

**Universidad de Pamplona  
Facultad Ciencias de la Educación  
Especialización en Pedagogía Universitaria**

**Monografía de grado**

**Actividad Física y su Relación con los Niveles de Estrés en Estudiantes de Educación Superior**

**Presentado por: Bautista Leal José Leonel  
Tutor: Mg. González Bautista José Ramón**

**Pamplona, Colombia 2017**

**Tabla de contenido**

<b>Capítulo I</b>	
<b>Planteamiento .....</b>	<b>5</b>
<b>Formulación.....</b>	<b>9</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>13</b>
<b>general .....</b>	<b>13</b>
<b>específicos.....</b>	<b>13</b>
<b>Capitulo II</b>	
<b>Marco teórtico .....</b>	<b>14</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>14</b>
<b>antecedentes en el Extranjero .....</b>	<b>14</b>
<b>antecedentes Nacionales.....</b>	<b>18</b>
<b>antecedentes Regionales.....</b>	<b>23</b>
<b>Referentes teóricos.....</b>	<b>24</b>
<b>Capitulo III</b>	
<b>Marco metodológico .....</b>	<b>49</b>
<b>Capitulo IV</b>	
<b>Conclusiones .....</b>	<b>52</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>55</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>59</b>

## **Resumen**

Las investigaciones sobre los beneficios de la actividad física suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que sugiere la práctica de la misma para mitigar riesgos o problemas físicos, psicológicos, y conductuales, siendo los adultos jóvenes una de las poblaciones con mayor problema de inactividad física. Por medio de revisiones bibliográficas de artículos, revistas, e investigaciones documentadas donde el presente trabajo tuvo como objeto de estudio, establecer la relación entre actividad física como estrategia para la disminución del estrés en la educación superior. La metodología que se utilizó en esta monografía compilatoria fue de corte cualitativa, se observó que el estrés se manifiesta en los estudiantes debido a sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, entre otras, a manera de resultado la actividad física reduce notablemente los niveles de estrés y mejora la calidad de vida de las personas.

Palabras claves: Estrés, actividad física, educación superior, estrategias.

**Abstract**

Research on the benefits of physical activity is usually framed within the medical discourse, which suggests the practice of it to mitigate risks or physical, psychological, and behavioral problems, young adults being one of the populations with greater physical inactivity problem. Through bibliographic reviews of articles, journals, and documented research where the present work had as object of study, establish the relationship between physical activity as a strategy for the reduction of stress in higher education. The methodology used in this compilation monograph was qualitative, it was observed that stress manifests itself in students due to academic overload, the performance of exams, the excess of information, among others, as a result of physical activity reduces notably the levels of stress and improves the quality of life of people.

Keywords: stress, physical activity, higher education students Strategies.

## Capítulo I

### Descripción del problema

Al ingresar a la universidad los estudiantes afrontan una variedad de cambios físicos como psicológicos dentro de los procesos biológicos, cognitivos y socio afectivos que hacen parte de su desarrollo individual, una de las principales problemáticas que se vive en esta etapa es el estrés, según Daneri (2012), (citando a Bruce McEwen 2000), el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.

El estrés es un estado natural de la persona que se genera por varias causas o condiciones externas que resultan amenazantes o desafiantes para los adolescentes, esto se ve reflejado cuando el estudiante ingresa a la universidad, y al ver que no puede manejar las exigencias que esta implica se puede presentar cambios dentro de este mismo desarrollo biológico, cognitivo y social ya antes mencionados, las consecuencias que puede producir el estrés de origen académico, según Montes y Díaz (2015), pueden manifestarse por varias razones físicas individuales tales como: el incremento del pulso, las palpitaciones cardíacas, el aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y roce de dientes, el trastornos del sueño, la fatiga crónica, y problemas de digestión; seguida a estas las respuestas conductuales frecuentes son: deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, propensión a los accidentes, ademanes nerviosos, aumento o reducción del apetito e incremento o disminución del sueño.

Por otra parte, se destaca que también hay problemas en cuanto a la parte psicológica donde se ven reflejadas en estos aspectos: inquietud, depresión, ansiedad, perturbación, incapacidad para concentrarse, irritabilidad, pérdida de confianza en sí mismo, preocupación, y dificultad para tomar decisiones.

Este estudio monográfico busca identificar los factores que generan estrés en estudiantes de educación superior y los síntomas que produce este mismo a través de la revisión documental realizada en bases de datos como Dialnet, Redalyc, Scielo entre otras, de la misma manera proponer una estrategia que pueda llegar a mitigar el estrés, en este caso por medio de la actividad física y por último se establece una entrevista semiestructurada partiendo de las categorías que surgieron de la revisión teórica, que permitan identificar posibles factores de estrés en estudiantes de educación superior.

Retomando la temática del estrés, esta es una enfermedad catalogada como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio, esto según Pulido, Sánchez, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, (2011) (citando a Selye 1956).

De igual manera este autor menciona que cuando este proceso se originan en el contexto educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico, pero cuando no se consigue esta adaptación los diferentes organismos del cuerpo humano suelen presentar diversas alteraciones que puede conllevar a varios tipos de síntomas físicos, psicológicos entre las que se pueden encontrar cansancio, fatiga, dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de espalda, dificultad para dormir, disminución del apetito, taquicardias etc. y los psicológicos como hiperactividad, tristeza, ansiedad, problemas de memoria, baja motivación, etc.

Haciendo profundidad en este tema, Mendoza, Cabrera, González, Martínez Pérez y Saucedo (2011), mencionan que dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para realizar sus deberes, y con ello las sobrecarga de tareas y trabajos. Desde lo evidenciado en los estudiantes de educación superior existe poco tiempo libre, que no da el suficiente espacio a los jóvenes para satisfacer sus necesidades, y es por esto que se incrementa los niveles de estrés al no tener el tiempo necesario para realizar sus actividades programadas, y tampoco poder realizar actividades ajenas al contexto universitario.

Hay que mencionar, además, que los estudiantes universitarios se ven comprometidos a cambiar su estilo de vida, para adaptarse a las nuevas necesidades afrontan una variedad de cambios, y es allí cuando se presenta un alto nivel de estrés. Ahora bien Barraza (2007), resalta que la variedad de actividades que los estudiantes realizan en la universidad son importante fuente de estrés y ansiedad, tomando el estrés académico como el análisis de las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales por las que el individuo atraviesa en el contexto universitario, en general la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social.

Por otra parte una de las estrategias más efectivas para contrarrestar el estrés es el ejercicio físico que conlleva a mantener un estilo de vida saludable, es así como Troncoso y Amaya (2009), hacen referencia a que llevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles como el estrés, en donde existe una etapa crítica en el requerimiento de estos buenos hábitos que ocurre en la infancia, pero también en la vida universitaria, donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física típica de la vida universitaria.

En relación a la promoción de la Salud y la prevención de las enfermedades esta monografía pretende establecer estrategias relacionadas con la actividad física que contrarresten los niveles de estrés presentados en los estudiantes de Educación Superior, teniendo en cuenta Cintra y Balboa (2011), refieren que, el ejercicio físico, mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana, mejora el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos.

Siguiendo lo establecido por: Carranza, Valles, Alvano, Torre, Gonzales, Hecheita, Latorre, López, Romero, Sánchez, Hernández (2009), la importancia de la actividad física y el deporte en estudiantes universitarios, certifican que la práctica del deporte o actividades físicas comparte beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social mejorando así la calidad de vida.

A modo de conclusión y refiriendo a Ramírez, Vinaccia, y Suarez (2004), en el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.

**Formulación de la pregunta**

¿Cómo puede la actividad física disminuir los niveles de estrés en estudiantes de educación superior?

## Justificación

La problemática del estrés ha venido creciendo con el pasar de los tiempos y donde se ha observado mayores niveles de estrés es en los estudiantes universitarios, esto trae consigo consecuencias que pueden ser graves e irreversibles para los adolescentes, tanto por el estado físico como por el psicológico, según lo refiere Daneri (2012), (citando a Bruce McEwen, 2000), el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual, por tal razón el estrés desde el contexto académico y según lo argumenta Fisher (1987), la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, los estudiantes de educación superior se están viendo sometidos a una alta carga de estrés, ya sea por el ámbito académico, familiar o personal, esto trae consigo un tipo de desajustes en la persona, es así como se presenta una serie de síntomas las cuales el adolescente debe afrontar, cuando no se produce de manera exitosa este afrontamiento se presenta un suceso de problemas sistémicos en el estudiante, y desde allí tiende a manifestar cierto tipos de comportamiento no habituales, en la parte psicológica se ven reflejados estos aspectos: inquietud, depresión, ansiedad, pérdida de confianza, preocupación etc.

