

## 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**