Tanto es así que la forma de manejarse en sociedad toma un giro rotundo al verse mermadas las prácticas de cercanía como forma de expresiones afectivas, su sentimiento de seguridad relativa al estar en espacios abiertos y conglomerados, su confianza con respecto a su fortaleza interna y su soltura al convivir en sociedad. Todas estas situaciones que involucran un contacto comunitario cercano fueron restringidas y no permitidas como uno de los mecanismos de bioseguridad adaptado y para hacer frente a la problemática vivida.

Otra de las medidas tomadas, para evitar un mayor número de contagios fue el imponer estados de excepción en las localidades con mayor problema en cuanto a número de contagios, donde se imposibilitaba la libre movilidad, las reuniones sociales e incluso se

restringió el acceso a espacios destinados a las prácticas deportivas y/o recreativas, es decir, un confinamiento absoluto.

Esto desencadenó una nueva problemática pues el encierro prolongado tiene incidencias graves en las personas, enfocándose específicamente en el ámbito psicológico – emocional de las personas, tal como lo expresa Liberty (2020), al exponer que el encierro genera un nivel altísimo de frustración por motivos varios como el no poder realizar actividades al aire libre que le permitan cambiar de ambiente. Para el autor, esta frustración se la expresa en varias formas de violencia, ya sea física, verbal o emocional.

Adicionalmente, agrega Liberty, este tipo de cambio en la rutina de los seres humanos, conlleva efectos perniciosos como lo es el miedo a convivir en sociedad, angustia y estrés; este último visibilizado en falta de sueño, caída del cabello, ansiedad, falta de concentración, como varios de los efectos que aquejan a la población en tiempos de pandemia (Liberty, 2020).

En términos relacionados al ser recursivo, el ser humano es totalmente adaptativo a los cambios que se le presenten, tanto es así que para el ejercicio actual, la pandemia es una excelente manifestación de lo descrito, debido a que por observación directa se pudo apreciar que desde los niños a muy tempranas edades, adolescentes y adultos, encontraron en la tecnología, un medio de trabajo, estudio y escape, mediante el cual puedan “matar el tiempo libre”, distraer la mente de la realidad que se vive y recrearse de múltiples formas.

Sobre la base del uso del tiempo libre en pandemia y el escaso acceso a espacios libres, surgen nuevas demandas recreativas que son necesarias revisar, no por hacer una consideración exacta el sentido explícito de la palabra “nueva” como algo nunca antes visto, sino como una tendencia que se intensificó a raíz del encierro involuntario vivido por meses en época de pandemia, siendo la recreación virtual una opción válida para los miembros de la sociedad.

La recreación virtual.

Sobre la base de lo descrito con relación a la pandemia, se puede concluir que ha dejado una gama de nuevas maneras de enfrentar los retos que el quehacer diario propone en todos los aspectos donde el ser humano debe relacionarse y la recreación no puede estar deslindada de esta realidad; es por ello que es preciso analizar la recreación virtual desde un punto de vista no asistido versus la recreación en un ambiente dirigido.

Como línea base, Cardozo (2011) establece que la recreación en gran medida va ligada a los cambios y evoluciones sociales dentro de un mundo globalizado, y con este último enunciado, el autor recalca que el mundo se ha tecnologizado, lo que exige que los individuos se adapten a las nuevas formas de divertirse, compartir y recrearse; todo ello utilizando la tecnología como medio colaborativo.

Con respecto al uso de la tecnología en pandemia, fue una “salvación” para mucha gente, pues gracias a ella es que pudieron mantener sus puestos laborales, recibir clases o mantener activas las operaciones empresariales; pero también trajo consigo exceso laboral para quienes pudieron acogerse al teletrabajo, como una forma de reponer el tiempo perdido en los primeros meses de confinamiento. Esto solo desembocó en una falta de tiempo libre para el cuidado parental, por ende, una falta de control de las actividades virtuales de los miembros de familia.

Recreación virtual no asistida.

Sobre lo descrito como base de la falta de control en actividades que involucren a la tecnología, por causas como el exceso de teletrabajo en padres, You, *et.al.* (2019), citado en Menendez *et.al.* (2020), indican que la sobre exposición a videojuegos, juegos en línea o programas de acción por televisión, provocan ciertas actitudes narcisistas, neuróticas o de extraversion social, lo que es fuertemente impulsado por una baja autoestima que requiere

ser atendida. Es decir, una problemática más severa que tiene sus repercusiones en el corto o mediano plazo, ya que se llega a instaurar como una adicción.

Por estos motivos, es necesario mantener una recreación virtual dirigida por personal capacitado para que cada dinámica, actividad o propuesta a efectuar, tenga un fin o propósito de crecimiento en quien disfrute de dichas actividades.

Estrés

El estrés en el transcurso del tiempo ha sido estudiado por varios autores debido a los efectos de dicha enfermedad en el conglomerado humano, tanto es así que Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), exponen que el estrés “es un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones” (p.29).

Al enunciado supra, se le suma Lazarus y Folkma, (citado en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003), los que expresan que el estrés se genera en una interacción entre la persona y el ambiente al que se enfrenta, en el que el sujeto afectado identifica si en mayor o menor medida las demandas ambientales afectan o no su bienestar; catalogando dichas demandas en niveles de peligro al exceder o igualar los recursos con los que cuenta el individuo para hacerles frente.

Definición

Según lo dictan Díaz y Gómez (2007), se entiende al estrés como un fenómeno que

...se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole (p.2).

Por último, Shturman (2005), citado en Barraza (2006), conceptualiza al estrés como “la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del

individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (p.16); concluyendo así que el estrés causa un impacto en el normal desarrollo de las actividades emprendidas por las personas, debido a que inhibe el óptimo uso sus capacidades psíquicas, motoras y mentales.

Estrés y su impacto en el correcto desarrollo de las actividades del ser humano

Según estudios realizados sobre el estrés y su impacto en el desarrollo de las actividades en el ser humano, se establece que es una afección que no está ligada únicamente a altos mandos o ejecutivos en cargos demandantes, pues también afecta de forma directa al personal obrero o trabajadores en cargos medios, profesores, y alumnos (Barrio, *et. al.*, 2006), concluyendo que al estrés hay que estudiarlo y entenderlo como una afección capaz de mermar las reacciones del hombre, disminuyendo así su capacidad receptora, productiva, educativa y propositiva en todos los niveles o estratos sociales.

Al ser el estrés una reacción de afrontamiento ante un estímulo externo, se entiende que no solo hace referencia a un tipo de estrés negativo (distrés), aquel que no permite un aprovechamiento de las bondades del ser humano por considerarse de largo impacto con una intensidad agobiante y con reacciones inadecuadas, sino que también se ha identificado que el estrés agudo (eustrés), bien manejado colabora con el optimizar los recursos con los que cuenta el ser humano, reaccionando de manera eficaz a situaciones de emergencia que lo requieran, o en situaciones en las que sea necesaria una mayor demanda de fuerza laboral (Zavala, 2008) . Es decir que, el estrés puede ser muy nocivo o colaborativo, de acuerdo como se lo maneje.

Se considera al estrés crónico como una enfermedad globalizada, se puede entender que el desarrollo de las actividades educativas, laborales, familiares y sociales, no pueden llevarse a cabo de forma normal, pues el ser humano se encuentra constantemente expuesto a esta afección, en sus varias dimensiones y en sus distintas formas.

Estrés como enfermedad del siglo XXI

En la actualidad, se han identificado muchas patologías físicas y mentales que repercuten sobre la salud de las personas, que están relacionadas al estrés crónico; aquel que no puede ser manejado por el individuo y que se convierte en un estímulo negativo constante por presiones de toda índole.

Según estudios realizados por García (2011), el estrés ha llevado a personas a padecer enfermedades físicas, psicológicas y sociales. Desde el ámbito de las dolencias físicas, aquellas que degradan la calidad de vida de las personas, se identifican enfermedades como la gastritis, colon irritable, migrañas, infartos, agotamiento, entre otros. Pero desde una visión en el área psicológica, el estrés crónico se manifiesta en reacciones de ira, dificultad para aprender o recordar eventos, ataques de ansiedad, entre otros. Para concluir, el estrés también tiene su efecto en los ámbitos sociales al identificarse que, gracias a él, se tienen dificultad en las relaciones interpersonales, ya sea en lo laboral, educativo o familiar, problemas de insomnio y como consecuencia fácilmente llegan las personas a caer en tabaquismo o consumo excesivo de alcohol o sustancias estupefacientes, como medio de escape.

Para García (2019), al estrés también se le puede endosar una enfermedad adicional relacionada al excesivo aumento de peso, siendo la obesidad una problemática que tiene varias aristas a atacar, pero una de ellas hace referencia a que el subir de peso excesivamente es debido a la ansiedad que es causada por estresores externos, con lo que el paciente busca calmar su ansiedad, ingiriendo alimentos altos en grasas, azúcares y carbohidratos. Para López y Cortés, (2011) la obesidad crónica puede terminar en la muerte, debido a la acumulación de grasa en las venas y arterias, lo que dificulta el trabajo del corazón y del sistema cardiovascular; produciendo su colapso.

Con respecto al estrés y su incidencia sobre la depresión, según datos obtenidos de Fergusson y colaboradores en el (2005), citado en González, et.al., (2019), se encontró una

relación significativa entre los adolescentes que sufrían de estrés crónico prolongado y un desencadenamiento de episodios de depresión aguda que terminaron en ideas suicidas e intentos reales de quitarse la vida, sobre todo en aquellos adolescentes que están en estudios superiores de carácter universitario, dejando muy en claro que el estrés y sus efectos nocivos pueden llegar a acarrear problema muy graves de orden social que deben ser atendidos desde todos los sectores.

Lo importante a destacar en todos los padecimientos descritos que tienen su origen desde el estrés, es que no es la enfermedad a tratar lo que se debe tomar como problema medular, pues la obesidad, la gastritis, el cansancio, el tabaquismo, alcoholismo o los intentos de suicidio, son efectos dados a una gran causa común, y que como ya se lo expresó anteriormente, tiene su fuerte base sobre el estrés.

Al identificar prontamente su origen y las etapas por las que atraviesa el individuo con una carga de estrés, se estarían ahorrando mucho tiempo en tratamientos que buscan atacar al efecto, más no a la causa, inclusive evitar aquellos intentos desesperados de escapar de las situaciones que los aquejan.

Etapas del Estrés

De acuerdo con estudios realizados por el Seyle, citado en Mascaró-Genestar (2016), se identificaron varias etapas del estrés, relacionadas con la forma en la que el ser humano reacciona ante eventos sostenidos que lo afectan de forma directa. Estas etapas son:

- a) ***Etapas de alarma.*** - En esta fase, explica Seyle, ante un evento o situación estresante, el sistema de respuesta se activa, intentando evitar el estresor con base en varias reacciones internas y coordinadas que se relacionan con el funcionamiento del cerebro humano.
- b) ***Etapas de resistencia.*** – En esta fase, las funciones del organismo buscan las vías para adaptarse al nuevo estímulo o estresor que persiste y, por ende, la respuesta del organismo es mayor.