Desde el aspecto fisiológico se manifiesta de la siguiente manera: incremento del pulso, palpitations cardiacas, aumento en la transpiración, tensión muscular de brazos y piernas, respiración entre cortada y roce de dientes. Y por último alteraciones en lo conductual donde se observa: tendencia a polemizar, deterioro del desempeño, aislamiento, desgano, tabaquismo, y consumo de drogas.

Por otra parte, las causas que puede generar estrés en los estudiantes de educación superior es la demanda familiar, la exigencia de buenas calificaciones, y los compromisos personales

académicamente, estos son algunos aspectos que se puede llegar a considerar impulsores de estrés, los estudiantes universitarios se ven comprometidos a cambiar su estilo de vida para adaptarse a las nuevas demandas que exige la universidad, por esta razón donde se pueden presentar niveles altos de estrés son en los primero semestres o incluso en el trascurso de la carrera dependiendo de la demanda académica, muchos de los estudiantes no saben cómo afrontar esta problemática es por ellos que se quiere realizar este estudio monográfico donde se evidencie el problema y a la vez se pueda dar una solución al mismo (Maso R, Londoño K, Gutiérrez Y, 2013).

Ahora bien, según silvina (2010), (citando a Marty, Lavis, Figueroa, Larraín Cruz 2005 y Marín, Trujillo 2012), comentan que las carreras universitarias que más presentan estrés en Colombia son las de salud y las ingenierías, en estas dos es donde más niveles altos de estrés se manejan por su alta exigencia académica.

Viendo lo evidenciado desde el fenómeno de estudio que es el estrés académico en estudiantes de educación superior , se hace necesario revisar esta temática con el fin de buscar estrategias que mitiguen el estrés en esta población, retomando como base la actividad física para este fin, en donde autores como Cintra y Balboa (2011), mencionan que, en el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. El ejercicio tras de mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida.

La importancia de esta monografía es dejar estrategias que se pueda aplicar en un futuro, para obtener resultados positivos sobre cómo abordar el estrés académico en la educación superior por medio de la actividad física, y así evitar problemas a futuro en los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta la revisión teórica y partiendo del estudio del estrés y la actividad física como disminución en la educación superior. Esta propuesta se deja con el fin de ser continuada por otros investigadores o en posteriores estudios de posgrado, ahora el aporte que me brindará esta investigación es de suma importancia, ya que podre evidenciar en los estudiantes casos en los que están sometidos al estrés y posterior a esto sabré como tratar el tema.

De acuerdo a investigaciones y trabajos documentados sobre estrés y actividad física, se dejaron dos entrevistas, una para profesores donde se pregunta sobre cuáles son las posibles causas de estrés en estudiantes, y otra para estudiantes donde se pueda identificar los factores del estrés en los mismo partiendo de categorías que surgieron de la revisión teórica, como estrategias para la mitigación del estrés, se establecen tres fichas de actividad física.

## **Objetivos.**

### **Objetivo general.**

Describir la actividad física y su relación con los niveles del estrés en estudiantes universitario a través bases teóricas y revisiones bibliográficas de diferentes autores.

### **Objetivos específicos.**

Analizar la información recolectada de artículos y revistas científicas a través de bases de datos como Scielo, Proquest, Dialnet, Pubmed, Scopus, Redalyc y ScienceDirect, que permitan la identificación de factores que se relacionan con el estrés académico en estudiantes de educación superior.

Explicar la necesidad de la actividad física en estudiantes de educación superior por medio de la información recolectada en las bases de datos que permitan la elaboración de estrategias enfocadas a disminución del estrés.

Construir a partir de la recolección de información del marco teórico, entrevistas dirigidas a docentes y estudiantes que permitan la identificación de factores causantes del estrés.

## Capítulo II

### **Marco teórico**

El marco teórico tiene un propósito fundamental dentro de la monografía, el cual es situar el problema de la investigación dentro de un conjunto de conocimientos que permitirá delimitar teóricamente los conceptos planteados, para esto se detecta, extrae y recopila información de algunos autores que nos sirve como referencia para nuestro estudio, en el cual se basa en sus teorías para describir la problemática.

### **Antecedentes.**

Los antecedentes se refieren a todos los trabajos de investigación que anteceden al nuestro, es decir aquellos trabajos donde se hayan manejado las mismas variables o se hallan propuesto objetivos similares, además nos sirve de guía, nos permite hacer comparaciones y tener ideas sobre cómo se trató el problema en esa oportunidad y como se está tratando en la actualidad.

### **Antecedentes extranjeros.**

En este sentido, es preciso referir dentro las iniciativas de carácter internacional a Pamos (2015), en España, donde su objeto de estudio se centró en la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, para ello se hizo una revisión bibliográfica de estudios referentes con la temática y se llevó a cabo una investigación con una muestra de 93 alumnos del C.E.I.P Antonio Machado de Baeza (Jaén). De este estudio se comprobó que la realización de ejercicio físico reduce la ansiedad o el estrés y aumenta el estado de ánimo de las personas. La propuesta finalizó con una

intervención, a través de una unidad didáctica donde el principal objetivo fue transmitir en el alumno la importancia que tiene para la salud la práctica de actividad física realizada correctamente y de forma continua, por último se enseñó a los estudiantes cuales son las cualidades físicas necesarias para tener una buena condición física y de salud.

Este trabajo es pertinente con la investigación aquí planteada ya que se comprueba que la actividad física incide positivamente en el rendimiento académico y mejora la calidad de vida de los estudiantes.

Un segundo trabajo internacional Risco, Gómez, Hurtado (2015) en Perú, se denomina: estrés rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería. Tuvo como objetivo determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios del semestre 2014-I y de tercero a quinto nivel de estudios del semestre 2015-I de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la amazonia peruana, el método empleado fue cuantitativo y el diseño experimental de tipo descriptivo, la población estuvo conformada por 147 estudiantes del ciclo académico 2014-II del 2° al 4° y 2015-I del 3° al 5° nivel de estudios de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana de la ciudad de Iquitos.

En cuanto al rendimiento académico según el estrés en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia, al aplicar las pruebas correspondientes se obtuvo resultados significativos; lo cual indica que existe una asociación estadística significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Dentro de las recomendaciones el autor plantea incrementar actividades o programas de bienestar (deportes,

danzas, teatro) con el fin de satisfacer necesidades de recreación del estudiante universitario que favorezcan el equilibrio de su estado emocional.

Como otro antecedente tenemos, la investigación de Francisco (2015), en Guatemala, lleva por nombre estrés en adolescentes que estudian y trabajan, se trata de un proyecto donde los adolescentes liberan el estrés que manejan por medio de algunas técnicas de relajación o la práctica de algún deporte.

El estudio se realizó con 80 estudiantes adolescentes, del colegio privado mixto Nentonense en un municipio de Nenton del departamento de Huehuetenango después de haber realizado los análisis correspondientes y la relación que tiene las variables de estudio, se realizó una recolección de datos a través del instrumento Escala de Apreciación del Estrés (EAE) “entrevista” y se midió el estrés general y socio laboral.

Como conclusiones se puede decir que Para combatir el estrés se recomienda encontrar un equilibrio emocional y esto se logra con la práctica de ejercicios respiratorios que relajen. Inhalar aire de manera profunda, mantenerlo en los pulmones por unos segundos y exhalarlo lentamente, practicar la actividad física, para eliminar las toxinas, y llevar una dieta balanceada, otra conclusión para dominar el estrés es importante hacer un cambio de vida, con una adecuada alimentación, actividad física suficiente, y relajación para que contribuyan a un mejor dominio o manejo del mismo, de esta forma se podrá disminuir el número de alumnos con estrés.

Por otro lado, la investigación de Chacón (2012) en Venezuela, denomina su proyecto investigativo: estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis, tuvo como objeto de estudio el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales empleados, para su

afrontamiento en estudiantes de la Universidad de los Andes Mérida Venezuela, durante el curso regular, la muestra estuvo constituida por 856 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, para la medición del nivel de estrés académico se empleó el cuestionario de evaluación del estrés académico, para medir las variables sociodemográficas y los recursos de afrontamiento del estrés académico.

Este estudio demostró en el caso de la sobrecarga académica como estresor nos sugiere la existencia de un currículo academicista, personalizado y disciplinarios, que provoca un cumulo de actividades que no permite el disfrute de la actividad de estudio, por otro lado el proceso pedagógico docente también tuvo cabida a esta investigación donde se habla que el docente debe emplear más métodos, estrategias, de aprendizaje en los estudiantes universitarios, por último y de suma importancia los recurso empleados por los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis para manejar el estrés que genera el periodo de evaluaciones son: escuchar música y los deportes.

