



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Título**

**“Actividades lúdicas y el estrés en estudiantes  
universitarios”**

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en  
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Autor:**

Mariño Yumbo Anahí Nicole  
De la Torre Rivera Erick Rafael

**Tutor:**

MgS. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba, Ecuador. 2023**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, **Anahí Nicole Mariño Yumbo**, con cédula de ciudadanía **1501212284**, y **Erick Rafael Rivera De La Torre**, con cédula de ciudadanía **1600736019** autores del trabajo de titulación titulado: **Las Actividades Lúdicas y el Estrés en estudiantes universitarios**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 12 días del mes de abril del 2024.



---

Anahí Nicole Mariño Yumbo  
C.I: 1501212284



---

Erick Rafael De La Torre Rivera  
C.I: 1600736019



Carrera de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



### DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Susana Paz V., catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: “**Actividades lúdicas y el estrés en estudiantes universitarios**”, bajo la autoría de **Anahí Nicole Mariño Yumbo** con CC: **1501212284** y **Erick Rafael Dela Torre Rivera** con CC: **1600736019**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los cinco días del mes de Marzo del 2024.

Mgs. Susana Paz  
C.I: 0602255416



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**Actividades lúdicas y el estrés en estudiantes universitarios**", presentado por **Anahí Nicole Mariño Yumbo** con CC: **1501212284** y **Erick Rafael De la Torre Rivera** con CC: **1600736019**, bajo la tutoría de Mgs. Susana Paz; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 12 de abril del 2024

Mgs. Vinicio Sandoval  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Belén Moreno  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



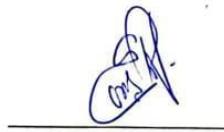
FIRMA

Mgs Henry Gutiérrez  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs Susana Paz V.  
TUTOR



FIRMA



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



## CERTIFICACIÓN

Que, **Anahí Nicole Mariño Yumbo** con CC: 1501212284 y **Erick Rafael Dela Torre Rivera** con CC: 1600736019, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Actividades lúdicas y el estrés en estudiantes universitarios**", cumple con el 9%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, diez de marzo de 2024

Mgs. Susana Paz .  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a una persona muy especial en mi vida, a mi pareja que fue el principal motor para poder cumplir con este trabajo, le agradezco incondicionalmente todo el apoyo, amor, paciencia que me ha tenido a lo largo de los años que hemos estado juntos, y que poco a poco estamos cumpliendo todas nuestras metas y objetivos juntos, gracias por todo corazón, Cristhian David Cujano Ortiz. Además, resaltar el apoyo de mi familia, en especial a mi mamá Nely Yumbo, que ha sido ese motor que me ha impulsado a superarme, a mi hermana Belén Valverde, que es la luz de mi vida, a mi hermana mayor Carla Cruz y mi hermano Mateo Ortiz, con los que, compartido toda mi infancia, son ese motor e impulso que me ayudo a conseguir mis objetivos, y a mi última hermana Dana Grefa, que le amo, los quiero con mi vida, a todos y cada uno de ellos que hicieron posible todo esto. Quiero mencionar a toda mi familia, a mis abuelos, Teresa Andy y Lorenzo Yumbo, lo logré mis viejitos mis segundos papás, a mis sobrinas Cristina y Emily que los amo con todo mi corazón, a mis primos, Alejandro, Carlos, Nissa, Andrea, Martin, Dorian, un profesional más a la familia mis pequeños, a mis tíos, Katy, Franco, Martha, Sonia, a mi cuñado Cristian Barbecho que es la persona que apoyo a mi hermana en los momentos más difíciles. A mis perritos, en especial a mi lunita que esta donde mis abuelos, cuando tenga las posibilidades te traeré conmigo es una promesa. Gracias a toda mi familia, los amo este es un pequeño paso mi querida FAMILIA.

Quiero dedicar este trabajo también a mi segunda familia, que me han abierto las puertas de su casa para poder lograr este gran sueño, mi Familia Ortiz, quiero agradecerles de todo corazón el apoyo que me han brindado, en especial a don Leonardo Ortiz y mi Palita Querida que fueron los protagonistas, que nos apoyaron y nos dieron la oportunidad de crear esta gran historia, gracias por todo mi palita y don leito, les debo mucho y algún trabajaremos junto a David para recompensar todo lo que han hecho por nosotros. Recalcar de igual forma a mi suegra Marlene Ortiz que me abrió las puertas de su casa y nos dio el apoyo incondicional a mí y a David, es como una segunda mamá para mí, a mi suegro Victor Cujano que de igual forma me brindó ese apoyo a mí y a David, le agradezco por no dejarnos solos y ayudarnos a salir adelante, a mis cuñados Andy y Doménica que les quiero mucho, a una sobrinita en especial Maria Paz que es la personita que me ha sacado muchas sonrisas, a Anjuly que le quiero mucho y a cada uno de todos que hicieron posible todo esto, les quiero mi familia Ortiz, algún día recompensaré ese cariño inmenso que me han brindado.

**Mariño Yumbo Anahí Nicole**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por darme las fuerzas necesarias para culminar esta meta y siempre mantenerme en el camino correcto. A mis padres Ernesto De la Torre y Camita Rivera, por todo su amor incondicional y por motivarme siempre a seguir adelante en busca de mis sueños, estoy agradecido infinitamente porque siempre me acompañan en cada paso que doy en la búsqueda de ser una mejor persona y profesional y a la vez dar gracias por haberme inculcado buenos valores desde mi niñez a mí a mis hermanos siempre. Ellos han sido un pilar fundamental en todo este proceso que tuve que pasar, brindándome apoyo moral, consejos y aliento para no perecer en mis estudios, les tendré gratitud eternamente por siempre estar conmigo. También quiero dedicar este trabajo a mis hermanos Limbert y Anahí, por brindarme todo su apoyo en esas incontables noches de desvelo que tenía que investigar y realizar trabajos, pruebas y exposiciones, ellos siempre supieron apoyarme de cualquier manera para levantarme en cada caída, saben que son mi vida entera y que fue por ellos que decidí salir de mi provincia para buscar cumplir uno de mis sueños y a su vez, darles a entender que con perseverancia y responsabilidad todos somos capaces de lograr lo que nos propongamos. Este logro también quiero dedicarle a mi ángel, mi prima Tatiana Rojas, sé que desde el cielo eres esa luz que cuida y me da fuerzas para continuar mi camino hacia adelante, desde niño siempre velaste y cuidaste de mí, ahora yo haré lo mismo por tu hija. Así mismo, quiero hacer mención a todos mis familiares y amigos que de cierta manera supieron brindarme buenas vibras y palabras para seguir adelante con mis estudios. Hacer referencia a mi compañera de tesis Anahí Mariño, con quien me llevo desde los primeros días que ingrese a esta gloriosa Universidad, siempre le tendré gratitud puesto que, a pesar de todo siempre era quien me hacía reaccionar cuando pensaba que no podía más y me recordaba por qué estoy luchando en una ciudad ajena a la mía. Además, mencionar a los que no creyeron en mí, con su actitud lograron que tomara más impulso para alcanzar mis propósitos.

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a todos los docentes que me brindaron parte de su conocimiento a lo largo de estos semestres, dicen que un buen profesor siempre inspira confianza, enciende la imaginación y sobre todo ayuda a inculcar el amor por aprender y lograr tus sueños. Y finalmente, a la persona más luchadora y fuerte que puedo conocer; “Yo”. Gracias por no rendirte nunca ante tantas adversidades que pasaste en este largo camino, por siempre ser ese joven guerrero que busca el bien para él y su familia, me siento orgulloso de ver en la persona que te has convertido.

**De la Torre Rivera Erick Rafael**

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este trabajo:

A la Universidad Nacional de Chimborazo, por brindarnos la oportunidad de estudiar la carrera de Pedagogía de La Actividad Física y Deporte, logramos culminarla con éxito, a los estudiantes de nuestra carrera, quienes nos colaboraron para el desarrollo de nuestro proyecto, a nuestra querida directora de carrera y tutora Mgs. Bertha Susana Paz Viteri, por guiarnos en este largo camino y por la predisposición durante las tutorías. Queremos agradecer a todos por su confianza, su colaboración y apoyo.

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	16
INTRODUCCIÓN.....	16
2.1. Planteamiento del problema.....	18
2.2. Justificación .....	19
2.3. Objetivos .....	20
2.4.1. Objetivo General .....	20
2.4.1. Objetivos Específicos .....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO .....	21
2.1 Recreación .....	21
2.1.1. Definición .....	21
2.1.2. Características .....	22
2.1.3. Beneficios .....	23
2.2 Actividades Recreativas.....	26
2.2.1. Definición .....	26
2.2.2. Características .....	27
2.2.3. Beneficios .....	27
2.2.4. Clasificación.....	28
2.3 Actividades Lúdicas.....	30
2.3.1. Definición.....	30
2.3.2. Características .....	31
2.3.3. Importancia.....	32

2.3.4.	Beneficios .....	33
2.3.5.	Clasificación .....	34
2.4	Mecanismo de Defensa .....	34
2.4.1.	Definición .....	34
2.4.1.	Características .....	35
2.4.2.	Beneficios .....	35
2.5	Reacción Fisiológica .....	35
2.4.1.	Definición .....	35
2.5.1.	Características .....	36
2.5.2.	Componentes .....	36
2.6	Estrés .....	36
2.4.1.	Definición .....	36
2.6.1	Características .....	37
2.6.2	Componentes .....	37
2.6.3	Fases del estrés .....	38
2.6.4	Tipos de estrés .....	38
CAPÍTULO III.	.....	40
METODOLOGIA.	.....	40
3.1	Tipo de Investigación: .....	40
3.2	Diseño de Investigación .....	40
3.3	Carácter de la Investigación .....	41
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de Datos.....	41
3.4.1.	Técnica de recolección de datos.....	41
3.4.2.	Instrumento de recolección de datos .....	41
3.5	Población de estudio y tamaño de muestra .....	42
3.5.1	Población.....	42
3.5.2	Muestra.....	42
3.6	Métodos de análisis, y procesamiento de datos.....	43
CAPÍTULO IV.	.....	44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	.....	44
4.1	Resultados .....	44
4.2	Discusión .....	51
CAPÍTULO V.	.....	53

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	53
5.1 Conclusiones .....	53
5.2 Recomendaciones .....	53
CAPÍTULO VI. ....	54
PROPUESTA .....	54
6.1 Introducción .....	54
6.2 Objetivos .....	55
6.2.1 Objetivo General .....	55
6.2.2 Objetivos Específicos.....	55
6.3. Justificación de la Propuesta.....	55
6.4. Descripción de la propuesta.....	56
6.5. Metodología .....	56
6.6. Planificación .....	58
6.6.1. Planificación Mensual .....	58
6.6.2. Planificación Semanal .....	59
BIBLIOGRAFÍA .....	71
ANEXOS .....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resumen de casos grupo experimental-Pre Intervención.....	44
Tabla 2. Resumen de casos grupo experimental-Post Intervención .....	44
Tabla 3. Prueba de normalidad- Grupo Experimental .....	46
Tabla 4. Prueba T de Student para muestras emparejadas-Grupo Experimental.....	47
Tabla 5. Resumen de casos grupo control Pre-Intervención .....	48
Tabla 6. Resumen de casos grupo control Post-Intervención .....	48
Tabla 7. Comparación de resultados grupo control pre-post intervención .....	49

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Resultados del grupo experimental pre-intervención .....	44
Gráfico 2. Resultados del grupo experimental post-intervención.....	45
Gráfico 3. Prueba de normalidad-Grupo Experimental .....	46
Gráfico 4. Resultados del grupo control pre-intervención.....	48
Gráfico 5. Resultados del grupo control post-intervención .....	49
Gráfico 6. Comparación entre los resultados del pre y post test del grupo control .	49

## **RESUMEN**

El proyecto que se presenta a continuación titulado las actividades lúdicas y el estrés en universitarios se plantea como principal objetivo investigar la incidencia de las actividades lúdicas en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios, en este trabajo se emplea un enfoque de investigación crítico-propositivo y un diseño experimental, además de un carácter transversal, este enfoque metodológico ha permitido reconocer los efectos del programa de actividades lúdicas sobre el estrés de los estudiantes universitarios. La población definida para el trabajo de investigación está compuesta por estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo y la muestra se compone de 40 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se empleó la técnica de la encuesta para la recopilación de los datos relevantes para la investigación a través de un cuestionario denominado escala de estrés percibido haciendo uso de la plataforma Google Forms para su ejecución. En la fase de análisis y procesamiento de los datos se hizo uso de las herramientas informáticas Microsoft Excel y IBM SPSS Statistics, los hallazgos de la investigación han demostrado que los estudiantes que formaron parte del programa de intervención redujeron su nivel de estrés percibido en comparación con aquellos que no integraron el grupo experimental. De estos resultados surge la necesidad de presentar un programa de actividades lúdicas para el manejo del estrés en universitarios en el cual se plantea una amplia gama de actividades lúdico-recreativas encaminadas a reducir el nivel de estrés percibido por los estudiantes universitarios.

**Palabras claves:** estrés, universitarios, actividades lúdicas, manejo del estrés.

## ABSTRACT

The project presented below titled "Playful Activities and Stress in University Students" has as main objective to investigate the impact of playful activities in the stress level of university students, in this work we used a critical-propositive research approach and an experimental design, in addition to a transversal character, this methodological approach has allowed to identify the effects of the program of playful activities on the stress of university students. The population defined for the research work is composed of students of the National University of Chimborazo and the sample is composed of 40 students of the Faculty of Education Sciences, Humanities and Technologies, Physical Activity and Sports Pedagogy career, the survey technique was used to collect the relevant data for the research through a questionnaire called Perceived Stress Scale using the Google Forms platform for its execution. Microsoft Excel and IBM SPSS Statistics were used to analyze and process the data. The research results have shown that the students who were part of the intervention program reduced their level of perceived stress compared to those who were not part of the experimental group. From these results, it is necessary to present a program of activities for the students who were part of the intervention program. Based on these results, it is necessary to present a program of leisure activities for stress management among university students. In this program, a wide range of leisure activities is proposed, aimed at reducing the level of stress perceived by university students.

### **Keywords:**

STRESS, UNIVERSITY STUDENTS, LEISURE ACTIVITIES, STRESS MANAGEMENT.



Reviewed by:  
Msc. Enrique Guambo Yerovi  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C : 0601802424

# CAPÍTULO I.

## INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se abordan las actividades lúdicas y su impacto en el nivel de estrés experimentado por estudiantes universitarios, específicamente que cursan la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo. Para comprender este enfoque, es esencial comprender algunos conceptos claves. Las actividades lúdicas hacen referencia a aquellas actividades recreativas y juegos que involucran actividad, diversión y entretenimiento. El estrés, por otro lado, se refiere a la respuesta del organismo a situaciones que se percibe como amenazantes o desafiantes.

Se ha elegido este tema debido a una combinación de motivaciones personales y académicas. Por un lado, la atracción hacia las actividades lúdicas como una fuente de diversión y alivio del estrés personal influyó en la elección del tema. Por otro lado, la creciente conciencia de los desafíos relacionados con el estrés entre los estudiantes universitarios y la necesidad de investigar enfoques efectivos para abordarlo, desde una perspectiva académica y de salud, también desempeñaron un papel importante en la elección.

La metodología empleada para la investigación fue una investigación de tipo crítico-propositiva cuyo objetivo fue abordar la problemática desde una perspectiva crítica pero sin dejar de lado el proponer una solución alternativa a la misma, el diseño fue transversal, siendo la toma de datos relevantes para la investigación posterior a la aplicación del programa, se empleó la técnica de la encuesta a través del instrumento Escala de Estrés percibido, cargado en la plataforma Google Forms, para el análisis y procesamiento de la información se emplearon los software estadísticos Microsoft Excel e IBM SPSS Statistics, a través del cual se ejecutó una prueba T de Student que demostró la validez del programa de intervención.

En cuanto a los objetivos de la tesis, tenemos un objetivo general y varios objetivos específicos. El objetivo general es investigar la incidencia de las actividades lúdicas en el nivel de estrés de los estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo. Los objetivos específicos incluyen identificar a los estudiantes que experimentan estrés y su nivel, proponer un programa de intervención basado en actividades lúdicas para reducir el estrés, y comparar el nivel de estrés antes y después de la implementación de la intervención.

