

## ESTRÉS PERCIBIDO Y TIEMPO DE OCIO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ ANTONIO RICAURTE DE IBAGUÉ – TOLIMA

### PERCEIVED STRESS AND LEISURE TIME IN HIGH SCHOOL STUDENTS AT JOSÉ ANTONIO RICAURTE SCHOOL, IBAGUÉ - TOLIMA.

**Jonny Stiven Zambrano Carvajal**  
Universidad del Tolima, Colombia  
[jzambranoc@ut.edu.co](mailto:jzambranoc@ut.edu.co)

**Hernán Gilberto Tovar Torres**  
Universidad del Tolima, Colombia  
[hgtovar@ut.edu.co](mailto:hgtovar@ut.edu.co)

#### Resumen

El estudio aborda el estrés percibido en estudiantes de educación media y el tiempo de ocio, identificando relaciones con factores sociodemográficos. Se aplicó un diseño cuantitativo, no experimental y transversal, con alcance descriptivo-correlacional, a 145 estudiantes de grados 10° y 11° de la institución educativa José Antonio Ricaurte, en Ibagué, utilizando la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y un cuestionario de ocio adaptado y validado por prueba piloto. Destaco el estrés moderado (78,7%), con mayor proporción en mujeres (21,7%). No hubo asociación con la edad, estrato, grado o Sena. El ocio se centra entre 1 y 2 horas en días de estudio y aumenta los fines de semana, siendo las actividades físico-deportivas y virtuales las más frecuentes. Se confirma la predominancia de estrés moderado. Se recomienda implementar estrategias diferenciadas por género y fortalecer programas de salud mental.

**Palabras clave:** Estrés, Estrés percibido, Ocio, Tiempo de ocio, educación Media.

#### Abstract

The study addresses perceived stress in high school students and leisure time, identifying relationships with sociodemographic factors. A quantitative, non-experimental and transversal design, with a descriptive-correlational scope, was applied to 145 10th and 11th grade students from the José Antonio Ricaurte educational institution, in Ibagué, using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and a leisure questionnaire adapted and validated by pilot testing. I highlight moderate stress (78.7%), with a higher proportion in women (21.7%). There was no association with age, stratum, grade or Sena. Leisure is focused between 1 and 2 hours on study days and increases on weekends, with physical-sports and virtual activities being the most frequent. The predominance of moderate stress is confirmed. It is recommended to implement gender-differentiated strategies and strengthen mental health programs.

**Keywords:** Stress, Perceived Stress, Leisure, Leisure Time, High School Education.

## Introducción

El estrés académico es un fenómeno presente en educación media, con un impacto en el rendimiento y la salud del estudiante. Estudios en Colombia evidencian que cargas académicas excesivas, plazos ajustados y la complejidad de asignaturas percibidas como complejas reducen el tiempo libre, disminuye el tiempo de sueño y deterioran las relaciones sociales (Caycedo Cortés et al., 2020). Un 28% de estudiantes reporta afectación en sus interacciones familiares, mientras la falta de sueño genera irritabilidad, somnolencia y menor comprensión académica (Quevedo Blasco & Quevedo Blasco, 2011). Este fenómeno afecta el ámbito académico al igual que factores socioeconómicos y clínicos: Estudiantes de estratos bajos experimentan mayor estrés (Peña Castro & Parada Natera, 2024).

El estrés percibido definido como la respuesta subjetiva a demandas ambientales (Straub, 2012 citado en Cozzo & Reich, 2016) destaca la naturaleza individual de esta experiencia. Su medición es importante en contextos educativos, donde variables como género, edad y estrato socioeconómico modulan su intensidad (Peña Castro & Parada Natera, 2024). Pese a su relevancia, existe un vacío investigativo en una población de educación media en Colombia.

El ocio definido como "acciones libres, sin fin utilitario, que generan disfrute" (Cuenca Cabeza, 2014) surge como posible amortiguador potencial del estrés. Estudios de nivel internacional confirmarán que la satisfacción con el ocio reduce el estrés percibido, especialmente en estudiantes con poca participación en actividades recreativas (Chung et al., 2020). En Colombia, universitarios que realizan actividades de ocio muestran menores niveles de depresión y ansiedad (Corrales Córdoba et al., 2024). Esta relación no ha sido explorada en educación media, específicamente en contextos de alta exigencia como instituciones que tengan programas técnicos del SENA, que intensifican la carga académica.