El siguiente artículo investigativo de los autores Flores, Balmori, Vera, Delgadillo (2015) en México, que tiene por titulación: salud, calidad de vida y entorno universitarios de estudiantes Mexicanos de una Universidad Pública. El objeto de estudio fue identificar la percepción de los estudiantes sobre la salud y calidad relacionada con la satisfacción con el medio universitario, este fue un estudio transversal en una muestra aleatoria de 352 universitarios de la Universidad Autónoma Metropolitana- Xochimilco, en otoño de 2012. Previo consentimiento informado, se aplicó un cuestionario para obtener datos sociodemográficos, valoración de los servicios universitarios, satisfacción con sus estudios, estrés académico, problemas de salud y calidad de vida auto- percibido.

Este artículo permitió observar que una alta proporción de los estudiantes que respondieron el cuestionario valoró positivamente la oferta educativa, deportiva y cultural de la Universidad, la relación con sus profesores y compañeros, así como la calidad académica de sus carreras lo cual se tradujo en un alto grado de satisfacción con sus estudios. Estos hallazgos sugieren que la UAM-X ofrece un contexto favorable donde sus estudiantes encuentran aspectos facilitadores que se asocian a una mejor salud y calidad de vida de acuerdo con lo que ellos mismos percibieron, por otro lado, los estudiantes que tienen una mejor relación con los profesores se asocia con niveles menores de estrés.

### **Antecedentes nacionales.**

La revisión de las fuentes de información bibliográficas, internet e investigaciones referidas al tema objeto de estudio en este caso actividad física como estrategia en disminución del estrés, permitieron determinar que existe algunos antecedentes que dan cuenta de trabajos previos, por lo que fue posible la recopilación de iniciativas que han conducido a darle importancia al tema central de la presente investigación y que merecen ser destacados.

Un primer artículo correspondió a Vidarte, Vélez, Cuellar, Mora en el año (2011), en quien realizó la propuesta de trabajo sobre “actividad física: estrategia de promoción de la salud” en este trabajo se conceptualiza acerca de la definición de la actividad física, su prevalencia y relación directa con las estrategias desarrollada desde la promoción de la salud.

La investigación tiene como objeto la profundización del tema actividad físicas y beneficios para la salud en jóvenes universitarios. Donde se realizó un barrido de información de diferentes

autores como Ovid, Hinary, Springer en otros, en el cual estos son el soporte de la investigación sobre actividad física y promoción de la salud.

En este sentido Vildarte, Vélez, Cuellar y Mora (2011), exponen definiciones sobre actividad física como gasto energético que realiza el estudiante universitario, así como posturas referentes de ejercicio físico desde la salud, la terapia, el entrenamiento deportivo y educación, en cuanto a la prevalencia de actividad física se reportan que muy bajos porcentajes de la población realizan actividad física. Lo que se convierte en objetivo de obligatorio abordaje desde los entes nacionales e internacionales relacionados con la práctica de la salud en estudiantes universitarios a través de estrategias de actividad física.

Este trabajo se relaciona con la investigación planteada, ya que visualiza los diferentes beneficios que tiene la actividad física como estrategia de disminución de problemas de salud en este caso el estrés en estudiantes de educación superior.

El siguiente aporte como antecedente está expuesto mediante un artículo investigativo realizado por Caro Rebolledo, en el año (2017), y que tiene por titulación: determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes. En este trabajo se referencia la actividad física como el movimiento corporal que genera gasto energético, su práctica frecuente mejora las funciones físicas mentales, el transporte activo, las actividades cotidianas y la recreación corresponden a la forma más común de actividad física. En Colombia la mayor parte de la población es inactiva, los niños son más activos pero esta condición disminuye con la edad, y el porcentaje de universitarios que realiza actividad física es bajo. Se refiere a la importancia que tiene la práctica de la actividad física, que trae consigo el gusto por el deporte, el espíritu competitivo, el mejoramiento de la imagen corporal,

el manejo del estrés y los beneficios para la salud, son factores motivadores para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios.

Este artículo investigativo se enmarco desde la búsqueda exhaustiva de la literatura científica referente a determinantes de la actividad física en universitarios. Para el hallazgo de los artículos se emplearon las bases de datos Scielo, Proquest, Dialnet, Pubmed, Scopus, ScienceDirect, Redalyc, luego de una revisión profunda se consideraron 132 artículos potencialmente notables tomándose una muestra de 56 artículos, donde el estudio confirmo que la actividad física está asociada a la calidad de vida, su práctica es recomendada en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, su realización contribuye a la disminución de los niveles de colesterol y glucemia, reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, y favorece las funciones cognitivas y el rendimiento académico.

En conclusión sobre este artículo y para fortalecer la investigación la actividad física es uno de los métodos más utilizados para afrontar el estrés por la demanda académica, es por esto que se hace necesaria implementar el ejercicio como estrategia en disminución del fenómeno llamado estrés.

Siguiendo con el estudio de los antecedentes se realizó una investigación por Barberan, Roa (2016), que lleva por título: Actividad física en Universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo. Se trata de un proyecto dirigido a la importancia de la actividad física para la salud de las personas siendo la juventud el mayor riesgo de este problema. El presente trabajo tuvo como objeto de investigación establecer la relación entre percepción de riesgo y autoeficacia con la actividad física en estudiantes universitarios.

El estudio tuvo un método cuantitativo no experimental, con diseño transversal correlacionar, los datos fueron recolectados en la universidad privada de Cali, con una muestra de 124 estudiantes, la información se recogió a través de un cuestionario de actividad física en jóvenes universitarios,

A manera de resultados este estudio encontró que la actividad física de los estudiantes universitarios evaluados no tienen relación con la percepción de riesgo pero si con la autoeficacia, lo anterior permite pensar que los estudiantes que presentan mayor niveles de autoeficacia para iniciar, mantener y recuperar niveles apropiados de la actividad física, son a su vez lo que presentan mayores niveles de actividad física, recibiendo los beneficios en cuanto a la salud física mental que esto conlleva, manteniendo un estilo de vida que será poco propenso a desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles.

A modo conclusión de este objeto de investigación los estudiantes de la Universidad de Cali, consideran que la falta de actividad física incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y osteoporosis y por otro lado incrementa el riesgo de depresión, ansiedad, estrés y baja autoestima, es por esto la importancia de practicar una buena rutina de actividad física en la semana para evitar estos tipos o síntomas de enfermedades.

Como otro objeto de estudio mediante un artículo investigativo tenemos a Laguado, Gómez (2014), que lleva como título: Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia, el objetivo fue de determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, mediante el instrumento HLPII de Nola Pender, que cuenta con seis dimensiones: responsabilidad

en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual en estudiantes de Enfermería.

Estudio descriptivo transversal aplicando el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender a 154 estudiantes, con 52 ítems distribuidos en las seis dimensiones para valorar la frecuencia de realización del comportamiento. Previamente, se aplica un consentimiento informado.

A modo de conclusión se puede decir que en la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. En los estudiantes de Enfermería del estudio, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto por Nola Pender. Los datos encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías.

Como otro antecedente tenemos a Castro (2013) en su proyecto: Hábitos de práctica físico-deportistas de Estudiantes de deportes formativos de la Universidad del valle. El objetivo principal fue caracterizar hábitos de practica físico deportivos de los estudiantes del curso deporte formativo de la Universidad del Valle, con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas sobre la oferta de programas físicos- deportivos y se realizó un estudio de carácter descriptivo y de corte transversal, dentro de las instalaciones de la Universidad del Valle y aleatorios por programas académicos.

Se practican actividades físico- deportivos principalmente por razones o motivos como hacer ejercicio físicos, mantener o mejorar la salud y por diversión, estas opciones fueron las más nombradas por los jóvenes universitarios, esto demostró que los jóvenes universitarios conocen

los beneficios que otorga para la salud la práctica de actividades físico- deportivas, y como aporte final a mi investigación monográfica este autor se refirió al ejercicio físico como reducción transcendental de las emociones en la cual están la ansiedad, la depresión y el estrés en estudiantes universitario.

### **Antecedentes regionales.**

Por otro lado, cabe señalar que se hizo un barrido de información general para la construcción de esta monografía compilatoria, donde se pudo observar por medio de artículos, revistas, tesis y otros, que no se cuenta con ningún tipo de antecedente regional relacionado con la actividad física como estrategia para la disminución del estrés en estudiantes de educación superior, algunas de las fuentes de investigación que se utilizaron para llegar a esta conclusión fueron: Scielo, Proquest, Dialnet, Pubmed, Scopus, Redalyc y ScienceDirect.

### **Referentes teóricos**

A continuación se puede observar la información recolectada por varios autores relacionados con el tema de la actividad física como: Vélez, Sandoval, Alfonso, Vedarte, Cintra, Balboa, Dimas y Martin, entre muchos otros, se podrán evidenciar los problemas, causas, beneficios, enfoques, consecuencias, y categorías todo relacionado con la actividad física deportiva.