Los capítulos abordados se presentan de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: Se enfoca en la contextualización del trabajo de investigación en la cual se presentan el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación.

**CAPÍTULO II:** En el desarrollo del mismo se realiza una recopilación de las bases teóricas que sustentan la ejecución de la investigación, encontramos conceptos importantes para la comprensión de la temática.

**CAPÍTULO III:** Enfocado en explicar los recursos metodológicos empleados en el desarrollo de la investigación, aquí se encuentran: el tipo de investigación, diseño de investigación, las técnicas e instrumentos, la población y muestra de estudio, así como los métodos empleados para el análisis y procesamiento de los datos.

**CAPÍTULO IV:** En este bloque se presentan los resultados obtenidos en el proceso investigativo acompañados por la interpretación de los mismos, también en el apartado de discusión se compara los resultados obtenidos en la presente investigación con otras similares.

**CAPÍTULO V:** Se constituye en el bloque de cierre del proceso investigativo en el cual se presentan las conclusiones y las recomendaciones planteadas por los investigadores.

**CAPÍTULO VI:** En este capítulo se presenta a detalle la propuesta de intervención que se compone de un programa de 12 semanas con actividades lúdicas enfocadas en reducir los niveles de estrés de estudiantes universitarios.

## **2.1.Planteamiento del problema**

El problema para abordar es el alto nivel de estrés que experimentan los estudiantes universitarios debido a las demandas académicas y sociales a las que están expuestos. El estrés prolongado puede tener un impacto negativo en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico. Aunque se reconoce que las actividades lúdicas pueden ser efectivas para reducir el estrés, es importante identificar cuáles son las actividades más efectivas y beneficiosas para los estudiantes universitarios, y cómo pueden ser incorporadas en su rutina diaria para maximizar sus beneficios.

Participar en actividades lúdicas, como juegos, deportes, arte, música y otras formas de entretenimiento, ofrece una oportunidad invaluable para relajarse, desconectar y liberar tensiones acumuladas. Estas actividades han demostrado científicamente su capacidad para reducir los niveles de estrés, al promover la liberación de endorfinas y mejorar el estado de ánimo. Al reducir el estrés, los estudiantes pueden mejorar su enfoque, concentración y capacidad de aprendizaje, lo que directamente influye en un mejor rendimiento académico.

Con respecto a las actividades lúdicas, el juego es una necesidad esencial e integral para el niño, ya que, a través de él, obtiene conocimientos, desarrolla habilidades y, lo más importante, le ofrece la oportunidad de descubrirse a sí mismo, a los demás y al mundo que lo rodea (Parra, 2020).

Como primer enfoque empírico, se puede inferir que el docente debe planificar actividades lúdicas altamente motivadoras para realizar una adaptación que no provoque ansiedades, incertidumbres o temores en los estudiantes en general, sino que los estimule a alcanzar aprendizajes significativos a través del juego, la socialización y la integración. Esto permitirá que los estudiantes logren autonomía personal y avancen cognitivamente (Parra, 2020).

La actividad lúdica representa una valiosa vía para acceder al conocimiento y fomentar la interacción, brindando una fuente rica de vivencias y aprendizajes en diversos ámbitos educativos. Esta actividad es de suma importancia para que los estudiantes adquieran aspectos fundamentales para su vida, como las habilidades sociales, establecer relaciones afectivas sólidas, mejorar la comunicación, la toma de decisiones y gestionar la libertad (Romera , Ortega, & Monks, 2008).

El juego estimula el pensamiento creativo y permite a los estudiantes desarrollar su imaginación y perspectiva en diversas áreas de estudio. Los docentes pueden utilizar el juego como una herramienta pedagógica efectiva para hacer las clases más atractivas y motivadoras, y así reforzar conceptos clave de manera divertida y significativa. En general, el juego es una poderosa herramienta educativa que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes (Romera , Ortega, & Monks, 2008).

Este estudio proporcionará información relevante para entender cómo las actividades lúdicas pueden influir en la gestión del estrés en el contexto universitario. Los hallazgos

podrían ser útiles para diseñar estrategias y programas de bienestar estudiantil que fomenten la participación en actividades lúdicas como una herramienta efectiva para mitigar el estrés y mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Además, puede abrir la puerta a investigaciones más profundas sobre la efectividad de intervenciones específicas basadas en actividades lúdicas para reducir el estrés en este grupo poblacional.

Por lo tanto, es necesario investigar sobre el impacto de las actividades lúdicas en la reducción del estrés en estudiantes universitarios y cómo pueden ser incorporadas de manera efectiva en su vida diaria.

## **2.2. Justificación**

En la actualidad, el estrés se ha convertido en uno de los problemas académicos y sociales más complejos que enfrentan los estudiantes universitarios, ya que, el avance científico y tecnológico los ha obligado a sobre exigirse en cuanto a su preparación profesional para obtener un conocimiento actualizado, provocando que, se encuentren expuestos a un bajo rendimiento académico y a su vez, a conflictos familiares y personales, es por ello que, hemos visto importante el mejoramiento de esta área personal en cada uno de los estudiantes, y para lo cual, es relevante la aplicación de actividades lúdicas como medio colaborativo, motivador, integrador y socializador, que logre mejorar su rendimiento académico y bienestar en general.

Es de interés para los docentes de educación física y familiares que, se tome en cuenta practicar actividades físicas como una herramienta para manejar el estrés de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (PAFYD), para ello, se estaría desarrollando actividades lúdicas que permitan disminuir el estrés, y las cuales, deben ser orientadas a trabajar en equipo, ejercitar su capacidad para resolver problemas, desarrollar habilidades comunicativas y sociales, y crear hábitos académicos saludables, junto con la aplicación de test pre y post intervención a estudiantes universitarios.

Los beneficiarios directos son los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (PAFYD), a través de la aplicación de actividades físicas enfocadas en la lúdica, se tiene como fin disminuir el estrés de los estudiantes y promover su bienestar físico y mental. Las actividades lúdicas serán desarrolladas de manera regular y periódica, las mismas que serán evaluadas antes y después de su aplicación, mediante un pre y post test.

Es factible la realización porque se cuenta con el respaldo total de las autoridades y estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, mismos que han permitido a los investigadores la aplicación de actividades físicas enfocadas en la lúdica y evaluarlas a través de Pre y Post intervención a los beneficiarios, con el propósito de observar su avance.

La originalidad del estudio investigativo radica en la identificación y selección de actividades lúdicas, así como, desarrollar recomendaciones prácticas para su incorporación

efectiva en relación con el tiempo y accesibilidad, con la finalidad de reducir el estrés, mejorar el rendimiento académico y bienestar general de los beneficiarios, en este caso, estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (PAFYD).

### **2.3.Objetivos**

#### **2.4.1. Objetivo General**

- Investigar la incidencia de las actividades lúdicas en la percepción de estrés de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### **2.4.1. Objetivos Específicos**

- Identificar la frecuencia con la que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se perciben estresados.
- Proponer un programa de intervención basado en actividades lúdicas enfocado a controlar la frecuencia con la que los estudiantes se perciben estresados.
- Comparar pre-post intervención la percepción de estrés en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

## CAPÍTULO II.

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Recreación

##### 2.1.1. Definición

La recreación se refiere a la actividad o el conjunto de actividades que una persona realiza para descansar, divertirse o revitalizarse tanto física como mentalmente. Es un tiempo dedicado al entretenimiento, esparcimiento y disfrute personal, con el propósito de alejarse del estrés, la rutina diaria y las responsabilidades laborales o académicas.

La recreación puede adoptar diversas formas, como participar en deportes, realizar actividades al aire libre, asistir a eventos culturales, practicar hobbies, jugar juegos, leer, ver películas o simplemente dedicar tiempo a la contemplación y relajación.

La educación, y en particular la recreación como un enfoque de educación no formal, es una responsabilidad social que implica una metodología experiencial para poder adquirir conocimientos, fomentando la creatividad, la iniciativa, el liderazgo, la toma de decisiones y el desarrollo de la autoestima (Rodríguez C, 2003).

La recreación se presenta como una forma de vida, una manera de ser y un enfoque de realización personal que se adueña del ser humano y se identifica con él, brindándole la posibilidad de alcanzar un éxito a nivel personal que proporciona una plena satisfacción (Gómez, Sánchez et al., 2015).

La recreación abarca todas las actividades en las cuales una persona o varias puede involucrarse a su propia elección, con el propósito de descansar, entretenerse o adquirir conocimientos de manera desinteresada, después de haberse liberado de sus responsabilidades (Llanes Pérez et al., 2011).

La Recreación ha ido evolucionado más allá de ser una actividad lúdica, convirtiéndose gradualmente en un ámbito con identidad propia que se estudia y se practica. Ha llegado a ser un medio para fomentar el desarrollo en el ser humano y mejorar la calidad de vida, ofreciendo valiosas y diferentes oportunidades culturales, educativas y sociales.

En este contexto, la recreación se presenta como una herramienta valiosa para el docente, ya que brinda al estudiante la oportunidad de adquirir conocimientos de una manera amena y satisfactoria.

### 2.1.2. Características

La recreación es una actividad humana que se realiza de forma voluntaria y placentera, ya sea individualmente o en grupo, con el propósito de enriquecer al individuo. Esta le proporciona la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten reconectarse con la naturaleza y participar en el mundo de la cultura creadora. Estas actividades fomentan su integración en la comunidad, el autoconocimiento y, en última instancia, buscan alcanzar su plenitud y felicidad.

Las cualidades que definen la recreación abarcan su carácter voluntario, la ausencia de objetivos utilitarios, su capacidad para revitalizar y restaurar energías, promover la salud y el crecimiento personal, su naturaleza inclusiva y educativa, así como su capacidad de adaptarse a diferentes situaciones, lo que le confiere un papel fundamental en mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

En la actualidad, la palabra "recreación" es ampliamente utilizado y su contenido abarca una diversidad que permite a cada persona interpretarlo de manera única. La multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno ha dado lugar a diversas actividades que pueden ser consideradas como recreación (Azcuy Miranda et al., 2010).

En ocasiones, se tiende a confundir el significado de la palabra "recreación" con el de "juegos"; no obstante, la primera tiene un alcance más amplio que la segunda. Aunque, desde una perspectiva fundamental, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños (Azcuy Miranda et al., 2010).

Desde un enfoque educativo Mateo Sánchez (2014), se sostiene que la recreación es el componente fundamental del proceso de educación. A continuación, se muestran diferentes características de la recreación, asumidas por el presente autor:

- La participación es opcional y no obligatoria: En este contexto la recreación, las personas tienen la libertad de decidir en participar en actividades recreativas, sin estar sujetas a ninguna presión para hacerlo.
- La recreación se disfruta y brinda alegría: La recreación es una actividad placentera y muy divertida que proporciona sensaciones de felicidad y satisfacción a todos quienes la experimentan.
- La recreación no busca beneficios materiales: En la recreación, el objetivo principal no es obtener ganancias materiales o económicas, sino el disfrutar del proceso y de las diferentes experiencias.
- La recreación permite la expresión creativa: La recreación sirve como una manera de equilibrar las demandas y desafíos de la vida contemporánea, al permitir que las

personas se expresen de manera creativa a través de diferentes medios como el arte, la ciencia, el deporte y la conexión con la naturaleza.

- La recreación tiene múltiples efectos positivos en la salud física y mental, al mismo tiempo que contribuye al crecimiento personal y al desarrollo. La recreación promueve el crecimiento y desarrollo personal: de las diferentes habilidades y capacidades.
- La recreación es un derecho humano que debe ser accesible a todas las personas: La recreación es un derecho que es fundamental que todas las personas deberían poder disfrutar, sin importar su edad, género, raza, orientación sexual o posición social.
- La recreación proporciona los recursos para un uso significativo del tiempo libre: La recreación está integrada dentro del proceso educativo de manera continua, al brindar recursos y oportunidades para un uso significativo del tiempo libre, permitiendo así un aprendizaje enriquecedor.

### **2.1.3. Beneficios**

La recreación es muy beneficiosa en muchos aspectos de la vida humana, ya que nos proporciona un espacio de escape y esparcimiento del estrés y las responsabilidades cotidianas.

La recreación aporta varios beneficios uno de estos consiste en un cambio o mantenimiento positivo de una condición deseada, que resulta de la participación en actividades recreativas y es percibido como una mejora. A lo largo del tiempo, se han desarrollado diversas clasificaciones de beneficios. Los beneficios individuales o personales comprenden mejoras físicas, sociales, e intelectuales. Por otro lado, los beneficios en la sociedad engloban ventajas familiares, beneficios para grupos sociales, beneficios comunitarios, económicos y ambientales (Salazar Salas, 2010).

El propósito de la recreación es fomentar el crecimiento completo de las personas, al brindarles ventajas tanto a nivel individual como colectivo. En particular, las actividades recreativas reportan beneficios físicos, sociopsicológicos, cognitivos y espirituales. Por otro lado, a nivel social, estas ventajas se extienden a las familias, diversos grupos sociales, economía y medio ambiente (Jiménez Díaz et al., 2016).

Es importante mencionar que la recreación ofrece beneficios significativos más allá de simplemente participar en actividades recreativas. Entre estos se encuentran el fomento de la conciencia ambiental y la sensibilización ecológica. Asimismo, ayuda a inculcar en las personas el aprecio por la protección de lugares recreativos y naturales. Otros estudios también han demostrado que la recreación implica actividad física que contribuye al bienestar general (Jiménez Díaz et al., 2016).

Los beneficios de la recreación, desde la perspectiva de la animación sociocultural, se definen como un cambio de actitud y comportamiento que se experimenta durante el tiempo libre o incluso durante la educación. Lo esencial radica en cómo se realiza la actividad más que en la actividad en sí misma. La animación sociocultural permite que el ocio sea una forma de aprovechar el tiempo libre, sin importar la actividad que se esté realizando, siempre y cuando sea una elección libre y satisfactoria para el individuo ( Benítez Gómez et al., 2015).

La recreación y los beneficios son las diferentes acciones que las personas realizan de manera voluntaria, motivadas por su propio interés, buscando entretenimiento u otros objetivos no vinculados directamente a algo material. A continuación, se muestran los diferentes beneficios que definen la recreación Benítez (Benítez Gómez et al., 2015) asumidas por autores:

- Se trata de actividades que pueden ser realizadas durante el tiempo libre.
- Estas actividades tienen como objetivo proporcionar diversión, placer o contribuir al desarrollo personal.
- En general, suelen requerir actividad física, aunque también hay opciones más relajadas.
- Están relacionadas con varias actividades como: vacaciones, viajes y, en ocasiones, con la naturaleza.
- Requieren un análisis previo de las preferencias y necesidades recreativas.
- También implican un estudio del entorno y su capacidad de uso.

Se destaca la relevancia de mencionar que los autores señalan ciertas dificultades que afectan la participación en actividades recreativas al aire libre, tales como la seguridad y la disponibilidad de espacios destinados para ello dentro de la comunidad.

#### **2.1.4. Clasificación**

Es esencial distinguir la recreación de la diversión negativa. Esta última se refiere a actividades y pasatiempos que brindan placer o escape durante el tiempo libre, pero la recreación abarca un espectro más amplio de actividades, incluyendo: deportes, juegos y actividades físicas; actividades artísticas, al aire libre y relacionadas con la naturaleza; actividades cognitivas; educación y pasatiempos (Salazar Salas, 2010).

Todas estas actividades aportan beneficios físicos, intelectuales, sociales, psicológicos y espirituales tanto a los participantes como a la familia, grupos sociales, la economía y el medio ambiente. La importancia de la recreación radica en mejorar la calidad de vida de las personas mediante los beneficios que ofrece. (Salazar Salas, 2010).

La recreación debe ser una vía para que las personas participen no solo en actividades recreativas en sí, sino también en el proceso de compartir opiniones para lograr alcanzar una vida idónea. Al hacerlo, pueden mantener la esperanza y el deseo de mejorar la calidad de vida.

