



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y  
TECNOLÓGICAS**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Título**

Jumping en el Estrés en la Comunidad Universitaria

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

**Autores:**

Valle Bonifaz Bryan Fabián

Vilema Estrada Marco Rogelio

**Tutor:**

PhD. Edda Lorenzo Bertheau.

**Riobamba, Ecuador. 2025**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, **Bryan Fabián Valle Bonifaz** y **Marco Rogelio Vilema Estrada**, con cédula de ciudadanía **0603941063** y **0605330786**, autores del trabajo de investigación titulado: **JUMPING EN EL ESTRÉS EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA**, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra 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 nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de octubre de 2025



Bryan Fabián Valle Bonifaz

C.I: 0603941063



Marco Rogelio Vilema Estrada

C.I: 0605330786



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD.Edda Lorenzo, 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: **“JUMPING EN EL ESTRÉS EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA”**, bajo la autoría de **VILEMA ESTRADA MARCO ROGELIO** con CC: **0605330786** y **VALLE BONIFAZ BRYAN FABIÁN** con CC: **0603941063**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 5 de septiembre del 2025

---

PhD.Edda Lorenzo  
C.I: 0604292235



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“JUMPING EN EL ESTRÉS EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA”**, presentado por **VILEMA ESTRADA MARCO ROGELIO** con CC: **0605330786** y **VALLE BONIFAZ BRYAN FABIÁN** con CC: **0603941063**, bajo la tutoría de PhD. Edda Lorenzo; 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 sus autores; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 20 de noviembre de 2025

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

PhD. Henry Gutiérrez C.  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

PhD. Edda Lorenzo.  
TUTOR

  
FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **VILEMA ESTRADA MARCO ROGELIO** con CC: **0605330786** y **VALLE BONIFAZ BRYAN FABIÁN** con CC: **0603941063**, 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 **"JUMPING EN EL ESTRÉS EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA"**, cumple con el 1%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de octubre de 2025

PhD. Edda Lorenzo  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

A Dios y a la Virgencita, por guiarme, fortalecer mi espíritu, acompañarme en cada etapa de este camino y lograr cumplir una meta más en mi vida.

A mi mamá (Teresa) y mi papá (Carlos), por su amor, su ejemplo y su apoyo constante; y a mis hermanas (Evelyn, Karla, María José, Paula) por su cariño y compañía.

A mis 4 abuelitos, que desde el cielo me bendicen, en especial a mi mamita (Naty) que recientemente falleció y a mi otra mamita (Luz), con quien elegí esta carrera. Este logro es también suyo.

**Bryan Fabián Valle Bonifaz**

Dedico la culminación de este proyecto, fruto de años de esfuerzo, con todo mi amor y gratitud incondicional, a las personas que son el motor y el faro de mi vida.

A Dios Todopoderoso: Por haberme guiado con su infinita luz y sabiduría, por la vida, por la fortaleza en los momentos de incertidumbre y por todas las bendiciones que me permitieron llegar hasta este punto.

A mi amado padre, Marco Vilema, y a mi querida madre, Myrian Estrada: Su apoyo incondicional ha sido el cimiento de mi perseverancia. Por sus sacrificios, su amor inagotable, sus consejos y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Su cariño es la energía que me impulsa.

A mis queridas hermanas, Jenny, Tannya, Rocío y María Vilema: Por su amor, por ser mis primeras confidentes y por el aliento constante que siempre me brindaron. Su presencia en mi vida es un tesoro invaluable.

**Marco Rogelio Vilema Estrada**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios y a la Virgencita, por guiarme y darme fortaleza para culminar mis estudios. A mi mamá, papá y hermanas, por su amor y apoyo incondicional.

A mis cuatro abuelitos del cielo, por su bendición y ejemplo.

A mis profesores por sus enseñanzas, dedicación al impartir sus clases y por su comprensión en un momento difícil de esta etapa universitaria cuando me rompí el pie y un agradecimiento especialmente a la profe (Chelita), por su orientación y apoyo.

A mi tutora de tesis (PhD Eddita) por su ayuda en la ejecución de este proyecto, con su ayuda, comprensión y paciencia logramos terminar este proceso.

Y a mis amigos, por su compañía y aliento en este camino, fueron también muy importantes en esta meta más cumplida.

### **Bryan Fabián Valle Bonifaz**

Mi más sincero y profundo agradecimiento a quienes contribuyeron de manera directa e indirecta a la realización de esta tesis:

A mis Docentes de la Universidad: Por su invaluable transferencia de conocimientos, por su paciencia, por el rigor académico y por ser la guía esencial en mi formación profesional. Sus enseñanzas dejan una huella imborrable.

A mi amigo y compañero de tesis, Bryan Valle: Gracias por tu excelente trabajo, por el compromiso, la dedicación y el espíritu de equipo que demostramos. Más allá de la academia, valoro enormemente los años de sincera amistad que han hecho este camino más ligero y memorable.

### **Marco Rogelio Vilema Estrada**

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. ....	16
INTRODUCCIÓN. ....	16
1.1 Antecedente investigativo.....	17
1.2 Justificación .....	18
1.3 Planteamiento del Problema .....	19
1.4 Formulación del problema.....	20
1.5 Objetivos.....	20
1.5.1 General.....	20
1.5.2 Específicos .....	20
CAPÍTULO II. ....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Variable Independiente: Jumping .....	21
2.1.1 Definición del Jumping .....	21
2.1.2 Características del Jumping .....	21
2.1.3 Principios del entrenamiento de jumping.....	22
2.1.4 Metodología del entrenamiento de jumping. ....	23
2.1.5 Equipamiento necesario de jumping.....	25
2.1.6 Efectos del salto .....	26
2.1.7 Beneficios físicos del jumping .....	27

2.1.8	Beneficios psicológicos y emocionales del jumping.....	28
2.1.9	El jumping como estrategia de intervención .....	28
2.2	Variable Dependiente: Estrés.....	29
2.2.1	Definiciones de estrés.....	29
2.2.2	Modelos teóricos del estrés .....	30
2.2.3	Tipos de estrés.....	31
2.2.4	Estresores académicos en la comunidad universitaria.....	31
2.2.5	Estresores no académicos en la comunidad universitaria.....	32
2.2.6	Consecuencias del estrés en universitarios.....	32
2.2.7	Estrategias de afrontamiento del estrés en universitarios .....	33
CAPÍTULO III.....		35
METODOLOGÍA.....		35
3.1	Enfoque de investigación.....	35
3.2	Tipo de Investigación.....	35
3.3	Diseño de Investigación .....	35
3.4	Técnicas de recolección de Datos.....	35
3.5	Instrumento de recolección de Datos.....	35
3.6	Población de estudio y tamaño de muestra .....	36
3.6.1	Población.....	36
3.6.2	Muestra .....	36
3.7	Hipótesis .....	36
3.8	Métodos de análisis, y procesamiento de datos. ....	36
CAPÍTULO IV.....		38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....		38
4.3	Comparación de resultados entre grupo experimental y grupo de control .....	42
4.5	Discusión de resultados.....	43
CAPÍTULO V.....		45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		45
5.1.1	Conclusiones .....	45
5.1.2	Recomendaciones.....	46
CAPÍTULO VI.....		47

INTERVENCIÓN.....	47
6.1.1 Objetivo.....	47
6.1.2 Justificación.....	47
6.1.3 Planificaciones.....	48
BIBLIOGRAFÍA .....	75
ANEXOS .....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Prueba de normalidad .....	42
<b>Tabla 2.</b> Prueba de Wilcoxon .....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Principios del entrenamiento de jumping.....	23
<b>Figura 2.</b> Metodología del jumping .....	24

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Cama elástica individual para el jumping.....	25
<b>Gráfico 2.</b> Calzado.....	26
<b>Gráfico 3.</b> Equipamiento adicional.....	26
<b>Gráfico 4.</b> Pre Pretest del grupo control del grupo control.....	38
<b>Gráfico 5.</b> Postest del grupo control.....	39
<b>Gráfico 6.</b> Pre test del estrés percibido.....	40
<b>Gráfico 7.</b> Post test del estrés percibido.....	41
<b>Gráfico 8.</b> Prueba de normalidad.....	42

## RESUMEN

El estrés académico en la comunidad universitaria es un fenómeno creciente que afecta el bienestar físico, mental y el rendimiento de los estudiantes, factores como la sobrecarga de tareas, los exámenes, la falta de tiempo y las presiones sociales contribuyen a altos niveles de estrés, lo que pone en riesgo la salud de los estudiantes, en base a esto, el objetivo principal de la investigación es analizar el impacto del ejercicio de Jumping en la reducción del estrés percibido en los estudiantes universitarios, específicamente en la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías. Se busca evaluar si la implementación de este programa de ejercicios influye en los niveles de estrés de la comunidad universitaria. Para dar cumplimiento a esto se presentó una investigación cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental. Se emplearon encuestas antes y después de la intervención, utilizando la PSS para medir el nivel de estrés en los participantes. La muestra estuvo conformada por estudiantes seleccionados por conveniencia. Se utilizó el software SPSS para el análisis de los datos, realizando pruebas de normalidad y la prueba de Wilcoxon para evaluar los cambios en los niveles de estrés. Mostrando, así como resultados que, antes de la intervención, el 90% de los estudiantes presentaban niveles elevados de estrés, después de las sesiones de Jumping, un 70% reportó niveles de estrés leves, lo que indica una mejora significativa en el bienestar emocional. Los análisis estadísticos confirmaron que la intervención tuvo un impacto positivo y significativo en la reducción del estrés percibido. La investigación concluyó que el programa de Jumping es una estrategia efectiva para reducir los niveles de estrés en los estudiantes universitarios. A pesar de los beneficios obtenidos, algunos estudiantes continuaron experimentando estrés moderado, lo que sugiere que el Jumping puede ser una herramienta complementaria dentro de un enfoque integral para la gestión del estrés.

**Palabras claves:** estrés, ejercicio, jumping, programa de ejercicios

## ABSTRACT

Academic stress in the university community is a growing phenomenon that affects students' physical and mental well-being and performance. Factors such as homework overload, exams, time constraints, and social pressures contribute to high levels of stress, which put students' health at risk. Based on this, the main objective of the research is to analyze the impact of jumping exercise on reducing perceived stress in university students, specifically at the National University of Chimborazo. The aim is to evaluate whether implementing this exercise program influences stress levels in the university community. To achieve this objective, a quantitative study was conducted with a quasi-experimental design. Pre- and post-intervention surveys were used, using the PSS to measure participants' stress levels. The sample consisted of convenience-sampled students. SPSS software was used for data analysis, performing normality tests and the Wilcoxon test to evaluate changes in stress levels. The results showed that before the intervention, 90% of the students had high levels of stress; after the Jumping sessions, 70% reported mild stress levels, indicating a significant improvement in emotional well-being. Statistical analyses confirmed that the intervention had a positive, significant impact on perceived stress. The research concluded that the Jumping program is an effective strategy for reducing stress levels in university students. Despite the benefits obtained, some students continued to experience moderate stress, suggesting that Jumping can be a complementary tool within a comprehensive approach to stress management.

**Keywords:** stress, exercise, jumping, exercise program



Jeniffer Vanessa  
Palacios Moreno  
Time Stamped  
Security Data

Reviewed by: Mgs. Vanessa Palacios  
ENGLISH PROFESSOR  
C.C., 0603247487

# CAPÍTULO I.

## INTRODUCCIÓN.

Si bien, el entorno universitario es un espacio de crecimiento académico y personal, este a menudo se asocia con nivel de estrés elevados, por la presión en el rendimiento académico, las exigencias sociales, las responsabilidades personas y en muchos casos, por la independencia primeriza la cual genera una carga emocional significativa en los estudiantes. El estrés en los estudiantes no solo afecta su bienestar físico y mental, este también puede generar un impacto negativo en su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y la calidad de vida en general (Estupiñan, 2019).

En la búsqueda de alternativas para el manejo del estrés, las actividades físicas han demostrado ser herramientas poderosas, ya que el ejercicio regular es ampliamente conocido por sus beneficios en la salud mental, incluyendo la reducción de la ansiedad y la mejora del estado de ánimo (Nicholls, Hierro, Gañán, & Villamizar, 2021). Dentro de la diversidad de opciones disponibles, se encuentra el jumping, la cual es una disciplina aeróbica que utiliza cámaras elásticas individuales la cual se caracteriza por movimientos rítmicos y de bajo impacto que combinan diversión, música y un entrenamiento cardiovascular intenso, la cual podría ser una opción viable para liberar el estrés acumulado que posee la comunidad universitaria (Cortez, Cortez, Fuentes, Guevara, & Ferrer, 2025).

Considerando la prevalencia del estrés en la población universitaria y los beneficios reportados de la actividad física, por ellos, se busca determinar en que medida la incorporación regular de sesiones de jumping puede influir en los niveles de estrés percibidos, los resultados de este estudio pueden ofrecer una perspectiva valiosa sobre la implementación de programas de bienestar innovadores y accesibles dentro de las instituciones educativas (Guacapiña, 2022).

En última instancia, la comprensión de cómo una actividad como el jumping contribuye a la gestión del estrés de la comunidad universitaria es esencial para el desarrollo de intervenciones que influyan positivamente en la salud mental. Al integrar disciplinas no solo efectivas, sino también atractivas y divertidas, es probable que la participación y la adherencia aumenten, obteniendo un impacto tanto en el bienestar de los estudiantes como en la durabilidad.

La presente investigación se organiza de la siguiente manera:

**Capítulo I. Introducción:** En esta parte se presenta el tema de estudio, la justificación, el planteamiento del problema y los objetivos tanto general como específicos.

**Capítulo II. Marco teórico:** Se exponen los antecedentes de la investigación, teorías y conceptos centrales relacionados con el jumping para la reducción de los niveles de estrés en la comunidad universitaria.

**Capítulo III. Marco metodológico:** Establece el tipo de investigación, el diseño

metodológico, la población y muestra, técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos y análisis de la información.

**Capítulo IV. Resultados y Discusión:** Se exponen los resultados obtenidos al utilizar los instrumentos de recolección de información numérica y se presentan comparaciones con otros autores sobre sus resultados obtenidos.

**Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones:** Presenta los hallazgos más relevantes del estudio y brinda recomendaciones para la comunidad educativa, también se presentan los anexos y referencias bibliográficas utilizadas.

**Capítulo VI. Propuesta:** En este capítulo se describe y se plantea la planificación realizada para la toma de datos evaluados de la investigación

### **1.1 Antecedente investigativo**

Hoy en día, no existen investigaciones realizadas sobre como el jumping influye en el nivel de estrés en la comunidad universitaria, sin embargo para complementar con la información se logró obtener la siguiente investigación:

Una investigación realizada por Nieto et al. (2022) titulada “Prevalencia del estrés académico en universitarios barranquilleros en tiempos de pandemia” menciona que el objetivo de investigación fue determinar la frecuencia de los síntomas de este fenómeno en estudiantes de universidades de Barranquilla mientras analizaba las estrategias de afrontamiento utilizadas. La metodología abordaba el diseño descriptivo transversal, utilizado un cuestionario Likert previamente validado, la población fue de 147 estudiantes universitarios. Los resultados encontraron que la sobrecarga conjunta de las tareas y la falta de tiempo fueron los dos grandes estresores académicos para los estudiantes, lo que resultó en ansiedad, fatiga crónica, problemas para dormir e impulsividad, la defensa de ideas y la religiosidad fueron las dos estrategias de afrontamiento más empleadas.

Por su parte, Armenta et al. (2020), en su investigación titulada “Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios” tuvo como objetivo conocer las causas del estrés que impacta en el rendimiento académico de los estudiantes en una Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico de una universidad en México. Se empleó una metodología cuantitativa, de tipo no experimental, descriptiva, transversal y retrospectiva., en donde se contó con la participación de 37 estudiantes quienes respondieron un cuestionario adaptado de estrés y rendimiento académico. Se determinó un 73% de estudiantes con estrés moderado y causas más comunes que lo caracterizaron sobrecarga de actividades, ansiedad por los exámenes, problemas para concentrarse. Se concluyó que el estrés académico, aunque sea una reacción natural, impacta perjudicialmente en el bienestar de los estudiantes, por lo que se sugiere realizar actividades de organización, una adecuada administración del tiempo y promover actitudes de bienestar para minimizar el estrés que impacta en su rendimiento.

Además, para poder observar el impacto de la actividad física en el estrés, González y Mejía (2025), en su investigación titulada “Impacto de la Actividad Física en el Estrés Académico

en Estudiantes Universitarios” con el objetivo de analizar el impacto de la actividad física en la disminución del estrés académico en estudiantes universitarios cursantes de los programas de Pedagogía de la actividad física y Medicina, se planteó el siguiente objetivo para la realización del presente estudio. Se realizó un estudio de tipo descriptivo y comparativo con la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), y la Escala de Estrés Percibido (PSS), instrumentos aplicados para medir niveles de actividad física y nivel de estrés, los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés, y que los estudiantes que realizaban con mayor frecuencia actividad física, presentaban niveles de estrés menores, al finalizar, se comprobó que la actividad física es una herramienta efectiva para disminuir el estrés académico, y su aplicación a futuros, se recomienda la creación de programas que promuevan la práctica de ejercicio físico en la universidad como herramienta para la prevención y control del estrés.

De la misma manera, Salazar (2022), en su investigación titulada “El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios” el objetivo fue determinar la relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de 7mo semestre de la facultad de cultura física de la Universidad Central del Ecuador. La metodología utilizada fue un diseño no experimental correlacional de corte transversal, se trabajó con una muestra de 30 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario tipo escala Likert, los resultados mostraron presencia de correlación débil negativa entre ambas variables, que quiere decir que aunque existe relación, esta es de baja intensidad, además, en la muestra saludada un 53.33% presentaban alto nivel de actividad física mientras que el 33.33% presentó nivel moderado de estrés académico. Considero que una de las conclusiones a las que se puede llegar es a que la actividad física trabaje tendría relación directa con disminuir el estrés académico, y que la implementación de programas de actividad física sería una excelente estrategia para mejorar la calidad de vida estudiantil.

## **1.2 Justificación**

La presente investigación se justifica ante la creciente y alarmante prevalencia del estrés en la comunidad universitaria, los estudiantes se enfrentan a una combinación singular de desafíos académicos, sociales y personales que, con frecuencia, derivan en niveles significativos de ansiedad y agotamiento. Si bien existen diversas estrategias para manejar el estrés, muchas presentan limitaciones de accesibilidad o no logran la adherencia necesaria para un impacto duradero. Esta problemática subraya la urgencia de explorar y validar metodologías innovadoras que ofrezcan un alivio efectivo y sostenible para este grupo vulnerable. En este contexto, el propósito fundamental de este estudio radica en la necesidad imperante de identificar soluciones prácticas y atractivas que aborden una problemática que afecta directamente la salud mental y el rendimiento académico de miles de jóvenes.

El objetivo principal de esta investigación es evaluar el potencial del jumping como una herramienta innovadora y eficaz para la reducción del estrés en el ámbito universitario, a diferencia de las formas de ejercicio tradicional, el jumping combina una actividad física de alto impacto con un bajo estrés articular, integrando un componente lúdico y la posibilidad de realizarse en grupo. Estas características pueden traducirse en una mayor motivación y

consistencia en la práctica por parte de los estudiantes. Los hallazgos de este trabajo permitirán a las instituciones educativas considerar la inclusión de esta actividad en sus programas de salud y bienestar estudiantil, basándose en evidencia concreta.

Esta investigación introduce una clara innovación al centrarse específicamente en el jumping como una intervención para el manejo del estrés universitario, a pesar de su popularidad creciente en centros deportivos, la aplicación y evaluación sistemática de esta disciplina dentro del contexto universitario no ha sido ampliamente documentada. Al estudiar sus efectos en una población con necesidades particulares, se busca ofrecer un nuevo enfoque práctico. La capacidad del jumping para combinar beneficios fisiológicos con un inherente componente de diversión, lo posiciona como una alternativa prometedora frente a métodos más convencionales, con el potencial de superar barreras comunes como la percepción de monotonía asociada a otras formas de ejercicio.

En cuanto a los beneficiarios, esta investigación impactará, en primer lugar, directamente a los estudiantes universitarios. Al validar el jumping como una herramienta antiestrés, se les proveerá de una opción accesible y disfrutable para mejorar su salud mental y afrontar con mayor resiliencia las exigencias diarias. En segundo lugar, las instituciones universitarias se beneficiarán al contar con evidencia científica que respalde la implementación de programas de bienestar más diversos y efectivos. Esto podría traducirse en una comunidad estudiantil más sana, productiva y con menores tasas de abandono asociadas a problemas de salud mental.

### **1.3 Planteamiento del Problema**

A nivel global, el estrés en la comunidad universitaria es una preocupación creciente y documentada, se estima que al menos el 25% de todos los estudiantes universitarios a nivel mundial cursan actualmente por un proceso de estrés académico, con las carreras de la salud presentando los índices más altos. Algunos estudios reportan prevalencias de estrés académico que oscilan entre el 53.5% y el 86.3% en distintas poblaciones universitarias, este fenómeno no solo afecta el bienestar individual, sino que también tiene repercusiones en el rendimiento académico, la salud mental general y la retención estudiantil (Hernández & Sánchez, 2025). La búsqueda de estrategias efectivas para mitigar estos niveles de estrés se ha vuelto una prioridad para las instituciones educativas a nivel internacional, dada la magnitud y el impacto de esta problemática en la formación de futuros profesionales y ciudadanos.

En Ecuador, la situación del estrés en estudiantes universitarios es igualmente alarmante, investigaciones en diversas universidades del país han revelado cifras significativas, un estudio encontró que el 20% de los estudiantes universitarios sufre ansiedad y el 25% depresión, además, se ha observado que el 60% de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico, mientras que un 30.8% tuvo un nivel leve y un 9.2% un nivel severo (Aimara & Flores, 2024).

En Riobamba, el estrés académico en estudiantes universitarios también es un desafío

importante, una investigación evidenció la presencia de signos y síntomas de estrés académico, señalando como estresores principales la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo solicitado y el tiempo asignado para cumplir con ellos, en donde el 61.1% de las mujeres y el 38.6% de los hombres padecían de estrés (Guevara & Herrera, 2025). Estas cifras, aunque iniciales, sugieren una alta prevalencia de estrés en la comunidad universitaria local, lo que resalta la urgencia de explorar y validar intervenciones innovadoras, como el jumping, para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes en Riobamba.

Sin embargo, la observación directa en el entorno universitario local permite identificar una brecha crítica, si bien estas cifras confirman la magnitud del problema, existe una notable escasez de propuestas prácticas, atractivas y validadas localmente para enfrentarlo. Es común observar que las estrategias convencionales de manejo del estrés, o bien no logran captar el interés sostenido de los estudiantes, o presentan barreras de acceso que limitan su efectividad.

Frente a este vacío, surge la motivación de explorar una solución innovadora y de probada aceptación en otros contextos, como el jumping, y evaluar sistemáticamente su potencial como una herramienta viable, divertida y accesible para reducir el estrés en la comunidad estudiantil de Riobamba.

#### **1.4 Formulación del problema**

¿La implementación de un programa de jumping impactará en la reducción de los niveles de estrés de los estudiantes universitarios en la ciudad de Riobamba?

#### **1.5 Objetivos**

##### **1.5.1 General**

Analizar el impacto de un programa de ejercicios de jumping en los niveles de estrés de la comunidad universitaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.

##### **1.5.2 Específicos**

- Evaluar los niveles de estrés en la comunidad universitaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Diseñar un programa de ejercicios de jumping para la comunidad universitaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Comparar los niveles de estrés pre y post intervención del programa de jumping para la comunidad universitaria de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## CAPÍTULO II.

### MARCO TEÓRICO.

#### 2.1 Variable Independiente: Jumping

##### 2.1.1 Definición del Jumping

El jumping es una actividad de alta intensidad y bajo impacto realizada en un trampolín individual, que se lleva a cabo siguiendo una coreografía y al compás de la música. Los movimientos de salto dinámicos exigen un gran número de músculos, que en su mayoría pertenecen a la parte inferior del cuerpo, mientras que, al mismo tiempo, el practicante enfrenta el reto de mantener el equilibrio y la coordinación. Esta es una disciplina lúdica y energizante, pero que ha adquirido popularidad no solo por la posibilidad de llevar a cabo una buena sesión de ejercicio aeróbico, sino también por contener un componente de entretenimiento (Canales, 2021).

El presente modelo de entrenamiento, por su parte, aprovecha la capa elástica del trampolín para golpear con menos impacto las articulaciones, lo que lo convierte en el ideal para cualquier rango de edad y condición física. Las sesiones no sobrepasan los 60 minutos, durante los cuales el practicante se lanza al aire sin cesar, combina saltos y rebotes, “corre” y baila; en pocas palabras, mantiene todo el tiempo sus músculos activados. Por lo tanto, la forma en que se intercambian los movimientos solo beneficia en la resistencia cardiovascular y fuerza (Blandón, 2023).

##### 2.1.2 Características del Jumping

El jumping fitness se distingue por ser una actividad de alto gasto calórico y bajo impacto articular. A diferencia de otras disciplinas aeróbicas como correr, el trampolín absorbe hasta un 80% de la fuerza del salto, protegiendo rodillas, tobillos y espalda. Esto lo hace accesible para un amplio rango de personas, incluyendo aquellas con ciertas limitaciones físicas o que buscan una alternativa suave para ejercitarse, permitiendo una intensidad elevada sin la carga dañina para las articulaciones (Sánchez & Hernández, 2020).

Otra característica clave es su enfoque en el fortalecimiento muscular y la mejora del equilibrio, al saltar sobre una superficie inestable, el cuerpo se ve constantemente desafiado a mantener la postura, activando abdominales y lumbares, glúteos y piernas de manera integral. Los movimientos dinámicos y las variaciones en los patrones de salto contribuyen a tonificar estos grupos musculares, mejorando la fuerza, la resistencia y la coordinación general del cuerpo.

Además de estos beneficios físicos, el jumping es famoso por ser una actividad muy divertida que afecta al estado de ánimo de una forma positiva, dada la naturaleza de la música, poniendo toda la energía y el disfrute de la acción; la actividad en sí es altamente motivadora, manteniendo altos los niveles de las endorfinas, las hormonas de la felicidad. Tanto ejercicio y disfrute juntos reduce drásticamente la cantidad de estrés y ansiedad (Cordero & León,

2023).

Otro punto distintivo del jumping es que esta actividad ayuda a estimular el sistema linfático y a mejorar la circulación, ya que los movimientos de rebote ascendente y descendente actúan como una bomba natural para el sistema responsable de retirar las toxinas y desperdicios del cuerpo, por lo tanto, el jumping es una excelente herramienta de desintoxicación, protección inmunológica y bienestar en general, lo que conduce a la vitalidad y al bienestar general.

### **2.1.3 Principios del entrenamiento de jumping.**

Al igual que con cualquier otra forma de entrenamiento, para que haya una mejora en el cuerpo y una adaptación a las demandas, la intensidad, duración o complejidad de los ejercicios deben ser gradualmente aumentadas. Esto implica un aumento en el número de repeticiones, en la velocidad con la que se ejecuten los movimientos, en el tiempo que dure la sesión y en la complejidad de las coreografías (González & Mejía, 2025).

Para evitar el estancamiento y mantener la motivación, es fundamental variar los ejercicios y las rutinas. El jumping permite una gran diversidad de movimientos de salto, pasos y combinaciones, lo que ayuda a trabajar diferentes grupos musculares y a mantener el interés del participante.

Cabe mencionar que un jumping, aunque se haga en grupo, es adecuado para la intensidad de la carga de acuerdo con la edad, el nivel de capacitación o la selección de altura de salto y velocidad de realización; es decir, en realidad, el procedimiento es ideal para todos. La razón es que todos son diferentes y todos los grupos de gente, en cualquier época y en cualquier lugar, tienen géneros de práctica distintos.