### **Actividad física.**

Para empezar hablar sobre la actividad física hay que tener en cuenta que existen diferentes definiciones y juicios, pero en general todas ellas giran alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica, que habla de cómo se produce la energía en las personas, en esto influyen diversos aspectos variables y categorías como: la edad, sexo y cultura, a la cual pertenezca el individuo (Vidarte, Sandoval, Vélez, Alfonso, 2011).

A pesar de existir varios significados sobre actividad física, Cintra y Balboa (2011), nos hablan que la actividad física son todos aquellos movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines de prevenir enfermedades, ajustarse a los patrones de belleza en la sociedad, deportivos o de rehabilitación.

Por otro lado, Hernández, Ramírez, Bonilla, y Solano (2014), determinaron que la actividad física tiene un efecto protector contra la depresión no solo inmediata, sino que ayuda a que las personas tengan menos posibilidades de desarrollar esta enfermedad a futuro. Desde el punto de vista fisiológico, la producción de una serie de sustancias como la adrenalina, endorfinas “se

relaciona con el estado del ánimo” y otras sustancias liberadas como resultado de la actividad física producen efectos positivos en la sensación de bienestar general disminuyendo las posibilidades de generar estados depresivos y aumentando la calidad de vida.

Ahora bien, Strawbridge (2002), Mura y Carta (2013), indican que la autoestima que genera la actividad física y la mejoría en la aptitud física, tiene efecto protector en contra de la depresión, y se ha reportado que a mayores niveles de ejercicio físico menores son los rasgos depresivos presentes.

Siguiendo con el tema Quimbaya, Tobar, Fernando, Valencia, Arturo (2010), nos hablan que la actividad física también pueden ser clasificadas en tres aspectos como: utilitaria, que abarca fundamentalmente las actividades laborales y tareas domésticas, es todo aquello que tiene que ver con el trabajo en una empresa, universidad o casa familiar, otra característica es el tiempo libre, que son actividades de carácter lúdico y recreativo; estas actividades se pueden ver reflejadas en las pausas activas de una empresa o universidad cuando las cargas son altas, y por ultimo esta la educación física, que son actividades de carácter netamente educativo.

Hay que mencionar además que Cintra, Balboa (2011), habla que la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado.

Entrando en el contexto netamente de la salud Balboa, Cintra (2011), (citando a La Organización Mundial de la Salud OMS), define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Hablando sobre que el ejercicio físico es necesario para la promoción y conservación de la salud.

### **Categorías de la actividad física.**

Hay que mencionar además que la actividad física incluye varios términos o categorías dentro de las mismas como:

#### ***Ejercicio físico.***

Según Caspersen, Powell, y Cristenson (1985), definen el ejercicio físico como “la actividad planificada, estructura, repetitiva e intencional, en el sentido de que su objetivo es mejorar o mantener uno más de los componentes de la aptitud física”

#### ***Educación física.***

Ahora bien, se puede decir que la educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva (Dimas, 2006).

### ***Deporte.***

Por otro lado, el deporte al igual que el ejercicio físico, tiene como objeto la mejora o el mantenimiento de la capacidad física pero con un carácter competitivo, se considera como una subcategoría de la actividad física caracterizado por ser una actividad organizada, planificada, estructurada y a la vez competitiva. El termino deporte al igual que actividad física o ejercicio, presenta varias definiciones, hasta considerándolo una forma de trabajo, como lo es en el caso de los deportistas profesionales. Este término no tiene una unificación de criterios a la hora de su definición, ya que agrupa numerosos rangos, según el grado de organización, reglamentación, finalidades que persigue etc. estos aspectos que han estado en continuo cambio en el tiempo desde sus orígenes hasta nuestros días pero independiente de su definición todos los deportes tienen sus orígenes en actividad física (Matin 2014).

### **Beneficios que tiene la actividad física.**

Como se ha mencionado en los apartados anteriores, la actividad física trae consigo beneficios para nuestra salud, y mejora calidad de vida de las personas en este párrafo se hablara de ello.

Por otro lado, se habla sobre los beneficios que tiene la actividad física como prevención de enfermedades, o síntomas. hemos encontrados en algunas investigaciones realizadas por diferentes autores como Girginov (1990), qué señalan cuales son los beneficios obtenidos del ejercicio físico que las personas tienen al practicar dicho ejercicio: aumenta el gasto cardíaco, la pérdida de grasa corporal, la masa corporal magra, la capacidad aeróbica, el colesterol, la sensibilidad a la insulina, la lipólisis y la sensación de bienestar. Disminuye la presión arterial, el colesterol y el estrés.

La UNESCO (1976), manifiesta que la Educación Física fue comprendida como "El elemento fundamental de la cultura por lo cual se actúa en la formación integral de los niños y jóvenes en la perspectiva de la Educación Permanente".

En resumen, la práctica sistemática de ejercicio físico, de forma amena y desde etapas tempranas de la vida es de gran beneficio para el crecimiento, el desarrollo físico e intelectual, psicológico, constituye un pilar fundamental en la promoción de la salud. Además, la práctica de ésta le proporciona un desarrollo integral biopsico social al individuo (Yoshiharu, 1996).

### **Consecuencias de la inactividad física.**

El no practicar actividad física puede llegar a ocasionar consecuencias graves para nuestro cuerpo y mente de allí nace la importancia de realizar actividad física.

La inactividad física, según Dimas J (2006), es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

### **La falta de actividad física trae como consecuencia.**

Según Fuente Díaz, F. Y Becerra, F. (1981.), La inactividad física trae consigo varias consecuencias que pueden ser perjudicial para la salud, si no se llegan a tratar a tiempo puede traer problemas físicos y psicológicos en la persona. Estos son los factores que trae la inactividad física:

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el Gasto de Calorías, qué puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
4. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
5. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
6. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

### **Relación entre la actividad física y el rendimiento académico.**

Para esta Investigación monográfica nos apoyamos en autores que hablan de la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en jóvenes estudiantes de educación superior.

Por otro lado se hablara de la relación que existe entre actividad física y rendimiento académico, según Dexter (1999), nos dice que "en general existe una correlación positiva entre la habilidad académica y la realización deportiva". Es por ello, qué en la educación integral del alumno universitario es de suma importancia qué exista un equilibrio entre los aspectos físicos como los

mentales para que éste se pueda desenvolver mucho mejor en la sociedad que día con día es muy demandante.

Algo semejante dice Tremblay (2000), donde nos habla sobre una relación positiva entre la actividad física y el funcionamiento académico en investigaciones conducidas en los E.E.U.U. por el departamento de la educación de California; Estos estudios se apoyan uno a otro en sugerir que cuando una cantidad sustancial de tiempo de la escuela se le dedica a la actividad física, se encuentran beneficios en el rendimiento académico.

Más recientemente Lewuis (1999), manifiesta que en los conceptos actividad física y rendimiento académico se deben considerar diferentes enfoques que influyen en el aprendizaje del individuo que le ayudan a encontrar e identificar su identidad esto significa que el desarrollo humano es un proceso largo y difícil que pasa por diferentes periodos cronológicos, durante los cuales se va produciendo intensos y permanentes movimientos, transformaciones y cambios.

### **Enfoques de la actividad física.**

A continuación se habla de la importancia que tiene la actividad física en los diferentes enfoques que este aborda, estos influyen en el aprendizaje del ser humano: como primer enfoque está el fisiológico, seguidos del psicológico, cognoscitivo y por último el enfoque social.

#### ***Enfoque fisiológico de la actividad física.***

Algunos autores como Worrell, Kovar, Olfather (2003), sugieren que la actividad física realza el aprendizaje, el éxito y la autoestima. Los movimientos físicos deliberados pueden proveer la capacidad de sentir bien a estudiantes en la sala de clases tan bien como en la práctica deportiva,

esto hace no solamente que el movimiento y el ejercicio mejoren la circulación y consolide los huesos y los músculos, también estimula la producción de la dopamina, crea conexiones más fuertes del nervio, lanza endorfinas en el sistema. El ejercicio aeróbico aumenta la fuente de la sangre al cerebro. Todos estos factores asisten a fijar la etapa para que los alumnos maximicen el logro académico.

### ***Enfoque psicológico de la actividad física.***

Durante muchos años el auto concepto y la autoestima han sido considerados indicadores del bienestar psicológico y medidores de la conducta de ahí que se perciban como unas características deseables en la adolescencia que favorecen la consecución de objetivos tales como el rendimiento académico (Gold,1982). El adolescente va incorporándose en áreas o dominios distintos en los que tiene que mostrar su competencia y por ello se hace necesario evaluar el nivel de competencia y/o adecuación que los adolescentes perciben en los mismos; estos son medidos o evaluados en cinco dominios o áreas del auto concepto las cuales se mencionan: adaptación social, competencia académica, competencia deportiva, apariencia física, adaptación social y competencia conductual (Harter, 1999).