En la Institución Educativa José Antonio Ricaurte (Ibagué, Colombia), estudiantes de grados 10º-11º enfrentan jornadas extensas por la modalidad técnica del Sena, además una carga extracurricular mayor, lo cual podría estar disminuyendo su tiempo de ocio y elevando el estrés percibido. Esto posiblemente perjudica su bienestar a nivel físico y mental.

Dicho esto, el objetivo principal de la ponencia que se presenta para este evento gira entorno a analizar el nivel de Estrés Percibido y el tiempo de ocio que dedican los estudiantes en un día normal de estudio. Estos elementos hacen parte de la pesquisa realizada en el trabajo de maestría, a partir del abordaje de las variables tiempo de ocio y estrés percibido en educación media, proponiendo el ocio como posible herramienta y experiencia autónoma de recuperación mental reduciendo el estrés percibido. Sus hallazgos podrían fundamentar y respaldar políticas educativas centradas en el equilibrio vida-academia.

## Metodología

El Diseño estudio es cuantitativo, no experimental y transversal, con alcance descriptivo-correlacional (Hernández Sampieri et al., 2014).

La muestra es de 145 estudiantes de grados 10°-11° de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte (Ibagué, Colombia), seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La elección de estos grados se basó en evidencia que indica mayor estrés académico en niveles educativos superiores (Peña Castro & Parada Natera, 2024).

Instrumentos:

1. Escala de Estrés Percibido (PSS-10) (Remor, 2006): Evalúa percepción de estrés en el último mes mediante 10 ítems que se califican para obtener un puntaje y calificar en estrés bajo, moderado o alto.
2. Cuestionario de Tiempo de Ocio: Adaptado de Maciel (2020), midiendo tiempo de ocio en un día normal de estudio, en un fin de semana y días a la semana dedicados al ocio, además la frecuencia de 8 actividades recreativas (actividades artísticas, manuales, físico-deportivas, intelectuales, sociales, turísticas, virtuales, contemplativas). Validado mediante juicio de expertos y prueba piloto.

El procedimiento consta de la aplicación presencial de instrumentos autoadministrados, cumpliendo con el previo consentimiento informado. La recolección es en horario escolar, garantizando confidencialidad y anonimato.

El análisis estadístico descriptivo y correlacionales se lleva a cabo a través de SPSS v.28: Descriptivos; tablas y figuras cruzadas entre las variables y factores como género, edad, estrato, grado, inscripción del Sena y estructura familiar. Correlacional; Coeficiente de Pearson para relación entre variables.

Variables:

Independiente: Tiempo de ocio.

Dependiente: Estrés percibido.

Consideraciones éticas: Aprobación institucional y consentimiento informado alineado con la Resolución 008430 de 1993 (Colombia).

## Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación reflejan que el estrés percibido constituye una situación frecuente entre los estudiantes de educación media de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte de Ibagué, predominando los niveles moderados con un 78,7%, mientras que un 14,9% presentó niveles altos y solo un 6,3% reportó en niveles bajos. Esto confirma que la mayoría de los jóvenes experimenta tensiones que, aunque no alcanzan un nivel alto, sí representan un riesgo importante para su bienestar emocional y académico. Al analizar variables sociodemográficas, se evidenció que el género es un factor determinante, debido a que las mujeres presentaron una mayor proporción de estrés alto (21,7%) en comparación con los hombres (7,3%), lo cual reafirma la necesidad de implementar estrategias diferenciadas de prevención e intervención. Ahora bien, la edad, el estrato socioeconómico, el grado académico, la inscripción en el SENA y la estructura familiar no mostraron asociaciones significativas con los niveles de estrés, lo que sugiere que este fenómeno trasciende condiciones particulares y se

manifiesta de manera generalizada en la población estudiada. En relación con el tiempo de ocio, se observó que durante los días de estudio la mayoría de los estudiantes dedica entre 1 y 2 horas (47,7%), mientras que los fines de semana el tiempo se amplía y se distribuye de manera más uniforme, con una mayor proporción que destina entre 2 y 4 horas o más. Asimismo, se evidenció que la mayoría de los estudiantes reserva entre 1 y 4 días a la semana para actividades recreativas, lo que refleja un esfuerzo por equilibrar las responsabilidades académicas con espacios de descanso. Respecto a las actividades de ocio específicas, se encontró que las artísticas presentan la menor frecuencia de práctica, con predominio de las categorías “nunca” y “rara vez”, mientras que las actividades manuales muestran un equilibrio mayor y las físico-deportivas alcanzan la mayor participación, con un 77% de estudiantes que las realizan “a menudo” o “siempre”. Las actividades intelectuales y sociales se ubican en un punto intermedio, destacando que las segundas son más recurrentes como forma de interacción y apoyo emocional. Aunque el estrés moderado es predominante, existen factores diferenciales como el género y las dinámicas de ocio que influyen en la percepción estudiantil, resaltando la importancia de promover estrategias de afrontamiento y programas que fortalezcan la salud mental, reduciendo el estrés y promoviendo el aprovechamiento del tiempo libre.