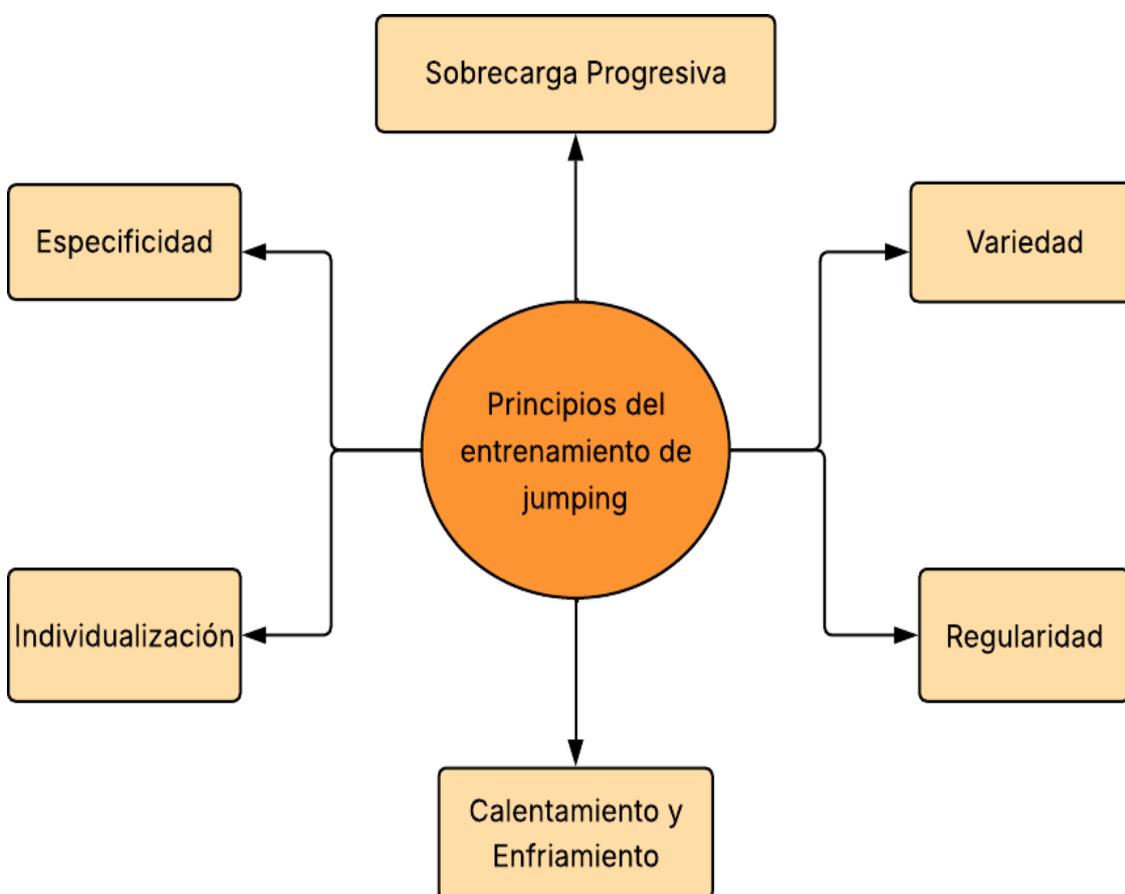
Aunque el jumping es una actividad completa, los movimientos específicos realizados sobre el trampolín se dirigen a mejorar la fuerza, resistencia y coordinación de los músculos implicados en el salto y el equilibrio, este principio sugiere que los resultados son específicos del tipo de entrenamiento realizado (Nieto, Martínez, Rueda, Castañeda, & Cárdenas, 2022).

Como calentamiento antes de la parte principal de la sesión, enfriamiento y estiramiento después de ellos son componentes necesarios, todo esto le permite transferir una carga pesada en el cuerpo de manera adecuada y no lesionarse y recuperarse sin problemas.

Para obtener beneficios sostenibles y significativos, el salto debe ser frecuente y regular, solo al adherirse a una rutina de entrenamiento frecuente, el cuerpo se adaptará y podrá lograr los resultados deseados. Pueden ser la resistencia, tanto del cuerpo como de ánimo o la disminución del estrés.

**Figura 1.**

Principios del entrenamiento de jumping.



**Fuente:** Elaboración propia

#### **2.1.4 Metodología del entrenamiento de jumping.**

La primera etapa de la metodología de entrenamiento de jumping es el calentamiento; esta es una fase importante y debe durar de 5 a 10 minutos. El propósito principal es preparar el cuerpo para la actividad; por lo tanto, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca deben aumentarse gradualmente. El salto debe comenzar con rebotes cortos y controlados en el trampolín; los movimientos articulares ligeros como las marchas en el lugar, las elevaciones suaves de rodillas y los movimientos circulares de brazos también son parte del calentamiento; se debe prestar especial atención a activar la musculatura que se usará en la clase para evitar lesiones (Pérez, 2020).

Una vez finalizada la rutina de iniciación, la parte principal de la sesión insumirá unos 30-45 minutos y será el momento de mayor intensidad del entrenamiento; en ella se desarrollarán coreografías especialmente dinámicas que incluyen todo tipo de saltos, desde básicos o rebotes constantes hasta saltos de elevación de rodilla, patadas o giros, y siempre regidos por el ritmo de la música. Los movimientos de las piernas se combinarán con los brazos en un perfecto movimiento corporal, que garantizará el máximo gasto calórico y la

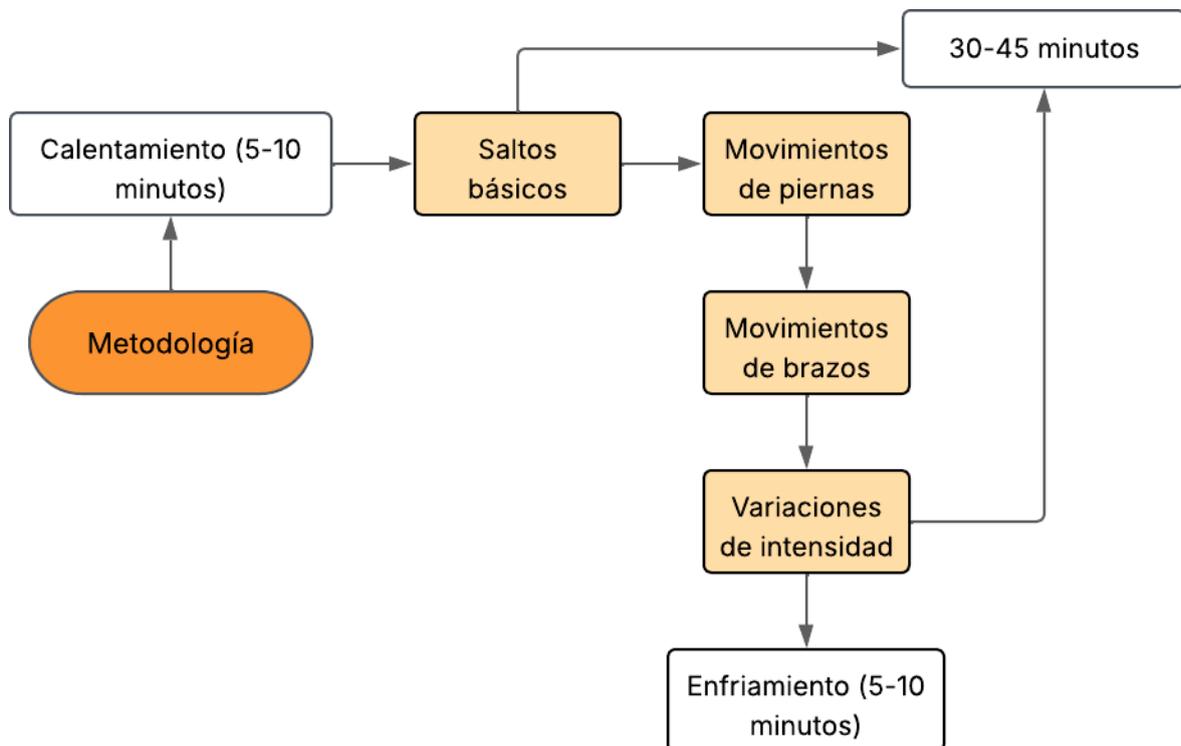
tonificación del cuerpo (González E. , 2024).

Durante esta fase central, la metodología busca la progresión y la variedad, los instructores guían a los participantes a través de secuencias de pasos que se construyen gradualmente en complejidad, permitiendo que todos, desde principiantes hasta avanzados, puedan seguir la clase. Se pueden incluir picos de alta intensidad, como sprints de salto, intercalados con periodos de recuperación activa, asegurando un entrenamiento cardiovascular efectivo y desafiante.

La sesión finaliza con una vuelta a la calma y estiramiento de la duración de aproximadamente 5 a 10 minutos, esta sección es importante para bajar el ritmo de los latidos del corazón y ayudar a los músculos a recuperarse. Consiste en un rebote extremadamente suave y controlado en el trampolín y luego estiramientos estáticos de los grupos musculares más importantes que se trabajaron, en tal sesión fueron el cuádriceps, los isquiotibiales, los gemelos y el core (Caiza, Mestre, Andino, & Chela, 2022).

**Figura 2.**

Metodología del jumping



**Fuente:** Caiza et al. 2022

### 2.1.5 Equipamiento necesario de jumping

El equipamiento principal y esencial para la práctica de Jumping es el mini trampolín o cama elástica individual, estos trampolines están diseñados específicamente para el ejercicio y se diferencian de los trampolines de ocio por su robustez, estabilidad y la calidad de su superficie de salto. Pueden venir con un manillar de apoyo frontal, que es especialmente útil para principiantes, para mantener el equilibrio y para la ejecución de ciertos ejercicios, brindando mayor seguridad y confianza durante la rutina (Cortez et al., 2025).

Además del trampolín, el calzado adecuado es importante, también se puede practicar sin zapatillas por los practicantes altamente avanzados, pero en términos generales se recomiendan zapatillas deportivas bien ajustadas con un buen soporte, amortiguación y agarre. Aparte de garantizar que la lona elástica se queda limpia, evita las lesiones de los pies y tobillos y disminuye la estabilidad, no obstante, si bien se puede practicar el trampolín sin zapatillas, por ejemplo, los principiantes deben usar zapatillas porque lo más probable es que no se sientan cómodos.

Aunque no son obligatorios, hay accesorios adicionales que pueden enriquecer la experiencia y darle mayor intensidad, entre estos se encuentra la vestimenta cómoda y que permita libertad de movimientos, una botella de agua y una o varias toallas en caso de una mayor sudoración. En algunos cursos más complejos, los instructores pueden agregar a la rutina pesas de mano pequeñas o tobilleras para aumentar la densidad y el trabajo muscular, pero ambos, el trampolín y el calzado de la parrilla, son una necesidad.

#### Gráfico 1.

Cama elástica individual para el jumping



Fuente: Martínez, 2022

## Gráfico 2.

Calzado



Fuente: Arouesty, 2024

## Gráfico 3.

Equipamiento adicional



Fuente: Hernández, 2020

### 2.1.6 Efectos del salto

Una investigación realizada por Sandoval et al. (2017), mencionan que el salto en trampolín o cuerda, mejora significativamente la potencia y fuerza rápida de los miembros inferiores. El estudio confirma que los saltos de programas de 8 a 11 semanas aumentan la altura de salto, el tiempo de vuelo y la capacidad de impulso y respectivamente, son componentes importantes de la gimnasia y otras disciplinas deportivas.

Este tipo de cultura física no solo contribuye a elevar nivel mecánico, también inspira el sistema neuromuscular y desarrolla la eficacia de la contracción muscular, lo que es importante durante la formación integral de la personalidad a una edad joven. La evidencia sugiere que el salto pliométrico desarrolla las cualidades físicas críticas de manera eficiente en periodos relativamente cortos. Por lo tanto, el salto puede ser utilizado como una herramienta vital en el entrenamiento deportivo y el ejercicio en general, dadas las poblaciones políticas como la población joven que prioriza el desarrollo muscular y óseo, el salto pliométrico es eficiente.

Por su parte Paz et al. (2023) expresa que más allá de la fuerza que compone la base de la pirámide, la actividad de salto es fundamental para la mejora de la coordinación, equilibrio y psicomotricidad. Ahora, si bien saltar la cuerda es una actividad sencilla, su práctica requiere y perfecciona la sincronización de movimientos y ritmo, así como la conciencia corporal, en consecuencia, si bien esta mejora en capacidades básicas favorece el rendimiento deportivo, también se transfiere de manera positiva a otras tareas vinculadas a la vida cotidiana, favoreciendo la autonomía y el sentido de habilidad y confianza desplazamiento, especialmente en lo que respecta a la niñez y vida juvenil.

El análisis revela el fenómeno de salto va más allá de la preparación física, ya que se trata de una actividad variable que monitorea varios sistemas, sirve como ejercicio integral no solo para el conocimiento motor, sino para la confianza en sí mismo, que también es igual de vital que la forma física misma.

Paz et al. (2018), da a conocer que, desde el punto de vista psicológico, la práctica continua de actividades con saltos también se ha relacionado con efectos positivos para la salud mental. En este sentido se ha demostrado un impacto sobre la disminución de sintomatología de estrés, ansiedad y depresión, así como en el desarrollo de la resiliencia y el bienestar integrales.

Cuando se practica en un marco lúdico o deportivo, el salto normaliza la socialización, el trabajo en equipo y la motivación intrínseca, convirtiendo los ejercicios en una experiencia agradable que resulta beneficiosa para la adherencia al estilo de vida activa y saludable. Este beneficio resalta la doble función del salto como estimulante tanto físico como mental, su capacidad para combinar esfuerzo y disfrute lo convierte en una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida y la salud psicológica, lo cual es especialmente importante para centros educativos y deportivos.

### **2.1.7 Beneficios físicos del jumping**

El jumping es una actividad física altamente beneficiosa que ejerce un efecto significativo sobre el sistema cardiopulmonar, por ser una actividad aeróbica intensa, el salto con trampolín provoca un incremento sustantivo de la frecuencia cardíaca. Dicha característica efectiva mejora la resistencia del corazón y pulmón respectivamente, además, el jumping fitness fortalece la resistencia general, el flujo sanguíneo y contribuye al proceso de quema más rápido de las calorías y la grasa. Estos factores, a su vez, facilitan la pérdida de peso y la

aceleración del metabolismo (Cortez et al., 2025).