### ***Enfoque cognoscitivo de la actividad física.***

En diversos estudios se considera que el ejercicio distrae o aleja la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo, liberándole de las mismas (Garnier, Waysfeld;1995) y además se produce cierta sensación de mejorar el afrontamiento del estrés la sensación de bienestar corporal, y consecuentemente un mejoramiento de la auto percepción del cuerpo y la autoestima, al grado de que en el caso de los adultos se perciben más que en los jóvenes, lo cual conlleva a un aumento

en la capacidad de sentir placer, así como mayor integración social. Mitchell (1994), realizó un estudio acerca de la relación entre la capacidad rítmica y el funcionamiento académico en los niños de los primeros grados de estudio. Los resultados mostraron que existe un acoplamiento entre el logro académico y las habilidades motoras. También son motivados por Schweinhart, (1999) que divulgan en sus discusiones que la sincronización de los niños se encuentra relacionada positivamente con el logro total de la escuela de los niños, así como las matemáticas y el logro de la lectura.

### *Enfoque social de la actividad física.*

La Comisión Europea (1998), ha reflejado en diversos informes la importancia de las funciones sociales de la actividad deportiva. En el documento "Evolución y perspectivas de la acción comunitaria en el deporte", se distinguen cinco funciones específicas que las políticas europeas debían potenciar: una función educativa, una función de salud pública, una función cultural, una función lúdica y una función social. Esta última precisaba que "el deporte constituye un instrumento para promover una sociedad más inclusiva, para luchar contra la intolerancia y el racismo, la violencia, el abuso del alcohol o el uso de estupefacientes; el deporte puede contribuir a la integración de la personas excluidas del mercado laboral" (Comisión Europea, 1998).

### **Estrés**

El estrés es un tema de gran interés en la actualidad, lo que se busca con esta investigación es llegar a la raíz de este problema, para luego mitigarlo y darle un mejor manejo a esta situación por medio de la actividad física.

Para comenzar a hablar sobre el estrés es importante saber cómo surgió el término, según Rosales (2016), menciona estos autores Hernández (2011), Mendiolina (2010) y Pereyra (2010), donde ellos dan sus aportes sobre estrés.

Hernández (2011), refiere que la palabra estrés proviene del latín ‘stringere’ que significa empujar, estrechar, oprimir.

Mendiola (2010), refiere que el término original proviene del francés antiguo ‘destresse’ que es ser colgado bajo estrechez u dominación.

Pereyra (2010), manifiesta que el término estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión.

Por consiguiente, Chacón (2012), referenciando al fisiólogo canadiense Hans Selye (1956), definió el estrés por primera vez en ese año como la respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante; utilizó el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estresante; desde entonces el estrés se ha aplicado para designar la respuesta del organismo, la situación que la desencadena y los efectos de ésta.

Uno de los temas de vital importancia de esta monografía es el estrés, por tal razón a continuación se establece un barrido teórico sobre este proceso fisiológico que afecta la salud de los estudiantes en educación superior. Para esto se inicia con los aportes establecidos por Daneri (2012), (citando a Bruce McEwen, 2000), quien menciona, que el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. Por su parte, Daneri (2012), (mencionando a Chrousos y Gold 1992), argumentan que el estrés se puede definir como un estado de falta de

armonía o una amenaza a nuestros organismos, la respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una alteración en la homeostasis “capacidad de mantener nuestros organismos estables” puede resultar en un problema de respuestas fisiológicas y comportamentales.

Como se ha mencionado, Delgado (2009), el estrés se podría definir como la "respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas". El estrés surge cuando se da un desajuste entre la persona, y alguna obligación. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática y aparece la experiencia del estrés.

Ahora bien, según Labrador (2012), (citando a Looker 1998) El Estrés o Stress, es un término cada vez más utilizado en Medicina, y específicamente en el ámbito de la Psiquiatría. Involucra procesos físicos, químicos y emocionales, que puede conducir a enfermedades físicas. Los individuos varían en su capacidad para manejar el estrés. La forma en que una persona percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar a un acontecimiento estresante o al estrés frecuente

También es válido afirmar, Berrio, Mazo (2011), que el estrés se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, laborales, familiares, y personales, que pueden estar relacionados con variables como el género, la edad, la profesión, y las estrategias de afrontamiento, etc., todo esto para determinar los niveles de estrés.

A continuación se habla de los síntomas de estrés según (Barraza, 2005, 2008):

### *Síntomas físicos.*

Son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo (Barraza, 2008). Entre ellos están: los trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, la fatiga crónica (cansancio permanente), somnolencia o mayor necesidad de dormir, el dolor abdominal y las diarreas (Barraza, 2005).

### *Síntomas psicológicos.*

Son aquellos que se relacionan con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo (Barraza, 2008). Entre ellos están: la inquietud, incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, ansiedad, mayor disposición a miedos, sensación de tener la mente en blanco, los sentimientos de depresión y tristeza y problemas de concentración, (Barraza, 2005).

### *Síntomas comportamentales.*

Son aquellos que involucran la conducta del individuo (Barraza, 2008). Entre ellos están: el fumar, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y las ausencias en las clases (Barraza, 2005).

Como se ha dicho, los síntomas que genera el estrés en los aspectos psicológicos, conductuales y fisiológicos también se puede ver desde otro punto de vista. Según Martín (2007), se puede distinguir, a partir de la revisión de los estudios sobre estrés académico, tres tipos principales de efectos ubicados en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. En cada uno de estos, se pueden encontrar, a su vez, efectos a corto y a largo plazo.

***Plano conductual.***

En este plano se observa cómo los estudiantes modifican su estilo de vida conforme se van acercando a los periodos de exámenes. Sus hábitos se relacionan con excesivos consumos de cafeína, tabaco e incluso, ingestión de tranquilizantes lo que, más adelante, puede ocasionar la aparición de trastornos de la salud.

***Plano cognitivo.***

Se puede decir que los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían de manera sustancial desde el periodo previo a los exámenes hasta el momento en el que se conocen las calificaciones. Asimismo, se percibe subjetivamente más estrés en la época de los exámenes que fuera de esta (Martín, 2007).

***Plano psicofisiológico.***

Finalmente respecto al plano psicofisiológico, las investigaciones han descubierto que las diferentes formas de comportamiento influyen en las células inmunes aumentando o disminuyendo su actividad, lo que podría durar periodos prolongados.

**Respuestas de Estrés**

Según Risco, Gómez, Hurtado (2015), una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés se pueden presentar respuestas a nivel conductual, emocional y fisiológico.

***Nivel conductual.***

La baja concentración del individuo ocupa su tiempo en pensar en los problemas de su entorno y buscar una solución a ello, lo que implica la falta de concentración en las tareas que realiza. En ocasiones muestra agresividad pues el individuo se encuentra atacando en todo momento, lo que finalmente implica que no se puede establecer una buena comunicación. Y en la mayoría de los casos presenta un bajo rendimiento académico, pues todos los efectos que produce el estrés implicarán al individuo inevitablemente un bajo desempeño académico. La persona al sentirse mal físicamente, no se encontrará concentrada, o si se encuentra agresivo no escuchará instrucciones y tampoco pedirá ayuda, no tendrá la capacidad para terminar tareas en el tiempo determinado para ello utilizara respuestas de afrontamiento. El afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes acompañados de emociones negativas.

***Nivel emocional.***

Se usan indistintamente para referirse al estrés generado, por ejemplo, cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas. Su consecuencia es un cambio afectivo que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural.

***Nivel fisiológico.***

El desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés depende en gran medida de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados. Como consecuencia, puede producirse el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico.

Ahora bien, en cuanto a los diferentes tipos de estrés, según Risco, Gomes, Hurtado (2015). Se encuentra:

### ***El distrés.***

(Estrés negativo): ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, psicológico o emocional y conductual, en el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio; hay falta de confianza, inseguridad y tensión mental. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

### ***Eutrés.***

(Estrés positivo): representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio. Es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación.

### **Estrés académico.**

Se considera importante empezar hablar de la relación del estrés con el ámbito académico educativo.

A continuación se habla del estrés académico, Barraza (2005), dice que el estrés académico está asociado a un conjunto de síntomas, los cuales reflejan la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de las situaciones vividas como estresores. Se pueden percibir síntomas físicos, psicológicos y comportamentales como consecuencia del estrés académico.

Seguido de esto el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos. En primer lugar, el alumno se ve expuesto a una serie de demandas que son consideradas estresores bajo su propia valoración. Luego, dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas, los cuales representan los indicadores del desequilibrio provocado. Finalmente, el desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Así mismo Orlandini (1999), señala el estrés como una tensión excesiva, que se ve evidenciada desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar, (citado en Barraza, 2004).

Desde otro punto de vista, Días (2010), y (referenciando a Barraza, Macias, 2005), menciona que, “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta por altas cargas de estudio ya sea en el ámbito práctico o teórico.

