



Implementación de un Programa Lúdico-Recreativo en los Alumnos del Instituto Universitario Internacional, para Disminuir los Niveles de Estrés

Efficiency of the Leisure-Recreational Program in the Students of the International University Institute, to Reduce the Levels of Stress

Implementação de um programa lúdico-recreativo nos alunos do International University Institute, para reduzir os níveis de estresse

Renán Kabir Olmedo-Gordón ^I

rkolmedo@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7285-6364>

Edison Damián Cabezas-Mejía ^{II}

edcabezas@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0003-2726-1211>

Correspondencia: rkolmedo@hotmail.com

Ciencias técnicas y aplicadas
Artículo de Investigación

***Recibido:** 30 de Septiembre de 2021 ***Aceptado:** 30 de Octubre de 2021 * **Publicado:** 29 de noviembre de 2021

- I. Maestrante Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador, Ecuador.
- II. Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE Ecuador, Ecuador.

Resumen

A inicios de marzo del año 2020, el mundo se vio afectado por una pandemia que provocó un sinnúmero de problemas en temas relacionados a lo económico, social, político. Como medidas urgentes, el gobierno del Ecuador decidió recurrir al encierro programado para evitar que las cifras por contagios y muertes se eleven en el territorio ecuatoriano. Esta medida trajo consigo un enemigo silencioso que afecta a todas las personas sin importar su rango de edad, género o posición social, como lo es el estrés.

El presente proyecto se fundamenta sobre la base de una necesidad percibida en el Instituto Tecnológico Universitario Internacional I.T.I., en el que se identificaron niveles de estrés elevados en el educando por la nueva modalidad virtual instaurada y todo lo que ello conlleva. Conjuntamente, el soporte documental permitió elaborar la base teórica sobre la cual la investigación se desarrolló y permitió la aplicación de diseños como, el documental, de campo y cuasiexperimental; para el cual se establecieron diagnósticos y resultados a través de la aplicación de test estandarizados, cuyos resultados primarios, llevaron a establecer la necesidad de implementar actividades lúdico-recreativo en los alumnos del Instituto Universitario Internacional, para disminuir los niveles de estrés. La conclusión como respuesta al objetivo general y a las hipótesis planteadas; se establece que la aplicación de dicho programa disminuyó de forma significativa los niveles de estrés del educando que participó en la ejecución del mismo.

Palabras clave: Recreación; Estrés; Cuarentena; Programa Recreativo.

Abstract

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

This project is based on the basis of a perceived need in the International University Technological Institute I.T.I., in which high levels of stress were identified in the student due to the new virtual modality established and all that this entails. Together, the documentary support allowed to elaborate the theoretical base on which the research was developed and allowed the application of designs such as documentary, field and quasi-experimental, for which diagnoses

and results were established through the application of standardized tests. whose primary results led to establish the need to implement recreational-recreational activities in the students of the International University Institute, to reduce stress levels. The conclusion in response to the general objective and the hypotheses raised; it is established that the application of said program significantly reduced the stress levels of the student who participated in its execution.

Keywords: Recreation; Stress; Quarantine; Recreational Program.

Resumo

No início de março de 2020, o mundo foi afetado por uma pandemia que causou inúmeros problemas econômicos, sociais e políticos. Como medida urgente, o governo do Equador decidiu recorrer ao confinamento programado para evitar que aumentem os números de infecções e mortes em território equatoriano. Essa medida trouxe consigo um inimigo silencioso que atinge todas as pessoas, independentemente de sua faixa etária, sexo ou posição social, como o estresse. Este projeto tem por base uma necessidade percebida no International University Technological Institute I.T.I., em que foram identificados elevados níveis de stress no aluno devido à nova modalidade virtual estabelecida e tudo o que isso acarreta. Juntos, o suporte documental permitiu elaborar a base teórica sobre a qual a pesquisa foi desenvolvida e permitiu a aplicação de desenhos como documentário, de campo e quase-experimental, para os quais foram estabelecidos diagnósticos e resultados por meio da aplicação de testes padronizados. levou a estabelecer a necessidade de implementação de atividades lúdico-recreativas nos alunos do Instituto Universitário Internacional, para reduzir os níveis de estresse. A conclusão em resposta ao objetivo geral e as hipóteses levantadas; fica estabelecido que a aplicação do referido programa reduziu significativamente os níveis de estresse do aluno que participou da sua execução.

Palavras-chave: Recreação; Stress; Quarentena; Programa Recreativo.

Introducción

Desde un punto de vista amplio se puede identificar al estrés como un proceso complejo en el que el ser humano se ve inmerso en situaciones de tensión en varios niveles por distintos factores o estresores, y este proceso conlleva cambios tanto físicos como anímicos y de comportamiento, es así que varios autores estipularon que el estrés se pone de manifiesto en el individuo, en el

momento en que las situaciones externas sobrepasan los límites permitidos sobre los cuales la persona tiene dominio, equilibrio emocional y mental, debido a que se lo percibe como un evento amenazador (Espinosa et al., 2020).