- c) **Etapa de agotamiento.** – Luego de que el cuerpo humano se ha visto sometido a una prolongada exposición a los diversos estresores, la capacidad adaptativa decrece y a la par la energía del individuo que experimenta dichos estímulos. Se considera como una etapa física, motivo por el cual como resultado se identifica una reducción en su capacidad de responder de forma adecuada al trabajo o estudio.

Tipos de Estrés

Eustrés.

Desde hace mucho que se utiliza la palabra estrés de forma general para determinar una afección negativa que pesa sobre la persona o paciente que lo padece, pero como se ha podido identificar, el estrés tiene su clasificación en estrés bueno, haciendo referencia al eustrés, que básicamente cuando el organismo logra aceptar el reto encomendado, reaccionando de forma idónea, manteniéndose dentro de los parámetros normales de funcionamiento del cuerpo tanto física como psicológicamente, sin dañar al individuo y que siempre es necesario para promover un avance o desarrollo (Flores y Pimentel 2007).

En otras palabras, el eustrés genera una cierta cantidad de energía necesaria para poner en marcha acciones que colaboren con un mejoramiento y crecimiento personal; energía que el cuerpo produce ante los estresores, pero que es capaz de consumir en su totalidad sin causar daño alguno.

Distrés.

Con relación al distrés, varios autores concuerdan que este tipo de impulsos son dañinos para el cuerpo humano, debido a que no puede el organismo utilizar toda la energía producida por los estresores, para solucionar lo pendiente; por ende, no puede manejarlo de forma adecuada y el individuo se ve abocado a buscar mecanismos de desfogue que en

muchos de los casos no son escogidos bajo un nivel de conciencia superior, si no se cuenta con una guía adecuada. Esto es debido en gran medida a la conjugación negativa de niveles altos de estrés crónico y niveles bajos de satisfacciones personales (Paula, 2005).

Clases de estrés de acuerdo al estímulo

Macías en el 2005, establece que la clasificación del estrés se realiza de acuerdo con el estímulo que lo genere, “en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico” (p.2), entre otros tipos de estrés que aquejan a los individuos expuestos a dichas fuentes; de esta manera los alumnos de niveles superiores, se ven afectados por el estrés académico, en los períodos de desarrollo de clases.

Estrés Académico

El estrés es una consecuencia de varios factores y estresores, que unidos se presentan en todos los estratos y ambientes en los que le hombre se desarrolla, y el ámbito académico no puede quedar de lado. En él, los alumnos se ven envueltos en situaciones de recepción de enseñanzas, evaluaciones, deberes y retos académicos nuevos que se suman a las preocupaciones familiares, laborales de ser el caso o sociales preexistentes. Todo ello supone una carga mayor en el educando.

Detonantes del estrés académico.

Adicionalmente a la conceptualización y clasificación del estrés, es oportuno determinar que hay varios tipos de “estresores” como detonantes del estrés académico. Según lo establece Macías en un nuevo estudio investigativo, en el año 2007, publica su escrito denominado “*Estrés académico: un estado de la cuestión*” y dicta que el poco tiempo

establecido para la entrega de deberes, consultas y tiempo de estudios para las evaluaciones periódicas, así como el peso de la responsabilidad de verse envuelto en una carrera constante contra sus compañeros para tener un promedio superior al resto de alumnos, son aspectos a considerar para elevar los niveles de estrés en el alumnado, lo que repercutirá en el correcto desempeño de su rendimiento académico.

Síntomas del estrés académico.

Para Colom y Carratalà (2010), los niveles de estrés elevados en estudiantes causan efectos negativos sobre el nivel de respuesta en el aprendizaje, el funcionamiento de su organismo y su motricidad, influyendo de manera negativa en su rendimiento académico y en la interacción con sus compañeros, docentes y autoridades.

Los principales síntomas referentes a niveles de estrés superiores para García y Zea, 2011, son la falta de concentración, agotamiento físico, dificultad para recordar, incapacidad de pronta respuesta, irritabilidad, disminución de la facilidad comunicativa, ausentismo, tabaquismo, entrega de deberes no concluidos, depresión o desgano, por nombrar algunos; apreciación que es soportada por Gallego et,al.,2018.

Medios de desfogue del estrés académico

Al ser el estrés una enfermedad conocida en el medio actual, es amplio el abanico de posibilidades que aportan con el mejoramiento de la salud y que se pueden realizar como medio de desfogue para eliminar tensiones, preocupaciones y cargas emocionales, a la población que está consciente de que debe tratar el problema, inclusive antes de que se presente; tomándolo como un mecanismo preventivo. Es así, que las actividades lúdicas, físicas y recreativas juegan un papel prioritario dentro de la capacidad resiliente del ser humano (Barquero, 2015), logrando generar espacios de liberación necesarios para la renovación interna del individuo y su capacidad para hacer frente a los embates de la vida.

Desde otro punto de vista y como se pudo apreciar, los síntomas del estrés académico decantan, en la mayoría de las ocasiones en temas relacionado al cansancio, falta de sueño, irritabilidad, depresión, por nombrar algunos. Todo ello, conjuntamente con la constante exposición al ambiente social-estudiantil universitario, podría conllevar a tener una cercanía o inclinación por el consumo de drogas legales como el alcohol o el cigarrillo, y en otras ocasiones caer en el consumo de sustancias sujetas a control judicial o fiscalización, que son parte de una problemática social.

Estrés causado por pandemia en alumnos universitarios

La cuarentena causada por COVID-19, dejó muchos cambios en la forma en que los seres humanos se manejaban, desde sus hábitos de conducta social, de limpieza, de prevención y de cuidados varios con respecto a dicha problemática, debido a que a pesar de ser varias las medidas tomadas por los distintos estados para frenar el contagio de Coronavirus, fue difícil reducir las cifras de forma general en la población mundial; sin embargo con la vacunación masiva que se realizó en el primer trimestre del 2021, se espera tener mejoras en dicho aspecto, ya que depende de la población vacunada para poder reactivar al pueblo ecuatoriano.

Dentro de las causas del encierro, está el hecho de que las familias tengan que convivir de una forma mucho más cercana y directa en su día a día, lo que afectó todos los miembros de estas en cuanto a tensiones o preocupaciones, pero refiriéndose específicamente al grupo de estudio identificado como estudiantes universitarios, se pudo apreciar altos niveles de estrés por factores varios, como el no tener acceso a la movilidad, pues salir del entorno familiar colabora con la distensión de los alumnos y permite la convivencia social al realizar sus actividades académicas o no tener un espacio adecuado para optimizar sus capacidades estudiantiles; y es que debido a que la metodología académica virtual tomada para evitar un retraso en tiempos de aprendizaje, sin haber estado preparados para ello, coloca a este tipo de educación, desde la perspectiva del

educando, como una forma despersonalizada y distante al alumno, que no le permite tener facilidad de estudio por el mismo hecho de que en muchas ocasiones las obligaciones del hogar se superponen a los espacios destinados para el estudio, que no pueden evadir (Ayala, 2021).

Repercusiones de clases virtuales por pandemia, en alumnos universitarios

En relación al estrés causado en los estudiantes universitarios por la cuarentena causada por COVID-19, Cueva y Terrones (2020) realizaron un estudio sobre el impacto que las clases virtuales (modalidad adquirida en pandemia para continuar con los estudios formales), tenían sobre los alumnos universitarios y se llegó a la conclusión de que al no estar el sistema académico preparado para dicho cambio, tanto alumnos como docentes sufrieron de altos niveles de estrés y ansiedad, debido a una sobrecarga académica que no se supo gestionar, pues la adaptación a la nueva modalidad no tuvo un proceso adecuado, cayendo en modos bruscos de acoplamiento a la nueva realidad.

A todo lo detallado, los autores establecen en su escrito, las consecuencias finales que se lograron identificar con respecto a la nueva modalidad de educación basada en clases virtuales, donde identifica que un gran porcentaje de los alumnos que participaron en el estudio, tuvieron niveles de estrés elevados, frustración, sensación de no aprender lo necesario y como consecuencia la deserción universitaria (Cueva y Terrones, 2020).

Recreación, una alternativa virtual al estrés

Una vez identificadas y analizadas las bondades de la recreación en favor de las múltiples necesidades del ser humano por un lado, y por otro, la capacidad dañina que tiene el estrés sobre el correcto desarrollo de las actividades de toda índole, que para el presente estudio se enfocó en las características personales y académicas de los alumnos de tercer nivel, es oportuno el promover las actividades lúdico recreativas con la finalidad de contrarrestar los efectos nocivos, ya descritos en apartados anteriores, sin salirse de la

normativa y limitantes actuales, al proponer un programa lúdico recreativo que sea manejado y dirigido por medios virtuales, que les permita a los estudiantes acceder al mismo sin necesidad de exponerse a un contagio por COVID-19 o alguna de sus variantes.

Según Peñafiel et al., (2021) se puede combinar herramientas tecnológicas y recreativas con la finalidad de reducir los niveles de estrés provocados por la problemática global que se deriva de la pandemia causada por el contagio de Coronavirus, entre las que se identifican actividades físico-recreativas en un entorno virtual, que al estar enmarcados dentro de una realidad de no acercamiento social y una restricción de presencialidad en las escuelas, colegio y universidades, es una opción viable para identificar, según resultados del estudio, que los niveles de estrés tuvieron una reducción y su efecto fue positivo cuando se contrastó los resultados del pre test versus los del post test.

Como data importante, cabe recalcar que los investigadores realizaron un programa físico-recreativo compuesto de 18 sesiones, cada una con una duración de 40 minutos por el tiempo de seis semanas. Demostrando así que las actividades físico-recreativas a pesar de no ser presenciales tienen una relevancia e incidencia positiva en las personas que las practican como un medio terapéutico, a pesar de no saberlo.

CAPÍTULO III

Programa de Intervención: “Minuto Loco”

A continuación, se desarrollan la planificación y ejecución del programa lúdico-recreativo, que se llevó a cabo con los alumnos del Instituto Técnico Universitario Internacional, I.T.I., cuyo objetivo principal fue el de disminuir los niveles de estrés identificados previamente por el departamento de Bienestar Estudiantil de la entidad educativa superior.

Se buscó además reconocer la relevancia del programa, en la comparación de los resultados a obtener después de ejecutarlo. Para ello, se utilizó el método de diagnóstico o pre test, que fue sometido a análisis en comparación con el pos-test, y así, se identificó el logro de los objetivos planteados.

Datos Informativos

Nombre del programa: MINUTO LOCO. Espacio de juego recreativo.

Grupo de estudio objetivo:

Veinte y seis alumnos de 18 a 26 años (ambos géneros), del cuarto nivel de la carrera de Gastronomía del Instituto Técnico Universitario Internacional, I.T.I.

Lugar o Modalidad:

Se lo realizó de forma virtual, por medio de reuniones vía Zoom o Teams, después de sus clases online.