Otro beneficio clave es el fortalecimiento muscular general, con un énfasis particular en el tren inferior y el core, los movimientos constantes de salto y rebote activan intensamente los músculos de las piernas (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) y los glúteos. Asimismo, la necesidad de mantener el equilibrio sobre una superficie inestable obliga a los músculos abdominales y lumbares a trabajar de forma continua, resultando en un core más fuerte y una mejor postura corporal.

El jumping fitness es excelente para la salud articular y la densidad ósea, gracias a la capacidad del trampolín para absorber gran parte del impacto, las articulaciones, como rodillas y tobillos, sufren menos estrés en comparación con actividades de alto impacto como correr. Además, la carga controlada que se ejerce sobre los huesos durante el salto estimula su mineralización, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis y a mantener huesos fuertes y saludables a largo plazo.

### **2.1.8 Beneficios psicológicos y emocionales del jumping**

El jumping impacta significativamente en el bienestar psicológico al actuar como un potente liberador de endorfinas; la naturaleza intensa y rítmica del salto estimula la producción de estas “hormonas de la felicidad”, que actúan como analgésicos naturales y elevan el estado de ánimo. Esta respuesta fisiológica no solo reduce la sensación de dolor, sino que también genera una profunda sensación de bienestar y euforia, ayudando a mitigar sentimientos de tristeza o desmotivación en los participantes (Blandón, 2023).

Otro efecto, además de la química cerebral, es que el jumping proporciona un canal favorable para la disminución de la tensión muscular y la descarga de niveles acumulados de estrés. El movimiento de rebotar y saltar durante la acción repetitiva ayuda a liberar la energía sostenida y la tensión física a menudo vinculada al estrés crónico. Esta forma de reléase físico reduce significativamente la ansiedad y crea una sensación de “luz mental” que libera a las personas de la carga de preocupaciones constantes y les permite concentrarse en el “ahora” (González & Mejía, 2025).

La práctica regular de jumping puede conducir a una mejora sustancial en la autoestima y la autoeficacia; a medida que los participantes dominan nuevas coreografías y sienten su cuerpo más fuerte y coordinado, experimentan una mayor confianza en sus capacidades físicas y mentales. Este logro personal se extiende más allá del trampolín, fomentando una mentalidad positiva y resiliente que les permite afrontar otros desafíos de la vida con mayor seguridad y optimismo.

### **2.1.9 El jumping como estrategia de intervención**

El jumping se posiciona como una estrategia de intervención integral debido a su capacidad para abordar múltiples dimensiones de la salud, su naturaleza de bajo impacto lo hace accesible para una amplia gama de poblaciones, incluyendo aquellas con ciertas limitaciones articulares o que buscan una alternativa suave para el ejercicio cardiovascular. Al ser una

actividad que combina diversión y esfuerzo físico, facilita la adherencia al ejercicio, un factor crítico en cualquier programa de intervención, ya que la constancia es clave para obtener resultados duraderos y significativos en la salud general (Nicholls, Hierro, Gañán, & Villamizar, 2021).

Desde una perspectiva de salud física, el jumping puede ser una intervención eficaz para mejorar la condición cardiovascular, fortalecer el sistema musculoesquelético y contribuir al control del peso. La mejora de la resistencia, el aumento de la densidad ósea y la tonificación muscular son beneficios directos que pueden impactar positivamente en la calidad de vida de individuos con condiciones crónicas o en programas de prevención, además, la estimulación del sistema linfático lo convierte en una herramienta valiosa para la desintoxicación y el apoyo al sistema inmunológico.

Hablando de salud mental y emocional, la actividad actúa como una poderosa intervención para la reducción del estrés y la ansiedad, y la mejora del estado de ánimo. Durante la intensa actividad física, el cuerpo bombea endorfinas, cuyo flujo, en combinación con el ambiente lúdico y la música, crea un espacio para la expresión y la descarga emocional. Es útil en programas diseñados para manejar el estrés, que podrían ser más ejecutivos de empresas, y quiero usarlo en su destino, pero también se convierte en un excelente complemento para la psicoterapia en los trastornos del estado de ánimo, ya que da un enfoque activo y agradable para la psique (Nieto, Martínez, Rueda, Castañeda, & Cárdenas, 2022).

El jumping, en tanto intervención, potencia el desarrollo de la coordinación y el equilibrio, dos características fundamentales para la prevención de caídas en personas mayores o en proceso de rehabilitación. La necesidad de mantener la estabilidad sobre la superficie elástica impone desafíos continuos al sistema propioceptivo, lo que a su vez favorece la conciencia corporal y el equilibrio y agilidad de la persona. Su formato dinámico y desafiante y los beneficios conjuntos frente a variables físicas y psíquicas hacen del jumping una herramienta eficaz en varios abordajes para un estilo de vida saludable y activo.

## **2.2 Variable Dependiente: Estrés**

### **2.2.1 Definiciones de estrés**

El estrés es la respuesta del cuerpo y la mente a cualquier desafío o demanda, percibida como una amenaza o situación agobiante. Primordialmente, se trata de una reacción artificial y natural que prepara el organismo para afrontar peligros, la cual se suele describir como la imagen de “luchar o huir”. Por lo general, esta activación fisiológica implica la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que aceleran el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre; por lo tanto, fuerzan al individuo a entrar en modo alerta y preparación para la acción (Valdez, y otros, 2022).

A nivel psicológico, el estrés se manifiesta como una sensación de preocupación, tensión mental o angustia emocional, que surge cuando una persona percibe que sus recursos son insuficientes para afrontar las exigencias de una situación. Puede presentarse de forma aguda

(a corto plazo, ante un evento puntual) o crónica (persistente en el tiempo), y aunque en pequeñas dosis puede ser beneficioso al impulsar la motivación, un estrés prolongado o excesivo puede tener consecuencias negativas significativas tanto en la salud física como mental (Castro & Millan, 2024).

Por su parte Monar (2024), el estrés es una reacción fisiológica y psicológica natural del cuerpo a las situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes, se inicia cuando las demandas externas exceden los recursos internos del individuo y activa el bien conocido la respuesta de “lucha o huida”. Aunque el estrés en su forma aguda puede ser adaptativo, proporcionando un impulso y concentración adicionales para contrarrestar el peligro, en su forma crónica se convierte en una amenaza real y puede perjudicar significativamente la salud.

### **2.2.2 Modelos teóricos del estrés**

Para comprender el estrés, es fundamental explorar sus modelos teóricos, que han evolucionado desde enfoques puramente fisiológicos hasta perspectivas más integradoras. Uno de los pioneros fue Hans Selye con su Síndrome General de Adaptación (SGA), propuesto en 1936. Selye describió el estrés como una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda o agente estresor, postulando tres fases: la fase de alarma (reacción inicial de "lucha o huida"), la fase de resistencia (el cuerpo intenta adaptarse al estresor) y la fase de agotamiento (cuando los recursos del cuerpo se agotan si el estresor persiste, llevando a enfermedades o colapso). Este modelo enfatizó la respuesta biológica uniforme del organismo ante diversas amenazas (Marcial, 2023).

Posteriormente, el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) revolucionó la comprensión al introducir el componente cognitivo. Este modelo postula que el estrés no es una simple respuesta a un estímulo, sino el resultado de una interacción (transacción) entre el individuo y su entorno. Se enfatiza la importancia de la evaluación cognitiva: primero, la evaluación primaria (¿es esto irrelevante, benigno-positivo o estresante?), y si es estresante, la evaluación secundaria (¿tengo los recursos para afrontarlo?); la percepción de desequilibrio entre las demandas y los recursos disponibles es lo que genera la experiencia de estrés, destacando el papel crucial de la interpretación individual (Vallejo, 2022).

Más allá de estos pilares, otros modelos han enriquecido la perspectiva, por ejemplo, el modelo sistémico-cognoscitivista integra la interconexión de factores biológicos, psicológicos y sociales en la experiencia del estrés. También, el concepto de alostasis y carga alostática ha surgido como una extensión de los modelos fisiológicos, describiendo el proceso de lograr la estabilidad (homeostasis) a través del cambio, y cómo la exposición crónica al estrés puede llevar a una sobrecarga alostática, generando desgaste en los sistemas biológicos y resultando en problemas de salud a largo plazo.

### **2.2.3 Tipos de estrés**

#### **2.2.3.1 Leve**

Este es el tipo de estrés más común y de corta duración, se presenta como una respuesta inmediata y rápida del cuerpo ante una situación nueva, desafiante o peligrosa. Es la reacción natural de "lucha o huida" que nos permite reaccionar rápidamente, por ejemplo, al frenar bruscamente en el tráfico o ante una fecha límite de entrega, aunque puede generar síntomas físicos intensos (palpitaciones, sudoración), generalmente desaparece una vez que la amenaza o el desafío se ha resuelto y no suele causar un daño duradero (Lagos, 2023).

#### **2.2.3.2 Moderado**

A diferencia del estrés leve, el estrés moderado es un tipo de estrés prolongado que persiste durante un período de tiempo extenso, semanas, meses o incluso años. Surge de situaciones estresantes que no se resuelven o que se mantienen en el tiempo, como problemas económicos persistentes, relaciones conflictivas, un ambiente laboral hostil o enfermedades crónicas, este tipo de estrés es particularmente perjudicial, ya que el cuerpo se mantiene en un estado constante de alerta, lo que puede agotar los recursos físicos y mentales, llevando a graves problemas de salud como hipertensión, enfermedades cardíacas, ansiedad, depresión y un sistema inmunitario debilitado (Barrera & Baculima, 2024).

#### **2.2.3.3 Elevado**

Este tipo de estrés se refiere a personas que experimentan estrés con mucha frecuencia, casi de forma constante, sus vidas suelen estar caracterizadas por el caos y la crisis, siempre apuradas, con múltiples exigencias y responsabilidades, y a menudo sintiendo que no tienen control sobre su entorno. Las personas con estrés elevado suelen ser irritables, ansiosas y hostiles, y aunque cada episodio de estrés es agudo, la recurrencia constante de estos episodios tiene un impacto acumulativo similar al estrés crónico en su salud física y mental (Karam, Parra, Urrego, & Castillo, 2019).

### **2.2.4 Estresores académicos en la comunidad universitaria**

Los estresores académicos son aquellas situaciones, demandas o exigencias propias del entorno universitario que, al ser percibidas por el estudiante como abrumadoras o que superan sus capacidades de afrontamiento, desencadenan una respuesta de estrés, entre los más comunes se encuentra la sobrecarga académica, que incluye un exceso de tareas, trabajos obligatorios, proyectos y una gran cantidad de material de estudio para múltiples asignaturas simultáneamente. A esto se suman las evaluaciones y exámenes, que generan una presión considerable debido a la necesidad de obtener buenas calificaciones y la competitividad inherente al ambiente universitario (Páez & Vásquez, 2024).

Otro factor estresante importante es la falta de tiempo para sus tareas académicas, que a menudo está vinculado con las obligaciones laborales o asuntos personales o sociales, intervenciones públicas como informes, discusiones en clase, hablar en público son la

segunda fuente de ansiedad. La relación con la facultad, problemas o conflictos de aula común, insatisfacción con la metodología de enseñanza, lo que complica el estudio y aumenta el estrés, afectando tanto el rendimiento como la comodidad de la vida (Armenta, Quiroz, Abundis, & Zea, 2020).

### **2.2.5 Estresores no académicos en la comunidad universitaria**

Uno de los más prominentes son los problemas económicos y familiares, muchos estudiantes deben trabajar para costear sus estudios, lo que reduce el tiempo disponible para el estudio y el ocio, añadiendo una capa de estrés financiero y de gestión del tiempo. Las dinámicas familiares, como la distancia de casa, la presión parental o los conflictos internos, también pueden generar una carga emocional considerable que se suma a las exigencias universitarias.

Otro conjunto importante de estresores no académicos incluye los desafíos relacionados con la adaptación social y cultural, especialmente para aquellos estudiantes que se mudan desde otras ciudades o provincias. La necesidad de construir nuevas redes de apoyo, manejar la soledad o el desarraigo y adaptarse a un entorno desconocido puede ser abrumador. A esto se suman las expectativas personales y profesionales a futuro, la incertidumbre sobre el empleo, la presión por alcanzar el éxito y problemas de salud personal o del sueño, los cuales, aunque no directamente ligados a los estudios, influyen profundamente en la capacidad del estudiante para manejar el estrés general (Páez & Vásquez, 2024).

### **2.2.6 Consecuencias del estrés en universitarios**

Las consecuencias del estrés en universitarios se manifiestan de diversas formas, afectando en primer lugar la salud física, es común que los estudiantes experimenten fatiga crónica, insomnio o alteraciones en el patrón de sueño, lo que repercute directamente en su energía y capacidad de concentración. También pueden aparecer dolores de cabeza frecuentes, tensión muscular, problemas digestivos como gastritis o colon irritable, y un notable debilitamiento del sistema inmunológico, volviéndolos más susceptibles a enfermedades comunes como resfriados y gripes.

A nivel psicológico y emocional, el estrés persistente puede llevar a estados de ansiedad y preocupación excesiva, manifestándose en nerviosismo, irritabilidad o incluso ataques de pánico. No es raro que los universitarios bajo estrés experimenten tristeza, desánimo o síntomas depresivos, perdiendo interés en actividades que antes disfrutaban, estos estados emocionales negativos a menudo se acompañan de baja autoestima, dificultades para controlar el enojo y una sensación constante de estar abrumado o al borde del agotamiento (Marcial, 2023).

El estrés impacta significativamente en el rendimiento académico y los comportamientos, los estudiantes pueden notar una marcada disminución en su capacidad de concentración y memoria, lo que dificulta el estudio y la preparación de exámenes. Esto puede traducirse en una baja en las calificaciones, procrastinación y una menor participación en las actividades

universitarias, además, se observan cambios conductuales como el aislamiento social, alteraciones en los hábitos alimenticios (comer en exceso o muy poco) y, en algunos casos, el abuso de sustancias como mecanismo de afrontamiento, lo que crea un ciclo perjudicial para su desarrollo integral.

### **2.2.7 Estrategias de afrontamiento del estrés en universitarios**

**Planificación y Gestión del Tiempo:** Organizar el horario de estudio, asignar tiempo para tareas y exámenes, y establecer prioridades ayuda a reducir la sensación de sobrecarga. Utilizar agendas, calendarios o aplicaciones de gestión del tiempo puede ser muy efectivo.