La Recreación, aunque no puede reemplazar ninguna de las necesidades esenciales, tiene la ventaja de ser un eficaz como un medio educativo, fomentando hábitos de participación, al mismo tiempo que promueve valores. El hombre es el impulsor de la recreación. A partir de su visión y creatividad, surge lo recreativo. De esta manera, se le presenta la oportunidad de transformarse a sí mismo, y mejorar su entorno.

En el ámbito de la clasificación de las actividades recreativas, se han identificado diversas tendencias que surgen a partir de los enfoques adoptados por los investigadores. A continuación, se mencionan algunas de estas tendencias:

Según Mateo Sánchez (2014) identificando tres categorías desde una perspectiva de mercado:

- Prácticas relacionadas con la cultura artística y literaria: Se engloban aquellas actividades que están relacionadas con expresiones artísticas literarias.
- Turismo: Hace referencia a las actividades recreativas asociadas a viajar y conocer lugares diferentes.
- Prácticas generales de esparcimiento: Comprende actividades variadas que proporcionan diversión y entretenimiento en general.

El autor Mateo Sánchez (2014) haciendo referencia a las distintas clases de actividades, las clasifica en cinco categorías:

- Entretenimiento: Recreación y entretenimiento para disfrutar del tiempo libre.
- Recorrido cultural: Excursiones y recorridos para explorar lugares de interés cultural.
- Sitios naturales: Lugares y espacios de la naturaleza para disfrutar y apreciar su belleza.
- Actividades deportivas: Prácticas y competiciones relacionadas con el deporte y la actividad física.
- Asistencia a acontecimientos programados: Participación en eventos y actividades planificadas con anticipación.

Según Mateo Sánchez (2014) clasificándolas en cuatro categorías basándose en el interés predominante que generan en el individuo:

- Actividades artísticas y de creación: Actividades relacionadas con la expresión artística y la creación de obras o producciones artísticas.
- Prácticas con medios de comunicación masiva: Prácticas vinculadas a la producción y difusión de medios de comunicación de gran alcance y audiencia.

- Prácticas educativo físico deportivas: Actividades que combinan aspectos educativos y físicos, en el ámbito deportivo.
- Prácticas de alto nivel de consumo: Actividades que implican un elevado grado de gasto o consumo, de alta demanda.

En la sociedad actual, la recreación se ha convertido en una necesidad de gran importancia, ya que en los últimos años los investigadores en el campo socio-cultural le han dado el lugar que le corresponde. Estas teorías nacen de la importancia que le han dado al tiempo libre como factor de bienestar social, considerándolo en aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus responsabilidades (Guerrero, 2006).

La recreación se presenta como una herramienta fundamental para alcanzar el equilibrio físico, mental y social. Al participar en actividades y experiencias agradables y placenteras, las personas pueden satisfacer sus necesidades y liberarse del estrés de la vida cotidiana. Es esencial encontrar un balance entre las responsabilidades sociales y el tiempo libre para disfrutar de la individualidad en la vida familiar, social y ambiental (Guerrero, 2006).

## **2.2 Actividades Recreativas**

### **2.2.1. Definición**

Las actividades recreativas son aquellas acciones o prácticas que las personas realizan durante su tiempo libre con el propósito de divertirse, relajarse, experimentar placer y enriquecer su bienestar físico, mental y emocional. Estas actividades pueden abarcar una amplia variedad de opciones, como deportes, juegos, excursiones, expresiones artísticas, entretenimiento cultural, turismo, y otras experiencias gratificantes que contribuyen al disfrute y enriquecimiento personal.

La práctica de actividades recreativas tiene efectos beneficiosos para la salud mental. Estas actividades generan una sensación de bienestar en cada individuo, lo que se traduce en una mayor estabilidad emocional y un equilibrio neurovegetativo mejorado. Además, se observa una mejora en las funciones intelectuales, e incrementa la capacidad para realizar tareas cotidianas y laborales. Asimismo, la autoestima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, y la voluntad también experimentan mejoras significativas (Éxposito, Cruz, & Ramirez , 2016).

Las actividades recreativas resultan atractivas para las personas debido a su gran emotividad y a cómo contribuyen al mejoramiento de la coordinación de los movimientos. Estas actividades les brindan el placer de compartir experiencias en un entorno común, donde ponen sus intereses personales al servicio de los demás. Asimismo, las personas no solo acuden a realizar una actividad recreativa, sino también para establecer relaciones sociales, y sentirse identificados con un grupo (Éxposito, Cruz, & Ramirez , 2016).

La implicación de las personas en actividades de recreación desempeña un papel sumamente importante, ya que, ayuda a mejorar el bienestar y desarrollo personal, les permite establecer y reforzar hábitos saludables, eleva la autoestima, fortalecer, mejorar las habilidades de razonamiento y decisiones.

Las actividades recreativas son experiencias mayoritariamente sociales, como participar en encuentros relativamente formales, por ejemplo, bodas, funerales o celebraciones. Las actividades de esparcimiento presentan una intensidad emocional elevada, una característica generalmente restringida en otras ocupaciones o pasatiempos de tiempo libre (Vázquez & Gallardo, 1994)

### **2.2.2. Características**

Según Vázquez & Gallardo (1994) una actividad se clasifica como puramente recreativa cuando:

- Es llevada a cabo de forma voluntaria y espontánea, sin restricciones en su elección.
- Se desarrolla en un ambiente y con una actitud principalmente alegre y entusiasta.
- Se efectúa de manera altruista, movido únicamente por la satisfacción que conlleva.
- Deja una impresión positiva tanto en el crecimiento personal como en el ámbito social.
- A veces, da lugar a la expresión de valores que no son los más predominantes en la estructura espiritual de la persona.
- Contribuye a liberar las tensiones propias de la vida cotidiana.
- No tiene expectativas de un resultado final, sino que simplemente busca el placer en la participación

Las actividades recreativas engloban aquellas acciones que los seres humanos realizan en su tiempo libre, sin ninguna obligación, y son elegidas libre y voluntariamente. Estas actividades promueven hábitos saludables, fomentan una buena actitud y brinda disfrute a través de la participación, sin esperar recompensas. De esta manera, las actividades recreativas permiten desplegar la creatividad (Figuroa Buenaventura & Ávila Zambrano, 2022).

Los lugares recreativos desempeñan un papel fundamental en el desarrollo social e intelectual de los niños, ya que les brindan la oportunidad de adquirir hábitos, habilidades y aptitudes para la satisfacción personal. En el ámbito educativo, se han integrado los juegos y otras formas de entretenimiento como herramientas necesarias para el proceso de aprendizaje (Figuroa Buenaventura & Ávila Zambrano, 2022).

### **2.2.3. Beneficios**

Las actividades recreativas son odas las experiencias destinadas a brindar al individuo sus intereses más profundos, que buscan su satisfacción. Estas actividades se caracterizan por ser constructivas (Figuroa Buenaventura & Ávila Zambrano, 2022).

Según Mateo Sánchez (2014), la participación en las actividades recreativas conlleva una amplia gama de ventajas, por lo tanto, es relevante analizar los beneficios de estas actividades desde las perspectivas de la salud, el aspecto físico, psicológico y social. A continuación, se presenta esta propuesta:

- **Bienestar general:** Se refiere al aumento general de bienestar y satisfacción en la vida de una persona debido a su participación en actividades recreativas.
- **Fomenta estilos de vida saludables:** Se refiere a la formación de comportamientos y rutinas que promueven una vida saludable, como la actividad física regular y una alimentación equilibrada.
- **Ayuda a preservar o restablecer la salud:** Implica que la participación en actividades recreativas puede tener un impacto positivo en la prevención o manejo de problemas de salud, reduciendo factores que puedan provocar enfermedades.
- **Desarrollo de capacidades:** Hace referencia al efecto positivo que tienen las actividades recreativas en el desarrollo y mejora de habilidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad.
- **Capacidad de trabajo:** Significa que la participación en actividades recreativas puede aumentar la capacidad de realizar tareas físicas con mayor eficiencia y resistencia.
- **Eleva el bienestar:** Se refiere al impacto positivo que tienen las actividades recreativas en la percepción y confianza en uno mismo, mejorando la imagen personal y la sensación de seguridad.
- **Disminuye el estrés:** Indica que la participación en actividades recreativas puede reducir los niveles de estrés y agresividad, promoviendo una sensación de relajación y bienestar emocional.
- **Disminuye la violencia:** Hace referencia al efecto positivo que tienen las actividades recreativas en la reducción de comportamientos violentos y conductas delictivas en la comunidad.
- **Mejora la unión en conjunto:** Significa que la participación en actividades recreativas puede promover la cohesión y el sentido de pertenencia en la comunidad.
- **Fomenta la cultura:** Se refiere al fomento y preservación de las expresiones culturales características de una comunidad a través de las actividades recreativas.
- **Preserva el medio ambiente:** Indica que las actividades recreativas pueden promover el respeto y la conciencia hacia el medio ambiente, fomentando prácticas sostenibles y amigables con la naturaleza.

#### **2.2.4. Clasificación**

Según Vázquez & Gallardo (1994), se pueden distinguir dos modalidades fundamentales de esparcimiento: en la primera, las personas se involucran de manera pasiva con los contenidos recreativos, adoptando una actitud receptiva (como en la lectura, espectáculos o televisión); mientras que, en la segunda, el individuo participa activamente, siendo el protagonista de sus propias experiencias recreativas.

- **Actividades pasivas:** leer, escuchar música, asistir a conferencias, ver obras de teatro, cine, radio, televisión y utilizar computadoras.
- **Actividades activas:** conversar, dar paseos, participar en actividades artísticas, coleccionar objetos, cuidar animales, practicar deportes, realizar labores filantrópicas, cocinar, bailar, escribir, hacer experimentos, realizar dramatizaciones, jugar, cantar e interpretar música.

Aunque el listado de actividades no es exhaustivo, nos brinda una visión de la amplia variedad de opciones que la recreación pone a nuestra disposición para que elijamos aquellas que más nos agraden. El ser humano requiere de ambas modalidades y nunca debería existir un dominio absoluto de una forma u otra.

Según Mateo Sánchez (2014), en el estudio efectuado, teniendo en cuenta la variedad de enfoques, sugiere presentar la siguiente categorización de las actividades recreativas:

- **Prácticas recreativas:** Participación en prácticas, encuentros o competiciones de diferentes disciplinas deportivas o recreativas.
- **Al aire libre:** Disfrute de actividades en estrecho contacto con la naturaleza, como actividades terrestres, acuáticas y aéreas.
- **Prácticas lúdicas:** Participación en diversas formas de juego, como juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de computadora, entre otros.
- **Prácticas creativas:** Involucramiento individual o grupal en actividades relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades culturales:** Involucramiento en actividades culturales, tanto artísticas como físicas, que fomenten la participación de los participantes.
- **Consecución de eventos:** Disfrute y participación en espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- **Consecución de visitas:** Exploración de lugares de interés artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, etc.
- **Prácticas en familia:** Participación en fiestas, visitas, encuentros y charlas con amigos y familiares, así como involucramiento en actividades comunitarias.
- **Prácticas audiovisuales:** Disfrute de la radio, música y la visualización de programas de televisión y videos.
- **Actividades de pasatiempos:** Participación individual o en grupo en actividades relacionadas con colecciones, fotografía, jardinería, entre otras.

Las experiencias recreativas engloban todas las acciones que una persona lleva a cabo con el fin de despejarse de sus quehaceres o responsabilidades cotidianas, sin estar obligado a hacerlo. Se distinguen por promover el crecimiento personal y ofrecer oportunidades para que las personas creen vivencias a través de

actividades que les resulten placenteras. Un aspecto significativo de estas experiencias es que son de participación voluntaria, y se puede trabajar individualmente o en conjunto.

## **2.3 Actividades Lúdicas**

### **2.3.1. Definición**

Las actividades lúdicas representan un valioso recurso para estimular el aprendizaje significativo en las personas. La lúdica es una forma de experimentar la vida cotidiana, disfrutando y apreciando lo que sucede como una fuente de satisfacción espiritual o mental. Estas actividades fomentan el desarrollo de habilidades, relaciones y sentido del humor, al mismo tiempo que ayuda a los niños a prestar atención y motivarse en su proceso de aprendizaje (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

La participación en juegos y entretenimientos resulta atrayente y estimulante, atrayendo el interés de los estudiantes hacia un proceso de aprendizaje con sentido. Estas clases de acciones brindan numerosas ventajas, dado que a través de ellas, el infante adquiere saberes y toma consciencia de su propio cuerpo, logrando dominio en cuanto al equilibrio, habilidad para coordinar distintos movimientos corporales, y consiguiendo un mejor control en la inhibición y en la respiración (Paz Viteri & Cepeda Lema, 2023).

Las actividades lúdicas en el aula se convierten en una valiosa herramienta estratégica que permite acercar al niño a aprendizajes significativos en entornos agradables, atractivos y naturales, fomentando el desarrollo de habilidades de manera lúdica y placentera (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento (Romero, Escorihuela, & Ramos, 2009).

La actividad lúdica es comúnmente llamada "juego" debido a su origen etimológico; sin embargo, no todas las actividades lúdicas son juegos, y tampoco todos los juegos son lúdicos. Aunque el juego se asocia con la diversión, la recreación física y el placer, limitar lo lúdico únicamente a la actividad de jugar sería inadecuado para comprenderlo en su totalidad como un fenómeno humano (Piedra Vera , 2018).

La actividad lúdica como expresión recreativa nos permite identificarnos como seres humanos. Sin embargo, no se refiere a cualquier actividad, sino a aquella que nos permite ser y reconocer la legitimidad en convivencia. El reconocimiento mutuo solo se da a través del amor, ya que esta emoción fundamenta lo humano (Piedra Vera , 2018).

### 2.3.2. Características

La lúdica en sus diversas formas enriquece expresiones positivas como la admiración, entusiasmo, atención y seguridad en la autoestima, además de promover la participación y construye ideas y soluciones. Los niños se esmeran en competir y disfrutar, reflejando características ideales en ellos. Al insistir únicamente en las áreas intelectuales del niño, los docentes deben considerar también que la lúdica es esencial para su desarrollo integral de carácter significativo (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

La práctica lúdica representa la expresión más innata en las personas, y tiene un impacto significativo en el progreso y la evolución cognitiva, física, social y emocional de los niños. Por tanto, la inclusión de juegos y distracciones tradicionales en las lecciones de educación física adquiere relevancia. Los juegos son una herramienta de enseñanza de igual potencia que la creatividad que posea un niño (Morales Fiallos & Tenezaca Guaman, 2023).

La actividad lúdica es una experiencia común y universal, cuya esencia apenas cambia con el tiempo en distintos contextos culturales. Podríamos afirmar que no existe ser humano que no haya participado en alguna ocasión en esta actividad recreativa. A lo largo de la evolución de las comunidades humanas, el juego ha sido utilizado para expresar situaciones de la vida en diversas circunstancias (Farias & Rojas Velásquez, 2010).

Según Farias & Rojas Velásquez (2010), las actividades lúdicas tiene tres características fundamentales:

- **Componente de originalidad:** Se emplea con el propósito de entretenimiento y disfrute, sin requerir una utilidad inmediata ni desempeñar una función moral. La denominación "actividad lúdica" abarca las dimensiones del juego, subrayando que este impulsa capacidades básicas que permiten la creación de múltiples escenarios de juego en todas las áreas de la experiencia humana.
- **Presencia de normas específicas:** Sujeto a normas apropiadas que deben ser claras, simples y fáciles de entender, aceptadas libremente por los participantes y obligatorias para todos. Estas reglas pueden variar según los competidores.
- **Rasgo de competencia:** Proporciona el desafío personal de vencer a los oponentes y alcanzar los objetivos establecidos, tanto en el ámbito individual como colectivo.

Las actividades lúdicas engloban diversas facetas de la existencia humana, incluyendo el disfrute, la belleza, el juego, la imaginación, las cuales posibilitan adoptar una identidad única y un modo de ser propio. Desde una perspectiva curricular, la lúdica puede ser entendida como el potencial creativo y placentero que todos poseemos, y que se manifiesta a través de distintas formas como la música, el deporte, y otros medios (Piedra Vera, 2018).