Por otra parte, Rosales (2016), (citando a Polo, Hernández y Pozar 2006), definen el estrés como la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante relacionado con el ámbito educativo, es generado cuando el sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones.

### **Teorías del estrés académico.**

Barraza (2006) propuso el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico. Su teoría plantea dos supuestos:

- *Supuesto sistémico.*

Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.

- *Supuesto cognoscitivista.*

Se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en

donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias.

### **Causas del estrés académico.**

Según Román, Ortiz y Hernández (2008), identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros.

Por otro lado, Arribas (2013), afirmó que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.

Ahora bien, García y Muñoz. (2004), identifican las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte. Finalmente, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina (2002), refieren que una de las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios.

**Estrés académico en la educación superior.**

Para ir abordando con mayor profundidad esta problemática, se habla del estrés en la educación superior, coincidiendo con los cambios que se producen en el desarrollo final de la adolescencia, el acceso a la Enseñanza Superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos como son la separación de la familia y de los amigos o a unas mayores exigencias de autonomía. Fisher (1987), considera que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario.

La transición a la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas en un ambiente de mayor competitividad. Los universitarios se enfrentan a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro (Peñacoba y Moreno, 1999), (citado por González, Landero y Tapia, 2007). El estrés y la ansiedad de los estudiantes a menudo se asocia con las expectativas académicas y el rendimiento, y con factores sociales, como la soledad, los problemas financieros y el tiempo limitado disponible para la familia y amigos (Abouserie, 1994).

Así mismo, Caldera, Pulido y Martínez (2007), definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema, en el ámbito de educación superior.

### **El estrés académico y las carreras universitarias.**

Ahora bien, en relación a la prevalencia del estrés de acuerdo al año y a la carrera estudiada (medicina, enfermería, odontología y psicología) los investigadores Marty, Lavín, Figueroa, Larraín, y Cruz (2005), realizaron un estudio del cual se pudo concluir que las carreras de salud tienen una prevalencia alta de estrés alto y en donde más se nota este fenómeno de las 4 carreras es en medicina todo esto a nivel superior.

Por otro lado, según Martin M, y Trujillo F, (2012), hablan sobre las ingenierías como (ingeniería mecánica, ingeniería eléctrica, ingeniería electrónica industrial, e ingeniería en diseño industrial desarrollo productivo), son carreras con altos índices de estrés en el ambiente académico universitario en estas ingenierías la que mayor nivel de estrés presenta es la ingeniería electrónica industrial.

### ***Duración del estrés.***

De acuerdo a su duración, el estrés puede presentarse de la siguiente manera, esto dicho por Risco, Gomes, Hurtado (2015). Estrés agudo es la forma de estrés más común. Los síntomas son: enojo, irritabilidad, dolor de cabeza, tensiones musculares, etc. Tiene una duración de corto plazo; es decir de 2 semanas a 1 mes. Puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable. Estrés agudo episódico son aquellas personas que tienen estrés con frecuencia. Es común que las personas tengan reacciones como mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas, presenten migraña, hipertensión, dolor en el pecho. Por lo general, el estrés agudo episódico, requiere la intervención de ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (aproximadamente 6 meses). Estrés crónico es el estrés agotador que desgasta a las personas día

tras día, año tras año. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. La persona nunca ve salida a una situación, abandona la búsqueda de soluciones. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y requieren tratamiento médico y de conducta.

Este apartado trata sobre teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA) (Selye 1960, 1973, 1982). El SGA es la forma en que un organismo se moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, puede ser no solamente un estímulo físico, sino también psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA. Sea cual sea la causa, el individuo responde con el mismo patrón de reacciones, es decir, la respuesta es inespecífica a la situación pero específica en sus manifestaciones. Para afrontar cualquier aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo responde de forma estereotipada, que implica una activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo. Este proceso ocurre en tres fases:

### ***1.- Fase de alarma.***

El sujeto se enfrenta a la situación estresante. El organismo está en presencia de un estímulo, este se halla en estado de alerta (aumenta la frecuencia y la intensidad cardíaca, aumenta la tensión arterial, se altera el ritmo y la frecuencia de la respiración) y se coloca en situación de huida o ataque para restablecer el equilibrio interno. Constituye el aviso claro de la presencia repentina de agentes estresores a los que el organismo no se está adaptando, no tiene lugar de manera rápida, sino paulatinamente. Esta fase tiene dos etapas: choque y contra choque. En la etapa de choque las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen para advertir al afectado que ha de ponerse en guardia, es la reacción inicial e inmediata al agente nocivo. Aparece taquicardia, pérdida del

tono muscular y disminución de la temperatura y la presión sanguínea. La fase de contra choque se caracteriza por la movilización de las defensas aparecen signos opuestos a los de la fase de choque e hiperactividad de la corteza suprarrenal.

Muchas enfermedades asociadas al estrés agudo corresponden a esta fase de reacción de alarma (Sandín, 1995). Esta respuesta de alarma, como respuesta a una situación de emergencia, a corto plazo es adaptativa; pero muchas situaciones implican una exposición prolongada al estrés que no requiere una acción física.

### ***2.- Fase de resistencia.***

Si el estímulo persiste, las reacciones surgidas en la fase anterior se mantienen, pero disminuye su intensidad y el individuo intenta restablecer el equilibrio, apartándose o adaptándose al estímulo estresante. En esta fase desaparecen la mayoría de los cambios fisiológicos y bioquímicos presentes durante la reacción de alarma, se observan signos de anabolismo, mientras que en la de alarma se observan procesos catabólicos (Sandín, 1995). El resultado de una resistencia prolongada al estrés es la aparición de una serie de enfermedades como las úlceras pépticas, las colitis ulcerosas, el asma bronquial, etc. Además, la resistencia al estrés, produce cambios en el sistema inmunológico que favorecen la aparición de infecciones. Cuando la capacidad de resistencia disminuye y se agota, el organismo entra en la siguiente fase.

### ***3.- Fase de agotamiento.***

Intentará utilizar todos los medios de los que dispone para combatir los estímulos estresantes, pero si el organismo no es capaz de adaptarse y el estresor es suficientemente prolongado y severo

llegará el agotamiento y reaparecen los síntomas característicos de la fase de alarma y la vida del organismo estará amenazada.

### **Síntomas.**

Santos (1993), (citado por Velásquez, 2010), refiere que el estrés genera los siguientes síntomas:

#### ***Sociales.***

El estrés suele generar disminución en el nivel de rendimiento académico y laboral.

#### ***Fisiológico.***

El estrés genera enfermedades, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio-respiratorias, modificaciones de la tensión arterial, las tasas de azúcar y grasas de la sangre, aumento del colesterol, insuficiencia coronaria, modifican las funciones hormonales y alteran los ciclos menstruales.

#### ***Psicológico.***

Angustias, ansiedad, irritabilidad, depresión y estados de ánimo negativos.

### **Afrontamiento del estrés.**

El estrés también tiene sus tipos de afrontamiento y a continuación los daremos a conocer, El afrontamiento es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad

reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente. Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés. (Lazarus y Folkman, 1984).

Ahora bien, Brannon y Feist (2001), señalan tres aspectos a considerar, primero, se trata de un proceso que cambia dependiendo de si el sujeto ha experimentado resultados exitosos o no cuando se enfrentó a una situación estresante; segundo, no sólo es una respuesta automática o fisiológica, si no también aprendida por la experiencia; y tercero, requiere de un esfuerzo para manejar la situación y restablecer la homeostasis o adaptarse a la situación.

### **Estrategias y recursos de afrontamiento.**

Existe diferencia entre los modos o estrategias de afrontamiento y los recursos de afrontamiento del mismo, mencionando ha (Morán, 2005). Las estrategias son aquellas que las personas hacen como reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, son las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Por el contrario, los recursos de afrontamiento actúan como posibilidades de reacción que el sujeto pone o no en funcionamiento, actúan como un factor amortiguador porque afectan a la interpretación de los acontecimientos o a la respuesta a ellos,

Por otro lado y referenciando a McCrae y Costa, (1986), actúan como precursores de la conducta, son características que capacitan a los individuos para manejar los estresores de forma

más efectiva, experimentar pocos síntomas o síntomas menos intensos en la exposición al estresor, o recuperarse más rápidamente de esa exposición, son los medios materiales (dinero, seguros médicos, etc.) y no materiales (características de personalidad, relaciones sociales, etc.). También se pueden clasificar en recursos internos o personales y recursos externos o sociales. Los primeros se refieren a las facetas de la personalidad que pueden incrementar el potencial del individuo para abordar de manera efectiva el estrés, desarrollando un papel mediador entre el estrés y la salud.