Tiempo de duración del programa:

1 mes y medio, 2 sesiones por semana, 12 sesiones en total. Cada sesión con una duración de 45 minutos.

Horario:

Lunes y jueves de 10h30 a 11h05

Responsable:

Ing. Kabir Olmedo G.

Justificación del programa

Según los datos obtenidos por el departamento de Bienestar Estudiantil del Instituto Técnico Universitario I.T.I., se ha identificado que un porcentaje alto de alumnos de la carrera de Gastronomía, presenta sintomatología relacionada al estrés; motivo por el cual es preciso el tomar acciones para contrarrestar dicha afección.

Si bien es cierto, los estresores detectados en los alumnos apuntan a distintos aspectos relacionados a su vida personal, familiar, académica, incluso por la misma situación de pandemia vivida hoy en día, es necesario considerar que las medidas paliativas para reducir esos altos porcentajes detectados por la institución, permitirán un desarrollo idóneo en las actividades cotidianas, incluyendo los campos académicos y laborales de ser el caso.

El incursionar en la implementación de un programa lúdico-recreativo dentro de la institución, fue un mecanismo nunca antes considerado, pues se carece de una cultura recreativa dentro del mismo, pero que al ser la metodología experimental de estudio, sustentada de forma coherente, expuesta y explicada a las autoridades, se la consideró como una opción novedosa e integral en tiempos de pandemia, donde se priorizaron espacios de distensión, juego, cercanía y de expresión, nunca antes vivido por el educando.

Sobre la base de lo descrito, el programa lúdico-recreativo “Minuto Loco”, contribuyó al fomento de una cultura de ocio y recreación adecuada, pero sobre todo bien encaminada e ideal como mecanismo para liberar estrés y tensiones en los alumnos del instituto, pues como se lo describe, no solo que no se ha incursionado en este tipo de actividades dentro de la entidad educativa, sino que adicionalmente existía un desconocimiento sobre los beneficios de la recreación y el juego por parte de las autoridades y de los alumnos; lo que evidencia una carencia en la explotación de estas actividades colaborativas, al tratarse de mejorar la calidad de vida de los mismos, para

promover una reflexión interna sobre el uso de estas herramientas como medio de desfogue, en ocasiones futuras.

Objetivos del programa

Objetivo General del Programa

Desarrollar un programa lúdico-recreativo que involucre varias áreas de la recreación y que proporcione nuevas alternativas positivas de liberación de estrés de los alumnos del cuarto nivel de Gastronomía del I.T.I

Objetivos Específicos

- ✓ Motivar la participación emocional, activa, creativa y sinérgica de los estudiantes de cuarto nivel de Gastronomía del I.T.I. durante el desarrollo del programa lúdico-recreativo “Minuto loco”.
- ✓ Evaluar la eficacia del programa lúdico-recreativo “Minuto loco” a través de una encuesta de satisfacción aplicada a los participantes.
- ✓ Incentivar en los alumnos del cuarto nivel de Gastronomía, el uso adecuado del tiempo libre, por medio de actividades que coadyuven a la disminución de los niveles de estrés.

Metodología para la ejecución del programa

Línea Base

Como se especificó en apartados anteriores, los parámetros considerados para generar la propuesta del presente programa lúdico-recreativo, fueron tomados sobre la base de la información otorgada por el Departamento de Bienestar Estudiantil del I.T.I. en el año 2020, en la que se evidenciaba una necesidad latente con respecto a reducir los niveles de estrés en los alumnos de la carrera de Gastronomía, pero que para el desarrollo práctico de la presente investigación, será necesario el identificar por medio de herramientas de orden y características científicas, la incidencia o no del estrés en los alumnos en cuestión.

Por tales motivos, se hace necesario el desarrollar un pre test denominado EEP10-C, que identifica la percepción del estrés sobre el individuo, metodología desarrollada por los autores Campo-Arias, Pedrozo-Cortés y Pedrozo-Pupo (2020), en el que relacionan al estrés percibido con la realidad que aqueja a la humanidad, refiriéndose al COVID-19; en una adaptación del test original, EEP-14 que está compuesto por 14 preguntas que buscan identificar la escala del estrés percibido y que fue desarrollado por Campo-Arias, Oviedo, y Herazo, en el 2014.

La versión última que se consideró para la investigación correlacional del presente estudio, hace referencia a 10 preguntas o ítems que deben ser contestados por los alumnos, donde cada una de las preguntas ofrece 5 opciones de respuesta, basado en la escala de Likert, que es un mecanismo utilizado para medir la opinión o actitudes de las personas frente a un acontecimiento (Canto de Gante y cols., 2020). Dichas escalas se enfocan en las opciones de nunca, casi nunca, de vez en cuando, casi siempre y siempre, opciones que fueron puntuadas según la metodología (*Anexo 1*). Con un punto de corte sugerido de ≥ 25 , para identificar si existen niveles altos de estrés percibido, que esté influenciado por COVID, con alfa de Cronbach entre 0,65 y 0,86, identificado como un coeficiente que otorga resultados muy confiables a medida que se acerca a 1 (Campo-Arias, Pedrozo-Cortés y Pedrozo-Pupo, 2020).

Universo y Muestra

El Instituto Universitario Internacional (I.T.I.), cuenta con una oferta de carreras universitarias bastante amplia, de las cuales la carrera de Gastronomía era una de las mejores puntuadas en relación a la cantidad de alumnos. Por motivos de pandemia, la carrera tuvo que manejar sus clases teóricas y prácticas de manera virtual, pero al ser una carrera muy técnica que precisa de una guía y dirección presencial por parte de los Chefs hacia los alumnos, el número de alumnos inscritos decreció para este nuevo período

académico. Según información obtenida por el departamento de coordinación, la carrera de gastronomía cuenta con un total de 153 alumnos desde el primero al sexto nivel.

Para la consideración de la muestra y por criterio del investigador, analizando las circunstancias en torno a la pandemia (disminución de alumnos inscritos), las facilidades, los horarios de clases, las actividades, tanto personales como laborales programadas por los alumnos posterior al período diario de clases y la modalidad virtual bajo la que se están dirigiendo las clases, se decide tomar como muestra al curso correspondiente al cuarto nivel de la carrera de gastronomía, con una totalidad de 26 alumnos, siendo este el curso más numeroso dentro de la institución.

Decisión que se apega a la realidad y accesibilidad de las autoridades del I.T.I., debido a que es necesario el incrementar un espacio de tiempo que no afecte la calidad o cantidad de minutos preestablecidos para cada asignatura. Es así que, para la implementación del programa lúdico-recreativo, fue necesario modificar los horarios de clases de dicho curso y extender la permanencia del alumnado por 35 minutos más, fuera del tiempo de descanso que son 10 minutos; contando con un total de 45 minutos por sesión, para la realización del programa.

El trabajo con el curso meta de estudio comprendió tres fases, en primera se realizó un pre test para identificar la línea base sobre la cual se trabajó la propuesta, con la finalidad de identificar los niveles de estrés y poder realizar el ejercicio correlacional, posterior a la aplicación del programa lúdico-recreativo. La segunda fase para los alumnos fue la de participar activamente en dicho programa, durante un período de un mes y medio, con dos sesiones semanales y un total de doce sesiones. Para concluir, en la tercera fase se procedió a la aplicación de un post test que permitió la confirmación de una de las hipótesis propuestas en el presente escrito.

Diseño del programa

El programa lúdico-recreativo “MINUTO LOCO”, está diseñado sobre las áreas de la recreación lúdica y artística con la finalidad de lograr el objetivo propuesto, la reducción de los niveles de estrés en los individuos de estudio. Para lograrlo, se consideró, dentro del área lúdica, varios tipos de juego, sean colaborativos o competitivos, dentro de las características de los mismos, haciendo uso de los juegos clásicos, tradicionales o de imitación, que se modificaron para poder hacer uso de ellos por medio de reuniones virtuales.

El uso del juego como mecanismo de distensión y asombro, fue útil para enmarcarse en un ambiente animado, de confianza, de movimiento y alegre, que les permitió a los alumnos abrirse a realizar las actividades posteriores con ánimo colaborativo; actitudes óptimas para el desarrollo del programa.

Con lo que respecta al área artística, se hizo uso de prácticas detalladas anteriormente como: la danza, la gimnasia cerebral, teatro y música. Actividades idóneas para promover un ambiente distinto al vivido en la cotidianeidad por parte de los alumnos, las cuales colaboraron con la elevación de la conciencia y la apreciación del arte desde un punto de vista interno, donde el sujeto forma parte del proceso del arte desde su realidad, su espacio, su tiempo y desde un simbolismo adquirido que le permitió su libre expresión.

Es importante detallar que la actitud lúdica dentro del programa fue el eje central sobre el cual se direccionaron las actividades de una u otra área de la recreación, ya que lo que se busca con ello es que se aprecie la propuesta como un cúmulo de actividades agradables, tanto en la praxis como en la apreciación de las mismas, alejando en los alumnos, toda sensación de tener que participar en un “programa adicional” a la malla curricular del instituto.

Tabla 5.

Áreas de la Recreación a considerar en el Programa “Minuto Loco”

Área de Expresión	Objetivos	Tiempo	Frecuencia
1. Lúdica	<p>Generar una predisposición positiva a una vida lúdica mediante el uso de juegos de toda índole, sean motores, tradicionales y colaborativos que produzcan un estado de satisfacción y gozo.</p> <p>Estimular actitudes positivas, propositivas y participativas por medio del juego; lo que permitirá un manejo desinhibido del programa.</p> <p>Crear un espacio de transmutación de emociones negativas en positivas, liberador de tensiones y estrés.</p>	15 minutos	2 veces por semana
2. Artística	<p>Colaborar con nuevas formas de expresión, que le permitan al individuo manifestar aquellos aspectos intrínsecos, propios de cada persona, con la finalidad de promover un estado de soltura y distensión.</p> <p>Fomentar la comunicación por medio de la expresión corporal y musical.</p> <p>Impulsar al ámbito artístico como un mecanismo idóneo para liberar preocupaciones y cargas emocionales.</p>	25 minutos	2 veces por semana

Nota: En la tabla se identifican las áreas de la recreación sobre las cuales el programa recreativo “Minuto Loco” se planificará y se desarrollará.

Tabla 6.

Programa “Minuto Loco” con sus áreas y sub áreas en la recreación

Área y Sub área	Objetivo	Recursos Materiales
Lúdica: Juegos Motores	Incentivar la participación de los individuos en estudio, promoviendo una cultura de juego y movimiento.	Globos, cuerdas, pelotas
Juegos Tradicionales	Promover una cultura de juego que tiene su base sobre los aspectos culturales propios de nuestra región.	Pelotas, cuerdas, cintas
Juegos Colaborativos	Identificar al juego como una actividad integradora y no competitiva que toma como bandera el trabajo en equipo.	Papel y esfero
Artística: Danza	Promover a través de la música y su interpretación en el movimiento rítmico y coordinado, la concentración y liberación de estrés, al trabajar con estados sutiles de la música.	Música, reproductor de sonido
Teatro	Desarrollar nuevas formas de expresión corporal como mecanismo de desfogue.	Música, reproductor de sonido
Música	Fomentar el uso de la música, el ritmo, movimiento y cuerpo como un solo elemento en la búsqueda de la reducción del estrés.	Música, reproductor de sonido
Brain Gym	Impulsar al ámbito artístico como un mecanismo idóneo para liberar preocupaciones y cargas emocionales.	Música, reproductor de sonido

Nota: En la tabla se identifican las áreas y sub áreas, así como los recursos necesarios para el desarrollo del programa recreativo “Minuto Loco”.