**Habilidades de Estudio Eficaces:** Aprender técnicas de lectura rápida, resúmenes, mapas mentales y métodos de repaso mejora la eficiencia académica y reduce la ansiedad ante las evaluaciones.

**Búsqueda de Apoyo Académico:** No dudar en pedir ayuda a profesores, tutores o compañeros cuando se tienen dificultades con alguna materia o concepto.

**Desarrollo de Habilidades de Resolución de Problemas:** Aprender a identificar el problema, generar soluciones alternativas, evaluar las opciones.

**Establecimiento de Límites:** Aprender a decir "no" a compromisos adicionales cuando ya se tiene una carga pesada, tanto académica como social.

**Manejo Proactivo de Estresores:** Anticiparse a situaciones estresantes (ej. preparar proyectos con antelación) en lugar de reaccionar cuando ya son inminentes.

**Actividad Física Regular:** La práctica de ejercicio, como el Jumping Fitness, es una de las estrategias más eficaces. Libera endorfinas, reduce el cortisol, mejora el estado de ánimo y ayuda a descargar tensión. Actividades como correr, nadar o bailar también son excelentes. **Técnicas de Relajación y Mindfulness:** Practicar la respiración profunda, la meditación, el yoga o la relajación muscular progresiva ayuda a calmar el sistema nervioso, reducir la ansiedad y mejorar la concentración.

**Apoyo Social:** Mantener contacto con amigos, familiares o grupos de apoyo. Compartir experiencias y sentimientos con otros puede validar las emociones y ofrecer nuevas perspectivas o soluciones.

**Hobbies y Actividades Recreativas:** Dedicar tiempo a actividades que se disfrutan y que no estén relacionadas con los estudios ayuda a desconectar y recargar energías. Esto puede ser leer, escuchar música, pintar, jugar videojuegos, etc.

**Autocuidado:** Asegurarse de tener una alimentación balanceada, dormir lo suficiente (7-9 horas) y evitar el consumo excesivo de cafeína o alcohol, que pueden exacerbar el estrés.

**Reestructuración Cognitiva:** Aprender a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o catastróficos por otros más realistas y positivos.

Búsqueda de Ayuda Profesional: Si el estrés es abrumador y afecta significativamente la vida diaria, buscar apoyo de un psicólogo o consejero universitario es una estrategia saludable y efectiva.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGÍA.**

#### **3.1 Enfoque de investigación**

La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, ya que se centra en la medición numérica de los niveles de estrés y el análisis estadístico de los datos para determinar el impacto de la intervención.

#### **3.2 Tipo de Investigación.**

El estudio corresponde a un tipo de investigación cuasiexperimental, con mediciones pre y post intervención en un grupo de estudio, para evaluar la eficacia del programa de jumping.

#### **3.3 Diseño de Investigación**

Para abordar los objetivos de este estudio sobre el impacto del jumping en el estrés de la comunidad universitaria, se empleó un diseño de investigación cuantitativo cuasiexperimental. Este enfoque fue seleccionado por su idoneidad para evaluar los efectos de una intervención (el programa de jumping) en un contexto real donde la asignación aleatoria de los participantes a grupos puede no ser factible o éticamente apropiada.

#### **3.4 Técnicas de recolección de Datos**

Para la recolección de datos, se empleó la técnica de encuesta, este instrumento fue administrado a los participantes de la comunidad universitaria tanto antes como después de la implementación del programa de jumping.

#### **3.5 Instrumento de recolección de Datos**

Para evaluar el nivel de estrés en la comunidad universitaria, se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS), una herramienta ampliamente reconocida por su validez y fiabilidad en poblaciones universitarias. La PSS mide la percepción subjetiva del estrés a través de 14 ítems que indagan sobre la frecuencia de sentimientos y pensamientos vinculados a situaciones estresantes experimentadas durante el último mes. La escala se califica invirtiendo las puntuaciones de siete ítems (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) y sumando las respuestas de todos ellos, obteniendo una puntuación directa que oscila entre 0 y 56, donde un valor más alto indica un mayor nivel de estrés percibido. Para interpretar esta puntuación, se utilizan baremos de referencia que categorizan el estrés en niveles: se considera leve (0-19), moderado (20-25) y elevado (26-56). Esta cuantificación precisa permite una clara identificación de la población en riesgo.

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

#### **3.6.1 Población**

La población objetivo de esta investigación consistió en los 3.132 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías.

#### **3.6.2 Muestra**

La muestra del estudio estuvo compuesta por un grupo de 10 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, este tipo de muestreo fue elegido debido a la facilidad de acceso a los participantes que estuvieron dispuestos a colaborar en la investigación y que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Aunque este método no permitió la generalización de los resultados a toda la población universitaria con la misma validez que un muestreo probabilístico, facilitó la identificación de los niveles de estrés y la evaluación del programa de jumping en un subconjunto representativo de la comunidad universitaria que participó en la intervención.

### **3.7 Hipótesis**

H0: La implementación de un programa de ejercicios de jumping no tendría un efecto significativo en la reducción de los niveles de estrés percibido en la comunidad universitaria de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías.

H1: La implementación de un programa de ejercicios de jumping tendría un efecto significativo en la reducción de los niveles de estrés percibido en la comunidad universitaria de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías.

De acuerdo con los análisis efectuados, se acepta la hipótesis alternativa (H1): el programa de jumping contribuye significativamente a la reducción del estrés en la comunidad universitaria.

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

Para el análisis y procesamiento de los datos, se empleó el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Los datos recolectados a través de la escala de estrés percibido en los momentos pre y post intervención fueron codificados y transcritos a una matriz en SPSS. Se realizó una depuración para identificar y gestionar valores atípicos o perdidos.

Se calcularon estadísticos descriptivos para caracterizar la muestra de estudio (frecuencias y porcentajes para variables categóricas) y para resumir las variables de interés.

Antes de realizar la prueba de hipótesis, se evaluó el supuesto de normalidad para la distribución de las diferencias entre las puntuaciones pretest y posttest. Para ello, se utilizó la

prueba de Shapiro-Wilk, recomendada para muestras pequeñas o moderadas ( $n < 50$ ).

Para contrastar la hipótesis de que el programa de jumping reduce significativamente los niveles de estrés, se seleccionó la prueba t para muestras relacionadas si los resultados de en la prueba de normalidad son normales, pero si estos datos no son normales se realizara la prueba de wilcoxon para muestras relacionadas.

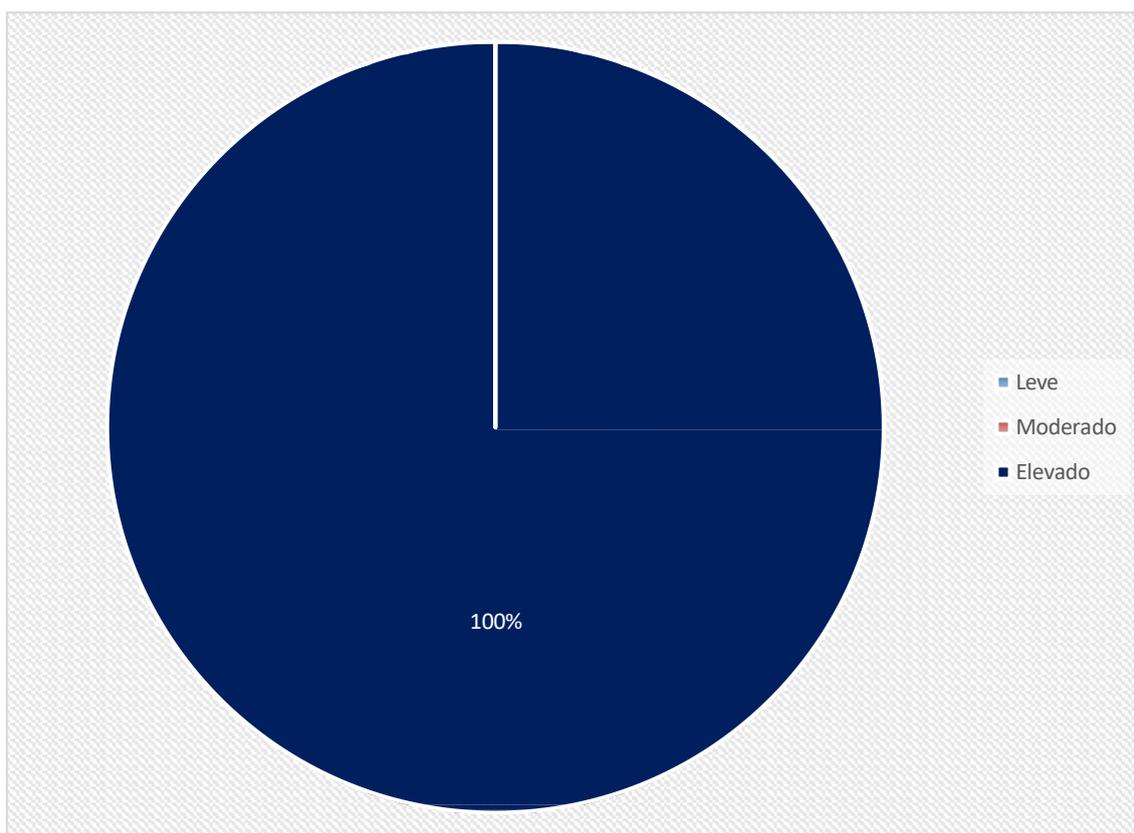
## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Tabulación e interpretación del grupo control

##### Gráfico 4.

Pretest del grupo control



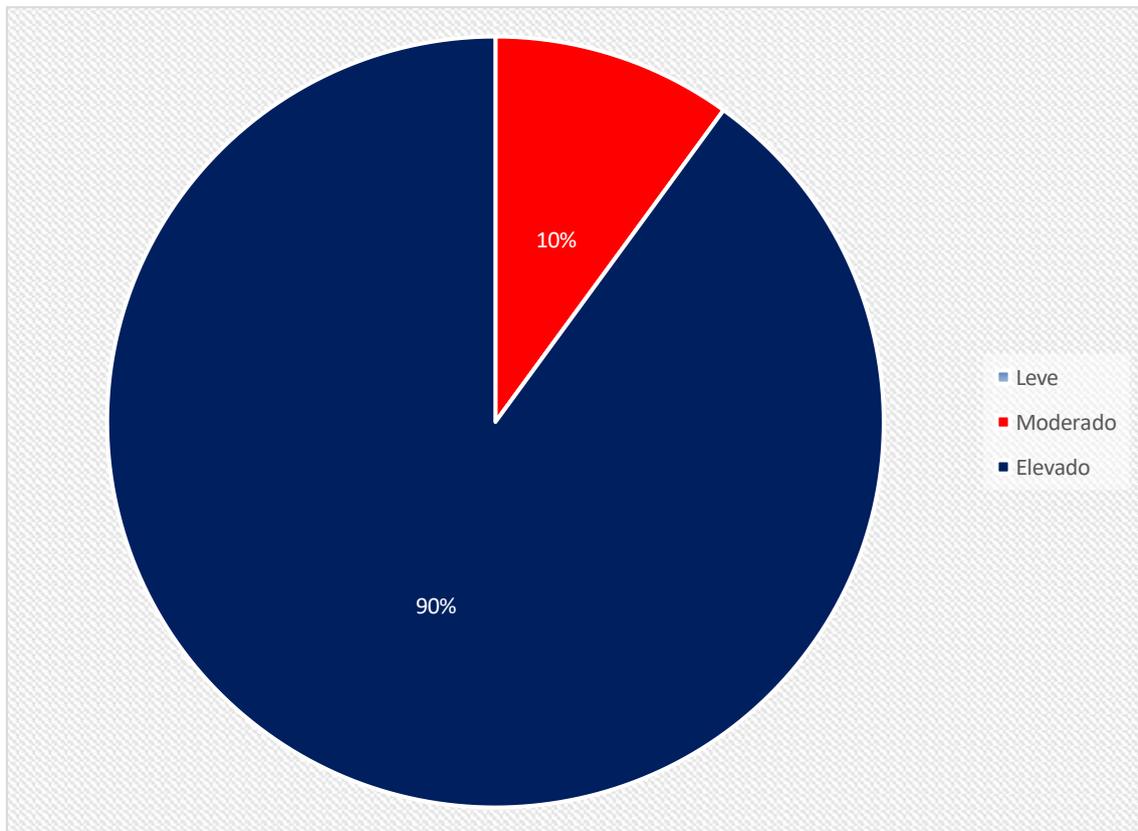
**Realizado por:** Elaboración propia

##### Análisis e interpretación

Los resultados del grupo de control reflejan una situación crítica y homogénea al inicio del estudio, donde la totalidad de sus integrantes (10 estudiantes, que representan el 100%) presentaron un nivel de estrés elevado. La ausencia absoluta de participantes en las categorías leve y moderado confirma que este grupo partió de una base de alta afectación por estrés, idéntica a la del grupo experimental. Esta línea base uniforme es crucial para la validez del diseño cuasiexperimental, ya que demuestra que ambos grupos eran comparables antes de la intervención, lo que permitirá posteriormente atribuir los cambios específicamente a la aplicación del programa de jumping en el grupo intervenido.