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

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

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

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

para poder desempeñarse de manera adecuada en sus estudios, pues lamentablemente no cuentan con un mecanismo de desfogue para su estrés.

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

El presente estudio es de importancia teórica para futuras investigaciones que busquen plasmar programas recreativos como un alivio a las necesidades de liberación de estrés en los estudiantes que no logran direccionar de forma adecuada la presión del estrés producido por varios factores, dotando al personal docente, padres de familia y sociedad en general de varias herramientas que sirvan de apoyo al desarrollo integral de los estudiantes.

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

De igual manera la investigación está sustentada en los siguientes compendios legales:

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

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

Art. 39.- El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. Constitución de la República del Ecuador, (2008)

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

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

Con la finalidad de orientar la investigación se formuló la pregunta científica: ¿Cómo se implementa un programa lúdico – recreativo para la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes del Instituto Universitario Internacional? Fundamentado en la pregunta científica se determinó el objetivo de la investigación que es: Implementar un programa lúdico – recreativo para la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional I.T.I.

Método y Metodología

El manuscrito está fundamentado en la aplicación del método científico de acuerdo con (Arias, 2012) “Es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas de investigación mediante la prueba o verificación de hipótesis” (p.19). En este sentido la investigación se desarrolla bajo el paradigma cuali-cuantitativo, aplicando diseños documentales, de campo y cuasiexperimentales; para la aplicación de estos tipos de investigación se utilizaron métodos como: deductivo, analítico, experimental, comparativo y de observación. El equipo investigador para el desarrollo de la presente investigación se fundamentó en fuentes primarias y secundarias. La investigación se desarrolló de forma longitudinal, (se aplicó dos veces los instrumentos estandarizados) a través del Google Forms, siendo esta información procesada utilizando el programa Excel 2010.

La población objeto de estudio fue de 26 estudiantes de cuarto nivel pertenecientes a la carrera de Gastronomía del Instituto Técnico Universitario Internacional – I.T.I

Bases teóricas

Ocio humanista como una visión actual

Al ocio humanista se lo ha estudiado e identificado como una propuesta en la cual las experiencias de regocijo, confianza y dirección son parte de los resultados obtenidos, identificándolo como una herramienta capaz de lograr el impulso constante de sensaciones positivas que constituyen a un estado de bienestar y gozo, que se basa sobre las satisfacciones generadas por una actitud positiva, misma que deriva de situaciones y experiencias que le

permiten al individuo formarse y desarrollarse en un ambiente ligado a la alegría, certidumbre y capacidad de apreciar la vida con optimismo (Arroyabe et al.,2016).

El tiempo libre

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

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

Importancia del uso del tiempo libre en actividades recreativas

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

Para Mercado (2010), la importancia del buen uso del tiempo libre en actividades recreativas, va enfocado en el ámbito social, donde se crean y fortalecen los vínculos necesarios para el buen vivir en comunidad, basándose en una ideología cooperativa, adicionalmente en relación a la colaboración de la recreación en el ámbito biológico. Mercado indica que el ser humano al participar en actividades físico-recreativas colabora con elevar el sistema inmunológico por propiciar reacciones como la risa y la actividad física, las que inciden de forma directa con la

producción de endorfinas en el cuerpo. Por último, relaciona la recreación con el ámbito afectivo/emotivo, pues alienta a la práctica de los valores a través del trabajo en equipo reduciendo notablemente el temor psicosocial, la enajenación y la inactividad social.

Recreación

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

Área lúdica de la recreación

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

Área Artística de la recreación

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

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

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

Estrés

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

Estrés como enfermedad del siglo XXI

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

Según estudios realizados por García (2011), el estrés ha llevado a personas a padecer enfermedades físicas, psicológicas y sociales. Desde el ámbito de las dolencias físicas, aquellas que degradan la calidad de vida de las personas, se identifican enfermedades como la gastritis, colon irritable, migrañas, infartos, agotamiento, entre otros. Pero desde una visión en el área psicológica, el estrés crónico se manifiesta en reacciones de ira, dificultad para aprender o recordar eventos, ataques de ansiedad, entre otros

Síntomas del estrés académico

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

Los principales síntomas referentes a niveles de estrés superiores para García y Zea, 2011, son la falta de concentración, agotamiento físico, dificultad para recordar, incapacidad de pronta respuesta, irritabilidad, disminución de la facilidad comunicativa, ausentismo, tabaquismo,

entrega de deberes no concluidos, depresión o desgano, por nombrar algunos; apreciación que es soportada por Gallego et, al.,2018.