Tabla 7.*Actividades específicas en el programa "Minuto Loco"*

SEMANA 1				
	Actividad	Medio	Tiempo	Recursos
Sesión 1 45 min.	Bienvenida y Presentación	Tecnológicos	5 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes.
	Dinámica rompe hielo: El Ritmo Sigue	Virtuales	5 min.	
	Juego de desinhibición: Simón dice	Lúdicos	10 min.	
	Actividad Artística: Interpreta al personaje (mimo)	Artísticos	15 min.	
	BAPNE -Percusión Corporal		5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	
Sesión 2 45 min.	Dinámica rompe hielo: Mis amigos de la granja	Tecnológicos	5 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes.
	Juego de agilidad mental: Venta de cosas absurdas	Virtuales	15 min.	
	Actividad Artística: Frut-arte	Lúdicos		
	Brain Gym	Artísticos	15 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		5 min.	
			3 min.	
SEMANA 2				
Sesión 3 45 min.	Dinámica rompe hielo: Guillermo Tell		8 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes, música.
	Juego Motor: Busca acierta	Tecnológicos	10 min.	
	Actividad Artística: Danza creativa	Virtuales	10 min.	
	BAPNE -Percusión Corporal	Lúdicos	10 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad	Artísticos	3 min.	
Sesión 4 45 min.	Dinámica rompe hielo: Érase una vez...	Tecnológicos	10 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes.
	Juego motor: Baloncesto en casa	Virtuales	10 min.	
	Actividad Artística: Alimentos que pintan	Lúdicos	15 min.	
	Brain Gym	Artísticos	5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	
SEMANA 3				
Sesión 5 45 min.	Dinámica: Afortunadamente - Desafortunadamente	Tecnológicos	10 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes, papel, lápiz y pinturas, vasos plásticos y monedas
	Juego Motor: laberinto	Virtuales	15 min.	
	Actividad Artística: Pinta ciegos	Lúdicos	10 min.	
	BAPNE -Percusión Corporal	Artísticos	5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	

Sesión 6 45 min.	Dinámica: Si te gusta.	Tecnológicos	5 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes, música clásica, papel y lápiz
	Juego de agilidad mental: Páreme la boca Chef	Virtuales	10 min.	
	Juego tradicional Adaptado: El Sapito	Lúdicos	10 min.	
	Actividad Artística: Imagina dónde estás.	Artísticos	15 min.	
	Brain Gym		5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	

SEMANA 4

Sesión 7 45 min.	Dinámica de coordinación: Palo bonito	Tecnológicos	5 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes, 1 huevo, tenedor y plato hondo.
	Juego Motor: Rompopo	Virtuales	15 min.	
	Actividad Artística: Crea tu piropo en la cocina	Lúdicos	15 min.	
	BAPNE -Percusión Corporal	Artísticos	5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	

Sesión 8 45 min.	Dinámica: Dichos y Refranes	Tecnológicos	10 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes. Material reciclado
	Juego de representación: Mi banda de Rock	Virtuales	15 min.	
	Actividad Artística: Cuchara de Palo	Lúdicos	15 min.	
	Brain Gym	Artísticos	5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	

SEMANA 5

Sesión 9 45 min.	Dinámica de coordinación: Habla y haz lo contrario	Tecnológicos	5 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes. Material reciclado, pinturas
	Juego de destreza mental: Adivinanzas de cocina	Virtuales	10 min.	
	Actividad Artística: Expresa tu máscara	Lúdicos	20 min.	
	BAPNE -Percusión Corporal	Artísticos	5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	

Sesión 10 45 min.	Dinámica de memorización: El baile de las frutas	Tecnológicos	10 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes. Material reciclado
	Juego de agilidad mental: Ahorcado	Virtuales	10 min.	
	Actividad teatral: ¡Qué gusto saludarte!	Lúdicos	15 min.	
	Brain Gym	Artísticos	5 min.	
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	

SEMANA 6

Sesión 11 45 min.	Dinámica de coordinación: Chu Chu Gua	Tecnológicos	5 min.	Computador, micrófonos, cámaras y parlantes. Material
	Juego de desinhibición: Volviendo a ser niños	Virtuales	10 min.	
	Juego de coordinación: Pirámide de vasos con globos	Lúdicos	10 min.	
		Artísticos	10 min.	

	Actividad Artística: Amasando Tensiones		10 min.	reciclado,
	BAPNE -Percusión Corporal		5 min.	vasos de
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	plástico y
				globos
Sesión	Dinámica de respiración: Burbujas de	Tecnológicos	5 min.	Computador,
12	cocteles	Virtuales		micrófonos,
45 min.	Juego de confianza: Lazarillo	Lúdicos	10 min.	cámaras y
	Juego Motor: Equilibrio y acción	Artísticos	10 min.	parlantes.
	Actividad teatral: Baila mientras cocinas		10 min.	Material
	Brain Gym		5 min.	reciclado.
	Reflexión y cierre de la actividad		3 min.	Botella vacía
				y 1 limón

Nota: En la presente tabla se aprecia el programa recreativo completo, con sus actividades, recursos, tiempo y accesorios necesarios para que se desarrolle de manera adecuada el programa lúdico-recreativo “Minuto Loco”

CAPÍTULO IV

Tabulación y Análisis de Resultados

La presente investigación realizó su proceso de recolección de datos, mediante procesos organizados y metódicos con la finalidad de analizarlos mediante cuadros, tablas, porcentajes y gráficos pasteles para que sean interpretados de manera idónea, siendo todas estas herramientas utilizadas, parte de la estadística descriptiva.

El programa recreativo “Minuto Loco” aplicado en los alumnos de gastronomía del I.T.I., tiene como finalidad disminuir los niveles de estrés identificados en el pre test realizado al grupo de estudio, que es ocasionado por los varios factores de su realidad y que han sido intensificados por la pandemia causada por el COVID-19 como un aspecto adicional a considerar.

Metodología y resultados del pre test

Metodología de aplicación del pre test

Para la realización del pre test, se utilizaron los medios virtuales más empleados por los alumnos del instituto, enviando el formulario vía WhatsApp y Facebook, como método alternativo en época de pandemia. Con respecto a la información a otorgar, se les informó con anterioridad que el manejo de esta se la utilizaría específicamente para fines académicos y que la confidencialidad de los resultados estaba resguardada por el anonimato de las respuestas, debido a que, en el test de Estrés Percibido, no se solicita identificarse.

Resultados del pre test

Una vez realizado el pre test, se procedió a la tabulación y obtención de resultados individuales y totales, que se detallan en la siguiente tabla, de acuerdo con la calificación directa otorgada por los autores de la metodología.

Tabla 8.*Resultados pre test*

Nro.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total
1	2	2	3	3	3	3	3	1	3	4	27
2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	4	25
3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	24
4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	27
5	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	22
6	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	29
7	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	20
8	3	4	3	1	2	3	2	2	1	2	23
9	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	26
10	2	2	2	1	1	0	3	3	3	2	19
11	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	22
12	3	2	2	2	3	1	1	3	2	1	20
13	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	22
14	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	16
15	2	1	1	4	3	2	2	1	3	2	21
16	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	19
17	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	18
18	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	22
19	4	3	4	1	2	3	2	3	4	3	29
20	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	24
21	2	4	4	2	0	1	0	1	4	4	22
22	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	23
23	4	3	2	1	2	4	3	3	2	3	27
24	3	2	3	3	2	2	4	2	1	4	26
25	4	2	3	4	3	3	3	1	3	1	27
26	2	3	2	3	3	1	4	2	3	4	27
											\bar{X} 23,35

Nota: En la presente tabla de resultados, se identifican los valores obtenidos del pre test realizado al grupo objeto de estudio para identificar la línea base sobre la cual se debe trabajar.

Como se puede apreciar en la tabla de resultados, se realizó el pre test a 26 alumnos de la carrera de Gastronomía, correspondientes al cuarto nivel, donde el promedio en puntos de la escala del Test EEP10-C es de \bar{X} 23,35. Según los autores Campo-Arias, Pedrozo-Cortés y Pedrozo-Pupo en el 2020, determinan que para que exista estrés crónico en la población de estudio, debe considerarse un puntaje de ≥ 25 puntos.

Por lo tanto, se concluye que la mayoría de los alumnos de la muestra tomada, no caen en el campo del estrés crónico. Sin embargo, del total de 26 alumnos testeados, 10 de ellos sobrepasan el valor mínimo que indica un estrés alto, y ello representa un 38,5% del total de la muestra. Si a los sujetos de estudio que sufren de estrés, se adjuntan aquellos que se encuentran solo 2 puntos por debajo del valor mínimo, debido a que se encuentran en la antesala de ser parte de la problemática, es decir, aquellos que tienen un valor de 23 y 24 puntos en la escala del Test EPP10-C, se adhieren a los valores total de 5 individuos más, que corresponde al 19,2%.

Teniendo como resultado final, un valor porcentual de estudiantes que sufren de estrés crónico, o se encuentran a las puertas de sufrirlo, en un total del 57,7% de la muestra.

Resultados del post test

Una vez ejecutado el programa lúdico recreativo “Minuto Loco” en modalidad virtual con los estudiantes del Instituto Tecnológico Internacional I.T.I., se procedió a realizar el mismo cuestionario utilizado en el pre test para estrés percibido, denominado EEP10-C, para así identificar la mejoría o no en el grupo de estudio. A continuación, se detallan los resultados obtenidos en el post test.

Tabla 9.

Resultados post test

Nro.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total
1	2	2	3	1	3	1	3	1	3	2	21
2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	4	19
3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	20
4	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	22
5	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	21
6	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	22
7	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	18
8	2	0	2	1	2	0	2	2	1	2	14
9	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	22
10	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	20
11	2	2	1	1	0	1	0	1	2	1	11
12	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	15
13	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	19
14	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	18
15	0	0	0	4	1	0	0	1	0	2	8
16	2	1	3	1	2	0	2	2	0	1	14
17	2	0	2	0	2	3	1	2	1	1	14
18	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	19
19	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	22
20	1	2	0	1	0	3	1	2	3	0	13
21	2	3	3	2	0	1	0	1	4	4	20
22	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	19
23	4	3	2	1	2	1	3	3	2	0	21
24	3	2	1	2	2	2	4	2	1	0	19
25	1	2	3	2	3	3	3	1	3	1	22
26	1	1	2	2	3	1	4	2	2	1	19
	49	48	53	39	50	41	50	47	52	43	\bar{X} 18,15

Nota: En la presente tabla de resultados, se identifican los valores obtenidos del pos test realizado al grupo objeto de estudio.