## Gráfico 5.

Postest del grupo control



**Realizado por:** Elaboración propia

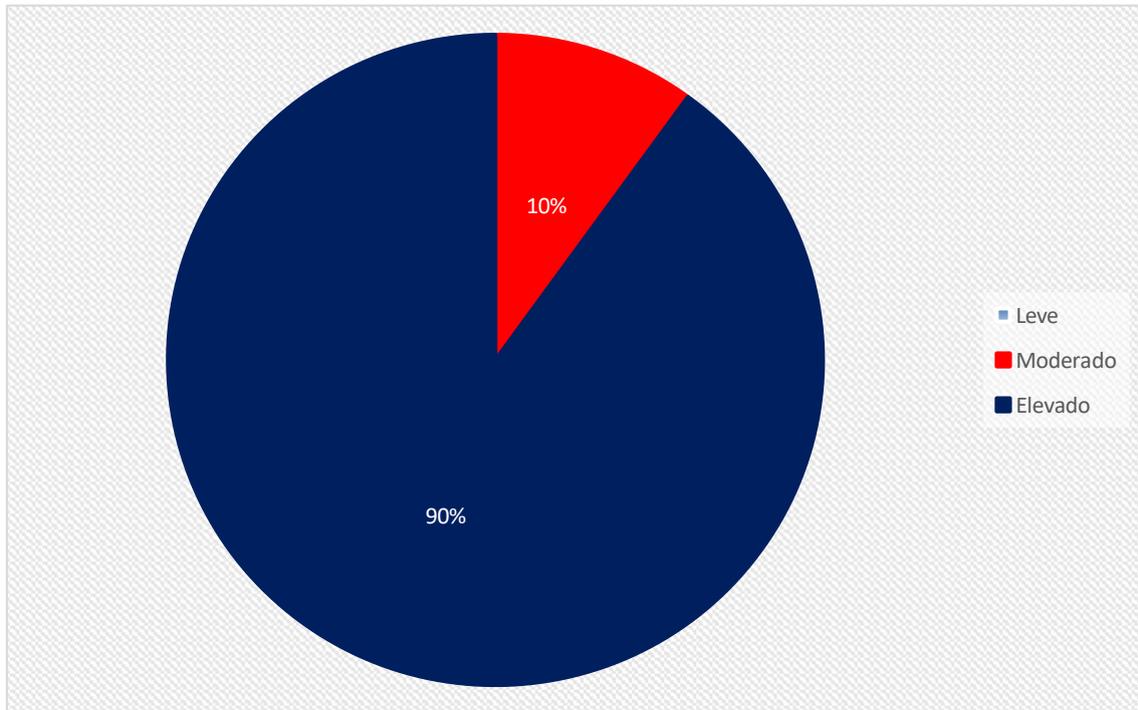
### Análisis e interpretación

Los resultados del postest en el grupo de control revelan una persistencia significativa del estrés elevado, donde el 90% de los estudiantes (9 personas) mantuvieron esta condición, mientras que solo un 10% (1 persona) transitó a la categoría moderada. La ausencia de participantes en el nivel leve evidencia la estabilidad del problema sin una intervención dirigida. Esta situación contrasta marcadamente con la mejoría observada en el grupo experimental, lo que sugiere que los cambios mínimos en el grupo control podrían atribuirse a factores externos no controlados, reforzando la validez del impacto específico del programa de jumping aplicado al grupo de estudio.

## 4.2 Tabulación e interpretación del grupo de intervención

### Gráfico 6.

Pre test del estrés percibido



**Realizado por:** Elaboración propia

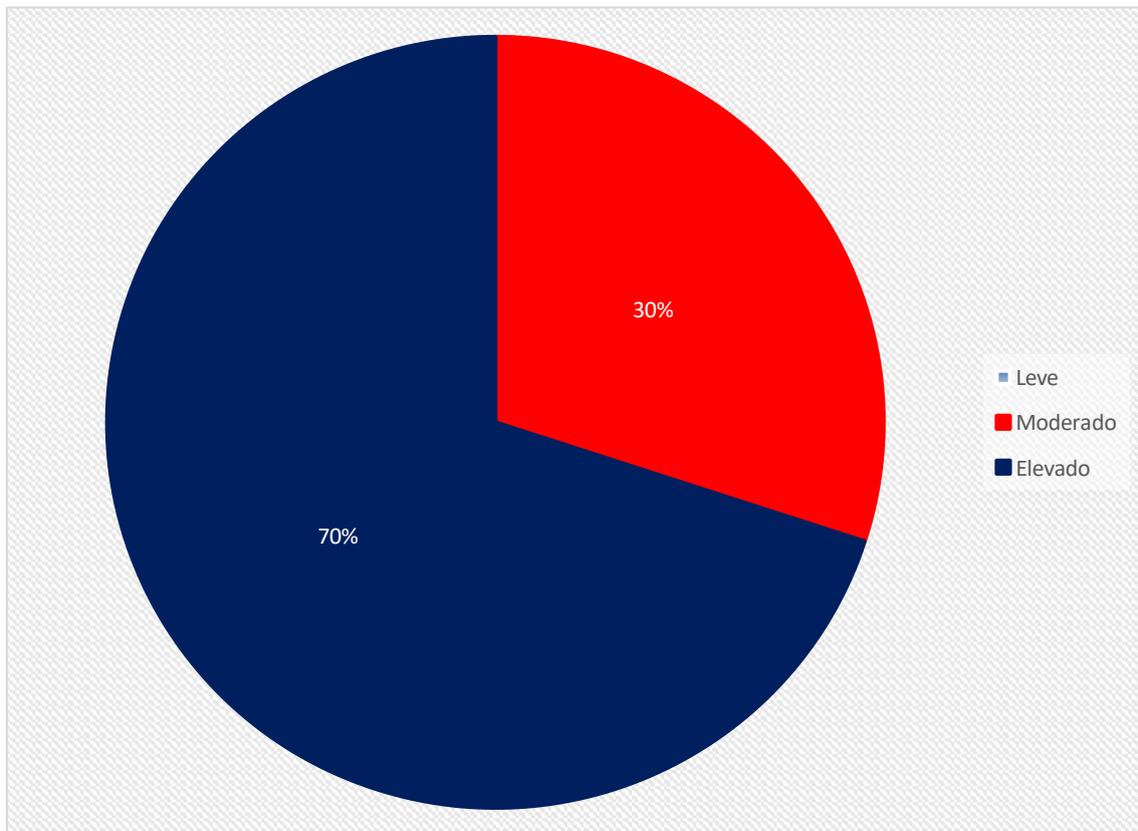
### Análisis e interpretación

Los datos resultantes del pre test, obtenidos de la totalidad de los 10 estudiantes que conformaron la muestra, evidencian que la gran mayoría de los participantes (90%, equivalente a 9 estudiantes) presentaba un nivel de estrés elevado. Por otro lado, el 10% restante (1 estudiante) de la muestra se ubicó en la categoría de estrés moderado, siendo llamativa la ausencia de participantes con un nivel leve de estrés. Estos resultados iniciales establecen una línea de base cuantitativa clara e ilustran que prácticamente la totalidad del grupo en estudio estaba sometido a una carga significativa de estrés al inicio de la investigación.

Un nivel de estrés elevado en el 90% de las estudiantes no solo valida la relevancia y urgencia de este estudio, sino que también confirma la necesidad de implementar intervenciones efectivas como el programa de jumping. Este panorama justifica la investigación, ya que un nivel tan alto de estrés puede impactar negativamente el rendimiento académico y el bienestar general. Por lo tanto, esta línea base crítica servirá como el principal punto de comparación para evaluar el éxito de la intervención.

## Gráfico 7.

Post test del estrés percibido



**Realizado por:** Elaboración propia

### Análisis e interpretación

Tras la intervención, los resultados obtenidos de los mismos 10 estudiantes muestran una notable reducción en los niveles de estrés percibido. En esta medición final, la mayoría de los participantes (70%, correspondiente a 7 estudiantes) reportaron niveles de estrés elevados. Por su parte, el 30% restante (3 estudiantes) se mantuvo en un nivel de estrés moderado. Esta redistribución evidencia el impacto positivo del programa de jumping, logrando que la mayor parte del grupo de estudio alcanzara un estado de bienestar emocional más favorable.

Tras la intervención, se observó una reducción considerable en los niveles de estrés percibido, lo cual indica que el programa de jumping tuvo un impacto positivo y significativo. La disminución en el porcentaje de estudiantes con estrés moderado y la mejora general en el bienestar de los participantes refleja la efectividad del programa para reducir el estrés en este grupo.

### 4.3 Comparación de resultados entre grupo experimental y grupo de control

La comparación directa entre los resultados pos test de ambos grupos revela el impacto diferenciado de la intervención. Mientras que en el grupo de control (sin jumping) la prevalencia del estrés elevado se mantuvo en un 90%, en el grupo experimental (con jumping) esta cifra se redujo drásticamente, permitiendo que el 70% de sus integrantes reportara niveles moderado de estrés. Esta divergencia sustancial en la evolución de ambos grupos, que partieron de la misma línea base (100% de estrés elevado), proporciona una evidencia sólida de que la reducción del estrés en el grupo experimental puede ser atribuida directamente a la participación en el programa de jumping, y no a otros factores externos.

### 4.4 Análisis estadístico de resultados

**Tabla 1.**

Prueba de normalidad

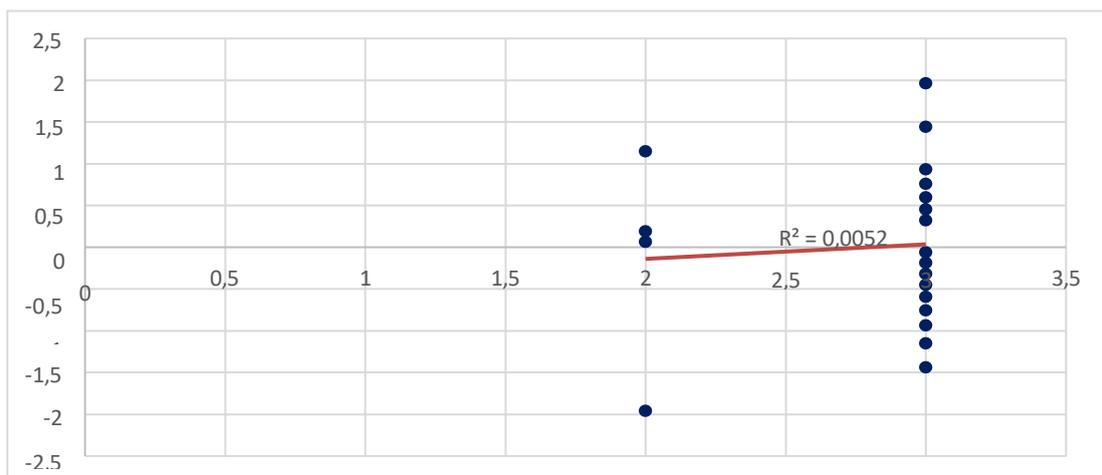
	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	0,52	10	0,00	0,36	10	0,00
Postest	0,43	10	0,00	0,59	10	0,00

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Nota:** Esta tabla muestra la prueba de normalidad realizada en base a la escala de estrés percibido

**Gráfico 8.**

Prueba de normalidad



**Fuente:** Resultados de SPSS

**Realizado por:** Elaboración propia

## Análisis e interpretación

En la tabla de la normalidad los datos obtenidos la prueba de Shapiro-Wilk que es más sensible con  $n < 50$  misma. Los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para tanto el pretest como el pos test muestran un valor p de 0,000 en ambos casos, ya que este valor p es menor que 0.05, indica que se rechaza la hipótesis nula de normalidad para ambas distribuciones, es decir, tanto las puntuaciones del pretest como las del pos test no siguen una distribución normal.

**Tabla 2.**

Prueba de Wilcoxon

Resumen de contrastes de hipótesis			
Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1 La mediana de diferencias entre Pretest y Pos test es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	0,02	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

**Nota:** Esta tabla muestra la prueba de wilcoxon realizada en base a la escala de estrés percibido

## Análisis e interpretación

Los resultados de la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas muestran un valor p de 0,02, que es menor que el umbral de 0,05 utilizado en las pruebas de significancia. Esto implica que rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ), lo que sugiere que existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el programa de ejercicios de jumping sí tiene un efecto significativo en la reducción de los niveles de estrés percibido en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías.

Este resultado apoya la hipótesis alternativa ( $H_1$ ), ya que se evidencia una diferencia significativa en los niveles de estrés entre el pretest y el pos test, en otras palabras, la intervención con jumping parece haber tenido un impacto positivo en la reducción del estrés de los participantes, lo que valida la efectividad de este programa como estrategia para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

### 4.5 Discusión de resultados

Los resultados de este estudio evidencian el marcado. impacto positivo del programa de jumping en la reducción de los niveles de estrés reportado por los estudiantes universitarios, en el pretest, el elevado 90% de los participantes reportó elevados niveles de estrés que requiere de una intervención inmediata en la salud mental de los universitarios. Esta alta tendencia al estrés, acompañada por la ausencia de estudiantes con bajos niveles, reflejan claramente la necesidad de estrategias de manejo, tras la intervención, en el postest, se

observó una marcada mejora, con el 70% de los estudiantes presentando una disminución en sus niveles de estrés a dicha categoría.

Este cambio en los niveles de estrés es respaldado por los resultados de la prueba de Wilcoxon, la cual mostró una significancia estadística de  $p = 0.02$ , lo que confirma que la intervención tuvo un efecto significativo. La disminución de los niveles de estrés percibido después de la intervención con jumping demuestra que esta actividad no solo mejora el bienestar físico, sino que también tiene un efecto favorable sobre la salud mental de los estudiantes. Estos resultados son consistentes con estudios previos que sugieren que la actividad física, como el jumping, puede actuar como una herramienta eficaz para reducir el estrés académico y mejorar el estado emocional de los estudiantes.

Es importante tener en cuenta que, a pesar de los beneficios identificados, un 30 % de los estudiantes informaron de niveles moderados de estrés después de la intervención, si bien esto muestra que el jumping fue un enfoque exitoso para reducir el estrés, no fue suficiente para quitar el estrés por completo de todos los participantes. Por lo tanto, es lógico en este sentido que el jumping pueda ser una herramienta complementaria en la gestión del estrés, pero que deben aplicarse otras estrategias para complementar el estrés académico en general, incluido un mejor manejo del tiempo o incluso el apoyo psicológico.

Los resultados del pretest coinciden con los hallazgos presentados en los documentos de referencia, con una confirmación de la alta prevalencia del estrés. Según González y Mejía (2025), el 82 % de los universitarios reporta estrés moderado, mientras que el estudio de Pineda y Sánchez (2025) estudia a adolescentes, la sobrecarga académica y los exámenes siguen siendo las fuentes de estrés principales, lo que significa que el contexto en el que se realiza la intervención del jumping es problemático.

La intervención con jumping tuvo significancia estadística para una evidencia más fuerte que la comparada con Pineda y Sánchez que solo encontraron una correlación negativa débil y no significativa entre la actividad física en general y el estrés. No obstante, esta efectividad sí coincide con los hallazgos de González y Mejía que mencionan que la actividad física es una efectiva herramienta para el control del estrés académico, aunque en su estudio mencionan que pocos estudiantes realizan actividad física.

