



Recreación y estrés en estudiantes universitarios

Recreation and stress reduction in university students

Emerson Roberto Yépez Herrera¹, Daysi Gabriela Ola Ortiz²

¹ eryopez@espe.edu.ec - Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE - <https://orcid.org/0000-0003-1409-3124>

² day1309@gmail.com - Escuela Politécnica Nacional - <https://orcid.org/0000-0002-7088-974>

Resumen

El estrés es una realidad que afecta a los estudiantes manifestándose en niveles desde moderado a profundo. Objetivo. Disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes de una Institución de Educación Superior ubicada en Quito-Ecuador por medio del programa recreativo. El método de investigación fue descriptivo, hipotético deductivo y analítico-sintético, mediante un diseño cuasi-experimental. Se obtuvieron las siguientes frecuencias de niveles de estrés inicial: leve (5) con un 16,7%, moderado (18) con un 60% y profundo (7) con un 23,3% y luego de las actividades recreacionales se obtuvo el posttest siguiente: leve (7) con un 23,3% y moderado (23) con un 76,7%. Además, se utilizó la prueba T Students de muestras relacionadas alcanzando un valor de significancia de 0,003, demostrando que el programa recreativo aplicado fue efectivo y se considera altamente útil para ser aplicado en diferentes periodos y estudiantes de niveles superiores.

Palabras claves: *estrés, recreación, reducción, universitarios.*

Abstract

Stress is a reality that affects students by manifesting in moderate to profound levels. Objective. To reduce the levels of academic stress in the first-year students Institución de Educación Superior ubicada en Quito- Ecuador of the through the recreational program. The research method was descriptive, hypothetical deductive and analytical-synthetic, using a quasi-experimental design. The following frequencies of initial stress levels were obtained: mild (5) with 16.7%, moderate (18) with 60% and deep (7) with 23.3% and after recreational activities the Next posttest: mild (7) with 23.3% and moderate (23) with 76.7%. The T Students test of related samples was used, reaching a significance value of 0.003, demonstrating that the recreational program applied was effective and is considered highly useful to be applied in different periods and students of higher levels.

Keywords: *stress, recreation, reduction, university.*

INTRODUCCIÓN

El estrés está presente en la vida académica del educando cuyos detonadores pueden ser: la sobrecarga de tareas, competencia entre sus compañeros, evaluaciones, poca comprensión de los temas de estudio, la incorrecta planificación de su tiempo, entre otras causas.

La Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) presentó una investigación realizada a la población americana determinando los síntomas del estrés, “figurando los siguientes: fatiga (51%); dolores de cabeza (44%); problemas estomacales (34%); tensión muscular (30%); cambios de apetito (23%), rechinar de dientes (17%); cambios en la libido (15%) y mareos (13%)” (párr.5).

Los síntomas del estrés académico (EA) no son tan diferentes al estrés laboral o escolar, solo tiene esa connotación por el estresor que lo genera. El “EA se manifiesta en los estudiantes de manera: 1. Física, psicológica y comportamental; 2. Fisiológica y psicológica; 3. Física, emocional y conducta; y 4. Física, conducta y laboral” (Castrillón et al., 2015, p.19). En el estrés académico las manifestaciones físicas van desde dolores de cabeza, cansancio, falta de sueño, complicaciones en memorizar los temas de estudio, en la parte orgánica deficiente funcionamiento del sistema inmunológico gastrointestinal.

A través de la investigación bibliográfica se encontró que, entre posibles mecanismos de ayuda para combatir el estrés se encuentran las actividades recreativas. Puesto que en la investigación realizada por Montgomery (2016) se logró evidenciar que el disfrute del ocio mediante la recreación del campus es una herramienta útil para calmar el estrés, considerándola además una estrategia de afrontamiento para los estudiantes de universidad.