Resultados

Producto de la aplicación de los instrumentos que permitieron identificar el statu quo en la población en estudio; esta información permitió plantear un programa de intervención: denominado “minuto loco”. A continuación, se desarrolla la planificación y ejecución del programa lúdico-recreativo, que se llevó a cabo con los alumnos del Instituto Técnico Universitario Internacional, I.T.I. El objetivo principal fue disminuir los niveles de estrés identificados previamente por el departamento de Bienestar Estudiantil de la entidad educativa superior. La propuesta establecida por el equipo investigador se denomina:

- MINUTO LOCO. Espacio de juego recreativo.
- Grupo de estudio objetivo: Veinte y seis alumnos de 18 a 26 años (ambos géneros), del cuarto nivel de la carrera de Gastronomía del Instituto Técnico Universitario Internacional, I.T.I.
- Lugar o Modalidad: Se lo realizó de forma virtual, por medio de reuniones vía Zoom o Teams, después de sus clases online.
- Tiempo de duración del programa: se desarrolló en un periodo de seis semanas, dos sesiones, 12 sesiones en total. Cada sesión con una duración de 45 minutos.
- Horario: lunes y jueves de 10h30 a 11h05
- Responsable: Equipo investigador

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

Sobre la base de lo descrito, el programa lúdico-recreativo “Minuto Loco”, contribuyó al fomento de una cultura de ocio y recreación adecuada, pero sobre todo bien encaminada e ideal como mecanismo para liberar estrés y tensiones en los alumnos del instituto, pues como se lo describe, no solo que no se ha incursionado en este tipo de actividades dentro de la entidad educativa, sino

que adicionalmente existía un desconocimiento sobre los beneficios de la recreación y el juego por parte de las autoridades y de los alumnos; lo que evidencia una carencia en la explotación de estas actividades colaborativas, al tratarse de mejorar la calidad de vida de los mismos, para promover una reflexión interna sobre el uso de estas herramientas como medio de desfogue, en ocasiones futuras.

Diseño del programa

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

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

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

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

Tabla 1. Áreas de la Recreación a considerar en el Programa “Minuto Loco”

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

Elaborado por: Equipo investigador.

Tabla 2. Programa “Minuto Loco” con sus áreas y sub áreas en la recreación

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

Elaborado por: Equipo investigador.

Consideraciones finales

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

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

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

Referencias

1. Arias. (2012). EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACIÓN-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf (sexta). Episteme. <https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
2. Arroyabe, M. L. A. F., Fernández, Y. L., & Navarro, I. M. (2016). Principios educativos ocio humanista en los programas de formación permanente de adultos de las universidades españolas. Inguruak. Revista Vasca de Sociología y Ciencia Política, (61). <http://www.inguruak.eus/index.php/inguruak/article/view/37>
3. Asamblea Constituyente. (2008). Constitución de la República del Ecuador 2008. https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

4. Behar. (2008). Introducción a la metodología de investigación. Editorial Shalom. <http://rdigital.unicv.edu.cv/bitstream/123456789/106/3/Libro%20metodologia%20investigacion%20este.pdf>
5. Colom, G. G., & Carratalà, E. R. (2010). Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educació i Cultura: revista mallorquina de Pedagogia*, 97-116.
6. Cuenca, M. C. (2000). Ocio humanista. *Documentos de Estudio de Ocio*, 16. <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio16.pdf>
7. Delgado, M., & Humm, D. (2017). Las artes escénicas y el empoderamiento de jóvenes discapacitados. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (30), 111-126. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135052204009.pdf>
8. Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Vol.39 Núm.1 http://190.169.30.98/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707/144814485103
9. Fédier, F. (2018). Todo arte es recreación de la realidad. *Revista chilena de literatura*, (97), 325-329. <https://revistaliteratura.uchile.cl/index.php/RCL/article/view/49104>
10. Fernández Navas, M., & Postigo-Fuentes, A. Y. (2020). La situación de la investigación cualitativa en Educación: ¿ Nueva Guerra de Paradigmas?. <https://revistas.uma.es/index.php/mgn/article/view/7396>
11. Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-tecnica-particular-de-loja/psicologia-clinica/revision-teorica-de-eustres-y-distres-definidos-como-reaccion-hacia-los-factores-de-riesgo-psicosocial-y-su-relacion-con-las-estrategias-de-afrontamiento/15469149>
12. García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
12. GERLERO, J. (2005). Recreación y Turismo. *Expomotricidad*. <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4vg/JGerlero.html>
13. Gómez Fernández, R. (2016). La animación sociocultural y turística, presente y futuro del ocio y tiempo libre. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/8998>

14. Mendoza, E. V. V., Cano, A. G. B., Chasipanta, W. G. A., Navarrete, L. R. P., Ipiates, E. N. P., & Frómata, E. R. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100008
15. Mercado, L. (2010). Aproximaciones Teóricas. ¿QUÉ ES LA RECREACIÓN? <http://www.utelpa.com/documentos/docs/Aproximaciones-teoricas-a-la-Recreacion-Luciano-Mercado.pdf>
16. Posada González, R. (2014). La lúdica como estrategia didáctica. Instituto de Investigación en Educación (IEDU). <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/47668>
17. Pulido, M. A. P., Cardona, V. C., Sicilia, G. O. G., Villalobos, M. C., & García, F. V. (2011). Conducta sexual de riesgo en los estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, 13(1), 11-27. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80218382002.pdf>
18. Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>