La observación de que un 30% de estudiantes mantuvo estrés moderado post intervención, así como la conclusión de que el jumping es una herramienta complementaria, establecen una visión realista que se conecta con el tono de los estudios referenciados. Ambos estudios concluyen con la necesidad de promover la actividad física en las instituciones. Por tanto, el presente estudio apoya esa recomendación, pero con una aportación clave: valida una actividad específica y estructurada, el jumping, como un medio efectivo de lograr la reducción del estrés que dichos estudios buscan.

## CAPÍTULO V.

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1.1 Conclusiones

- La evaluación inicial permitió identificar que la comunidad universitaria presentaba una prevalencia generalizada de estrés antes de la intervención. La gran mayoría de los estudiantes manifestaron experimentar niveles considerables de estrés, lo que puso de manifiesto la magnitud de esta problemática en el entorno académico. Este diagnóstico confirmó la urgencia de implementar estrategias de apoyo y estableció una línea base clara que evidenció la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar mental de los estudiantes, subrayando la relevancia del estudio emprendido.
- El diseño y puesta en práctica del programa de jumping demostró ser una estrategia altamente viable y bien recibida en el contexto universitario. La actividad se caracterizó por su naturaleza accesible, lúdica y motivadora, lo que facilitó una adherencia constante por parte de los participantes. La planificación progresiva y adaptada permitió que los estudiantes se integraran positivamente en las sesiones, validando al jumping como una herramienta práctica y atractiva que puede ser incorporada de manera efectiva dentro de las iniciativas de bienestar promovidas por las instituciones de educación superior.
- La comparación de los niveles de estrés antes y después de la intervención permitió establecer que la participación en el programa de jumping tuvo un efecto positivo y significativo en la reducción del estrés percibido entre los estudiantes. Los análisis estadísticos confirmaron que los cambios observados no fueron producto del azar, sino atribuibles a la intervención. Si bien se registró una mejora generalizada, la persistencia de ciertos niveles de estrés en una parte de los participantes sugiere que esta actividad funciona mejor como un componente complementario dentro de un enfoque integral de gestión del estrés, en lugar de ser una solución única

### 5.1.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las instituciones universitarias establecer un sistema de evaluación periódica de los niveles de estrés en la comunidad estudiantil. La aplicación de instrumentos validados de forma regular permitiría identificar a la población en riesgo de manera temprana y daría la oportunidad de intervenir de forma oportuna. Este monitoreo sistemático facilitaría la recolección de datos longitudinales para comprender mejor la fluctuación del estrés durante el ciclo académico y evaluar el impacto de las estrategias de bienestar implementadas, asegurando una respuesta institucional proactiva y fundamentada.
- Se sugiere la incorporación formal del jumping dentro de la oferta de actividades extracurriculares y programas de promoción de la salud de la universidad. Para garantizar su éxito, se debe destinar los recursos necesarios, incluyendo la adquisición de equipamiento y la capacitación de instructores. Promocionar estas sesiones de manera constante y destacar su componente lúdico y de bajo impacto puede atraer una participación amplia y sostenida, posicionando al jumping como una alternativa accesible y atractiva para que los estudiantes gestionen el estrés de manera regular.
- Dado que el jumping demostró ser una herramienta efectiva pero no única, se recomienda desarrollar un modelo integral de salud mental que combine diferentes estrategias. Este modelo podría incluir talleres de manejo del tiempo y técnicas de relajación, asesoría psicológica y la promoción de otras actividades físicas, complementando así el impacto del jumping. Abordar el estrés académico desde múltiples frentes permite responder a la diversidad de necesidades y perfiles de los estudiantes, maximizando los beneficios y ofreciendo un apoyo más robusto para su bienestar general.

## CAPÍTULO VI.

### INTERVENCIÓN

El estrés entre los estudiantes universitarios es un problema empresarial en estos días y afecta el bienestar emocional y la capacidad de rendimiento, la presión para cumplir con los requisitos académicos, las responsabilidades diarias y las presiones sociales a veces son demasiado y demasiado difíciles de gestionar para la salud mental del estudiante, por otro lado, la actividad física a menudo se presenta como un salvador en tales situaciones, ya que puede mitigar el estrés y el estado de ánimo positivo y fortalecer la salud en general. Como tal, se sugiere que jumping sea introducido en la comunidad universitaria por su naturaleza única y divertida, este programa propone traer jumping a las universidades como intervención para mejorar el bienestar emocional.

#### **6.1.1 Objetivo**

Reducir los niveles de estrés percibido en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo mediante la implementación de un programa regular de ejercicios de jumping, promoviendo una mejora en su bienestar físico y psicológico

#### **6.1.2 Justificación**

La alta prevalencia del estrés entre la comunidad universitaria es un tema crítico para las escuelas educativas, ya que afecta al logro escolar, la salud mental y el bienestar total de los estudiantes. Un extenso análisis mostró un efecto positivo del ejercicio físico, particularmente el cardiovascular, en la reducción del estrés. Jumping puede ser una técnica energética deportiva de bajo costo y común que atrae a mucha participación. Uno de los aspectos más sobresalientes de este programa es que pueden acceder a él estudiantes con capacidades totalmente diferentes, lo que facilita la accesibilidad. Siendo una formación colectiva normalizada que involucra música, el jumping fomenta la participación, la motivación y una disminución a largo plazo en la adhesión. A través de la implementación de este programa, probablemente podamos reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida. Ayudará a prevenir la ansiedad y la depresión más comunes.

### 6.1.3 Planificaciones

#### Semana 1

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha sobre el trampolín	1		1'	Trote suave sobre el trampolín
<b>PRINCIPAL</b>	Saltos básicos alternos	<b>4</b>	<b>4X1'/1'30''</b>		<b>CIRCUITO ESTACIÓN 1</b>

Descanso entre serie 1'30''					Piernas ligeramente flexionadas, a un ritmo constante.
	Jumping jacks suaves	4	4X1'1'30''		ESTACIÓN 2 Los pies no se separan mínimamente del trampolín.
	Balances laterales con apoyo	4	4X1'1'30''		ESTACIÓN 3

					Podemos utilizar una barra o los brazos extendidos.
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar, exhalamos mientras mantienes la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarlos

	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
	Postura del niño (yoga)	1		20''	Nos sentamos sobre los talones y extendemos los brazos al frente, apoyamos la frente. Inhalamos profundo al llegar, exhalamos lentamente al mantener.

## Semana 2

<b>OBJETIVO</b>			
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.			
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>	

		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.

	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha sobre el trampolín	1		1'	Trote suave sobre el trampolín
PRINCIPAL	Descanso entre serie 1'30''	Saltos básicos alternos + giro leve	4	4X1'05''/1'30''	CIRCUITO ESTACIÓN 1 Realizamos una pequeña rotación de torso
		Jumping Jack controlados	4	4X1'05''/1'30''	ESTACIÓN 2 Mejoramos la amplitud del ejercicio.
		Saltos laterales continuos	4	4X1'05''/1'30''	ESTACIÓN 3 Mantenemos control del centro de gravedad.
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar, exhalamos mientras

					mantienes la posición
--	--	--	--	--	-----------------------

Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarnos
Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
Postura del niño (yoga)	1		20''	Nos sentamos sobre los talones y extendemos los brazos al frente, apoyamos la frente. Inhalamos profundo al llegar, exhalamos lentamente al mantener.

### Semana 3

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	

INICIAL	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.

	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha rápida con brazos arriba	1		1'	Trote suave sobre el trampolín y elevamos los brazos.
PRINCIPAL Descanso entre serie 1'20''	Salto con doble apoyo	4	4X1'10''/1'20''		<b>CIRCUITO ESTACIÓN 1</b> Ambos pies tocan el trampolín al caer.
	Jumping Jack con palmada	4	4X1'10''/1'20''		<b>ESTACIÓN 2</b> Coordinamos saltos y aplaudimos por encima cabeza.
	Salto cruzado	4	4X1'10''/1'20''		<b>ESTACIÓN 3</b> Los pies se cruzan al frente al momento del salto.

FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar,  exhalamos mientras mantenemos la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un

					lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarnos
	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
	Postura del niño (yoga)	1		20''	Nos sentamos sobre los talones y extendemos los brazos al frente, apoyamos la frente. Inhalamos profundo al llegar, exhalamos lentamente al mantener.

## Semana 4

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN			INDICACIÓN METODOLÓGICA
		SERIE	REPETICIONES	TIEMPO	
INICIAL	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.

	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha rápida con brazos arriba	1		1'	Trote suave sobre el trampolín y elevamos los brazos.

PRINCIPAL Descanso entre serie 1'20''	Salto básicos con brazos al frente	5	5X1'15''/1'20''		CIRCUITO ESTACIÓN 1 Aumentamos la amplitud de movimiento.
	Jumping Jack intensos	5	5X1'15''/1'20''		ESTACIÓN 2 Coordinamos saltos y aumentamos la velocidad.
	Salto laterales con cambio de dirección	5	5X1'15''/1'20''		ESTACIÓN 3 Saltos controlados (ejercicio cognitivo por el cambio de dirección).
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar, exhalamos mientras mantienes la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarnos
	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento

	Postura del niño (yoga)	1		20''	Nos sentamos sobre los talones y extendemos los brazos al frente, apoyamos la frente. Inhalamos profundo al llegar, exhalamos lentamente al mantener.
--	-------------------------	---	--	------	---

## Semana 5

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.

	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha rápida con brazos arriba	1		1'	Trote suave sobre el trampolín y elevamos los brazos.

PRINCIPAL Descanso entre serie 1'10''	Marcha con giros de cintura	5	5X1'20''/1'10''		CIRCUITO ESTACIÓN 1 Movemos el tronco para lado derecho e izquierdo
	Salto hacia adelante y atrás	5	5X1'20''/1'10''		ESTACIÓN 2 Mejorar coordinación espacial adelante atrás
	Jumping Jack + rodillas altas	5	5X1'20''/1'10''		ESTACIÓN 3 Saltos controlados y elevación de rodillas, intensidad intermedia.
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar,  exhalamos mientras mantenemos la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.

Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarnos
Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
Adho Mukha Svanasana (Perro boca abajo)	1	5 reps		Nos colocamos en cuatro apoyos y elevamos las caderas hacia el techo formando una "V" invertida.

## Semana 6

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Trote con movimiento circular de brazos	1		1'	Mientras trotamos hacemos un movimiento circular de brazos hacia adelante.

PRINCIPAL Descanso entre serie 1'	Salto alto con rebote	5	5X1'30''/1'		CIRCUITO ESTACIÓN 1  Nos elevamos lo que más podemos y al caer rebotamos, con esto desarrollamos fuerza en piernas.
	Jumping Jack + cambio de ritmo	5	5X1'30''/1'		ESTACIÓN 2  Aumentamos y disminuimos el ritmo al hacer el Jumping Jack.

	Salto cruzado	5	5X1'30''/1'		ESTACIÓN 3  Saltos controlados cruzamos nuestros pies al realizar el salto
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar, exhalamos mientras mantenemos la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhalamos al inclinarnos

	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
	Uttanasana (Flexión de pie hacia adelante)	1		10''	De pie, exhalamos e inclinamos el torso hacia adelante desde la cadera.

## Semana 7

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	

<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.

	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha rápida con brazos alternos	1		1'	Marchamos con un ritmo activo y con música
PRINCIPAL  Descanso entre serie 1'	Saltos básicos + brazos cruzados	5	5X1'40''/1'		CIRCUITO ESTACIÓN 1  Saltamos y movemos los brazos como que estuviéramos boxeando.
	Jumping Jack en diagonales	5	5X1'40''/1'		ESTACIÓN 2  Cambiamos de dirección en cada salto y vamos al ritmo de la música
	Saltos en zig-zag	5	5X1'40''/1'		ESTACIÓN 3  Saltos controlados, ejercicio divertido y necesitamos mucha concentración
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar,

					exhalamos mientras mantienes la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.

	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarlos
	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
	Anjaneyasana (Zancada baja)	1		10'' X cada pierna	Ponemos una pierna adelante con rodilla a 90°, la otra pierna estiramos o rodilla apoyada.

## Semana 8

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN			INDICACIÓN METODOLÓGICA
		SERIE	REPETICIONES	TIEMPO	
INICIAL	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.

	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
--	-------------------------	---	---------	--	--

	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha rápida con brazos alternos	1		1'	Marchamos con un ritmo activo y con música
PRINCIPAL Descanso entre serie 1'	Salto doble	5	5X1'45''/1'		CIRCUITO ESTACIÓN 1  Vamos a dar dos rebotes por salto
	Jumping Jack (brazos arriba/abajo)	5	5X1'45''/1'		ESTACIÓN 2  Hacemos jumping jacks en vez de dar aplauso subimos y bajamos los brazos
	Salto con giro de 90° a todos lados hasta llegar a la posición inicial.	5	5X1'45''/1'		ESTACIÓN 3  Saltos controlados, con esto estrenamos coordinación y agilidad de los estudiantes.
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar,  exhalamos mientras mantenemos la

					posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al

					centro, exhala al inclinarnos
	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
	Supta Matsyendrasana (Torsión espinal)	1		10'' X cada pierna	Nos acostamos de cubito dorsal, llevamos una rodilla al lado contrario del cuerpo. La mirada va al lado contrario del ejercicio.

## Semana 9

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.

	Trote lateral	1		15''x lado	Saltamos a todos los lados (adelante, izquierda, atrás, derecha) hasta hacer una vuelta
<b>PRINCIPAL</b>	Saltos de tijera	<b>5</b>	5X1'45''/1'40''		<b>CIRCUITO ESTACIÓN 1</b> Saltamos y al caer ponemos un pie adelante y uno atrás (tijera)

Descanso entre serie 1'40''	Saltos con fitball	5	5X1'45''/1'40''		ESTACIÓN 2 Saltamos normalmente mientras saltamos subimos y bajamos el fitball con los brazos.
	Saltos con ritmo musical	5	5X1'45''/1'40''		ESTACIÓN 3 Saltos controlados, con ritmo musical (tobas)
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar, exhalamos mientras mantienes la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarnos
	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento

	Savasana (Postura de cadáver)	1		10''	Nos acostamos de cubito dorsal, extendemos los brazos y piernas cerramos los ojos y respiramos normal.
--	-------------------------------	---	--	------	--

## Semana 10

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.