Como se identifica en la presente tabla y de acuerdo con la metodología impartida por los autores del test relacionado al estrés percibido EEP10-C, el resultado obtenido en el post test luego de haber los estudiantes participado en las actividades lúdico recreativas

propuestas, fue de \bar{x} 18,15. Se estima que para que se diagnostique un alto nivel de estrés percibido, los valores generales deben superar los 24 puntos, situación que no se apega a la realidad del post test.

Adicionalmente, se puede identificar que ciertas preguntas del post test tienen valores altos con relación al resto, pero que no llegan a incidir de manera drástica en los resultados generales. Esto se visualiza en las preguntas 3, 5, 7 y 9, mismas que hacen referencia al nerviosismo generado por la pandemia, al optimismo en que las cosas mejorarán, al auto control con respecto a la posibilidad de contagio y a la reacción de ira por verse indefenso, y que se encuentran sus resultados marcados con un color azul en la parte inferior a la tabla de resultados del post test.

Análisis comparativo

Una vez realizado el pre test y el post test, se procede a analizar los datos obtenidos como resultados de ambas prácticas evaluativas, en la tabla comparativa se identifican claramente los valores generales y parciales de cada individuo sujeto de investigación.

Tabla 10.*Cuadro comparativo de resultados del pre test y post test*

Nro. de Participantes	Pre test	Post test
1	27	21
2	25	19
3	24	20
4	27	22
5	22	21
6	29	22
7	20	18
8	23	14
9	26	22
10	19	20
11	22	11
12	20	15
13	22	19
14	16	18
15	21	8
16	19	14
17	18	14
18	22	19
19	29	22
20	24	13
21	22	20
22	23	19
23	27	21
24	26	19
25	27	22
26	27	19
PROMEDIOS	\bar{X} 23,35	\bar{X} 18,15

Nota: En la presente tabla de resultados comparativos, se identifican los valores obtenidos tanto del pre test, como del pos test, con la finalidad de poder identificar la mejoría o no después de la realización del programa lúdico-recreativo “Minuto Loco”.

En el presente cuadro comparativo se puede apreciar de forma general en sus promedios, una disminución clara de los niveles de estrés percibidos en el grupo objeto de estudio, de 23,35 a 18,15 puntos. Conjuntamente a estos resultados generales, se puede apreciar que no existen puntuaciones parciales por encima de 24 puntos, es decir que, de los 26 individuos, ninguno de ellos después de haber participado en el programa lúdico recreativo “Minuto Loco”, presenta estrés crónico. Estos resultados difieren de forma significativa con los resultados del pre test, donde se evidencia a manera general una puntuación que bordea el estrés crónico con un promedio de 23,35 puntos y que de manera particular un 57,7% de los individuos presentaban casos de niveles de estrés preocupantes.

Metodología complementaria

Como aporte adicional a los resultados emitidos por el test EPP10-C, se propuso realizar una encuesta evaluativa después de haber iniciado el programa lúdico recreativo “Minuto Loco” (luego de la primera sesión) y al finalizarlo (posterior a la última sesión), para identificar por medio de un cuadro comparativo, la relación de integración, aceptación y participación en el programa, con respecto a la apreciación de los participantes (Anexo 2).

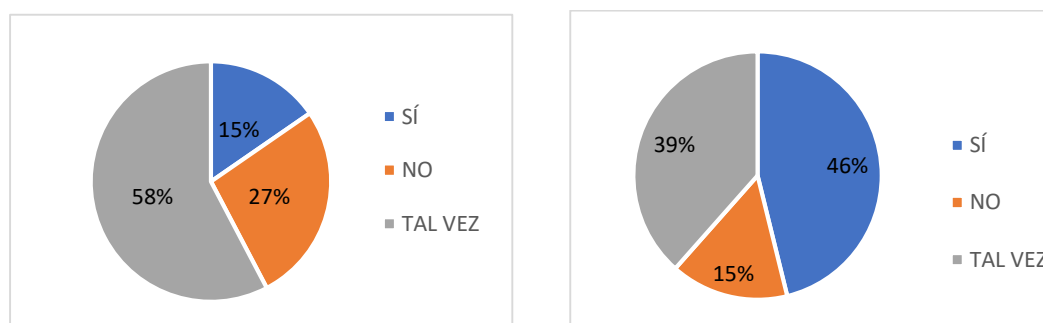
Resultados encuesta evaluativa del programa

Resultados pregunta 1

¿Se sintió a gusto con la propuesta de participar en el programa lúdico recreativo “Minuto Loco” como parte de su educación continua?

Figura 1

Comodidad en los participantes



Nota: Los gráficos representan los resultados del pre test (al lado izquierdo) y el post test (al lado derecho) aplicado al grupo objeto de estudio, con relación a su comodidad en la realización del programa.

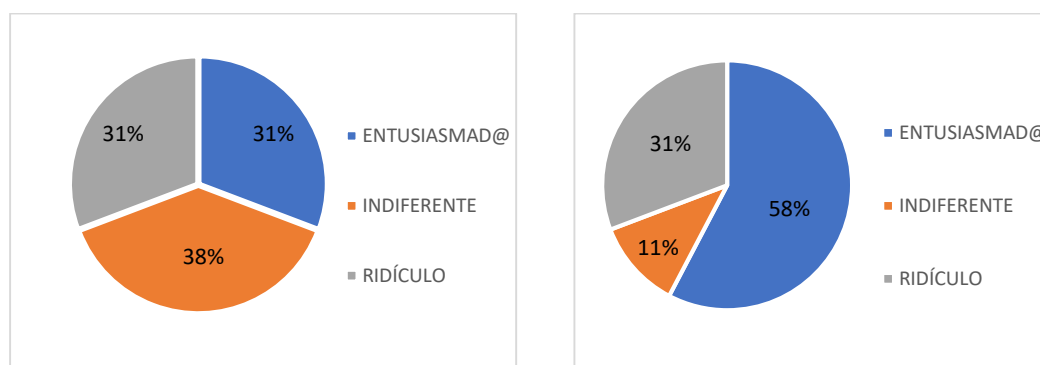
Análisis de resultados: De acuerdo con lo observado en el estudio, se puede apreciar que hay un cambio en la percepción de los individuos sujetos de estudio, con relación a su sentir y el estar a gusto o cómodos al participar en un programa lúdico recreativo dentro de su educación continua en la institución. Cabe recalcar que un 15% de los participantes, aún después de haber formado parte del estudio y participado en las actividades recreativas propuestas, no se sintió cómodo, pues en conversaciones internas expresaron que no consideran importante o necesario este tipo de actividades dentro de la formación de tercer nivel.

Resultados pregunta 2

¿Cómo se sintió al realizar las actividades propuestas?

Figura 2

Percepción al realizar las actividades



Nota: Los gráficos representan los resultados del pre test (al lado izquierdo) y el post test (al lado derecho) aplicado al grupo objeto de estudio, con relación a su percepción al realizar las actividades propuestas.

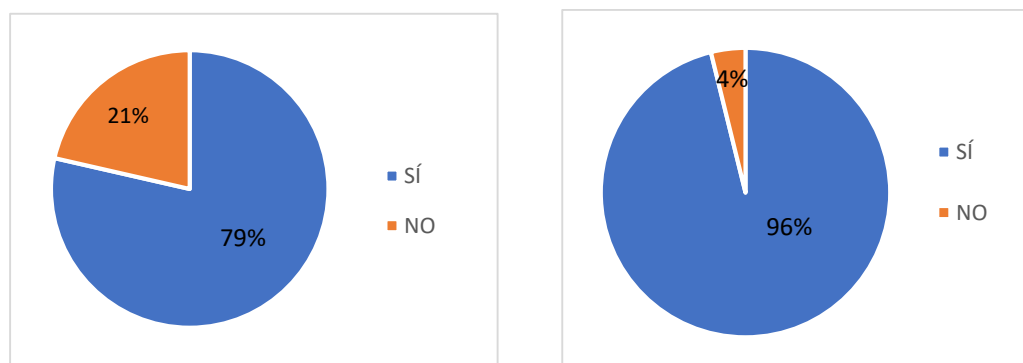
Análisis de resultados: Con respecto a la percepción individual relacionada a la nueva propuesta, donde a los participantes se les pedía realizar una serie de actividades recreativas que en muchos de los casos proponía el salir de su zona de confort, el 58% terminó sintiéndose entusiasmado y gustoso de participar activamente en las actividades lúdicas, evidenciando un incremento en el 27% con respecto al inicio del programa. Sin embargo, todavía existe un 11% de los participantes que hubiesen preferido no tener que realizar muchas de las actividades.

Resultados pregunta 3

¿Entendió cuál es el propósito del programa Minuto Loco?

Figura 3

Propósito del programa



Nota: Los gráficos representan los resultados del pre test (al lado izquierdo) y el post test (al lado derecho) aplicado al grupo objeto de estudio, con relación a si entendieron el propósito del programa lúdico-recreativo.

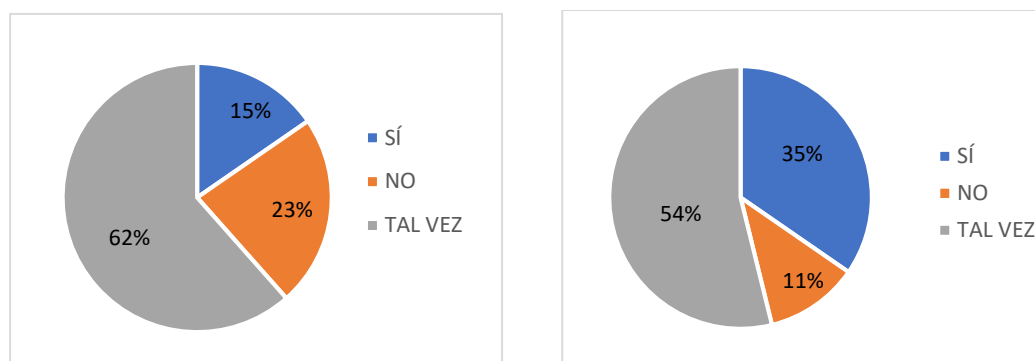
Análisis de resultados: Como se puede apreciar en la pregunta 3, en el pre test se evidencia un 79% de entendimiento sobre cuál fue el objetivo de la implementación del presente programa lúdico recreativo, sin embargo, luego de haber participado en el programa, ese porcentaje se incrementó hasta tener un 96% de los encuestados aseverando entender el objetivo del programa.

Resultados pregunta 4

¿Considera usted que las actividades realizadas pueden serle de utilidad en un futuro cercano?