Sobre este tema se han realizado investigaciones en Europa, África y Asia, sus diferentes estudios aplicados en universidades han arrojado que el estrés académico es un padecimiento generalizado en los estudiantes recién ingresados y su nivel aumenta en periodos de evaluaciones (Pariat et al., 2014; García et al., 2012; Cabanach et al., 2013).

En América Latina también se ha encontrado que los niveles de estrés experimentados en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso eran igual al de los que estaban en los últimos semestres. Las manifestaciones del estrés académico se evidenciaron de manera física, psicológica y emocional (Alfonso et al., 2015).

En Ecuador no se halló una cantidad significativa de estudios sobre el tema; no obstante, se encontró un estudio realizado por Córdova e Irigoyen (2015) donde se determinó que el estrés académico era más frecuente en estudiantes del primero y octavo semestre.

Espinosa (2017) de la Universidad Técnica de Ambato, concluyó que los juegos recreativos son una influencia positiva en los estudiantes, permitiéndoles disminuir o manejar el estrés académico.

En relación a la Escuela Politécnica Nacional (EPN), es escasa la información acerca de proyectos investigativos sobre cómo disminuir los niveles de estrés académico a través de la recreación, al conocer este contexto, la investigación toma relevancia con el objetivo de disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes de nivelación de la EPN por medio del programa recreativo.

MÉTODOS Y MATERIALES

Participantes

La muestra se considera no probabilística por criterio del investigador, debido a que “El procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación” (Hernández Sampieri et al., 2014, p.176). Aplicándose el programa a 30 estudiantes de nivelación.

Técnicas de recolección de datos

La técnica manejada fue la encuesta para la recolección de datos y la posterior elaboración del programa recreativo de acuerdo a los resultados obtenidos. Se aplicó el Inventario de SISCO de libre acceso para la variable del estrés académico y determinar los niveles de estrés que los estudiantes presentan.

Técnicas de análisis de datos

Para la comprobación de la hipótesis, en una etapa preliminar se realizó el análisis estadístico de validez y confiabilidad de los instrumentos, de esta manera, los resultados son objetivos. Se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk y la de T Students para muestras relacionadas. La prueba de normalidad de Shapiro Wilk “resulta apropiada cuando el tamaño de la muestra es exiguo (igual o inferior a 50 casos)” (Rial y Varela, 2008, p.90). Como la investigación tiene una muestra de 30 estudiantes es la prueba apropiada. La Prueba T de Students para muestras relacionadas se “efectúa para contrastar la hipótesis nula de no-existencia de diferencias significativas entre la medida de una misma variable medida en los mismos sujetos en situaciones diferentes. La aplicación de la prueba exige el mismo número de sujetos en ambas situaciones” (Sábado, 2009, p.90). Se aplicó esta prueba debido a que el estudio tiene dos medidas: pre-test y pos-test.

Procedimiento

Para la variable “Recreación”: se aplicó la encuesta para determinar las actividades que disfrutaban realizar los estudiantes para el posterior diseño del programa recreativo. El instrumento estuvo estructurado de la siguiente manera: un ítem con la escala de Likert en tres valores numéricos donde 1 es nada, 2 es poco y 3 es mucho. Tres ítems de selección múltiple donde se marca con una X. Cinco

ítems de nivel ordinal, donde 1 es de mayor preferencia, 2 de mediana preferencia y 3 de su menor preferencia.

Para la medición de la variable dependiente “Estrés Académico” se adaptó el inventario de SISCO de uso libre para medir el estrés académico, mismo que fue estructurado del siguiente modo: Un ítem, en una escala tipo Likert del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho, para identificar el nivel de intensidad del estrés académico; 8 ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la frecuencia en que las demandas

del entorno son valoradas como estímulos estresores; 15 ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor; 6 ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2008, p.276).

El programa recreativo estará compuesto por 10 sesiones recreativas, de la cuales se realizó una sesión por semana, detallado en la Tabla 1.