## Discusión y conclusiones

Los resultados muestran que el Estrés percibido es una condición prevalente entre los estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Ricaurte, con un 78,7% ubicado en el nivel moderado, un 14,9% en el nivel alto y solo un 6,3% en el nivel bajo. Factores como la inscripción al Sena, el grado académico, la edad, el estrato socioeconómico y la estructura familiar no evidenciaron asociaciones significativas con el estrés, pero el género sí presentó diferencias relevantes: las mujeres resultaron más propensas al estrés alto (21,7% frente al 7,3% en hombres). Este hallazgo señala la necesidad de estrategias diferenciadas de intervención según género y resalta la importancia de atender la salud mental de las adolescentes.

El tiempo de ocio se concentra entre 1 y 3 horas diarias durante jornadas académicas, mientras que los fines de semana se incrementa la proporción de quienes dedican más de 4 horas. Asimismo, cerca del 80% de los estudiantes reporta emplear entre 1 y 4 días semanales en actividades recreativas. En cuanto a las prácticas específicas, las actividades físico-deportivas y virtuales son las más frecuentes: el 52,88% participa en deportes “a menudo” o “siempre”, y un 82,2% realiza actividades virtuales con esa misma frecuencia. En contraste, las artísticas y turísticas son las menos practicadas: un 67,2% participa “rara vez” o “nunca” en actividades artísticas, y un 51,15% en actividades turísticas bajo las mismas categorías.

Si bien no se encontraron asociaciones significativas entre el tiempo total de ocio y variables como género, inscripción al Sena o estrato socioeconómico, sí se halló relación con el grado académico y con la estructura familiar. En el primer caso, los estudiantes de décimo tienden a reportar mayor dedicación al ocio los fines de semana (28,2% con más de 4 horas), mientras que los de undécimo predominan en categorías de menor tiempo libre (13,5% con menos de 1 hora y 29,2% con entre 1 y 2 horas). Respecto a la estructura familiar, quienes conviven con ambos padres tienden a dedicar entre 1 y 2 horas diarias al

ocio (52,8%), mientras que quienes viven solo con el padre y otros familiares muestran una inclinación hacia tiempos más prolongados (41,7% entre 2 y 3 horas y 25% entre 3 y 4 horas).

## Referencias

- Caycedo Cortés, R., García Caro, J., Luque Gómez, J. M., & Torres Rocha, J. (2020). Afectación escolar producida por el estrés académico. Colegio Santo Tomás de Aquino. <https://www.santotomas.edu.co/wp-content/uploads/2021/02/AFFECTACIONESCOLARPRODUCIDAPORELESTRESACADEMICO.pdf>
- Chung, J.-W., Rhee, Y.-C., Boyd, J., Choi, W.-B., & Ha, J.-P. (2020). The Effect of Leisure Participation on the Relationship between Leisure Satisfaction and Perceived Stress: Perspective of US College Students. The Korea Journal of Sports Science, 29(4), 11-21. <https://doi.org/10.35159/kjss.2020.08.29.4.11>
- Corrales Córdoba, D., Rangel Arcos, M. J., & Varela-Arévalo, M. T. (2024). Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios de Cali, Colombia. Retos, \*59\*, 1-8. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.103908>
- Cozzo, G., & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, \*8\*(1), 1-15. <https://doi.org/10.5872/psiencia/8.1.21>
- Cuenca Cabeza, M. (2014). Ocio valioso. Universidad de Deusto.
- Peña Castro, M., & Parada Natera, M. (2024). Factores asociados al estrés académico en estudiantes entre 12 a 16 años. Revista de Investigación en Psicología, \*10\*(1), 45-62. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/12988>
- Quevedo Blasco, V., & Quevedo Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. International Journal of Clinical and Health Psychology, \*11\*(1), 49-65. <https://doi.org/10.1697-2600>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale. The Spanish Journal of Psychology, \*9\*(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw-Hill.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale. The Spanish Journal of Psychology, \*9\*(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>.