Figura 4

Utilidad del programa

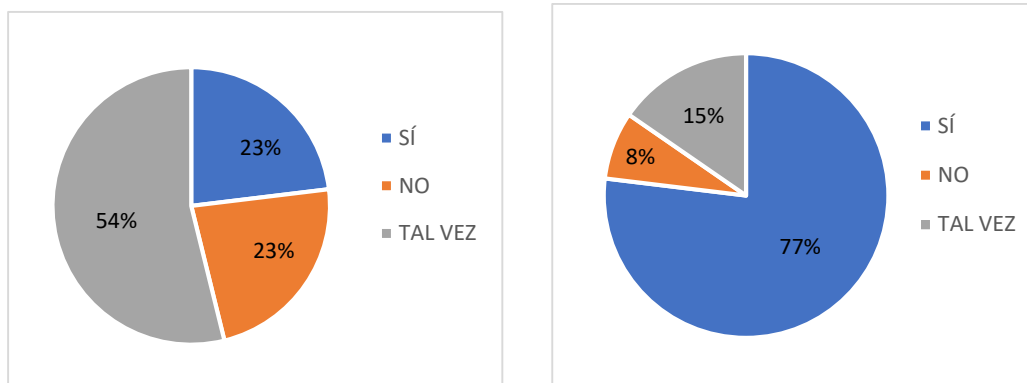


Nota: Los gráficos representan los resultados del pre test (al lado izquierdo) y el post test (al lado derecho) aplicado al grupo objeto de estudio, con relación a la utilidad de las actividades propuestas en su vida presente o futura.

Análisis de resultados: Con lo que respecta a la utilidad y uso de las actividades para un futuro cercano, se puede apreciar que hay un cambio en su percepción para cuando finalizaron las actividades propuestas (en el post test), pues al vivenciarlas de forma activa, los participantes pudieron identificar una relación coherente entre el objetivo propuesto y su efecto vivencial positivo. Sin embargo, al obtener un porcentaje muy parecido tanto en el pre test como en el post test, con la opción de respuesta “TAL VEZ”, se pudo identificar en reuniones varias, que los participantes no sabían cómo aplicarlo en sus futuros trabajos, mas no quiere decir que no les sería útil con respecto a su manejo individual.

Resultados pregunta 5

¿Considera usted que las actividades lúdico recreativas le ayudaron a liberar tensiones o estrés, que era precisamente ese el objetivo del programa propuesto?

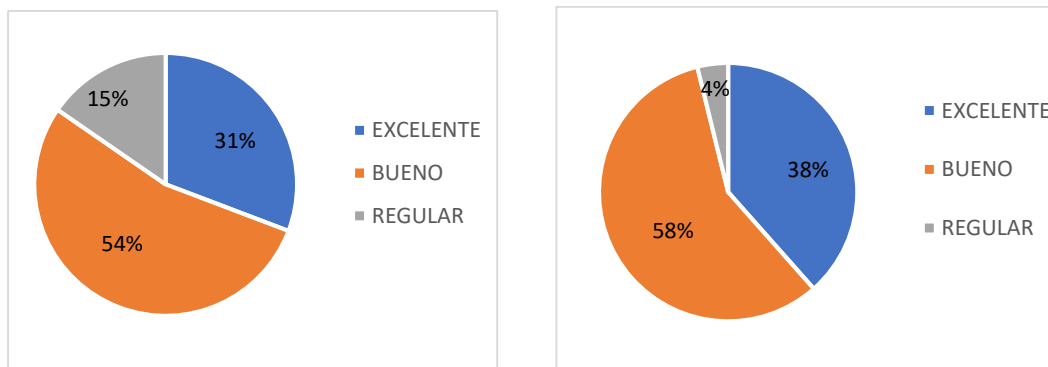
Figura 5*Cumplimiento del Objetivo*

Nota: Los gráficos representan los resultados del pre test (al lado izquierdo) y el post test (al lado derecho) aplicado al grupo objeto de estudio, con relación a si percibió si se cumplió el objetivo del programa.

Análisis de resultados: En el pre test el 23% de alumnos aseguran haberse percatado de una liberación de estrés, posterior a su primera sesión, sin embargo, al finalizar las 12 sesiones del programa “Minuto Loco”, la percepción es distinta con respecto a la liberación de estrés gracias a las actividades realizadas durante todo el cronograma, con un incremento al 77% del total de participantes con una respuesta afirmativa.

Resultados pregunta 6

¿Cómo calificaría las actividades realizadas dentro del programa?

Figura 6*Calificación del programa*

Nota: Los gráficos representan los resultados del pre test (al lado izquierdo) y el post test (al lado derecho) aplicado al grupo objeto de estudio, con relación a que emitan su calificación al programa lúdico-recreativo del que participó.

Análisis de resultados: Con lo que respecta a la calificación otorgada al programa de manera general en el post test, se puede identificar un incremento en la apreciación positiva con respecto al pre test. Como manifestaron los estudiantes sujetos de estudio, a medida que se desarrollaban las sesiones recreativas, era mucho más fluido el programa, se entendían mejor las actividades y el monitor se desempeñaba acorde a las exigencias de la virtualidad y las posibilidades de cada uno de los participantes.

Resultados de la asistencia y de la guía de observación

De acuerdo con lo establecido previamente, el programa lúdico recreativo “Minuto Loco” se desarrolló en el horario determinado por el departamento de coordinación del I.T.I., posterior a clases para evitar convocatoria fallida a los alumnos, y contar con una participación y asistencia continua. De esta manera, los resultados obtenidos fueron los más apegados a la realidad, obteniendo así una asistencia del 95%.

Con lo que tiene que ver al establecimiento de los parámetros a identificar en el método de observación, se tomó como guía, parte de la metodología desarrollada y modificada para dicho propósito, de la autora Ignatova, E., en el año 2018, (Anexo 3) para su estudio de titulación previo a la obtención de su título de maestría en Recreación y Tiempo Libre, con la finalidad de identificar la satisfacción o grado de placer, participación, acatamiento de reglas, el clima del grupo y la interacción dentro de las distintas sesiones coordinadas. De esta manera se obtiene la siguiente tabla y resultados.

Tabla 11.*Listado de los parámetros a calificar por observación directa*

INDICADORES	MEDIA	PORCENTAJE
Grado de placer	8,75	87,5%
Participación	9,12	91,2%
Acatamiento de reglas	9,45	94,5%
Clima del grupo		
Organizado	9,50	95,0%
Pacífico	9,80	98,0%
Interacciones		
Amistosas	9,36	93,6%
Conductas de cooperación	9,16	91,6%
Creatividad motriz		
Fluidez	9,25	92,5%
Expresividad	8,39	83,9%

Nota: En la presente tabla de resultados, se puede apreciar los datos obtenidos de la observación del investigador como actor principal. Tomado de Ignatova, E. (2018).

Evaluación de la sesión por observación

Como demuestran los resultados, el promedio de calificaciones hace referencia a más de un 90%, correspondiente a una buena aceptación y asimilación de las actividades propuestas, generando un ambiente favorable para el desempeño de todo el programa, lo que permitió que los estudiantes puedan vivenciar los efectos positivos de la recreación en un medio escolarizado, donde en ocasiones anteriores no se daba espacio a una propuesta integradora que permita al educando expresarse por medio del arte en sus varias manifestaciones y liberar tensiones por medio de actividades coordinadas y guiadas.

Con referencia al grado de placer percibido por el monitor, se puede apreciar que efectivamente y mientras se iba desarrollando el programa los participantes aprendieron a gozar de los minutos dedicados a las actividades, al adentrarse más en el área de la recreación. Prueba de ello es su calificación de 87,5%, debido a que, al inicio del programa, los estudiantes no lograban acoplarse a la propuesta y en muchos casos se podía apreciar cierta actitud forzada con respecto al goce o placer generado por las actividades propuestas.

En lo referente a la de participación del grupo, los resultados que se obtuvieron fueron de 91,2%, así como su conducta amistosa con un 93,6% y cooperación con un 91,6%. Se estima que, como aspecto relevante para obtener estas calificaciones, se debe a que en gran medida se encontraban dentro del grupo de amigos y en un horario instaurado por la coordinación de la institución. Cabe recalcar que, en cuanto a expresividad, los alumnos no se sintieron muy cómodos cuando se veían muy expuestos, es decir en actividades en las que tenían que ser el centro de atención, y eso se refleja en su puntuación con 83,9%.

De forma general, se puede identificar a la observación directa como un mecanismo que le permite al monitor en cada sesión, tener conciencia de la evolución o involución del programa recreativo y del efecto que este provoca en los estudiantes sujetos de estudio, ya que no se limita a tener resultados planos de una encuesta numérica en un pre y post test, sino que permite sobre la base a su experticia, identificar rápidamente los puntos necesarios a modificar o corregir. Esta metodología se la desarrolló en el transcurso de las 12 sesiones y durante todo el programa.

Técnica de Observación. Impacto del programa "Minuto Loco" en los estudiantes

Durante el desarrollo del programa lúdico recreativo "Minuto Loco", se pudo apreciar varios aspectos puntuales que son necesarios detallar como: la actitud participativa y lúdica en la ejecución del programa, las expresiones individuales que son aquel lenguaje no hablado que deja entrever lo que realmente sienten los participantes, la aceptación de uno

u otro recurso musical o material, la relación de las actividades con respecto a su profesión, la capacidad de los participantes de seguir el ritmo de la propuesta o el efecto diferenciador que cada actividad suponía, mismos que fueron identificados por medio de la técnica de investigación correspondiente a la observación y por la cual se logró evidenciar el impacto positivo, neutral o negativo de las actividades recreativas propuestas.

Para un correcto desarrollo del programa recreativo, fue ideal el contar con actividades progresivas que le permitan al participante el entrar en “modo juego” o en actitud lúdica, misma que era necesaria evocarla mediante dinámicas establecidas, ya que los estudiantes que participaban del programa, habían concluido las clases formales y, de alguna manera, les costaba adaptarse al cambio de un ambiente lineal escolarizado a un ambiente relajado y comunicativo, que estaba caracterizado por una actitud lúdica.

Para lograr un integración adecuada, las dinámicas siempre fueron de gran ayuda, pues les permitían a los alumnos el valorar aquella nueva fase a la que estaban acercándose cada vez que formaban parte de las sesiones lúdico – recreativas programadas, sin embargo, fue ineludible, al inicio del programa, el incentivarlos de forma constante para que su participación llegase a ser espontánea, totalmente voluntaria y libre de temores (debido a que el investigador y monitor forma parte de la planta docente y por este motivo no se sentían libres de actuar).

Es importante, además, señalar las áreas recreativas sobre las cuales se desarrolló el programa, y que mayor aceptación y relevancia tuvieron dentro del mismo, pues forma parte de la retroalimentación obtenida a lo largo de las sesiones pre establecidas, que ayudaron a conocer cuáles eran los aspectos más llamativos, que más gustaban y demandaban los participantes sujetos de estudio, o por las cuales sentían una mayor afinidad. Estas áreas son, la artística y la lúdica.