### Capítulo III

#### **Marco metodológico.**

La investigación realizada es de tipo descriptiva, con un diseño bibliográfico documentado, porque se hizo uso de lecturas, consulta de libros, tesis, revistas, y artículos de investigación previas al tema, ya que con la información obtenida, se pudo determinar las causas y síntomas del estrés y de igual modo se determinó la actividad física como estrategia para la disminución de estrés en estudiantes universitarios.

Como se viene diciendo esta monografía fue de tipo documental ya que trata como objeto de estudio un dicho tema específico, en este caso la actividad física como estrategia para disminución del estrés en estudiantes de educación superior.

Referenciando a Alfonzo, (1994), se establece que el modelo de investigación que se realiza y se basa en la utilización de datos secundarios es decir, aquellos que han sido obtenidos por otros y nos llegan elaborados y procesados de acuerdo con los fines de quienes inicialmente los elaboran y manejan, estamos realizando una investigación documental.

#### **Enfoque cualitativo**

Observando el tipo de investigación, se quiso trabajar con un enfoque cualitativo que hace referencia a la recolección de datos sin necesidad de mencionar la parte numérica para descubrir o resaltar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Teniendo en cuenta Fernández, baptista, Hernández (2006), el objetivo principal de la

investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender la realidad del mundo a través de la experiencia vivida en una sociedad, las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones que van dirigidas al sujeto, el proceso de indagación es inductivo que va de lo particular a lo general de la problemática, el investigador interactúa con las personas y con los datos de información por ello busca respuesta a preguntas centrada en las experiencias de la población.

### **Enfoque descriptivo**

Entre tanto se puede decir que en el enfoque descriptivo según Fernández, Hernández, baptista (2006), la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto se refiere a detallar como son y cómo se manifiestan los problemas en una determinada situación. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989), es decir: miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para describir lo que se investiga.

Una de las cosas más importantes y que debemos resaltar en esta clase de estudios es que el investigador debe ser capaz de definir o al menos visualizar que se medirá (que conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre quién o quienes se recolectaran los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, etc.)

Se deja una entrevista como instrumento para ser aplicada a un futuro, la entrevista consta de dos cuerpos: una para determinar las principales causas de estrés en los estudiantes de educación superior, esta primera parte es para los estudiantes ellos serán los que nos digan las verdaderas causas de estrés y otra para los docentes quienes nos darán su punto sobre las posibles causas por las que se genera el estrés en estudiantes de educación superior.

## Capítulo IV

### 1. Conclusiones.

La finalidad de esta monografía es evaluar y determinar la importancia que tiene la actividad física como estrategia para la disminución del estrés en estudiantes de educación superior.

De acuerdo al análisis por medio de revistas, artículos e investigaciones previas al objeto de estudio y haciendo referencia a los objetivos se concluye:

Como primera conclusión del objetivo general se puede afirmar según Yoshiharu, (1996) y Girginov (1990), que la actividad física trae como beneficios el desarrollo físico, intelectual, conductual y psicológico, del estudiante de educación superior, también proporciona un desarrollo integral hacia la sociedad que lo rodea, y conduce a una reducción de síntomas como la depresión, ansiedad e hiperactividad.

Seguido de los objetivos específicos, se puede decir que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas, experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Berrio & Mazo, 2011).

Desde otro punto de vista y referenciando a Montes y Díaz (2015), se puede decir que los altos niveles de estrés trae síntomas físicos como: el incremento del pulso, las palpitaciones cardiacas, el aumento en la transpiración, el roce de dientes, tensión de los músculos entre otros, seguidas de los síntomas psicológicos como lo son: inquietud, depresión, ansiedad, perturbación, y por últimos los síntomas de tipo conductual en el cual están: deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, y reducción del apetito.

El segundo objetivo de la presente investigación fue explicar las necesidades de la actividad física en estudiantes de educación superior, de acuerdo a la información recolectada y pudiendo establecerse se pudo corroborar que la actividad física es el principal preventor de enfermedades no trasmisibles en las personas, y es el mayor promotor de la salud en los estudiantes universitarios.

Se puede decir según Balboa, Cintra (2011), (citando a La Organización Mundial de la Salud OMS), que la actividad física por medio del ejercicio, la recreación, las dinámicas, los juegos, y los deportes es uno de los métodos más utilizados para disminuir el estrés en los estudiantes universitarios, se estableció que la actividad física como tal hace que las personas mejoren su calidad de vida.

Por otro lado, desde la revisión teórica se establecieron categorías emergentes para la construcción de ítems en una entrevista semiestructurada dirigida a estudiantes y docentes en donde se establecen una serie de preguntas relacionadas con las causas del estrés académico en estudiantes de educación superior.

También es válido concluir según lo investigado, que los estudiantes de educación superior se están viendo sometidos a altas cargas de trabajos, talleres quis, exposiciones y evaluaciones, debido a esto los jóvenes no tienen tiempo libre para practicar de manera adecuada la actividad física, aunque ellos tengan la disposición de hacerlo.

### Referencias Bibliográficas.

- Ahumada B, Henríquez C, Maureira F, Ruiz V; (2013): Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa, Universidad de Bio- Bio Chillan, Chile, consultado: (25/11/2017), disponible <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Barberan J, Roa J; (2016): Actividad física en universitarios y su relación con la autoeficacia y percepción de riesgo. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Cali, Santiago de Cali, Colombia. Consultado (18/11/2017) disponible: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/4471/Actividad\\_fisica\\_universitarios\\_relacion.pdf?sequence=1](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/4471/Actividad_fisica_universitarios_relacion.pdf?sequence=1)
- Barraza A; (2007): El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista Internacional de Psicología. Consultado (18/09/2017) <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>
- Barraza A, Acosta M; (2009): El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Innovación Educativa (Consultado 23/09/2017) [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000300002](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002)
- Berrio N, Mazo R, (2011) Estrés académico. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, Vol. 3(consultado 11/11/2017). Disponible: [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240%20(1).pdf)
- Blanco G, Angulo Y, Contreras J, Pacheco Y, Vargas V; (2012): Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela. Consultado (27/11/2017), disponible: <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/22048-1-69738-1-10-20120827.pdf>
- Caro A, Rebolledo R;(2017): determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión a la literatura, Universidad Metropolitana de Barranquilla, Colombia, Barranquilla, (consultado 18/11/2017), disponible: [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/1969-1-5674-5-10-20170718%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/1969-1-5674-5-10-20170718%20(1).pdf)
- Carranza M, Valles T, Alvano D, Torre E, Gonzales C, Echeita R, Latorre J, López A, Romero S, Sánchez P, Hernández J,(2009): Plan integral de actividad física y el deporte.(consultado 30/10/2017), <http://femedede.es/documentos/Escolarv1.pdf>
- Castro J; (2013): Hábitos de practica físico- deportivas de estudiantes de deporte formato de la Universidad del Valle. Universidad de Valle, Cali Santiago de Cali (consultado 19/11/2017) disponible: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/6782/1/CD-0395417.pdf>

- Chacón, C; (2012): Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela, consultado (19/11/2017), disponible: <https://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1>
- Cintra O, Balboa Y; (2011): La actividad física un aporte para la salud. Instituto superior de ciencias médicas de la Habana, Cuba,(consultado 27/10/2017), disponible: [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20(1).pdf)
- Cortes G, García S; (2003): Investigación documental. Escuela nacional de biblioteconomía y archivonomía, México, (consultado 23/11/2017), disponible: <http://www.enba.sep.gob.mx/GOB/codes/guias/guias%20en%20pdf/investigacion%20documental%20archivo%20y%20biblio/investigacion%20documental.pdf>
- Daneri M;(2012): Psicobiología del estrés. Universidad de buenos aires, Argentina, Biología del comportamiento, (consultado 27/10/2017) Disponible: [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Delgado M;(2009): Estrés laboral. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. España, Madrid, (consultado 9/11/2017), disponible: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>
- Dimas J;(2006): Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL. Universidad de nueva león, México, (consultado 10/11/2017), disponible: <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Fernández E; (2009): Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con la salud psicología y estabilidad emocional. Universidad nueva león, (consultado 13/11/2017) disponible: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Flores N, Balmori Y, Vera N, Delgadillo H; (2015): Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una Universidad Pública. Universidad Autónoma Metropolitana, México, (consultado 19/11/2017) disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a08.pdf>
- Francisco H; (2015): Estrés en adolescentes que estudian y trabajan. Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Nentonense, consultado (26/11/2017) disponible: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>