### 2.3.3. Importancia

La lúdica es una experiencia agradable en sí misma, que brinda al niño la oportunidad de explorar y comprender su entorno. Específicamente, estimula el desarrollo sensorial, motor, intelectual, social, moral, creativo y la conciencia de sí mismo del niño (Serrada Fonseca, 2007).

A lo largo de la historia de la humanidad, las actividades lúdicas han desempeñado un papel fundamental, integrándose en las conductas y tradiciones de diversas sociedades. Desde la perspectiva de la antropología cultural, se ha constatado que el juego en la infancia adopta matices variados en función del entorno cultural. Esto se debe a que cada cultura presenta rasgos distintivos que influyen en su naturaleza (Bayas Machado et al., 2017).

Es relevante destacar que lo lúdico tiene su origen latino "ludus", que se traduce como "juego". Aunque su raíz etimológica se asocia principalmente con el acto de jugar y los movimientos espontáneos, se puede apreciar que lo lúdico abarca mucho más que solo el juego. La dimensión lúdica es una constante en nuestras vidas y desempeña un papel esencial en el desarrollo y la interacción humana, enriqueciendo nuestras experiencias (Mariotti Putton, 2021).

La dimensión lúdica es considerada, según los expertos, esencial para el bienestar físico, emocional e intelectual del niño, no solo durante la primera infancia, sino a lo largo de toda su formación. Desde un enfoque teórico, se entiende que el niño despierta su curiosidad a través de actividades recreativas, juegos y juguetes, y a través de ellos establece conexiones con su entorno social y físico, con el objetivo de enriquecer sus conocimientos habilidades (Mariotti Putton, 2021).

Es de vital importancia asegurar que los niños gocen de sus derechos de aprendizaje y desarrollo, permitiendo así un crecimiento físico y cognitivo pleno. En este contexto, lo lúdico adquiere un rol primordial, ya que, a través del juego, los niños pueden aprender de manera natural y sin darse cuenta de que están siendo educados. El desarrollo del niño se fundamenta en las interacciones y el juego, considerándolos ejes fundamentales para su formación (Mariotti Putton, 2021).

Las actividades lúdicas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos, especialmente en la infancia. A través del juego y la recreación, los niños exploran, experimentan y descubren el mundo que les rodea de una manera divertida y placentera. Estas actividades estimulan el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños, promoviendo el aprendizaje significativo y la adquisición de habilidades clave para su desarrollo.

En el ámbito educativo, las actividades lúdicas se han convertido en una herramienta poderosa para los docentes, ya que facilitan la enseñanza y el aprendizaje de manera más

dinámica y motivadora. En definitiva, las actividades lúdicas son esenciales un ambiente enriquecedor que favorece su crecimiento y bienestar integral.

#### **2.3.4. Beneficios**

La actividad lúdica es atractiva y motivadora, atrayendo la atención de los alumnos hacia un aprendizaje significativo. A través de estas actividades, los niños obtienen múltiples beneficios, como adquirir conocimientos sobre su propio cuerpo, mejorar el equilibrio y desarrollar el control voluntario de la respiración e inhibición, así como mejorar la percepción sensorial y coordinación motriz. También fomenta la organización del sistema corporal y brinda una mayor conexión con el mundo exterior (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

Se estima que, mediante las experiencias lúdicas, el niño expresa sus inquietudes, su nivel cognitivo, su habilidad para imitar e interactuar con el entorno social, entre otros aspectos. Así mismo, a través de estas actividades, el niño explora y experimenta en su entorno, adquiriendo conocimiento sobre sí mismo y su entorno (objetos, personas, etc.), y además desarrolla un sentido de competencia (Serrada Fonseca, 2007).

Las actividades lúdicas ofrecen una amplia gama de beneficios para las personas de todas las edades. En primer lugar, promueven el desarrollo cognitivo, estimulando la creatividad, la resolución de problemas y la toma de decisiones de una manera divertida y no estructurada. Además, fomentan el desarrollo físico al involucrar a los participantes en movimientos y ejercicios que mejoran la coordinación, la agilidad y la fuerza.

La actividad lúdica se considera como una manera natural de involucrar a los estudiantes en su entorno, permitiéndoles aprender, interactuar con otros y comprender las normas y el funcionamiento de la sociedad a la que pertenecen. Además, las actividades lúdicas desempeñan un papel fundamental en el proceso de socialización, participación y juego (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

Algunos beneficios de la recreación son:

- Reducción del estrés y la ansiedad: Participar en actividades recreativas placenteras ayuda a liberar endorfinas, lo que conduce a una sensación de relajación y bienestar.
- Mejora del estado de ánimo: Las actividades recreativas pueden elevar el estado de ánimo y combatir la sensación de tristeza o depresión, ya que proporcionan momentos de distracción y diversión.
- Mayor concentración y enfoque: Al desconectar de las preocupaciones diarias y enfocarse en actividades placenteras, se mejora la capacidad de concentración y atención.

### **2.3.5. Clasificación**

La lúdica es principalmente una disposición, una actitud del individuo hacia la vida y lo cotidiano. Es una manera de vivir y relacionarse con el entorno, experimentando momentos de disfrute y placer, acompañados de relajación, al participar en actividades simbólicas e imaginarias a través del juego (Romero, Escorihuela, & Ramos, 2009).

Según Mateo Sánchez (2014), las actividades lúdicas engloban características y propósitos específicos, enriqueciendo la experiencia recreativa y formativa del individuo:

- **Juegos de mesa:** Son actividades lúdicas que se juegan sobre una superficie plana, generalmente con tableros y fichas, en las que los participantes siguen reglas específicas para avanzar y competir entre sí. Algunos ejemplos populares de juegos de mesa incluyen el ajedrez, cartas, etc.
- **Juegos de salón:** Son actividades lúdicas que se desarrollan en espacios interiores, como salones o salas de estar, y que no requieren un espacio amplio para ser jugados. Estos juegos pueden variar en su naturaleza y pueden incluir juegos de mesa, cartas, juegos de palabras, entre otros. Suelen ser ideales para reuniones sociales y momentos de entretenimiento.
- **Juegos tradicionales:** Son actividades lúdicas que han sido transmitidas de generación en generación, formando parte de la cultura y tradiciones de una comunidad o región. Estos juegos suelen tener reglas sencillas y pueden ser jugados tanto por niños como por adultos. Ejemplos de juegos tradicionales incluyen la cuerda de saltar, las rondas infantiles, el juego de la cuerda, entre otros. Estos juegos tienen un valor cultural y social.

La actividad lúdica despierta el interés y la motivación de los alumnos, lo cual favorece un aprendizaje significativo. A través de estas actividades, los niños obtienen numerosos beneficios, como el conocimiento y la conciencia de su propio cuerpo, el dominio del equilibrio y el control efectivo de diversas coordinaciones. También desarrollan habilidades para la inhibición voluntaria y la respiración, promoviendo la organización del sistema corporal y una mayor conexión con el entorno (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

## **2.4 Mecanismo de Defensa**

### **2.4.1. Definición**

Los mecanismos de defensa desde el año 1864 son definidos como estrategias psicológicas que emplea el ser humano para evitar problemas vivenciales que lleguen a afectar su integridad, tranquilidad y seguridad personal. Desde otro punto de vista, los mecanismos de defensa se encargan de proteger al individuo de peligros basados en sentimientos de culpa, que traen consigo efectos negativos en el autoestima e integración con la sociedad (Acevedo Lambraño, Canchila Pérez, & Páez León, 2020).

Por otro lado, en la actualidad, el concepto de mecanismo de defensa ha evolucionado radicalmente, enfocándose específicamente en que el ser humano adopte conductas positivas

que le permitan afrontar o evitar conflictos y frustraciones que lo desestabilizan emocional y psicológicamente. Además, estos suelen ser clasificados en relación a los sentimientos, emociones y pensamientos (Acevedo Lambraño, Canchila Pérez, & Páez León, 2020).

#### **2.4.1. Características**

Los mecanismos de defensa tienen como finalidad reducir al máximo, los efectos negativos que el ser humano puede llegar a presentar ante una situación que lo afecta emocionalmente en su vida cotidiana, y así, logre funcionar normalmente. Según Ayala, Calahorrano, Dávila, Granja & Mora (2013), las características más sobresalientes de estos mecanismos son:

- Es un término que representa “represión” y “defensa”
- Tiene como propósito proteger al “yo” de los conflictos presentes en el mundo interno y externo que lo rodean.
- A corto plazo simbolizan la mejor estrategia para disminuir la ansiedad.

En este sentido, se puede determinar que, los mecanismos de defensa mantienen el equilibrio psicológico del individuo, ya que le permiten defenderse de sus emociones y pensamientos negativos.

#### **2.4.2. Beneficios**

Implementar los mecanismos de defensa permiten autoproteger los pensamientos y emociones del ser humano, que, en su mayoría, en un momento de estrés suelen generar conflictos internos o problemas como la ansiedad. Según Galor & Hentschel (2013), los beneficios de estos mecanismos son:

- Promueven un bienestar psicológico, pues reducen, alteran y manipulan la propia consciencia respecto de percepciones, deseos, pensamientos y sentimientos perturbadores.
- Previene al individuo de tensiones internas inconscientes que afectan su equilibrio emocional.
- Proporcionan una sensación de confort y seguridad ante situaciones de ansiedad, generadas por estrés.

En otras palabras, estos mecanismos son una forma alternativa de expresión de impulsos que no creara conflicto con la sociedad o el superyó, lo que le permite al individuo, a enfrentar las amenazas externas como: conflictos y perjuicios de la sociedad.

### **2.5 Reacción Fisiológica**

#### **2.4.1. Definición**

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del sistema nervioso, en otras palabras, es una reacción de “luchar o huir” ante tal amenaza. Creo que todos sabemos cómo se siente: el incremento repentino de la frecuencia cardíaca, respiraciones aceleradas, todo con la

intención de llevar el oxígeno necesario a nuestro cuerpo para pronto entrar en acción (Pacheco Cuevas, 2013).

Hoy por hoy, está bastante definido que existen dos vías de procesamiento de la emoción, una encargada la emoción percibida y otra las respuestas fisiológicas. Serían vías paralelas que también se comunican entre sí, luego podríamos decir que la emoción y la activación fisiológica se producen a la vez (Pacheco Cuevas, 2013).

Por otro lado, la reacción fisiológica es una respuesta negativa del estrés, pues se basa en la manera en que el ser humano actúa frente a situaciones de presión, provocado por agentes externos (familia, sociedad, vida laboral, etc.). El efecto de esta reacción consiste en pelear o huir, como un estímulo del sistema nervioso autónomo (SNA), lo cual puede ser dañino para la salud, generando afectaciones graves en el sistema inmunológico como: dolor de cabeza, problemas estomacales, presión sanguínea elevada, entre otros. (Parra Zurita & Tasiguan Vargas, 2022)

### **2.5.1. Características**

La palabra “estrés” se utiliza para indicar la respuesta del organismo, en tanto que al estímulo o agente nocivo se le llama “estresor” o “estresante”. Dentro de la característica principal de la respuesta fisiológica es que, se basa en la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje cerebral y del sistema nervioso vegetativo (Duval , González, & Rabia, 2010).

Las respuestas fisiológicas son aquellas que aumentan la probabilidad de que el ser humano padezca de problemas de salud. A esto se lo conoce como “enfermedades graves” que alteran el sistema nervioso y el sistema endocrino, debido a que se debilita el sistema inmunológico (Duval , González, & Rabia, 2010).

### **2.5.2. Componentes**

Nuestro cuerpo viene diseñado para generar y tolerar el componente fisiológico de las emociones cuando estas ocurren de forma temporal, no sucede lo mismo si la frecuencia o duración es muy alta ya que el organismo mantiene un grado alto de activación durante mucho tiempo, las emociones preparan al cuerpo para que actúe rápidamente pero no durante periodos prolongados (Duval , González, & Rabia, 2010).

Dentro de los componentes de las reacciones fisiológicas encontramos los indicadores fisiológicos de las emociones suelen ser el componente más llamativo para quien experimenta la emoción, también las respuestas físicas que nuestro organismo genera cuando experimentamos una emoción intensa, provocando aumento de la frecuencia cardíaca, agitación al momento de respirar o tensión en el cuerpo (Duval , González, & Rabia, 2010).

## **2.6 Estrés**

### **2.4.1. Definición**

El término estrés fue empleado a partir del siglo XIV para referirse a experiencias negativas, la cual se define como una fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la

acción de otra fuerza que tiende a distorsionar dicho cuerpo. Además, en términos científicos, suele ser definido como una respuesta no específica del organismo que se produce frente a cambios inespecíficos provocados dentro de un sistema biológico (Kloster Kantlen & Perrotta, 2019).

Asimismo, existen tres maneras de conceptualizar el estrés, la primera es como un conjunto de estímulos, la segunda como una respuesta y la tercera como la interacción entre la persona y el ambiente, pues estas tres perspectivas se enfocan en cómo la persona percibe o valora y responde a diferentes acontecimientos (Kloster Kantlen & Perrotta, 2019).

Por otro lado, el estrés académico se basa en los conflictos, acciones y hechos de la vida académica que desencadenan el estrés en los estudiantes y que afectan nocivamente su salud, bienestar y el mismo rendimiento académico (Venancio Reyes, 2018).

### **2.6.1 Características**

El estrés académico se considera como la falta de equilibrio que existe en la persona, debido a varios factores externos e internos que suelen representar una amenaza o peligro para la salud física y emocional del individuo. En otras palabras, el estrés es una condición por la cual pasan todas las personas, y la cual va a depender de la personalidad y las maneras que utilice la persona para observar que tanto le afecta esos aspectos negativos que lo rodean (Zurita Aimacaña, Estrés académico y su relación con la memoria de trabajo en estudiantes universitarios, 2020).

Según Venancio Reyes (2018), el estrés académico tiene las siguientes características:

- Es aquel malestar del estudiante causado por diversos factores como físicos, emocionales, ambientales o de interacción social, que causan presión significativa en el estudiante.
- Los síntomas visibles del estrés se dividen en físicos: dolor de cabeza, dolor de espalda y excesiva sudoración, mientras que los psicológicos son: temblores, ansiedad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inseguridad e inquietud. Incluso, otros síntomas suelen ser: aislarse de las personas, adoptar vicios (consumo de alcohol, cigarro) y problemas alimenticios.
- Dentro de los factores de estrés académico son las: el exceso de tareas y el desarrollo de exámenes sobre asignaturas donde el estudiante posee dificultad para desenvolverse académicamente.
- A largo plazo, las consecuencias del estrés académico se manifiestan en: incomodidad, tristeza, baja autoestima, falta de habilidades sociales, etc.

### **2.6.2 Componentes**

Los componentes del estrés académico al ser un estado específicamente psicológico suelen variar de acuerdo a la situación y a la persona en la que llegue a manifestarse, y estos se dividen de la siguiente manera:

- **Componente fisiológico:** Está constituido por una serie de síntomas físicos que se ponen de manifiesto en la respuesta de estrés, entre ellos destacan: sudoración, tensión o dolor muscular, palpitaciones o taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas.
- **Componente cognitivo:** Son los pensamientos que asaltan al individuo y están relacionados bien con ese proceso de estrés, o bien con algún estímulo o situación que lo produzca.
- **Componente conductual:** Este componente es el comportamiento ante dicha situación, es decir, las cosas que hace el individuo para enfrentar dicho momento generado por el estrés.

En este sentido, estos tres componentes hacen referencia a los indicadores físicos y psicológicos que suele ser manifestado de manera diferente, ya sea en cantidad y variedad por cada persona, pues involucran la conducta de la persona ante situaciones como presión académica y social, mala convivencia en el hogar y problemas interpersonales (Berrío García & Mazo Zea, 2011).

Por otro lado, de acuerdo a la relación sistema – entorno, el estrés académico posee tres componentes como son estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output), con la finalidad de lograr un equilibrio (Berrío García & Mazo Zea, 2011).

### 2.6.3 Fases del estrés

El estrés activa el síndrome de adaptación general (SAG), cuya función principal es defender al ser humano de las reacciones negativas generadas por el estrés, en este sentido se conoce tres fases: alarma, resistencia y agotamiento, las cuales se caracterizan por debilitar al organismo hasta el punto de que se llegue a producir la muerte.