Desde el punto de vista de la expresión lúdica del programa, las actividades escogidas hicieron alusión a juegos colaborativos y competitivos, de características motoras, tradicionales y/o pasivas destinadas a la agilidad mental. Bajo esta gama de actividades propuestas, se identificó una preferencia por las actividades que demandaban un cierto grado de acción física o de algún tipo de movimiento. Esto se debe a que, según apreciaciones de los estudiantes sujetos de estudio, habían pasado varias horas sentados y sin mayor movimiento en las clases preliminares.

Las actividades recreativas dentro del área lúdica, que demandaban cierto nivel de competencia eran más solicitadas con el transcurrir de las sesiones, donde se evidenciaba claramente la predominancia competitiva de los estudiantes hombres versus la elección de actividades de características colaborativas, en las cuales las estudiantes mujeres tenían una mejor aceptación. Esto no quiere decir que existió una desazón en el desarrollo de los juegos competitivos de manera general, pues al ser una actividad virtual controlada, el mecanismo valoración de la actividad se ponderaba sobre la base de la participación grupal como el ideal conseguido, el disfrute y gozo percibido por el investigador.

Otro aspecto relevante en el área de la lúdica y que va de la mano con el área artística, es que se propusieron realizar varias actividades enfocadas en la rama de la Gastronomía, mismas que les permitía a los estudiantes sentirse identificados con las sesiones recreativas, donde además de valorar nuevas características y formas de acción en la culinaria, se permitieron explorar nuevos usos, formas e ideas de utilizar los alimentos dentro de la cocina; así como aceptar que el ambiente dentro del área de trabajo, la cocina, puede ser tan divertido como lo permitan los límites del giro del negocio.

Con lo relacionado a las actividades recreativas enfocadas en el área artística, se identificó una actitud reticente por parte de los estudiantes sujetos de estudio, esto se evidenció en momentos donde, se les solicitaba actuar de una u otra forma, realizando un papel imitador o de mimo dentro de las sesiones, pues al tener que interpretar a un

personaje, los colocaba en el centro de atención en muchos casos y eso dificultaba el desarrollo adecuado de la actividad. Gracias a la interacción grupal, poco a poco fueron perdiendo ese miedo escénico y tomaron confianza en sí mismos; estos últimos, factores decisivos para que se desarrolle de forma correcta este tipo de actividades.

En muchos de los casos, para las actividades de características artísticas de introspección, se utilizó un fondo musical con la finalidad de promover un ambiente propicio para lograr los objetivos planteados. La música utilizada corresponde a los autores Chopin, Vivaldi, Gioachino Rossini y Paganini, autores de obras maestras que han sido valoradas y estudiadas a lo largo de la historia de la música clásica trascendental. Esto les permitió a los participantes interiorizar sus emociones y por medio de movimientos coordinados, expresarlas sin necesidad de que el monitor se los sugiriese, evidenciando así un empoderamiento y distensión propia de los efectos de la recreación.

Otro aspecto a considerar referido al uso de un fondo musical adecuado que colabore con la relajación y liberación de tensiones, es que a los participantes les permitió mantener un acompañamiento en temas relacionados a la pintura con alimentos, el usar la imaginación como medio de escape, el modelaje de objetos, y mini teatro. Según apreciaciones verbales e individuales por parte de los estudiantes sujetos de estudios, en su gran mayoría, la música era aceptada como parte de la actividad y no molestaba en el transcurso de las sesiones, a excepción de casos muy puntuales, que expresaban una cierta molestia por no permitirles concentrarse con un fondo musical, así este haya sido escogido cuidadosamente en tonalidades y ritmos adecuados para el desarrollo de las actividades de orden artístico.

Si se realiza un análisis de la información obtenida sobre la base de la observación directa, misma que puede tener un tinte algo subjetivo por el medio utilizado que es el virtual, ya que no es posible apreciar a 27 alumnos en una pantalla al mismo tiempo, se puede llegar a identificar que el área recreativa de mayor impacto en los estudiantes sujetos

de estudio, está relacionada al área lúdica del programa, pues se pudo identificar que al ser actividades que demandaban un grado de dificultad, poca pasividad y que el movimiento formaba parte medular de las mismas, las hacía muy atractivas como una contraparte a lo que estaban acostumbrados en su experiencia estudiantil.

En cuanto a la aceptación y disfrute de las actividades artísticas con relación a las actividades lúdicas, se pudo apreciar de igual manera, que el impacto era menor, y esto se evidenciaba en el entusiasmo que le imprimían los alumnos, pues al ser actividades mucho más pasivas y de introspección, requerían de mayor concentración y menor algarabía.

Para finalizar, a grandes rasgos, el programa lúdico - recreativo "Minuto Loco", tuvo un impacto positivo en el educando desde el ámbito de la investigación, relacionada a la observación. Se pudo apreciar sus caras llenas de felicidad, sus sonrisas y actitudes juguetonas, como una constante en toda la ejecución del mismo. De forma puntual, es verdad que sus expresiones en el desarrollo de cierto tipo de actividades, no eran las de mayor comodidad, pero se considera que forma parte de emprender en un programa piloto para los estudiantes de la institución, que desconocían por completo la recreación en el ambiente formal y lineal que se ha manejado dentro de las aulas.

Conclusiones

Una vez finalizado el proyecto investigativo documental, la aplicación del programa lúdico – recreativo “Minuto Loco”, haber aplicado el pre test y el pos test a los estudiantes sujetos de estudios, se concluye que:

La base teórica sobre la cual fue diseñado el presente documento investigativo, fue la idónea para identificar las características, beneficios y bondades de la recreación y las áreas que se consideraron como mecanismo y herramientas para reducir los niveles de estrés en el alumnado del Instituto Tecnológico Universitario Internacional I.T.I., correspondientes al cuarto nivel de la carrera de Gastronomía. Fundamentación teórica que fue relevante al momento de diseñar el programa lúdico – recreativo “Minuto Loco”, mismo que le permitió al participante involucrar aspectos lúdicos en un ambiente escolarizado, como una forma idónea de promover una condición positiva, que se traduce en una mejor actitud y una aproximación a nuevas experiencias placenteras, a través del movimiento, dinámicas, juegos y actividades de tipo artística que abrieron un abanico de posibilidades para canalizar el estrés acumulado a lo largo de la nueva normalidad, instaurada por la pandemia.

Los mecanismos utilizados para identificar el estrés percibido en los estudiantes sujetos de estudio, relacionados al diagnóstico probado científicamente, y la técnica de observación, permitió al investigador identificar claramente los niveles de estrés sobre los cuales se debía trabajar y que penosamente, por desconocimiento previo, las autoridades encargadas del bienestar estudiantil de la institución, no habían tomado ninguna medida correctiva al respecto. Por ello, es prioritario, el generar este tipo de propuestas en establecimientos educativos, que le presenten al educando nuevas opciones de desfogues y liberación de estrés, para evitar una problemática más profunda.

El test utilizado para medir los niveles de estrés percibido EPP10-C, en el grupo de estudio, fue tomado como mecanismo estandarizado que le permitió al investigador contar con una herramienta de valor, que respondía a las necesidades actuales referentes a la problemática que involucra el COVID-19 y la pandemia causada por este patógeno, pues fue desarrollada justamente para medir los niveles de estrés en relación a la pandemia y la manera en que los encuestados hacen frente a las situaciones que afectan la confianza en el medio que les rodea, su tranquilidad social y cómo se enfrenta dicha situación que sobrepasa el normal desempeño de las actividades diarias. Sobre la base de esta herramienta, es que se identificaron las diferencias numéricas, que representan un aumento o disminución del estrés en los estudiantes sujetos de estudio, misma que denotó una reducción del estrés en 5,2 puntos en relación entre el post test y el pre test, es decir, un 22, 25% del total de la muestra.

El programa lúdico – recreativo “Minuto Loco”, se consolida como una herramienta eficaz, la que permite a través de sus resultados estadísticos e investigativos, el declarar como válida la primera hipótesis de estudio, que establece que la aplicación de dicho programa disminuiría los niveles de estrés del educando que participó en la ejecución del mismo.

Recomendaciones

La implementación de la recreación, como un programa que le permita al educando liberar estrés a través del juego y así reducir la problemática que éste genera en su entorno, debería ser aplicado en los centros educativos de tercer nivel, donde la práctica de actividad física o recreativa queda a discreción de los estudiantes como actividades fuera de la institución, mas no como parte del proceso pedagógico; lo que evidencia una falta de visión con respecto a la salud física y mental de quienes dedican largas horas de estudio (y en muchos casos de trabajo), para obtener un título universitario.

Al ser la recreación, una metodología basada en la lúdica, crea puentes sociales, cognitivos y afectivos capaces de lograr cambios importantes en quienes la practican, por ello debería ser normada la práctica recreativa en las entidades educativas de tercer nivel, con la finalidad de educar para el tiempo libre, lo que le permitiría al participante, contar con mecanismos saludables e idóneos para liberar el estrés acumulado en su diario vivir dentro de la etapa estudiantil universitaria y por qué no, en su vida profesional y familiar.

Se recomienda tomar la presente investigación como una herramienta capaz de colaborar con una solución a la problemática que desencadenan los altos niveles de estrés tanto en los jóvenes que se están formando en una carrera universitaria, así como para los estudiantes de escuela y colegio, donde será necesario el adaptar la metodología recreativa, las técnicas y/o actividades propuestas en el presente trabajo investigativo.

Bibliografía

- Albertos, A., Osorio, A., Beltramo, C., Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: Desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201-220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Andreu, M. D., & García, M. (2000, November). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico. In *I Conferencia Internacional de Español para fines específicos* (pp. 121-125).
https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/ciefe/pdf/01/cvc_ciefe_01_0016.pdf
- Arroyabe, M. L. A. F., Fernández, Y. L., & Navarro, I. M. (2016). Principios educativos ocio humanista en los programas de formación permanente de adultos de las universidades españolas. *Inguruak. Revista Vasca de Sociología y Ciencia Política*, (61).
<http://www.inguruak.eus/index.php/inguruak/article/view/37>
- Asamblea Constituyente. (2008). Constitución de la República del Ecuador 2008.
https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Assunção, W. C., de Castro, D. C. C., Reis, K. V., & de Jesus, W. C. (2020). O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e terapia cognitivo-comportamental. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 4(1), 127-143.
- Ayala, R. E. D., & Sosa, J. J. S. (2021). Estrés en estudiantes universitarios durante la cuarentena preventiva por el COVID-19 en México. *Emergencia sanitaria covid-19, salud psicológica y estrés: Factores a consideraren el distanciamiento social en los universitarios*.
- Barquero, C. E. R. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 63-80. <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652730008.pdf>
- Barraza, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129.
<http://revistas.unam.mx/index.php/repj/article/viewFile/19028/18052>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Cuenca, M. C. (2004). El ocio desde la dimensión solidaria. Estudio de un grupo de jóvenes universitarios. y *Discapacidad*, 21.