Tabla 1
Programa Recreativo General

N.	Expresión recreativa	Objetivos
1	Físico-deportiva	Acondicionar el cuerpo por medio de las actividades físico-deportivas. Fomentar el trabajo en equipo. Desarrollar las habilidades y destrezas de los estudiantes.
2	Lúdica	Motivar en el estudiante la práctica de los juegos recreativos. Proporcionar actividades lúdicas para Fomentar la convivencia entre los participantes mediante el juego. Generar diversión en los estudiantes para que se liberen de sus preocupaciones.
3	Artística	Ampliar la imaginación y creatividad. Desarrollar la improvisación con recursos gestuales y corporales. Participar en actividades musicales por medio del movimiento
4	Manual	Desarrollar sus habilidades con las manos por medio de la realización de objetos. Valorar los recursos medioambientales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La encuesta fue aplicada a estudiantes de edades entre 17 a 22 años, sobre el nivel de conocimiento que tienen de la recreación, se encontró que el 3% de los encuestados tienen conocimientos nulos sobre las actividades recreativas, el 77% tiene escaso conocimiento y un 20% conocen mucho. Por lo tanto, su nivel de conocimiento respecto a sus componentes, definición y beneficios es bajo.

En referencia al tiempo transcurrido desde su última actividad recreativa se encontró que: el 33% realizaron actividades recreativas hacia 15 a 30 días, un 30% de 1-2 meses, el 20% de 2 a 4 meses y un 17% de 4 a 6 meses. Es importante recalcar que estos resultados se dieron debido a que algunos estudiantes juegan los fines de semana en campeonatos o realizan actividades recreativas familiares.

Sobre las expresiones recreativas se determinó que la recreación físico deportiva es la que prefieren como pri-

mera opción con el 60% de aceptación. Fue seleccionado el básquet con el 77%, bolos con el 10%, ecuavóley con el 7%, fútbol 3%. Estos porcentajes manifiestan que un deporte colectivo se encuentra encabezando la lista.

Como segunda opción, con un 43% se encontró la recreación al aire libre, siendo el campismo el preferido con el 57%, el senderismo con un 23%, la caminata con un 17% y la jardinería con un 3%, es significativo este resultado porque refleja que los estudiantes les gustan el contacto con la naturaleza.

En referencia a la tercera opción, escogieron la recreación artística con un 30% de aceptación, eligiendo el baile con un 30%, el canto y el teatro con un 27%, otros (tocar instrumentos musicales, pintura) con un 10%, y el mimo con un 6%.

En referencia a los juegos, las preferencias fueron: 40% juegos competitivos, 17% cooperativos y grandes, 13% intelectuales, 7% de vértigo y 6% de relevos. Evidenciándo-

se que en la recreación lúdica las opciones más puntadas son los juegos competitivos, cooperativos y tradicionales, generando para el programa una gran diversidad de alternativas para la elaboración de este, tratando de abordar juegos que generen interés, gozo y deleite al realizarlos. Para con-

firmar los instrumentos de recolección de datos se realizó el análisis de confiabilidad y viabilidad de Inventario de SISCO, la Prueba de esfericidad de Bartlett y test KMO como se muestra en las Tablas 2 y 3 los resultados obtenidos.

Tabla 2

Estadísticos de Fiabilidad del Inventario de SISCO del Estrés Académico

	Alfa de Cronbach	N de elementos
General	,959	29
Dimensión estresores	,892	8
Dimensión síntomas	,938	15
Dimensión estrategias de afrontamientos	,803	6

Tabla 3

Viabilidad de la Prueba de Esfericidad de Bartlett y test KMO Del Inventario de SISCO del Estrés Académico

	Test KMO	Prueba de Bartlett. Sig.
Dimensiones estresores	,849	,000
Dimensiones síntomas	,813	,000
Dimensiones estrategias de afrontamientos	,743	,000

Bajo los criterios: Test de KMO. Si $P > 0,5$ es válido y Prueba de Bartlett tiene sig. $< 0,05$ es válido.