De acuerdo con Zurita Aimacaña (2020), los efectos que provocan estas tres fases suelen ser repentinas, tales como:

- **Alarma:** Considerada la primera fase, pues permite al individuo tomar conciencia de las diferentes causas que le generan estrés, debido a que su capacidad para enfrentar los problemas externos ya no es la misma antes de que se encuentre expuesto a una situación estresante.
- **Resistencia:** Es la segunda fase del estrés, el individuo presenta pérdida de energía, bajo rendimiento y ansiedad, ya que la situación problemática en la que se encuentra no es resuelta como esperaba y termina en fracaso.
- **Agotamiento:** Consiste en la última fase, el sujeto al encontrarse envuelto en situaciones que provocan estrés y ansiedad presenta síntomas que afectan su salud como, por ejemplo: Irritabilidad, fatiga, nerviosismo, etc. (Zurita Aimacaña, Estrés académico y su relación con la memoria de trabajo en estudiantes universitarios, 2020).

### 2.6.4 Tipos de estrés

A lo largo de la vida, muchas de las situaciones que se viven son estresantes, tanto las positivas como las negativas, pero el estrés no es siempre nocivo y perjudicial, sino que

en muchas ocasiones sirve para que el individuo se sienta presionado para lograr cumplir sus metas.

De acuerdo con Zurita Aimacaña (2020), se identifican tres tipos diferentes de niveles de estrés según su intensidad y calidad:

- **El estrés:** También conocido como estrés normal, se presenta en el proceso de satisfacción de una necesidad significativa y es vivido como una tensión agradable.
- **El distrés:** Se presenta ante la posibilidad de no poder satisfacer una necesidad y que se mantiene en el nivel de amenaza o frustración tolerable. Se contempla como tensión desagradable.
- **La desregulación funcional:** Es la presencia del desajuste reversible de las funciones del organismo o de la personalidad controladas por el Sistema Nervioso Central, que se encuentra presente mientras actúan circunstancias o factores de tensión, pero que vuelven a la normalidad cuando estas dejan de actuar.

Asimismo, el estrés suele clasificarse en base al tiempo y el grado de intensidad. Según Sánchez Cortés (2012), estos se definen de la siguiente manera:

#### **En base al tiempo:**

- **Estrés temporal:** es el más común de todos los tipos de estrés tiene su fundamento se caracteriza por periodos de tiempo cortos, que suele ser el resultado de factores que impresionan al ser humano de manera ocasional algunos, ejemplos de ellos serian el estrés que sufren los estudiantes ante una evaluación o entrega de algún trabajo. Se caracteriza por estados de humor cambiantes, leves padecimientos médicos, dolores musculares y de cabeza.
- **Estrés permanente:** este tipo de estrés es aquel en el cual individuo su diario vivir se realiza bajo condiciones sumamente estresantes con grandes y continuas preocupaciones este puede llegar a afectar su desempeño en su diario vivir.

#### **En base al grado de intensidad:**

- **Estrés ligero:** cuyos efectos no ocasionan mayores problemas a las personas tanto psicológicos y del cual se puede salir de una manera más fácil.
- **Estrés grave:** es aquel cuyos efectos pueden llegar a ocasionarle a la persona serios desbalances fisiológicos, psicológicos y del cual no es tan fácil salir debido a la fuerza que tienen los estresores en él.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGIA.**

#### **3.1 Tipo de Investigación:**

##### **Investigación crítico-propositiva**

El presente trabajo de investigación se enmarca dentro del paradigma crítico-propositivo por cuanto se fundamenta en la necesidad de cuestionar los esquemas preestablecidos con respecto al estrés y las actividades lúdicas, sin embargo, este tipo de investigación no se limita únicamente a la observación pasiva de la problemática, sino también en el planteamiento de alternativas que puedan constituirse en una solución efectiva a la misma.

Este tipo de investigación resulta especialmente útil cuando como investigadores buscamos una participación y colaboración proactiva, buscando un proceso de cambio a través de la investigación.

El tipo de investigación seleccionado se justifica en la necesidad de plantear una alternativa eficaz que permita el manejo del estrés en estudiantes universitarios, ya que en la institución no existen programas lúdico-recreativos enfocados en reducir el nivel de estrés percibido por el alumnado.

#### **3.2 Diseño de Investigación**

##### **Experimental**

Se ha definido un diseño de investigación experimental debido a que este permite la manipulación de una o más variables independientes para posteriormente analizar qué consecuencias se obtuvo con esta manipulación sobre una o más variables dependientes, todo esto en un escenario controlado por el investigador o investigadores (Hernández Sampieri, et al., 2010).

Además, se enmarca dentro de la subcategoría cuasi-experimental, pues los sujetos asignados para el experimento (programa de intervención) no fueron asignados al azar, sino que se tomaron de acuerdo a la evaluación previa, es decir, se designaron dos subgrupos de la muestra donde los 20 participantes con mayor nivel de estrés conformaron el grupo experimental y los 20 restantes que poseían menor nivel de estrés percibido conformaron el grupo control.

### **3.3 Carácter de la Investigación**

#### **Transversal**

Como lo mencionan Hernández Sampieri, et al. (2010) el carácter transversal o transeccional es aquel que recolecta los datos relevantes para la investigación en un momento específico de la misma, con el propósito de estudiar y comprender su relación en un punto específico.

La presente investigación se enmarca en este parámetro debido a que se recolectará los datos, posterior a la aplicación del programa de intervención con la finalidad de comprender si el mismo tuvo o no efectos sobre el nivel de estrés percibido por los participantes.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de Datos**

#### **3.4.1. Técnica de recolección de datos**

##### **La Encuesta**

La técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta que, en palabras de Cisneros Caicedo, et al., (2022) es una de las más empleadas en la investigación científica, se compone de tres componentes principales: un entrevistador que debe estar debidamente capacitado, un cuestionario que ha sido previamente probado en una población y finalmente un entrevistado que sea parte de la muestra poblacional a la que se pretende estudiar.

Existen varias maneras de realizar una encuesta entre las que se destacan la presencial (tradicional), la offline y la online, la primera se realiza en una hoja de papel de forma directa necesitando la presencia física del entrevistador y el entrevistado, la offline se vale de un sistema computarizado en el cual se indican las instrucciones detalladas y sencillas a la vez sobre los objetivos de la encuesta, y en la online no se requiere la presencia del entrevistado y los datos obtenidos se procesan de forma casi inmediata ya que se recopilan de forma automática a través de distintas plataformas en línea (Cisneros Caicedo, et al., 2022).

En la presente investigación se realizó una encuesta online utilizando la plataforma Google Forms en la cual se transcribió el cuestionario que se aplicaría a la muestra poblacional a fin de indagar los datos que resultarían relevantes para la investigación, es decir el índice de estrés antes y después del programa de intervención.

#### **3.4.2. Instrumento de recolección de datos**

## **Escala de estrés percibido**

El instrumento utilizado en esta investigación se denomina "Escala de estrés percibido" (EEP) y es uno de los cuestionarios de autoinforme más empleados en la actualidad para evaluar el nivel en que las personas sienten que tienen control sobre las circunstancias de su vida o si se ven abrumadas por ellas.

La EEP consiste en 14 ítems que evalúan cómo se han sentido las personas en el último mes, si han experimentado malestar o preocupación, o si, por el contrario, se han sentido seguras de su capacidad para afrontar sus problemas personales. La escala se puntúa en un rango de 0 a 56, siendo las puntuaciones más altas indicativas de un mayor estrés percibido. Se utiliza un formato de respuesta tipo Likert, con cinco alternativas que van desde 0 ("Nunca") a 4 ("Muy a menudo").

Los baremos definidos para este instrumento son:

- 0-14: Nunca o casi nunca está estresado
- 15-28: De vez en cuando está estresado
- 29-42: A menudo está estresado
- 43-56: Muy a menudo está estresado

## **3.5 Población de estudio y tamaño de muestra**

### **3.5.1 Población**

La población definida para este trabajo de investigación se compone de 268 estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo pertenecientes a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte distribuidos en 8 semestres.

### **3.5.2 Muestra**

La muestra poblacional utilizada en esta investigación se compone de 40 estudiantes pertenecientes a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte del octavo semestre misma que fue seleccionada mediante un tipo de muestreo intencional.

En este tipo de muestreo se seleccionó intencionalmente a los participantes que cumplieran con determinadas características específicas relativas a la variable de estudio, en este caso se tomó la resolución de seleccionar a los 20 participantes con mayor nivel de estrés para conformar el grupo experimental, mientras que los 20 participantes con menor nivel de estrés formaran parte del grupo control.

Se optó por este enfoque debido a la necesidad que plantea la investigación de obtener grupos que representen extremos diferentes en cuanto a nivel de estrés, al escoger participantes con estas características se pretende analizar de forma focalizada la incidencia de las actividades lúdicas sobre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios. A pesar de que en ciertas ocasiones el muestreo intencional puede limitar la capacidad de generalización de una investigación en el contexto de esta investigación ha permitido realizar un análisis exhaustivo de la variable de estudio. Esta estrategia de muestreo permitió evaluar el impacto de la variable independiente sobre uno de los extremos de la variable dependiente ayudando a comprender de forma clara el fenómeno de estudio.

En síntesis, a través de una evaluación realizada a 40 estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se realizó un muestreo intencional o por conveniencia donde se designó a los 20 estudiantes con mayor nivel de estrés para conformar el grupo experimental en el cual se desarrollará el programa de actividades lúdicas, mientras que los 20 estudiantes con menor nivel de estrés conforman el grupo control.

### **3.6 Métodos de análisis, y procesamiento de datos.**

En la presente investigación se han recopilado datos acerca del nivel de estrés percibido por los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para medir este parámetro se llevó a cabo una evaluación utilizando la técnica de la encuesta a través del instrumento escala de estrés percibido.

Posteriormente se organizó la información y se la codificó en hojas de cálculo utilizando el software Microsoft Excel, se realizó una revisión exhaustiva de los datos recopilados con la finalidad de detectar posibles errores o inconsistencias y realizar las correcciones respectivas, a través de esta herramienta se realizaron cálculos estadísticos y la representación gráfica de los resultados obtenidos.

Adicionalmente se hizo uso de IBM SPSS Statistics, un software estadístico a través del cual se realizaron pruebas de normalidad a los datos recopilados y posteriormente la aplicación de estadísticos paramétricos o no paramétricos con la finalidad de determinar la incidencia del programa sobre los niveles de estrés percibido por los participantes.

## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados

**Tabla 1. Resumen de casos grupo experimental-Pre Intervención.**

GRUPO EXPERIMENTAL PRE-INTERVENCIÓN	
Muy a menudo está estresado	5
A menudo está estresado	15
De vez en cuando está estresado	0
Casi nunca o nunca está estresado	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>

Realizado por: De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Tabla 2. Resumen de casos grupo experimental-Post Intervención**

GRUPO EXPERIMENTAL POST-INTERVENCIÓN	
Muy a menudo está estresado	0
A menudo está estresado	0
De vez en cuando está estresado	10
Casi nunca o nunca está estresado	10
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>

Realizado por: De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Gráfico 1. Resultados del grupo experimental pre-intervención**



Realizado por: De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Gráfico 2. Resultados del grupo experimental post-intervención**



**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Discusión:** Mediante el análisis gráfico comparativo se evidencia que en los resultados obtenidos en la escala de estrés percibido antes de la intervención 15 de los participantes del grupo control (75%) se encontraban bajo el parámetro de “A menudo está estresado” y 5 participantes (25%) bajo el parámetro de “Muy a menudo está estresado”, sin embargo, en los resultados obtenidos después de la aplicación del programa de actividades lúdicas 10 participantes (50%) se encontraron bajo el parámetro de “De vez en cuando está estresado” y otros 10 participantes (50%) se encontraron bajo el parámetro de “Casi nunca o nunca está estresado”, es decir, se redujo el nivel de estrés percibido por los participantes que formaron parte del grupo experimental lo que provee indicios de la efectividad del programa de intervención.

**Tabla 3. Prueba de normalidad- Grupo Experimental**

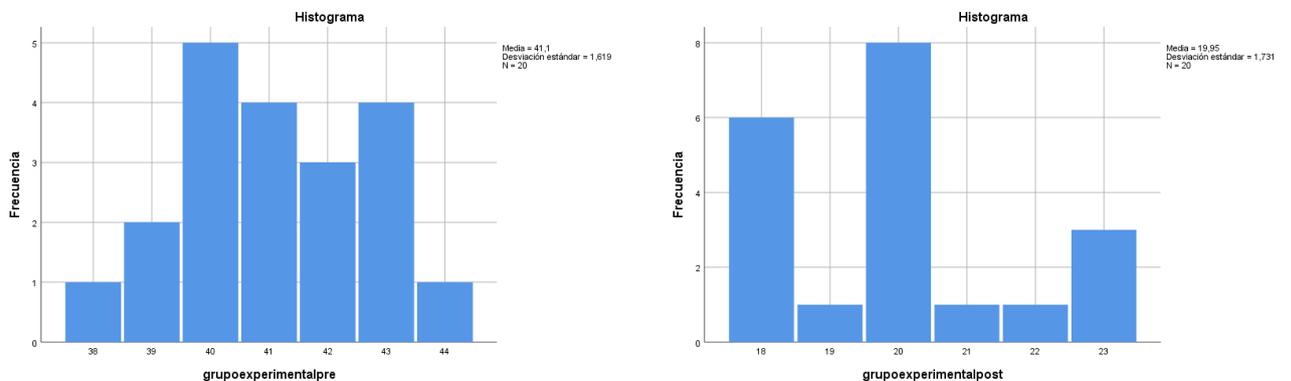
Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
grupoexperimentalpre	0,152	20	,200*	0,954	20	0,435
grupoexperimentalpost	0,238	20	0,004	0,851	20	0,006

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Realizado por: De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Gráfico 3. Prueba de normalidad-Grupo Experimental**



Realizado por: De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**a) Hipótesis**

**H0: Los datos tienen una distribución normal.**

H1: Los datos no tienen una distribución normal.

**b) Nivel de Significancia**

Confianza: 95%

Significancia: 5%

**c) Criterio de decisión**

Si  $p < 0,05$  rechazamos la H0 y aceptamos la H1

**Si  $p > 0,05$  aceptamos la H0 y rechazamos la H1**

**Discusión:** A través de una prueba de normalidad realizada a datos correspondientes a los resultados obtenidos por el grupo experimental antes y después de la intervención, se ha obtenido un valor para  $p = 0,43 > 0,05$  por lo cual se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir los datos tienen una distribución normal por lo cual se aplicará un estadístico paramétrico.

**Tabla 4. Prueba T de Student para muestras emparejadas-Grupo Experimental**

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
grupoexperimentalpre	21,150	0,745	0,167	20,801	21,499	126,933	19	0,000
-								
grupoexperimentalpost								

**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**a) Hipotesis:**

H0: El programa de actividades lúdicas no incidió en el nivel de estrés percibido.

**H1: El programa de actividades lúdicas incidió en el nivel de estrés percibido.**

**b) Nivel de significancia:** 5%=0,05

**c) Estimación de p valor**

p= 0,00

**Discusión:** A través del análisis estadístico realizado en el software IBM SPSS Statistics se ha obtenido un valor para  $p=0,00 < 0,05$  se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1), es decir el programa de actividades lúdicas realizado en el grupo experimental ha incidido significativamente sobre el nivel de estrés percibido por los participantes con un 95% de confiabilidad.