- Campo-Arias, A., Oviedo, H.C., y Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Campo-Arias, A., Pedrozo-Cortés, M. J., & Pedrozo-Pupo, J. C. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 229. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7680058/>
- Cande, y López. (2002). Ocio, voluntariado y voluntariado social: *Universidad Deusto España*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4336>
- Canto de Gante, Á. G., Sosa González, W. E., Bautista Ortega, J., Escobar Castillo, J., & Santillán Fernández, A. (2020). Escala de Likert: Una alternativa para elaborar e interpretar un instrumento de percepción social. *Revista de La Alta Tecnología y Sociedad*, 12(1).
- Cardozo, J. M. C., Cortés, A. B. R., & Africano, P. G. (2012). Representaciones sociales e imaginarios en torno a la escuela, la recreación, el tiempo libre y el ocio en tres escuelas de la ciudad de Bogotá. *Lúdica Pedagógica*, 2(17). <https://core.ac.uk/download/pdf/234805805.pdf>
- Caride Gómez, J. A. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *Edetania*, (45), 33-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5010250>
- Colom, G. G., & Carratalà, E. R. (2010). Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educació i Cultura: revista mallorquina de Pedagogia*, 97-116.
- Córdova Raza, D. L., & Irigoyen Mogro, E. B. (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015* (Bachelor's thesis, PUCE). Pregrado <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
- Cruz Arribas, M. (2020). Análisis y revisión del estado de la cuestión sobre el juego en el aula: tipología y clasificación de los juegos. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/46133>
- Cuenca, M. (2011). El ocio como ámbito de Educación Social. *Educación Social. Revista de intervención socioeducativa*, 47, 25-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3616763>
- Cuenca, M. C. (2000). Ocio humanista. *Documentos de Estudio de Ocio*, 16. <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio16.pdf>

- Cueva, M. A. L., & Terrones, S. A. C. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), 588.
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588>
- Delgado, M., & Humm, D. (2017). Las artes escénicas y el empoderamiento de jóvenes discapacitados. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (30), 111-126.
<https://www.redalyc.org/pdf/1350/135052204009.pdf>
- Díaz, E. S. M., & Gómez, D. A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Vol.39 Núm.1
http://190.169.30.98/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707/144814485103
- Fallas, M. S. (2021). Entre beats y piruetas: Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 21(1), 1-30.
- Fédier, F. (2018). Todo arte es recreación de la realidad. *Revista chilena de literatura*, (97), 325-329. <https://revistaliteratura.uchile.cl/index.php/RCL/article/view/49104>
- Fernández Navas, M., & Postigo-Fuentes, A. Y. (2020). La situación de la investigación cualitativa en Educación:¿ Nueva Guerra de Paradigmas?.
<https://revistas.uma.es/index.php/mgn/article/view/7396>
- Flores y Pimentel, V. H. (2007). Estrés laboral.
<http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/1750/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gallardo-López, J. A., & Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6542602>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-tecnica-particular-de-loja/psicologia-clinica/revision-teorica-de-eustres-y-distres-definidos-como->

[reaccion-hacia-los-factores-de-riesgo-psicosocial-y-su-relacion-con-las-estrategias-de-afrentamiento/15469149](#)García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

GERLERO, J. (2005). Recreación y Turismo. *Expomotricidad*.

<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4vg/JGerlero.html>

Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Polis. Revista Latinoamericana*, (37). URL : <http://journals.openedition.org/polis/9905>

Gómez Fernández, R. (2016). La animación sociocultural y turística, presente y futuro del ocio y tiempo libre. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/8998>

González, L. Z. T., Guevara, E. G., Nava, M. G., Estala, M. A. C., García, K. Y. R., & Peña, E. G. R. (2019). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47.

Ibáñez Zamora, R. (2020, April). Ponencias: Arteterapia. -Arteterapia y terapia de juego centradas en el niño. Una simbiosis destinada al éxito. In *I Congreso internacional de intervención psicosocial, arte social y arteterapia*.

Ignatova Cevallos, E. A. (2018). Recreación artística y creatividad motriz en niñas del extracurricular de gimnasia rítmica, colegio Los Pinos.

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/14678>

Jaramillo, A., Martínez, A., Parra, Y., Ramírez, C., & Rojas, L. (2011). Influencia de la danza en el proyecto de vida: una experiencia en la fundación artística Cochaviva danza. *Praxis Pedagógica*, 11(12), 74-85. revistas.uniminuto.edu/index.php/praxis/article/view/1378

Kraus, W. (1982). The use of problem-solving heuristics in the playing of games involving mathematics. *Journal for Research in Mathematics Education*, 13(3), 172-182.

<https://www.jstor.org/stable/748554>

Liberty, A. M. (2020). El comportamiento en tiempos de la pandemia. *Ludus Vitalis*, 28(53), 133-136. <http://www.ludus-vitalis.org/ojs/index.php/ludus/article/view/887/890>

López-Jiménez, F., & Cortés-Bergoderi, M. (2011). Obesidad y corazón. *Revista española de cardiología*, 64(2), 140-149. [http://cardiacos.net/wp-](http://cardiacos.net/wp-content/uploads/ArticulosMedicos/2011/2011-Obesidad-y-Corazon.pdf)

[content/uploads/ArticulosMedicos/2011/2011-Obesidad-y-Corazon.pdf](http://cardiacos.net/wp-content/uploads/ArticulosMedicos/2011/2011-Obesidad-y-Corazon.pdf)

- Lurduy, L. J. S. (2018). Del cuerpo poético al cuerpo político. Figuras de la memoria en los cuerpos del teatro contemporáneo bogotano. *Corpo Grafías Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 5(5), 70-87. <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/CORPO/article/view/14207>
- Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2. [Dialnet-
CaracteristicasDelEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918.pdf](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282437)
- Marín, V. M. (2011). La perspectiva educativa de los videojuegos, una realidad tangible. *Revista Digital de Investigación Educativa Conect@ 2*, 2(2). <https://silo.tips/download/la-perspectiva-educativa-de-los-videojuegos-una-realidad-tangible>
- Mascaró-Genestar, C. (2016). *¿Se estresa el profesorado? Estudio sobre el estrés laboral en el profesorado de un centro de Educación Primaria y Secundaria* (Master's thesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4001>
- Menendez-García, A., Jiménez-Arroyo, A., Rodrigo-Yanguas, M., Marin-Vila, M., Sánchez-Sánchez, F., Roman-Riechmann, E., & Blasco-Fontecilla, H. (2020). Adicción a Internet, videojuegos y teléfonos móviles en niños y adolescentes: un estudio de casos y controles. *Adicciones*. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/1469/1168>
- Mendoza, E. V. V., Cano, A. G. B., Chasipanta, W. G. A., Navarrete, L. R. P., Ipiates, E. N. P., & Frómeta, E. R. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100008
- Mercado, L. (2010). Aproximaciones Teóricas. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN? <http://www.utelpa.com/documentos/docs/Aproximaciones-teoricas-a-la-Recreacion-Luciano-Mercado.pdf>
- Murcia Gomicia, S. (2018). El valor terapéutico de la danza: enfoque sociocultural. *Proyecto de investigación*.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282437>
- Paula, I. (2005). Estudio de casos sobre el estrés laboral en profesionales de la educación especial. *Mapfre Medicina*, 16(1), 36-51. <https://app.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/salud/revista-medicina/vol16-n1-art5-estudio-casos-distres.PDF>

- Payà Rico, A. (2006). *La actividad lúdica en la historia de la educación española contemporánea*.
<https://roderic.uv.es/handle/10550/15336>
- Peñafiel, T. J. C., Loor, M. F. G., & Jaramillo, M. L. S. (2021). Estrés en jóvenes de 18-28 años participantes y no participantes en programas físico-recreativos virtuales. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(275).
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2889>
- Pérez-Aldeguer, S. (2017). Las artes escénicas como metodología educativa en la educación superior. *Foro de Educación*, 15(22). <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447549523001.pdf>
- Posada González, R. (2014). La lúdica como estrategia didáctica. *Instituto de Investigación en Educación (IEDU)*. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/47668>
- Pulido, M. A. P., Cardona, V. C., Sicilia, G. O. G., Villalobos, M. C., & García, F. V. (2011). Conducta sexual de riesgo en los estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, 13(1), 11-27.
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80218382002.pdf>
- Ribón, M. A. (2012). El ocio y sus funciones a través de la historia.
<https://core.ac.uk/download/pdf/161358011.pdf>
- Ríos, M. L., & Nicolás, G. V. (2019). Movimiento y danza en Educación Secundaria ¿Un fraude curricular o un currículo fraudulento? *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 33(3), 213-234. <https://www.redalyc.org/journal/274/27466132013/html/>
- Rodríguez, F. P. (2007). Competencias comunicativas, aprendizaje y enseñanza de las Ciencias Naturales: un enfoque lúdico. *Revista electrónica de enseñanza de las ciencias*, 6(2), 275-298. http://reec.webs.uvigo.es/volumenes/volumen6/ART4_Vol6_N2.pdf
- Rivadeneira Rodríguez, E. M. R. (2017). Lineamientos teóricos y metodológicos de la investigación cuantitativa en ciencias sociales. *In Crescendo*, 8(1), 115-121. [Dialnet-
LineamientosTeoricosYMetodologicosDeLaInvestigacio-6042332.pdf](https://dialnet- LineamientosTeoricosYMetodologicosDeLaInvestigacio-6042332.pdf)
- Romero, B. L. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 101-110.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>
- Romero, R., Cueva, H., & Barboza, L. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *Omnia*, 20(3), 80-91.
<https://www.redalyc.org/pdf/737/73737091006.pdf>

- Romero-Martín, M. R., Gelpi Fleta, P., Mateu Serra, M., & Lavega i Burgués, P. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2017, vol. 17, núm. 67, p. 449-466. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54252697004.pdf>
- Ruiz, R. A. A., San Emeterio, M. Á. V., & Omeñaca, J. V. R. (2016). Preocupación del profesorado por el ocio nocivo de su alumnado de Educación Secundaria Postobligatoria: factores vinculados. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (86), 33-48. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27447325003.pdf>
- Salas, C. G. S. (1997). Educación para el uso del tiempo libre. *Revista Educación*, 21(2), 51-63. <http://www.utelpa.com/documentos/docs/Aproximaciones-teoricas-a-la-Recreacion-Luciano-Mercado.pdf>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01130/full>
- Sosa, E. C. S. (2011). Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación Colombiana (Occupational stress, disease and known from the Colombian legislation)(Da e reconhecida pela legislação Colombiana). *CES Salud Pública*, 2(1), 56-65. Dialnet- [Dialnet- Dialnet-QueEsElEstrésOcupacionalEnfermedadesDerivadasYReco-3677388.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/542/54252697004.pdf)
- Torres, C. M. (2002). El juego: una estrategia importante. *Educere*, 6(19), 289-296. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601907.pdf>
- Trimble, M., & Hesdorffer, D. (2017). Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych international*, 14(2), 28-31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5618809/>
- Turismologia. <https://doi.org/10.34019/2448-198X.2020.v6.32976>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

Zavala, J. Z. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-

86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056868>

Zuzanek, J. (2020). Qué Pasó con la Sociedad de Ocio? Revista Latino-Americana de

Anexos