Al analizar la fiabilidad para el Inventario de SISCO del estrés académico tomado, el Alfa de Cronbach es de 0,959 por lo que el instrumento es consistente.

De acuerdo a la Tabla 2, se evidencia la validez del inventario de SISCO de estrés académico obteniendo los resultados que varían entre 0,7-0,8 que es $> 0,5$ de acuerdo al criterio. El test KMO en la dimensión estresores se ob-

tuvo un resultado de 0,813; en la dimensión síntomas tuvo un valor de 0,813 y en la dimensión estrategias de afrontamientos con un valor de 0,743; todos estos valores son mayores al criterio por lo que el test tiene validez.

En la Tabla 4 se manifiestan los principales estresores a los cuales se calificó con un rango de valor que se repite es la de algunas veces con una frecuencia que oscila entre los 10 a 14 estudiantes que han contestado mayoritariamente en este rango.

Tabla 4

Análisis de Frecuencia del pre-test de las Frecuencias con Mayor Rango de Valor

		Frecuencia	Porcentaje
La competencia con los compañeros de grupo	Algunas veces	12	40,0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Algunas veces	14	46,7
La personalidad y el carácter del profesor	Algunas veces	12	40,0
Las evaluaciones de los profesores	Algunas veces	10	33,3
El tipo de trabajo que piden los profesores	Algunas veces	10	33,3
	Casi siempre	10	33,3
No entender los temas que se abordan en la clase	Algunas veces	14	46,7
Participación en clases	Algunas veces	12	40,0
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Algunas veces	14	46,7

En la Tabla 5 se evidencian los resultados comparativos del cambio en el nivel de estrés académico de los estudiantes posterior a la aplicación del programa recreativo, realizado a través del cálculo de las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivelación. En el pre-test se obtiene un mínimo de 22,50 que pertenece a estrés leve y en el post test se tiene un mínimo de 15, mismo que se encasilla en estrés leve. El pre-test como máximo de 87,50 presentando estrés profundo y de 56,50 en el pos-test encasillándose en estrés moderado. Una media en el pre-test de 52,41 estrés moderado y en el pos-test de 39,18 obteniendo estrés moderado.

Se obtuvo que en el pre test 16 estudiantes presentan un estrés moderado, 8 un nivel profundo de estrés y 6 niveles leves. Por su parte, la medición realizada posterior al programa recreativo presentó un cambio de 20 estudiantes con estrés moderado, 0 estudiantes con niveles profundo de estrés y finalmente 10 con niveles leves.

De los cuales se pudo analizar la disminución de estrés en 11 estudiantes mantuvieron su nivel de estrés en moderado, 8 estudiantes redujeron su nivel de estrés con un cambio de profundo a leve o moderado, en 5 estudiantes se presentó la disminución de niveles en moderado por leve.

Tabla 5

Resultados de los Niveles de estrés del Pre-test y Pos-test

Sujeto	Pre- test estrés académico	Post- test estrés académico	Pre- test niveles de estrés	Post-test niveles de estrés
1	72,5	31,65	Profundo	Leve
2	70	41	Profundo	Moderado
3	37,5	47,5	Moderado	Moderado
4	55	37,5	Moderado	Moderado
5	62,5	35	Moderado	Moderado
6	65	15	Moderado	Leve
7	67,5	48,55	Profundo	Moderado
8	55	32,5	Moderado	Leve
9	25	34,65	Leve	Moderado
10	55	50	Moderado	Moderado
11	87,5	32,5	Profundo	Moderado
12	77,5	52,5	Profundo	Moderado
13	87,5	27,5	Profundo	Leve
14	33,3	45	Leve	Moderado
15	65	27,5	Profundo	Leve
16	22,5	22,5	Leve	Leve
17	42,5	40	Moderado	Moderado
18	37,5	37,5	Moderado	Moderado
19	35	50	Leve	Moderado
20	52,5	35,8	Moderado	Leve
21	32,5	47,5	Leve	Moderado
22	52,5	42,5	Moderado	Leve
23	43,3	42,5	Moderado	Moderado
24	30	56,5	Leve	Moderado
25	70,8	35	Profundo	Leve
26	42,5	40	Moderado	Moderado
27	50	37,5	Moderado	Leve
28	60	45	Moderado	Moderado
29	40	47,5	Moderado	Moderado
30	45	37,5	Moderado	Moderado
Min	22,5	15		
Max	87,5	56,5		
Media	52,41	39,18		