**Tabla 5. Resumen de casos grupo control Pre-Intervención**

<b>GRUPO CONTROL PRE-INTERVENCIÓN</b>	
Muy a menudo está estresado	0
A menudo está estresado	0
De vez en cuando está estresado	20
Nunca o casi nunca está estresado	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>

**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Tabla 6. Resumen de casos grupo control Post-Intervención**

<b>GRUPO CONTROL POST-INTERVENCIÓN</b>	
Muy a menudo está estresado	0
A menudo está estresado	7
De vez en cuando está estresado	13
Nunca o casi nunca está estresado	0
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>

**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Gráfico 4. Resultados del grupo control pre-intervención**



**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Gráfico 5. Resultados del grupo control post-intervención**



**Tabla 7. Comparación de resultados grupo control pre-post intervención**

Estadísticos			
		grupocontrolpre	grupocontrolpost
N	Válido	20	20
	Perdidos	0	0
Media		14,40	26,65
Desv. Desviación		1,818	2,581
Rango		7	9
Mínimo		11	23
Máximo		18	32

Realizado por: De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

**Gráfico 6. Comparación entre los resultados del pre y post test del grupo control**



**Discusión:** Mediante un análisis gráfico estadístico se ha evidenciado que los 20 participantes del grupo control (100%) en la primera evaluación realizada se ubicaron en el parámetro “De vez en cuando está estresado”, mientras que para la segunda evaluación 7 participantes (35%) se ubicaron en el parámetro “A menudo está estresado” y 13 participantes (65%) se mantuvieron en el parámetro “De vez en cuando está estresado”, mediante una comparación estadística se puede evidenciar que en la primera evaluación este grupo obtuvo una media de 14,40 correspondiente a la valoración “Casi nunca o nunca está estresado”, sin embargo, en su segunda evaluación obtuvieron una media de 26,65 correspondiente a la valoración “De vez en cuando está estresado”, es decir se percibían estresados con mayor frecuencia que inicialmente, cabe recalcar que este grupo no formó parte del programa de intervención y aparentemente una gran parte del mismo han mantenido su valoración, sin embargo, algunos participantes se perciben estresados con mayor frecuencia.

## 4.2 Discusión

A partir de los resultados que se han obtenido de la investigación es posible afirmar que el programa de actividades lúdicas ha resultado efectivo para el manejo del estrés en estudiantes universitarios, ha reducido de forma significativa los niveles de estrés percibidos por los participantes y se constituye en una estrategia efectiva en el tratamiento de esta problemática.

Estos resultados guardan relación con lo mencionado por Daysi Ola (2018) en su tesis de maestría para la Universidad de las Fuerzas Armadas, denominada 3, en la cual bajo un diseño cuasi-experimental aplicó un pre-test en el cual 5 participantes (16,7%) tenían un nivel de estrés leve, 18 (60%) moderado y 7 (23,3%) profundo, se aplicó un programa recreativo y un post-test en el cual 7 participantes (23,3%) evidenciaron un nivel de estrés leve y 23 participantes (76,7%) un nivel moderado, se validó los resultados a través de una prueba T Student de muestras emparejadas que arrojó un valor para p de 0,003 demostrando la efectividad del programa aplicado.

Al comparar, los resultados obtenidos en la presente investigación guardan similitud ya que posterior a la aplicación de un programa de actividades lúdicas se logró reducir de forma significativa el nivel de estrés percibido por los participantes del programa.

En primer lugar se observaron mayores niveles de estrés en los estudiantes universitarios que formaron parte del grupo experimental que en los estudiantes que fueron designados para el grupo control, en el grupo experimental antes de la intervención 5 estudiantes muy a menudo se encontraban estresados y 15 estudiantes a menudo se encontraban estresados, mientras que, en el grupo control el 100% (20 participantes) de vez en cuando se sentían estresados, todo esto de acuerdo a los resultados obtenidos en un test inicial bajo la escala de estrés percibido, sin embargo, después de la aplicación del programa de intervención se volvió a aplicar el test y en esta ocasión en el grupo experimental 10 participantes se encontraban en el índice de “De vez en cuando está estresado” y 10 participantes en “Nunca o casi nunca está estresado” mientras que en el grupo control 13 participantes se habían mantenido en el parámetro de “De vez en cuando está estresado” y 7 habían pasado a “A menudo está estresado”, sugiriendo que el programa de actividades lúdicas había incidido sobre el nivel de estrés percibido.

Para validar estadísticamente los resultados se realizó una prueba T de Student donde se evaluaron los datos correspondientes al grupo experimental, lo cual arrojó un valor para  $p=0,00 < 0,05$  demostrando que el programa incidio positiva y significativamente en los niveles de estrés percibido por los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte con un 95% de confiabilidad.

De forma concluyente se puede deducir que los resultados de esta investigación respaldan la relevancia y eficacia de las actividades lúdicas en el manejo del estrés en estudiantes

universitarios, estos hallazgos resultan de suma importancia en la calidad de vida y el bienestar académico de la comunidad universitaria.

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se identificó que en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte los estudiantes a menudo suelen sentirse estresados, sin embargo, al desarrollar una serie de actividades lúdicas posteriores a la jornada de estudio se puede reducir la frecuencia con la que se perciben estresados.
- El diseño y planificación de actividades lúdicas constituye una estrategia efectiva para manejar el estrés en estudiantes universitarios.
- Los resultados de la investigación respaldados en una serie de análisis estadísticos comparativos han demostrado que el programa de intervención tiene una incidencia positiva en la frecuencia con la que los estudiantes universitarios se perciben estresados.

#### **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas enfocadas en controlar el estrés al que pueden sentirse sometidos los integrantes de la comunidad universitaria, a fin de poner en marcha estrategias encaminadas a reducir estos índices.
- Se recomienda fomentar implementación de programas enfocados en el bienestar emocional de la comunidad universitaria, la actividad física a través de la lúdica y la recreación es una estrategia eficaz que brinda una infinidad de posibilidades para el manejo del estrés y otras afecciones psico-emocionales.
- Se recomienda la utilización de la estadística como una herramienta de apoyo que permita el conocimiento exhaustivo de una problemática y como el abordaje que se aplique incide o no de forma significativa sobre la misma.

## CAPÍTULO VI.

### PROPUESTA

Programa de actividades lúdicas para el manejo del estrés en universitarios.

#### 6.1 Introducción

En la actualidad, donde el estilo de vida es sedentario y las demandas académicas y laborales generan niveles de estrés, se ha vuelto imperativo buscar alternativas para mejorar el bienestar emocional y físico de las personas. Las actividades lúdicas y recreativas funcionan de manera efectiva para abordar estos desafíos. Estas actividades no solo ofrecen momentos de diversión, sino que también promueven el desarrollo de habilidades y contribuyen a reducir los niveles de estrés.

En particular, el enfoque en la población estudiantil universitaria es relevante, ya que enfrenta una etapa significativa en la cual se enfrenta a múltiples responsabilidades académicas. La combinación de actividades lúdicas al aire libre con el entorno universitario puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de cada uno de los estudiantes, al brindarles una forma de liberar tensiones, mejorar su rendimiento académico y fomentar una sensación de bienestar general.

La palabra "lúdica" a menudo se asocia con el término "juego" debido a su origen etimológico. Sin embargo, es importante destacar que no todas las actividades lúdicas son juegos, y tampoco todos los juegos son necesariamente lúdicos. Aunque el juego está vinculado con conceptos como diversión, recreación física y placer, reducir lo lúdico únicamente a la actividad de juego sería una perspectiva limitada para comprenderlo como un fenómeno humano completo en todas sus dimensiones (Piedra Vera , 2018).

En resumen, en un entorno universitario caracterizado por niveles crecientes de estrés, se busca proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas para gestionar estas tensiones y mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y personales. A través de este programa de actividades lúdicas, se pretende no solo aliviar el estrés, sino también promover un ambiente de aprendizaje saludable y enriquecedor. El objetivo principal es equipar a los estudiantes con las habilidades necesarias para abordar las tensiones universitarias de manera positiva y constructiva. Juntos, se explorarán nuevas formas de relajación y entretenimiento que fortalecerán el bienestar emocional y contribuirán a un rendimiento académico más sólido y a una experiencia universitaria más enriquecedora en general. Todos los interesados están invitados a unirse a esta emocionante iniciativa hacia una vida universitaria más equilibrada y satisfactoria.

## **6.2 Objetivos**

### **6.2.1 Objetivo General**

- Plantear estrategias para reducir el estrés en estudiantes universitarios, brindándoles herramientas efectivas para gestionar las tensiones académicas y personales, y promoviendo así un bienestar emocional y un rendimiento académico más sólido.

### **6.2.2 Objetivos Específicos**

- Desarrollar actividades lúdicas que fomenten la relajación y el alivio del estrés entre los estudiantes universitarios.
- Facilitar la participación activa de los estudiantes en las actividades lúdicas, promoviendo la interacción social.
- Resaltar la importancia de las actividades lúdicas y recreativas como elementos fundamentales para el manejo del estrés, destacando sus beneficios para el bienestar emocional de los estudiantes universitarios

## **6.3. Justificación de la Propuesta**

El estrés es un problema de salud significativo que afecta cada vez más a la población estudiantil universitaria. Los estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte, debido a sus responsabilidades académicas, entre otras actividades, pueden experimentar niveles de estrés aún más altos. La falta de estrategias efectivas para gestionar y reducir el estrés puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional, rendimiento académico, etc.

En este contexto, la presente propuesta se justifica en la necesidad de explorar nuevas y efectivas formas de abordar el estrés en esta población estudiantil. Las actividades lúdicas al aire libre, como juegos, deportes entre otras actividades, se presentan como una posible solución para mitigar los efectos del estrés y mejorar el bienestar emocional.

La lúdica engloba diversas facetas de la existencia humana, entre las cuales se pueden destacar el disfrute, la estética, el juego, la fantasía, la vida y la muerte. Estas dimensiones permiten a cada individuo adoptar una identidad y un modo de ser único. Desde la perspectiva de los lineamientos curriculares, la lúdica se puede concebir como el potencial creativo y placentero que reside en cada uno de nosotros y que se manifiesta a través de distintas formas como la música, el deporte, el arte, entre otras (Piedra Vera , 2018).

Es así que esta propuesta busca proporcionar evidencia empírica sobre la eficacia de las actividades lúdicas como estrategia para manejar el estrés en esta población estudiantil. En

última instancia, se espera que los hallazgos puedan fomentar un enfoque saludable para el manejo del estrés en el ámbito universitario y promover un ambiente propicio para el desarrollo personal y académico de los estudiantes universitarios.

#### **6.4. Descripción de la propuesta.**

El presente documento presentó una propuesta integral para la implementación de un "Programa de Actividades Lúdicas para el Manejo del Estrés en Universitarios". Esta propuesta se desarrolló con el objetivo principal de abordar y reducir los niveles de estrés experimentados por los estudiantes universitarios, reconociendo la importancia de su bienestar físico y emocional en el entorno académico.

La propuesta se basó en la creación y ejecución de una serie de actividades lúdicas, juegos, dinámicas y prácticas deportivas diseñadas específicamente para aliviar el estrés y promover un ambiente de relajación y diversión. Estas actividades se llevaron a cabo en un entorno seguro y propicio para el aprendizaje y la interacción social.

El programa se estructuró en torno a sesiones regulares en las que los participantes tuvieron la oportunidad de participar en una variedad de actividades lúdicas, desde juegos de mesa y deportes recreativos hasta ejercicios de relajación y dinámicas de grupo. Cada sesión se centró en la exploración de diferentes técnicas y estrategias para reducir el estrés, mejorar la gestión emocional y fomentar el bienestar general.

Además, se llevó a cabo un seguimiento continuo de los niveles de estrés de los participantes, utilizando instrumentos de medición estandarizados, para evaluar la efectividad del programa en términos de reducción del estrés percibido. Los resultados de estas evaluaciones sirvieron como base para ajustar y adaptar las actividades del programa según las necesidades individuales y grupales.

En resumen, el "Programa de Actividades Lúdicas para el Manejo del Estrés en Universitarios" tuvo como objetivo principal proporcionar a los estudiantes universitarios herramientas prácticas y efectivas para afrontar y reducir el estrés, mejorando así su calidad de vida y su rendimiento académico. Esta propuesta buscó contribuir al bienestar integral de los estudiantes, promoviendo un ambiente universitario más saludable y equilibrado.

#### **6.5. Metodología**

La metodología se implementó en varias etapas. En primer lugar, se llevó a cabo una evaluación inicial utilizando la Escala de Estrés Percibido para medir los niveles de estrés de los estudiantes universitarios. Esta evaluación se realizó como punto de partida para comprender el estado de estrés previo al programa de actividades lúdicas.

Posteriormente, se diseñó y ejecutó el programa de actividades lúdicas, que tuvo una duración de 12 semanas. Las sesiones se llevaron a cabo tres veces por semana, específicamente los días lunes, miércoles y viernes, después de la jornada de estudio. Cada sesión tuvo una duración de 1 hora y se estructuró en torno a una variedad de actividades lúdicas diseñadas para promover un ambiente de confort y relajación, al tiempo que se fomentaba la participación activa y el disfrute de los participantes.

Durante las 12 semanas del programa, se aplicaron estrategias específicas para reducir el estrés, como juegos cooperativos, ejercicios de respiración, técnicas de relajación y actividades recreativas. El objetivo principal fue crear un espacio en el que los estudiantes pudieran liberar tensiones, mejorar su bienestar emocional y fortalecer la cohesión grupal.

Finalmente, al concluir las 12 semanas, se llevó a cabo una evaluación de seguimiento utilizando la Escala de Estrés Percibido para medir los resultados obtenidos después de la participación en el programa. Esta evaluación permitió determinar la efectividad del programa de actividades lúdicas en la reducción del estrés percibido por los estudiantes universitarios. Los resultados de esta segunda evaluación proporcionaron información crucial sobre el impacto del programa en la gestión del estrés de los participantes.

## 6.6. Planificación

### 6.6.1. Planificación Mensual

Mes	1er Mes				2do Mes				3er Mes			
N° de Semana	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
<b>Tareas Programadas</b>												
<b>Evaluación</b>	X											X
Juegos de rol	X											
Juegos deportivos		X										
Juegos de mímica			X									X
Juegos tradicionales				X								
Juegos de mesa					X							
Juegos rítmicos						X						
Juegos de construcción							X					
Juegos de ingenio								X				
Juegos de movimiento									X			
Juegos de atención										X		
Juegos de desplazamiento											X	

### 6.6.2. Planificación Semanal

Semana N°1		
<b>Actividad:</b>	Juegos de Rol	
<b>Objetivo:</b>	Fomentar la colaboración, el pensamiento crítico y la creatividad a través de juegos de rol.	
Lunes	Miércoles	Viernes
<p>El Día en la Vida de un Profesional.</p> <p>En este juego, los estudiantes se dividen en grupos y cada grupo representa una profesión diferente. Cada grupo recibe una descripción de su trabajo y una lista de tareas que deben completar la actividad. Los estudiantes pueden elegir entre una variedad de profesiones, durante el juego los estudiantes asumen el papel de profesionales y deben interactuar con otros grupos para cumplir con las tareas y objetivos asignados.</p>	<p>¿Qué o quién soy?</p> <p>En este juego, un jugador selecciona una palabra o personaje, ya sea un objeto, una persona, un animal o cualquier cosa que desee, y el resto de los jugadores deben adivinar qué es a través de preguntas que se responden con "sí" o "no".</p> <p>El jugador que seleccionó la palabra o personaje, comienza diciendo "Soy algo o alguien" y luego los demás jugadores comienzan a hacer preguntas para tratar de adivinar quién o qué es. El jugador que seleccionó la palabra o personaje solo puede responder con "sí" o "no". Los jugadores pueden hacer preguntas para reducir las posibilidades, como "¿eres un animal?" o "¿eres un objeto en la casa?". A medida que los jugadores hacen más preguntas, deberían ir acercándose a la respuesta correcta.</p>	<p>Misterio en la Escuela Encantada.</p> <p>Los estudiantes asumen el papel de jóvenes magos y brujas que asisten a una escuela de magia. Cuando una serie de objetos mágicos desaparecen misteriosamente, los estudiantes deben formar equipos y embarcarse en una búsqueda para resolver el enigma. A lo largo del juego, los estudiantes usarán sus habilidades mágicas recién adquiridas para resolver pistas, descubrir secretos y aprender importantes lecciones sobre responsabilidad y el poder de la amistad.</p>