	Marcha con palmadas	1		1'	Saltamos y coordinamos ritmo los brazos al ritmo de la música
PRINCIPAL  Descanso entre serie 1'40''	Saltos con pasos laterales	5	5X1'45''/1'40''		CIRCUITO ESTACIÓN 1  Hacemos un salto en el jumping nos bajamos y damos un paso a la derecha

					volvemos a subirnos y hacemos lo mismo al lado contrario.
	Saltos con ula-ula	5	5X1'45''/1'40''		ESTACIÓN 2  Saltamos normalmente y con la ula topamos las rodillas alternadamente
	Saltos con ritmo musical	5	5X1'45''/1'40''		ESTACIÓN 3  Saltos controlados, con ritmo musical (caporal)
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar,  exhalamos mientras mantienes la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.

Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarnos
Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
Savasana (Postura de cadáver)	1		10''	Nos acostamos de cubito dorsal, extendemos los brazos y piernas cerramos los ojos y respiramos normal.

## Semana 11

<b>OBJETIVO</b>					
Desarrollar capacidades físicas progresivas a través de ejercicios de bajo impacto en trampolín mejorando resistencia, coordinación y bienestar.					
<b>PARTES</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFICACIÓN</b>			<b>INDICACIÓN METODOLÓGICA</b>
		<b>SERIE</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>TIEMPO</b>	
<b>INICIAL</b>	Movimientos de cabeza	1	10 reps		Movemos suavemente la cabeza en todas direcciones.
	Rotaciones de hombro	1	10 reps		Giramos los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.
	Círculos con los brazos	1	10 reps		Hacemos círculos con los brazos estirados.
	Rotación de muñecas	1	10 reps		Giramos las muñecas en ambas direcciones.
	Rotación de cintura	1	10 reps		Giramos el tronco suavemente.
	Círculos con los tobillos	1	10 reps		Levantamos un pie y hacemos círculos con el tobillo.
	Skipping	1		1'	Trote suave.
	Marcha con palmadas	1		1'	Saltamos y coordinamos ritmo los brazos al ritmo de la música
<b>PRINCIPAL</b>	Saltos con fitball	<b>5</b>	5X1'45''/1'40''		<b>CIRCUITO ESTACIÓN 1</b>  Saltamos normalmente mientras saltamos subimos y bajamos el fitball con los brazos.
<b>Descanso entre</b>					

serie 1'40''	Saltos con ritmo musical	5	5X1'45''/1'40''		ESTACIÓN 2 Saltos controlados, con ritmo musical (tobas)
--------------	--------------------------	---	-----------------	--	---

	Saltos con ritmo musical	5	5X1'45''/1'40''		ESTACIÓN 3 Saltos controlados, con ritmo musical (caporal)
FINAL	Estiramiento de cuello	1		10''	Inclinamos la cabeza hacia un lado, sostenemos con la mano suavemente.  Inhalamos profundo al iniciar, exhalamos mientras mantienes la posición
	Estiramiento de brazos	1		10''	Estiramos ambos brazos hacia arriba, entrelazamos los dedos Inhalamos al subir, exhalamos y mantenemos.
	Estiramiento lateral de tronco	1		10'' x lado	Con los brazos arriba, nos inclinamos a un lado. Inhalamos al centro, exhala al inclinarlos
	Estiramiento de cuádriceps	1		10''	Nos tomamos un pie por detrás y lo llevamos al glúteo. Inhalamos al alinear, exhalamos al mantener el estiramiento
	Savasana (Postura de cadáver)	1		10''	Nos acostamos de cubito dorsal, extendemos los brazos y piernas cerramos los ojos y respiramos

					normal.
--	--	--	--	--	---------

## BIBLIOGRAFÍA

- Aimara, A. S., & Flores, V. F. (2024). Estrés académico y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista Científica De Salud BIOSANA*, 4(5). doi:10.62305/biosana.v4i5.309
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48). doi:10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Barrera, J. E., & Baculima, J. A. (2024). Efectos del estrés laboral en la salud física y mental de trabajadores de la salud. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 10(1). doi:10.35381/cm.v10i1.1223
- Blandón, D. A. (2023). Efectos del entrenamiento de contraste; potencia del salto en jugadores de baloncesto. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 3(6).
- Caiza, A. J., Mestre, U., Andino, R. A., & Chela, O. F. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3). doi:10.37811/cl\_rcm.v6i3.2470
- Canales, S. E. (2021). Efecto de 7 Semanas de Entrenamiento Interválico con Salto de Cuerda Sobre la Resistencia Cardiorrespiratoria en Estudiantes Universitarios. 28(45). doi:10.5377/paradigma.v28i45.11737
- Castro, C. L., & Millan, R. E. (2024). *Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo - 2022*. Universidad Continental, Huancayo. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Castro\\_Millan\\_2024.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf)
- Cordero, G. I., & León, D. A. (2023). Efectos del entrenamiento pliométrico sobre la velocidad en adolescentes de zona rural. *Polo del conocimiento*, 8(12). Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6302>
- Cortez, M. M., Cortez, H. O., Fuentes, L. C., Guevara, C. M., & Ferrer, L. A. (2025). La dinámica del deporte Bungee Jumping. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 9(37). doi:10.33996/revistahorizontes.v9i37.956
- Estupiñan, J. P. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia*. Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga. Obtenido de

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4c0ea284-0fd8-48a0-ad6e-a10c00174d1f/content>

- González, E. (2024). *Metodologías activas para el trabajo de las habilidades motrices básicas en Educación Física*. Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/72826/TFG-G7230.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, R. I., & Mejía, I. N. (2025). Impacto de la Actividad Física en el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Polo del conocimiento*, 10(5). doi:10.23857/pc.v10i5.9495
- González, R., & Mejía, I. (2025). Impacto de la Actividad Física en el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Polo del conocimiento*, 10(5). doi:10.23857/pc.v10i5.9495
- Guacapiña, J. (2022). La Actividad Física y su relación con el estrés laboral en los funcionarios del GAD parroquial de aloasi en el año 2021. *Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(2). doi:10.56200/mried.v1i2.2133
- Guevara, L., & Herrera, A. (2025). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/15134/1/Guevara%20S.%2c%20Lizbeth%20E.%20Herrera%20M.%2c%20Alex%20L.%20%282025%29%20Inteligencia%20emocional%20y%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20universitarios..pdf>
- Hernández, L. G., & Sánchez, M. L. (2025). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). doi:10.23913/ride.v15i29.2200
- Karam, J. M., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *14*(1). doi:10.37511/tesis.v14n1a2
- Lagos, R. (2023). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger. *Tópicos*(64). doi:10.21555/top.v640.1999
- Marcial, P. (2023). *El estrés Impacto en la salud*. Universidad Espíritu Santo. Obtenido de <https://uees.edu.ec/descargas/libros/2023/estres-impacto-salud.pdf>
- Monar, F. (2024). El entrenamiento funcional y la influencia en el estrés de los Servidores Policiales. *Tesis Universitaria*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba.

- Nicholls, A., Hierro, J. E., Gañán, A., & Villamizar, M. M. (2021). Efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá. *Revista de la actividad física y deporte* , 7(2). doi:10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1822
- Nieto, I., Martínez, D., Rueda, C., Castañeda, A., & Cárdenas, L. (2022). Prevalencia del estrés académico en universitarios Barranquilleros en tiempo de pandemia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 15(1). doi:10.17533/udea.rp.e348522
- Páez, J. O., & Vásquez, F. A. (2024). Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes. 3(2). doi:10.55204/trc.v3i1.e150
- Paz, B. S., Moreno, C. B., Maldonado, C. E., & Salgado, G. S. (2023). Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *Revista Habanera de Ciencias médicas*, 22(4).
- Paz, S., Sandoval, V., & Lorenzo, E. (2018). Efecto de un programa de salto con cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva . *Revista Arje*, 12(22).
- Pérez, A. (2020). *Una metodología de evaluación de saltos verticales sobrecargados sobre plataformas de fuerza* . Universidad de Granada , Granada .  
Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/64067/73868.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Pineda, D., & Sánchez, E. (2025). Influencia de la actividad física en el estrés de los adolescentes en el contexto escolar. *Resistances* , 6(12). doi:10.46652/resistances.v6i12.199
- Salazar, S. M. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3). doi:10.56200/mried.v1i3.2244
- Sánchez, P. U., & Hernández, J. (2020). El efecto agudo del entrenamiento en trampolín sobre la estabilidad, la altura de salto y la velocidad de carrera en 20 metros de porristas. 18(1). doi:10.15517/pensarmov.v18i1.38560
- Sandoval, V., Barranco, Y., Paz, S., & Villa, E. (2017). Efecto de un programa de polimetría en trampolin sobre la potencia de miembros inferiores en gimnastas de la categoría infantil . *Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud* , 9(4).
- Valdez, Y. C., Marentes, R. A., Correa, S. E., Hernández, R. I., Enríquez, I. D., & Quintana, O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65).

doi:10.6018/eglobal.441711

Vallejo, R. C. (2022). *El estrés laboral y su relación con la satisfacción laboral*.  
Universidad Andina Simón Bolívar, Quito.  
Obtenido de  
[https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8608/1/T3768-MGTH-  
Vallejoestres.pdf](https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8608/1/T3768-MGTH-Vallejoestres.pdf)

## ANEXOS

### Anexo 1. Instrumento de evaluación

	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

**Anexo 2.** Resultados de pretest

GÉNERO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL	CLASIFICACIÓN
Femenino	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	22	Moderado
	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	28	Elevado
Femenino																
	1	3	3	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	29	Elevado
Femenino																
	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	37	Elevado
Femenino																
	3	2	4	2	2	1	2	4	2	2	3	4	2	4	37	Elevado
Masculino																
	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	2	4	40	Elevado
Masculino																
	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	4	3	3	2	31	Elevado
Femenino																
	1	2	2	1	3	1	1	2	1	3	4	4	1	2	28	Elevado
Femenino																
	3	3	2	1	3	0	1	4	3	1	3	4	2	3	33	Elevado
Femenino																
	3	3	3	1	1	0	1	4	1	0	4	4	1	3	29	Elevado
Masculino																

### Anexo 3. Resultados de Postest

GÉNERO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL	CLASIFICACIÓN
Femenino	2	1	2	2	1	1	2	1	0	2	2	3	1	1	21	Moderado
Femenino	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	22	Moderado
Femenino	3	3	3	2	0	3	2	3	1	2	3	2	1	3	31	Elevado
Femenino	2	3	4	2	2	1	2	3	2	2	3	4	2	4	36	Elevado
Masculino	2	2	3	2	1	1	2	4	1	2	2	3	3	3	31	Elevado
Masculino	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	33	Elevado
Femenino	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	4	3	3	2	29	Elevado
Femenino	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	4	3	1	2	25	Moderado
Femenino	2	3	2	1	2	1	1	4	2	2	2	4	2	2	30	Elevado
Masculino	2	3	2	1	1	0	1	4	1	0	4	4	1	2	26	Elevado

## **Anexo 4. Consentimiento**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA DE JUMPING EN EL ESTRÉS EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.**

Estimado/a estudiante,

El presente documento tiene como objetivo informarle de manera clara sobre la actividad de Jumping en la que participará, como parte de nuestra investigación de tesis titulada:

“Jumping en el estrés en la comunidad universitaria”. Le pedimos que lea detenidamente el siguiente consentimiento antes de confirmar su participación.

#### **1. Propósito del estudio**

Este programa tiene como finalidad la reducción de los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios. El entrenamiento será realizado de forma grupal y contará con supervisión continua para garantizar la seguridad de los participantes.

#### **2. Procedimiento**

El programa de Jumping consistirá en sesiones planificadas, las cuales se llevarán a cabo en el laboratorio de la universidad los lunes y miércoles de 15H00 a 16H00 durante un período de 12 semanas. Cada sesión incluirá ejercicios de rebote sobre trampolines, acompañados de música motivacional

#### **3. Beneficios**

Participar en este programa podría proporcionarte beneficios en términos de mejora de tu resistencia cardiovascular, reducción del estrés, y bienestar general.

#### **4. Riesgos**

El Jumping es una actividad que implica movimientos físicos de bajo impacto. Si bien se tomarán todas las precauciones necesarias, existe un pequeño riesgo de lesiones físicas, caídas o molestias musculares. Se le pedirá que informe de inmediato cualquier dolor o malestar durante las sesiones de entrenamiento.

#### **5. Confidencialidad**

Toda la información recolectada durante el estudio será confidencial y solo será utilizada con fines académicos.

#### **6. Voluntariedad de la participación**

Su participación es completamente voluntaria. En cualquier momento, puede decidir

retirarse del estudio. No se le pedirá ninguna justificación de su decisión.

### **7. Aceptación de riesgos**

Al participar en este estudio, confirma que comprende y acepta los riesgos asociados con la actividad física y que ha sido informado adecuadamente sobre las medidas de seguridad implementadas

### **8. Consentimiento**

Al firmar este documento, confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio. Además, confirma que su participación es completamente voluntaria.

#### **Firma del participante:**

\_\_\_\_\_  
Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### **Firma del investigador:**

\_\_\_\_\_  
Nombre: Bryan Valle  
Tesis: " Jumping en el estrés en la comunidad universitaria " Fecha: \_\_\_\_\_

#### **Firma del investigado:**

\_\_\_\_\_  
Nombre: Marco Vilema  
Tesis: " Jumping en el estrés en la comunidad universitaria " Fecha: \_\_\_\_\_

#### Anexo 4. Evidencias fotográficas



**Nota:** La imagen muestra a los participantes usando balones mientras realizan uno de los primeros ejercicios del jumping



**Nota:** La imagen muestra a los participantes palos de madera mientras realizan uno de los ejercicios del jumping



**Nota:** La imagen muestra a los participantes realizan un ejercicio del jumping sin ningún material extra



**Nota:** La imagen muestra a los participantes realizan un ejercicio del jumping con ulas como material extra.