CONCLUSIONES

El estrés académico es un factor interno que detona por causas externas, al ser el estudiante universitario propenso a su desarrollo es importante brindar herramientas que lo disminuyan o controlen, debido a que su sintomatología afecta integralmente al estudiante dentro de su ámbito físico, mental y afectivo. Se encontró que las actividades recreativas a través de programas benefician a la reducción y control del estrés en estudiantes universitarios. Por lo tanto, se encontró una relación a través del análisis al finalizar el programa recreativo aplicado, el cual disminuyó los niveles de estrés académico. Se validaron los resultados con el análisis de frecuencia al obtener los siguientes valores: pre-test con estrés leve 16,7%, estrés moderado 60% y estrés profundo 23,3%; y en el pos-test se obtuvo: estrés leve 23,3% y estrés moderado 76,3%.

Para la elaboración del programa recreativo se utilizó una encuesta recreativa en la que se determinaron las expresiones de la recreación dando como resultados: la físico-deportiva, lúdica, artística manual. Al aplicar el programa se evidenció que por medio de las experiencias comentadas los estudiantes concientizaron el manejo de estrés utilizando actividades recreativas.

Se concluye que por medio de la Prueba T Students de muestras relacionadas que el programa recreativo aportó en disminuir los niveles de estrés de los estudiantes con un valor de significancia de 0,003. Por lo tanto, se puede constituir que el programa recreativo, es eficaz al alcanzar diferencias significativas. Los instrumentos utilizados pueden ser utilizados para posteriores investigaciones. Es importante mencionar que el ser humano es un ser cambiante cuyos resultados antes, durante y después de dicha aplicación deben ser sometidos a análisis más profundos para descubrir los estresores que han cambiado, aumentado o eliminado de su vida estudiantil, con la finalidad de alcanzar datos certeros.

REFERENCIAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Revista Educación médica del centro*, 7 (2),163-164. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- American Psychological Association. (2010). *El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos*. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., y Del Mar, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1),19-32. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Castrillón, E., Sarsosa, K., Moreno, F., y Moreno, S. (2015). Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*,1(1),19-28. <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/view/1358/pdf>
- Córdova, D., y Irigoyen, E. (2015). Estrés y sus 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 [Tesis de grado, Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
- Espinoza, J. (2017). Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio [Tesis de grado,Universidad Técnica del Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25643>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2),143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed.). Mc Graw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Montgomery, A. (2016). Recreational participation and perceived stress levels of college students and if leisure satisfaction mediates their relationship [Tesis de grado, Winthrop University]. <https://digitalcommons.winthrop.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=graduatetheses>
- Pariat, L., Rynjah, A., y M G Kharjana, J. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal of*

humanities and social science, 19 (8), 40-46. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol19-issue8/Version-3/F019834046.pdf>

Rial, A., y Varela, J. (2008). *Estadística práctica para la investigación en la ciencia de la salud*. Netbiblo, S.L. <https://books.google.com.ec/s?id=5KdXV7lxHIEC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Sábado, J. (2009). *Fundamentos de bioestadística y análisis de datos para enfermería*. Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona. <https://books.google.com.ec/s?id=MHgap8IN124C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>