**Semana N°2**

<b>Actividad:</b>	Juegos deportivos	
<b>Objetivo:</b>	Fomentar la diversión, la actividad física y la cooperación a través de juegos deportivos lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
<p align="center"><b>Juego de futbol “Penales Locos”.</b></p> <p>Se va a dividir a los jugadores en dos equipos. Cada equipo elige un portero y se turnan para patear penales. El portero se pone una venda en los ojos, lo que significa que jugará a ciegas. Antes de cada penal, los demás jugadores del equipo que está pateando pueden darle indicaciones verbales al portero ciego sobre la dirección del disparo. Los disparos deben realizarse desde una distancia razonable para mantener el juego divertido y seguro. Después de un cierto número de intentos, los equipos cambian roles: los pateadores se definen en porteros y viceversa. El equipo que anote más goles como pateador y detenga más disparos como portero ciego será el ganador. Después de esta actividad se procederá a realizar un partido de futbol amistoso</p>	<p align="center"><b>Juego de ecuavoley.</b></p> <p>Vamos a hacer grupos de tres personas en donde se va a realizar la actividad, que consiste en que realicen la mayor cantidad de puntos, el objetivo de la actividad es que los estudiantes interactúen con las demás personas y sirva como un método de recreación.</p>	<p align="center"><b>Tiro a la Diversión en Baloncesto.</b></p> <p>Es una actividad no competitiva que se juega en una cancha de baloncesto con varios grupos de estudiantes. El objetivo principal es fomentar la creatividad y la cooperación en lugar de la competición. Cada grupo inventa tiros especiales o trucos divertidos, como tiros con rebotes, desde posiciones inusuales o sin mirar, y luego se turnan para intentar realizarlos. Los puntos se otorgan por estilo y originalidad en lugar de cuántos tiros encestan, y se promueve el aliento positivo y el aplauso entre los grupos. Esta actividad lúdica de baloncesto busca que los estudiantes disfruten del juego mientras desarrollan sus habilidades de tiro de manera creativa y sin la presión de ganar o perder.</p>

<b>Semana N°3</b>		
<b>Actividad:</b>	Juegos de mímica	
<b>Objetivo:</b>	Fomentar la creatividad, la comunicación no verbal y la diversión a través de juegos de mímica.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
La caja de las emociones.	Adivinen la película.	¿Qué Animal Soy Yo?
<p>Representar con mímica las diferentes emociones (enojo, alegría, miedo o sorpresa) es un juego divertido y sumamente útil para reconocer las propias emociones y las de los demás.</p> <p>Solo se necesita una caja con dibujos de las emociones. Se debe sacar una carta y usar las expresiones corporales y los gestos para representaras. El resto debe adivinar de qué emoción se trata.</p>	<p>Se trata de imitar con mímica algún personaje, una escena de una película o los dibujos animados favoritos.</p> <p>Los estudiantes se dividen en equipos y seleccionan una película o programa de televisión conocido. Un miembro de cada equipo se convierte en el "actor de imitación" y representa un personaje de la película elegida utilizando solo gestos, mímica y expresiones faciales, mientras los demás deben adivinar la película.</p>	<p>Es un juego de mímica donde los estudiantes se sientan en círculo, y uno de ellos saca una tarjeta con el nombre de un animal de un sombrero sin mostrarla. Esa persona debe actuar como ese animal utilizando gestos, movimientos y expresiones faciales sin hablar ni hacer ruidos, mientras los demás estudiantes observan y adivinan de qué animal se trata en un tiempo limitado. Si adivinan correctamente, el siguiente estudiante se convierte en el "actor de mímica"</p>

**Semana N°4**

<b>Actividad:</b>	Juegos Tradicionales	
<b>Objetivo:</b>	Fomentar la creatividad y la adaptabilidad de forma lúdica a través de juegos tradicionales.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Ponle la cola al burro.	Agua de limón.	Rayuela.
<p>Se tiene que crear una figura de un burrito o asno sin cola y pegarla en una pared a una altura que los jugadores puedan alcanzar sin realizar un gran esfuerzo.</p> <p>Se debe seleccionar a uno de los jugadores al azar y tápale los ojos con algún pañuelo, si lo quieres hacer un poco más difícil, puedes darle un número de vueltas razonable para que se sienta un poco desorientado.</p> <p>Mientras el jugador intenta colocarle la colita al burrito, los otros jugadores o espectadores pueden ayudarlo dándole indicaciones sobre cómo debe colocar la colita.</p>	<p>Se debe seleccionar uno de los jugadores para ser el árbitro en la primera ronda del juego. Luego los otros jugadores se tomarán de las manos y harán un círculo. Estos deberán esperar por la indicación del árbitro para saber en qué sentido girar.</p> <p>Cuando el árbitro se los diga, estos comenzaran a girar hacia el lado indicado cantando: ¡AGUA DE LIMÓN, VAMOS A JUGAR, EL QUE QUEDA SOLO, ¡SOLO QUEDARÁ! JEY!</p> <p>A continuación, el jugador que perdió se convertirá en el árbitro de la siguiente ronda.</p>	<p>Se dibuja un diagrama en el suelo, típicamente con tiza o con líneas trazadas en el suelo, que consta de una serie de casillas numeradas del 1 al 10.</p> <p>Cada jugador se turna para lanzar una ficha, el objetivo es lanzar la ficha de manera que caiga dentro de la primera casilla sin tocar las líneas. Los jugadores deben recorrer la rayuela en orden numérico, comenzando desde la casilla 1 hasta la casilla más alta (número 10). Para avanzar, los jugadores deben empujar la ficha y lanzarlo desde la casilla de inicio hacia la siguiente.</p> <p>Los jugadores deben saltar de casilla en casilla, evitando que la ficha caiga en las líneas y se quede en la casilla correspondiente. Al llegar a la casilla número 10, el jugador debe regresar saltando en una pierna hasta la casilla número 1.</p>

**Semana N°5**

<b>Actividad:</b>	Juegos de mesa	
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la comunicación y la interacción social mediante juegos de mesa lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Juego de Cartas 40 .	Uno.	Ahorcado.
<p>Es un juego de cartas para 4 jugadores que se juega con barajas sin los jokers.</p> <p>El objetivo del juego es obtener la mayor cantidad de puntos posible a través de la acumulación de puntos. El juego se juega por rondas y cada ronda tiene un objetivo específico en términos de puntos que cada equipo debe intentar ganar.</p> <p>El primer jugador en jugar una carta es el que determina el palo que se debe seguir. El jugador que gana puntos juega la primera carta y así sucesivamente. Los jugadores pueden jugar cualquier carta de su mano siempre que sigan el palo jugado por el primer jugador.</p>	<p>El uno consiste, básicamente, en participar conjuntamente con otros jugadores con el objetivo de quedarse sin cartas, y el primero que lo haga ganará el juego, mientras que el último que se quede sin cartas será el perdedor y encargado de repartir nuevamente.</p> <p>El uno consiste, básicamente, en competir con otros jugadores con el objetivo de ser los primeros que nos hemos quedado sin cartas, y el primero que lo haga ganará el juego, mientras que el último que se quede sin cartas será el perdedor y encargado de repartir nuevamente.</p>	<p>Uno de los jugadores piensa, en una palabra, nombre de película, o frase y, luego, coloca tantos guiones en el papel como el número de letras que tiene la palabra a adivinar. El otro intenta adivinar por medio de letras.</p> <p>Si el jugador (adivinator) acierta con la letra que sugiere, el otro jugador la completa en la hoja. Pero, si el jugador (adivinator) no acierta con alguna letra, el otro jugador debe dibujar un elemento de la figura del ahorcado. Gana quien completa la frase o quien completa el dibujo del ahorcado.</p>

<b>Semana N°6</b>		
<b>Actividad:</b>	Juegos de baile	
<b>Objetivo:</b>	Fomentar la alegría y la expresión a través de juegos de baile lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
El baile de las sillas.	El juego del trencito.	Baile de la Estatua Musical.
<p>El juego de la silla consiste en bailar mientras se desplazan alrededor del círculo de sillas hasta que la música pare. Cuando ocurra esto, cada persona deberá sentarse en la silla que le quede más cercana a él. Como hay más personas que asientos, siempre uno quedará afuera.</p> <p>La persona que no logre alcanzar silla deberá retirarse del juego. Posterior a esto se quitará un asiento, se prenderá la canción y otra vez a bailar alrededor de la circunferencia. Cuando otra vez se pare la canción las personas se disputarán los asientos, la persona que se quede parado habrá perdido, se quitará otra silla y se reanudará la actividad.</p>	<p>Colocamos música y hacer un tren, la persona que va de primera debe ejecutar movimientos para que las personas que están atrás lo repitan: saltar en una pierna, caminar agachados, saltar como sapitos y cualquier cosa divertida que se les ocurra hacer al ritmo de la música. Pueden ir variando quien va adelante para hacerlo más divertido.</p>	<p>Los participantes bailan al ritmo de la música mientras un "director de la orquesta" elige en cualquier momento detener la música. Cuando la música se detiene, todos los bailarines deben quedarse completamente quietos, como estatuas, en la posición en la que se encontraban en ese momento. El "director de la orquesta" observa y puede señalar a los participantes que no estén completamente inmóviles. Los bailarines eliminados salen de la pista de baile. El juego continúa hasta que quede un único bailarín, quien será el ganador.</p>

<b>Semana N°7</b>		
<b>Actividad:</b>	Juegos de habilidad (construcción)	
<b>Objetivo:</b>	Estimular la creatividad, el pensamiento espacial y el disfrute a través de juegos de construcción lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Pirámide.	Cuela-Cuela americano.	La casita.
<p>El objetivo del juego es montar y desmontar en parejas o grupos pirámides de vasos en el menor tiempo posible. Los materiales que se va a necesitar son: vasos de plástico y reloj o móvil (para medir el tiempo).</p> <p>Antes de iniciar se elegirá la pirámide que vamos a intentar construir (Por ejemplo, 3+2+1, 4+3+2+1 o 5+4+3+2+1), seguidamente se pone en marcha un cronómetro y los participantes pasaran a construir la pirámide apilando los vasos. Por último, se para el cronómetro una vez que vayan concluyendo las pareja o grupo.</p>	<p>En muchísimas películas americanas aparece el juego de intentar colar pelotas de ping-pong en vasos de plástico, algo mítico. Cuela-cuela americano consiste en organizar una serie de vasos a una distancia determinada y posteriormente en pareja o grupos tratar de introducir una pelota en los vasos (goma dura, ping-pong, tapones de plástico, pelota de papel...etc).</p>	<p>Se organizarán en pareja. Después los participantes formados en parejas y sosteniendo entre ambos una cuerda, cinta o aro, corren por el área. A una señal de la maestra colocan en el piso el objeto, si es cinta o cuerda le dan forma redonda que representa la casita y entran los dos en ese espacio.</p> <p>Gana aquellas parejas que logran entrar en la casita de forma rápida.</p>

<b>Semana N°8</b>		
<b>Actividad:</b>	Juegos de ingenio	
<b>Objetivo:</b>	Reforzar la autoconfianza y la autoestima a través de juegos de ingenio lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Cálculo en “tres en calle”.	Las anillas.	Lanzamiento de campeones.
<p>Consiste en formar grupos, posteriormente cada integrante tendrá 6 segundos para resolver mentalmente un ejercicio matemático y poder pasar a dejar una X o un O en “el tres en calle gigante” que estará colocado frente a los participantes. En caso de que no conteste bien la pregunta el siguiente compañero tendrá la oportunidad de responder.</p> <p>No se permitirá la ayuda de los compañeros mientras el participante este calculando el resultado caso contrario se le retirará una ficha ya sea X o O.</p> <p>El equipo que logre colocar las tres fichas en orden vertical, horizontal o diagonal será el equipo ganador.</p>	<p>Este popular juego, es un reto tanto físico como mentalmente ya que requiere concentración y control para evaluar la distancia y tirar los anillos con precisión. Se realizará grupos y se les otorgará un cierto número de anillas para que coloquen en el soporte que estará a una distancia prolongada, así tendrá una mayor dificultad.</p> <p>Este juego se lo puede evaluar mediante un tiempo prolongado o número de anillas encestadas en el soporte.</p>	<p>Se forman equipos en hileras, situados detrás de una línea denominada de lanzamiento. Frente a cada hilera y a una distancia determinada por el profesor se sitúan tres bolos en forma de triángulo, cada uno dentro de un pequeño círculo. Una persona se ubica detrás de los bolos. El primer participante de cada equipo tendrá una pelota en sus manos.</p> <p>A la señal del maestro, los que tienen las pelotas la lanzan en dirección a los bolos. El alumno que lanza es el encargado de organizar los mismos y se colocará detrás de estos. El alumno que se encontraba detrás recoge la pelota, sale corriendo o caminando y se la entrega al primer alumno de la hilera, incorporándose al final de la misma. Cada bolo derribado vale un punto. Ganará el equipo que más puntos acumule.</p>

**Semana N°9**

<b>Actividad:</b>	Juegos con movimiento	
<b>Objetivo:</b>	Estimular la participación activa y la diversión a través de juegos con movimiento, fomentando la alegría de la actividad física en un entorno lúdico.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Ponchadas con salto.	Juego de las cuatro esquinas.	Ocupa tu lugar.
<p>Se ubica cierto número de jugadores en un área limitada. A cada lado de esta área se ubica otros jugadores con balón de vóley u otro no muy pesado. Estos jugadores intentarán ponchar a los jugadores que se encuentran dentro del área limitada, pero entonces solamente podrán lanzar los balones máximos hasta la altura de las rodillas, para dar así oportunidad de que los jugadores dentro del área puedan esquivar el balón saltando de manera lateral elevando primero una pierna y después la otra. Si alguno de los jugadores esquivar el balón saltando de manera lateral o frontal despegando ambas piernas al mismo tiempo quedará igualmente ponchado.</p>	<p>Se organizarán dos equipos de forma equitativa para participar en un circuito de 4 esquinas. Cada grupo se colocará detrás de un cono A (punto de salida), a la orden del profesor va a salir de un participante de cada equipo recorriendo el circuito hasta llegar al centro del cuadrado donde estará un cono B que representa la meta, así sucesivamente irán saliendo de cada grupo y al final se contabilizará que equipo obtuvo más victorias.</p>	<p>Se forman varios círculos con los alumnos y fuera de estos se coloca un participante. A la señal del maestro, el que se encuentra fuera de cada círculo corre alrededor de este, toca a un compañero y continúa la carrera. La persona que ha sido tocado sale corriendo en dirección contraria al que lo tocó. Cada uno tratará de llegar primero al lugar que quedó desocupado. El alumno que quede sin lugar continúa corriendo para tocar a otro jugador.</p> <p>Resultarán vencedores todas aquellas personas que logren ocupar su lugar sin ser capturados.</p>

<b>Semana N°10</b>		
<b>Actividad:</b>	Juegos de atención	
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la concentración y el enfoque a través de juegos de atención lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
<p style="text-align: center;">Creando números, letras, pirámides y objetos.</p> <p>En este juego, los participantes se agruparán para formar números, letras, pirámides y objetos utilizando sus propios cuerpos en colaboración con sus compañeros. Un juez proporcionará una imagen de referencia como guía para que puedan recrearla.</p>	<p style="text-align: center;">Rompecabezas gigante.</p> <p>Los rompecabezas ofrecen una maravillosa oportunidad para potenciar la memoria a corto plazo y aliviar el estrés. Organizaremos a los participantes en tres equipos, y cada equipo se ubicará detrás del punto de partida. Desde allí, cada miembro de un equipo se dirigirá de manera individual a una mesa, donde encontrará un rompecabezas que deberá resolver lo más rápido posible. Cada participante tendrá su propio rompecabezas en su mesa respectiva.</p>	<p style="text-align: center;">Encuentra tu pareja.</p> <p>Los participantes estarán dispersos, posteriormente mientras los participantes se desplazan libremente por el área, el maestro distribuye parejas de cintas, banderitas o tarjetas de igual color, una a cada uno. A la señal, ¡Busca la pareja!, cada participante busca al compañero que tiene el objeto igual al suyo. En cada realización (desplazamiento), el maestro va intercambiando los materiales para que los participantes tengan que orientarse nuevamente.</p> <p>Los participantes deben mantenerse realizando la carrera o caminando hasta que el maestro oriente.</p>