- Galdós A, Parodi T;(2014): Relación entre el rendimiento, estrés académico, y dimensiones de personalidad en universitarios. Universidad peruana de ciencias aplicadas, Perú, Rendimiento académico, estrés académico y dimensiones de personalidad, (consultado 11/11/2017) disponible:  
<http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/552258/1/Tesis+Galdos-Tanguis.pdf>
- Hernández R, Fernández C, Baptista P;(2006): metodología de la investigación. México, 4 edición,( consultado el 22/09/2017),  
[https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis\\_sampieri\\_unidad\\_1-1.pdf](https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612-mtis_sampieri_unidad_1-1.pdf).
- Hernández M, Ramírez F, Bonilla P, Solano L, Wadswort D;(2014): aptitud física y su relación con rangos depresivos en personas adultas mayores que realizan actividad física. Universidad nacional, Heredia, Costa rica, Vol. 11(consultado 9/11/2017) disponible:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237031810005>
- Laguado E, Gómez M; (2014); Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. Universidad Cooperativa Colombia, Bucaramanga, Colombia, revista hacia la promoción de la salud, vol. 19 consultado: (22 11 2017) disponible:  
<http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
- Martin A;(2014): Rendimiento académico y actividad física en adolescentes. Universidad de Oviedo, (consultado 10/11/2017), disponible:  
<http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/28005/6/TFM%20Alejandro%20Mart%C3%ADn%20Ocio.pdf>
- Martin I;(2007): estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla, Sevilla, apuntes de psicología, vol. 25(consultado 25/10/2017),  
[file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/117-233-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/117-233-1-SM%20(2).pdf)
- Martin M, Trujillo F; (2009): Evaluación del estrés académico percibido por estudiantes de grado de ingenierías industriales en la universidad de Málaga. Universidad Málaga, España (22/11/2017) disponible:  
<https://www.upo.es/ocs/index.php/innovagogia2012/Innovagogia2012/paper/viewFile/154/157>
- Maso R, Londoño K, Gutiérrez Y;(2013): Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia, consultada (22/11/2017), disponible: [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/2796-5597-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/2796-5597-1-SM%20(1).pdf)

- Mendoza L, Cabrera E, González D, Martínez R, Pérez E, Saucedo R;(2010): Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. Revista de Enfermería. Consultado (19/09/2017) [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000300002](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002)
- Mengo O; (2009): Investigación documental. Universidad de Venezuela, Venezuela Consultado (23/11/2017), disponible: <https://pis1.wikispaces.com/file/view/Investigacion+documental.pdf>
- Pulido M, Sánchez L, Valdez E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F;(2011): estrés académico en estudiantes universitarios. Academic stress in university students, psicología y salud, vol. 21(consultado 16/10/2017), <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>.
- Ramírez W, Vinaccia S, Ramón G;(2004): Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, (consultado 22/11/2017) disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Remor E, Pérez C;(2007): Relación entre niveles de actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico, universidad autónoma de Madrid, universidad de educación nacional distancia, Madrid, España, revista interamericana de psicología, (consultado 16/10/2017), <http://www.redalyc.org/html/284/28441306/>
- Risco, M, Gómez D, Hurtado F;(2015): Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería. Universidad nacional de la amazonia peruana, Iquitos, Perú, Iquitos, (consultado 12/11/2017) disponible: [http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela\\_Tesis\\_T%C3%A1tulo\\_2015.pdf.pdf?sequence=1](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela_Tesis_T%C3%A1tulo_2015.pdf.pdf?sequence=1)
- Rosales J;(2016); Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro superior privada de lima- sur. Universidad Autónoma de Perú, Lima, Perú, consultado (21/11/2017), disponible: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Silvina O; (2010): Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Universidad abierta interamericana. Argentina, consultado: (23/11/2017) disponible: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Vidarte J, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M, (2011); Actividad física promoción de la salud. Hacia la promoción de la salud, vol. 16, No 1,(consultado 07/10/11), disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

## Anexos

### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

**Objetivo** conocer las principales causas de estrés en los estudiantes de educación superior.

**Instrucciones** a continuación se presenta una serie de preguntas que debe contestar con la mayor brevedad posible. Preguntas abiertas.

#### Categorías

##### Profesores:

1. ¿La didáctica que utiliza el profesor en la clase puede llegar a generar malestar, irritación o afectar mi estado de ánimo?
2. ¿El carácter o el genio del profesor al dar la clase puede afectar mi estado de ánimo? ¿de qué manera?
3. ¿Cuándo el profesor deja muchos trabajos, talleres o evaluaciones como lo asumo?
4. ¿Si tengo problemas con un profesor esto me indispone? Y ¿de qué manera?

##### Entrega de trabajos

1. ¿Influye la entrega de trabajos, quis, exposiciones, en mi estado de ánimo? ¿De qué manera?
2. ¿Cómo reaccionó a una baja nota de un parcial?
3. ¿La sobrecarga de trabajos afecta mi estado de ánimo sí o no? ¿De qué manera?
4. ¿Percibes cambios en tu estado de ánimo al realizar actividades académicas?  
¿Cuáles?

##### Familia

1. ¿De qué manera repercute su familia en el ámbito académico?
2. ¿piensas que la familia puede ser un factor importante en el rendimiento académico?  
¿Por qué?

3. ¿Cuándo discutes con tu familia esto afecta en algo tu estado de ánimo? De qué manera?
4. Si tu familia te exige resultados académicos esto puede influir, en tu estado emocional? ¿De qué manera?

### **Situaciones personales**

1. ¿Cuándo no tienes tiempo para ti mismo, esto te afecta en tu estado de ánimo?
2. ¿El estar lejos de tu familia, afecta en algo tus estudios universitarios?
3. ¿Cuándo no tienes mucho tiempo para ti, te concentras en resolver las situaciones personales y cómo las afrontas?
4. ¿Cuándo no puedo descansar bien en las noches por exceso de trabajos, talleres y evaluaciones, como reacciono frente a este problema?

## ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA DOCENTES

**Objetivo** Conocer la opinión de los profesores, sobre las causas por la cual los estudiantes universitarios están en constante estrés.

**Instrucciones** a continuación se presenta una serie de preguntas que debe contestar con la mayor brevedad y sinceridad posible. Preguntas abiertas

1. ¿Qué tipo de comportamiento físico, psicológico y conductual, ha notado usted en los estudiantes universitarios al momento de enrugar sus trabajos?
2. ¿Piensa usted, que la sobrecarga de tareas, trabajos, exposiciones, talleres, influye en el rendimiento académico de los estudiantes? ¿De qué manera?
3. ¿Cree usted que los estudiantes están activamente en clases, en la semana de parciales sí o no? y ¿Por qué?
4. ¿Cuáles cree usted que son las causas por la cual los estudiantes universitario llegan en un estado bajo de ánimo?
5. ¿Alguna vez ha utilizado una estrategia diferente para enseñar algún tema, y como has visto que han reaccionado los estudiantes?

## FICHAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS

### 1. Nombre del juego: portadores de objeto

**Objetivo:** Con este juego se mitigara el estrés, por medio de una activad grupal la cual permitirá la integración social, y el estudiante deberá concentrarse en cómo llevar el objeto y pensara menos en sus problemas estresores.

**Planteamiento:** se hacen varios equipos, cada equipo por parejas. Cada pareja deberá realizar un recorrido, ida y vuelta, hasta cierto punto con una pelota sujeta en la frente si se cae se continúa en el punto que se calló la actividad finaliza cuando todos los participante de un equipo crucen la línea de meta.

**Tiempo:** hasta que todos los participantes del equipo pasen.

**Material:** Espacio de juego, Objetos de juego, obstáculos.

**Variantes:** llevarlo con la espalda, hombros, caderas, glúteos etc. También se puede hacer en cambio de dirección hacia atrás zig- zag, y con obstáculos.

**2. Nombre del juego:** ¿quien la tiene?

**Objetivos:** conseguir un estado de relajación, esto sirve para disminuir niveles del estrés.

**Planteamiento:** todos sentados excepto uno que se colocara frente a los demás pero de espaldas, los que están sentados deberán pasarse una pelota hasta que el alumno que la queda diga “ya” entonces se volverá y deberá adivinar quién tiene la pelota. Si lo acierta cambio de rol, si no la queda de nuevo hasta un máximo de tres veces.

**Tiempo:** vari según el número de participantes.

**Material:** pelota, espacio de juego.

**3. Nombre del juego:** ¿quién lo ha dicho?

**Objetivo:** conseguir la relajación del grupo, esto ayudara a conservar un estado de ánimo estable en los estudiantes.

**Tiempo:** varían según el número de participantes.

**Material:** espacio de juego.

**Planteamiento:** se divide la clase en dos grupos separados unos 10 metros, de espaldas y con los ojos cerrados, el alumno que el profesor indique, se dirige a un compañero del otro grupo, diciéndole algo al oído con la voz cambiada volviendo a su sitio. Se vuelven los dos grupos y deberá el alumno al que le han hablado adivinar quién lo dijo. Cada acierto un punto, hasta llegar al min de 5 puntos.

**Nota:** los juegos, dinámicas, recreaciones, ejercicio en esta investigación tiene como fin disminuir el estrés en estudiantes de educación superior.