**Semana N°11**

<b>Actividad:</b>	Juegos de desplazamientos	
<b>Objetivo:</b>	Experimentar la alegría y la diversión de la actividad física a través de juegos de desplazamiento lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
<p align="center">Indios y Vaqueros.</p> <p>En el juego 'Indios y Vaqueros', los participantes se dividen en dos grupos y se sitúan frente a frente, con cada participante teniendo a un miembro del equipo contrario detrás de ellos. El objetivo es intentar tocar al oponente mientras se evita ser alcanzado por el rival. El juez dará una orden, ya sea 'Indios' o 'Vaqueros'. Si dice 'Indios', los participantes designados como indios deben escapar mientras los vaqueros intentan atraparlos, y viceversa. Para evitar ser tocados, deben llegar a una línea dentro. Cada vez que un participante alcanza a otro, su equipo suma un punto. También se pueden aplicar diferentes variantes, como comenzar en diferentes posiciones y señalar con un silbato al equipo que debe perseguir o escapar, seguido de dos aplausos para los vaqueros.</p>	<p align="center">Transporte de conos en grupo.</p> <p>Este es un juego se va a trabajar el equilibrio, coordinación, cooperación y a reducir el estrés.</p> <p>La actividad consiste en formar equipos de cuatro o cinco participantes. Uno de ellos se colocará un cono en la cabeza y abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta de la pista sin que se caiga y sin soltarse de los demás compañeros de su grupo. Ganará el equipo que complete con éxito el recorrido con todos los conos en la cabeza.</p> <p>Existirán diferentes variantes como llevar dos o más participantes conos en la cabeza y a la vez trasladarse en cuclillas, saltando con ambos pies o en un solo pie, etc.</p>	<p align="center">Los vagones del tren.</p> <p>Se forman 2 grupos organizados en hileras. Se dibujan en el suelo 2 líneas paralelas a una distancia aproximadamente una de otra a 30 cm que son las líneas del tren y con una longitud de 10 metros de largo delante de cada equipo.</p> <p>Los equipos se colocan en hileras, detrás de la línea de partida. A la señal del profesor saldrán caminando sobre el borde externo del pie entre las 2 líneas hasta llegar a la meta que es un rectángulo dibujado en el suelo que significa la terminal del tren.</p> <p>Gana el equipo que primero logre pasar todos sus integrantes hacia la meta. No se pueden pisar las líneas paralelas. Cada vez que un niño pise la línea su equipo pierde un punto.</p>

**Semana N° 12**

<b>Actividad:</b>	Juegos de mímica	
<b>Objetivo:</b>	Estimular la empatía y la comprensión a través de juegos de mímica lúdicos.	
<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Imitar formas	Me da la sensación	¿Te gustan los deportes?
<p>En esta dinámica, los participantes se embarcan en un emocionante desafío en el que deben imitar y recrear formas geométricas como círculos, cuadrados y triángulos utilizando diferentes partes de su cuerpo.</p>	<p>A través de la mímica, animamos a los estudiantes a expresar distintas sensaciones como, por ejemplo, el calor, el frío, el sueño, el hambre,</p> <p>Se organizarán grupos en donde los estudiantes deberán participar representando las diferentes sensaciones y el resto de los compañeros deberá tratar de adivinar qué sensación está realizando el compañero.</p>	<p>En esta actividad, los participantes tienen la oportunidad de explorar su creatividad y su capacidad de representación a través de un juego en el que deben actuar y adivinar diferentes deportes. Cada jugador selecciona un deporte y, sin usar palabras ni sonidos, intenta representarlo mediante gestos, movimientos y expresiones corporales mientras los demás adivinan de qué deporte se trata</p>

## BIBLIOGRAFÍA

- Benítez Gómez, J., Cadenas Sánchez, M., Campón Castro, Ó., Espartero Vázquez, A., & Muñoz Romero, E. (Enero/Junio de 2015). EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES. (G. d. HUM-727, Ed.) *Revista Heducasport*. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59293529/Evolucion\\_del\\_concepto\\_de\\_recreacion20190517-82678-mlwvug.pdf?1558126512=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEVOLUCION\\_DEL\\_CONCEPTO\\_DE\\_RECREACION\\_Y\\_S.pdf&Expires=1690316435&Signature=TnW4y51AdE](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59293529/Evolucion_del_concepto_de_recreacion20190517-82678-mlwvug.pdf?1558126512=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEVOLUCION_DEL_CONCEPTO_DE_RECREACION_Y_S.pdf&Expires=1690316435&Signature=TnW4y51AdE)
- Acevedo Lambraño, J. P., Canchila Pérez, S. A., & Páez León, Y. R. (2020). *Revisión sistemática sobre los mecanismos de defensa en la adolescencia*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia: <https://repository.ucc.edu.co/items/5e3d1870-80c9-4703-856b-ff04f367e028>
- Ayala, M., Calahorrano, A., Dávila, M., Granja, M., & Mora, N. (2013). *Los mecanismos de defensa y su relación con los procesos de adaptación de adolescentes entre 15 a 18 años del taller escuela San Patricio*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/6029>
- Azcuy Miranda, M., María del Carmen, M., & Cuesta Martínez, L. (septiembre de 2010). A RECREACIÓN COMUNITARIA, UNA OPCIÓN PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES. *PODIUM, Órgano divulgativo de GDeportes*.
- Bayas Machado, R., Chicaiza Sinchi, D., Ponce Bravo, H., & Bayas Machado, J. (2017). Actividades Lúdicas “Aprendo Jugando” Para Desarrollar La Motricidad Gruesa En Los Niños Y Niñas Del Primer Año De Educación Básica. *European Scientific Journal*.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- Candela Borja, Y., & Benavides Bailón, J. (21 de Diciembre de 2020). ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*. Obtenido de Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>
- Cisneros Caicedo, A. J., Urdánigo Cedeño, J. J., Guevara García, A. F., & Garcés Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 1165-1185.
- Delgado Henríquez. (2013). Revista De Educación, Motricidad E Investigación., *APLICACIÓN DIDÁCTICA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.*, págs. 113-116.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). *Neurobiología del estrés*. Obtenido de Revista Chilena de Neuropsiquiatría: <https://www.redalyc.org/pdf/3315/331527722006.pdf>

- Éxposito, M., Cruz, D., & Ramirez, M. (2016). Fundamentos teóricos de las actividades recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *ACCIÓN/ Revista Cubana de la Cultura Física, Vol.12 No. 2*.
- Farias, D., & Rojas Velásquez, F. (2010). Estrategias lúdicas para la enseñanza de la matemática en estudiantes que inician estudios superiores. *Paradigma, v.31 n.2*. Obtenido de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512010000200005](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512010000200005)
- Figuroa Buenaventura, A., & Ávila Zambrano, J. (Mayo de 2022). ESPACIOS RECREATIVOS Y EL RENDIMIENTO EN EL PROCESO DE LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA ESCUELA FRANCISCO PACHECO DEL CANTÓN PORTOVIEJO PERIODO 2021 – 2022. *EDUCARE*.
- Galor, S., & Hentschel, U. (2013). *EL uso de los mecanismos de defensa como herramientas de afrontamiento por veteranos israelíes deprimidos y con Tept*. Obtenido de Revista Scielo: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339630261005>
- Gómez, J., Sánchez, M., Castro, Ó., Vázquez, A., & Muñoz Romero, E. (Enero/Junio de 2015). EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES. (G. d. HUM-727, Ed.) *Revista Heducasport*.
- Guerrero, G. (Septiembre de 2006). La recreación alternativa del desarrollo comunitario. *efdeportes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd100/recrea.htm>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Jiménez Díaz, J., Morera Castro, M., Chaves Castro, K., & Román Mora, A. (Noviembre-Diciembre de 2016). BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO MOTOR: REVISIÓN DE LITERATURA. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*.
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Obtenido de Repositorio UCA: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Leyva Rojas, M. I., Pacheco Téllez, L. R., & García Manso, Y. (4 de Agosto de 2022). *Portal Amelica*. Obtenido de Portal Amelica: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350013/html/>
- Llanes Pérez, J., Leyva Escobar, H., Riverón Labarcena, B., Planas Figueredo, H., & Martínez Rabasa, Y. (Julio de 2011). Conjunto de actividades físico recreativas para contribuir a la utilización del tiempo libre de los adolescentes en el consejo popular de Hatuey, Sibanicú, Camagüey. *EFDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd158/utilizacion-del-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm>
- Mariotti Putton, G. (2021). La importancia del juego en el proceso de aprendizaje de la enseñanza en la educación infantil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Obtenido de <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/aprendizaje-de-la-ensenanza>

- Mateo Sánchez, J. (Septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Morales Fiallos, J., & Tenezaca Guaman, J. (2023). *Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de bachillerato*. Repositorio Digital UNACH. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10646>
- Ola Ortiz, D. G. (2018). *La Recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la Escuela Politécnica Nacional (Tesis de Maestría. Universidad de las Fuerzas Armadas)*. Repositorio de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Pacheco Cuevas, L. (2013). *La teoría de la emoción que no funcionó*. Obtenido de [cenit: https://cenitpsicologos.com/tag/reaccion-fisiologica/](https://cenitpsicologos.com/tag/reaccion-fisiologica/)
- Parra Zurita, C. G., & Tasiguano Vargas, G. N. (2022). *Respuestas fisiológicas, emocionales y comportamentales determinadas por el estrés académico en los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales Informática en el periodo de la pandemia por COVID-19*. Obtenido de Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25848>
- Parra, M. (Agosto-Octubre de 2020). Actividades Lúdicas como Estrategias de Transición Educativa. *Revista Científica*, Vol. 5, N° 1. doi:<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.17.7.143-163>
- Paz Viteri, B., & Cepeda Lema, F. (2023). *Actividad lúdicas tradicionales en el equilibrio de los alumnos de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe San Guisela Alto*. Repositorio Digital UNACH. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10475>
- Piedra Vera, S. (2018). FACTORES QUE APORTAN LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LOS CONTEXTOS EDUCATIVOS. *Cognosis*. Obtenido de <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/1211/1403>
- Rodríguez C, A. (Diciembre de 2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens*, vol. 4, núm. 2.
- Romera, E., Ortega, R., & Monks, C. (2008). Impacto de la actividad lúdica en el desarrollo de la competencia social. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 8, núm. 2.
- Romero, L., Escorihuela, Z., & Ramos, A. (Abril de 2009). La actividad lúdica como estrategia pedagógica en educación inicial. *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>
- Salazar Salas, C. (Enero/Abril de 2010). ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS BENEFICIOS PARA PERSONAS NICARAGÜENSES RESIDENTES EN COSTA RICA. *"Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 10, núm. 1. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068004>
- Sánchez Cortés, M. A. (2012). *El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa sualupell curtiduría suárez s.a. en la ciudad de ambato en el período marzo – mayo de 2009*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/1631>

- Serrada Fonseca, M. (2007). INTEGRACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA ATENCIÓN EDUCATIVA DEL NIÑO HOSPITALIZADO. *EDUCERE, Artículos Arbitrados*. Obtenido de <http://ve.scielo.org/pdf/edu/v11n39/art08.pdf>
- Vázquez, M., & Gallardo, L. (1994). LAS ACTIVIDADES DEPORTIVO-RECREATIVAS. *apunts: Educación Física y Deportes*.
- Venancio Reyes, G. A. (2018). *Estrés Académico en estudiantes de una universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Obtenido de Repositorio UNFV: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zurita Aimacaña, L. E. (2020). *Estrés académico y su relación con la memoria de trabajo en estudiantes universitarios*. Obtenido de Repositorio UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31119/2/Zurita%20Aimaca%C3%B1a%20Luis%20Eduardo.pdf>
- Zurita Aimacaña, L. E. (2020). *Estrés académico y su relación con la memoria de trabajo en estudiantes universitarios*. Obtenido de Repositorio Digital de la Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31119>

## ANEXOS



**Descripción:** Presentación de las actividades, Foto N° 1, Riobamba 2023

**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Toma del test pre-intervención Foto N° 2, Riobamba 2023

**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Actividad, ¿Qué o quién soy yo?, Foto N° 3, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Juego de ecuavoley, Foto N° 4, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Ponle la cola al burro Foto N° 5, Riobamba 2023

**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Agua de limón Foto N° 6, Riobamba 2023

**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Juego de cartas uno, Foto N° 7, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** El trencito Foto N° 8, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Tres en calle Foto N° 9, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Las anillas Foto N° 10, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Adivinen la película Foto N° 11, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre



**Descripción:** Toma del test post-intervención Foto N° 12, Riobamba 2023  
**Realizado por:** Anahí Mariño y Erick de la Torre

### Anexo 1. Estrés percibido por el grupo experimental.

GRUPO EXPERIMENTAL				
Participantes	EVALUACIÓN PRE-INTERVENCIÓN		EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN	
	Puntaje	Valoración	Puntaje	Valoración
Sujeto 1	44	Muy a menudo está estresado	18	De vez en cuando está estresado
Sujeto 2	43	Muy a menudo está estresado	17	De vez en cuando está estresado
Sujeto 3	43	Muy a menudo está estresado	16	De vez en cuando está estresado
Sujeto 4	43	Muy a menudo está estresado	16	De vez en cuando está estresado
Sujeto 5	43	Muy a menudo está estresado	16	De vez en cuando está estresado
Sujeto 6	42	A menudo está estresado	15	De vez en cuando está estresado
Sujeto 7	42	A menudo está estresado	15	De vez en cuando está estresado
Sujeto 8	42	A menudo está estresado	15	De vez en cuando está estresado
Sujeto 9	41	A menudo está estresado	15	De vez en cuando está estresado
Sujeto 10	41	A menudo está estresado	15	De vez en cuando está estresado
Sujeto 11	41	A menudo está estresado	14	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 12	41	A menudo está estresado	14	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 13	40	A menudo está estresado	14	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 14	40	A menudo está estresado	14	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 15	40	A menudo está estresado	14	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 16	40	A menudo está estresado	13	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 17	40	A menudo está estresado	13	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 18	39	A menudo está estresado	12	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 19	39	A menudo está estresado	11	Casi nunca o nunca está estresado
Sujeto 20	38	A menudo está estresado	11	Casi nunca o nunca está estresado

**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).

## Anexo 2. Estrés percibido por el grupo control

<b>GRUPO CONTROL</b>				
<b>Participante</b>	<b>EVALUACIÓN PRE-INTERVENCIÓN</b>		<b>EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN</b>	
	<b>Puntaje</b>	<b>Valoración</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Valoración</b>
Sujeto 1	23	De vez en cuando está estresado	32	A menudo está estresado
Sujeto 2	23	De vez en cuando está estresado	30	A menudo está estresado
Sujeto 3	23	De vez en cuando está estresado	29	A menudo está estresado
Sujeto 4	22	De vez en cuando está estresado	29	A menudo está estresado
Sujeto 5	21	De vez en cuando está estresado	29	A menudo está estresado
Sujeto 6	20	De vez en cuando está estresado	29	A menudo está estresado
Sujeto 7	20	De vez en cuando está estresado	29	A menudo está estresado
Sujeto 8	20	De vez en cuando está estresado	27	De vez en cuando está estresado
Sujeto 9	20	De vez en cuando está estresado	27	De vez en cuando está estresado
Sujeto 10	20	De vez en cuando está estresado	27	De vez en cuando está estresado
Sujeto 11	20	De vez en cuando está estresado	26	De vez en cuando está estresado
Sujeto 12	20	De vez en cuando está estresado	26	De vez en cuando está estresado
Sujeto 13	20	De vez en cuando está estresado	26	De vez en cuando está estresado
Sujeto 14	19	De vez en cuando está estresado	25	De vez en cuando está estresado
Sujeto 15	18	De vez en cuando está estresado	24	De vez en cuando está estresado
Sujeto 16	18	De vez en cuando está estresado	24	De vez en cuando está estresado
Sujeto 17	18	De vez en cuando está estresado	24	De vez en cuando está estresado
Sujeto 18	18	De vez en cuando está estresado	24	De vez en cuando está estresado
Sujeto 19	18	De vez en cuando está estresado	23	De vez en cuando está estresado
Sujeto 20	18	De vez en cuando está estresado	23	De vez en cuando está estresado

**Realizado por:** De la Torre, E.; Mariño, A. (2023).