

Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad

Mood state in leisure time of students who university start and finish

- 1) Lic. Katherine Alejandra Castañeda Sáenz*. Email: cskatherine@hotmail.com; Tél: +598 0987693347
- 2) Lic. Lizbeth Estefanía Sevilla Morocho*. Email: stefyzsevilla@hotmail.com
- 3) Dr.C. Santiago Calero Morales*. Email: sscalero@espe.edu.ec
- 4) Dr.C. Edgardo Romero Frómeta*. Email: eromero4@espe.edu.ec
- 5) Dr.C. Amariyls Torres Ramírez **. Email: amarilystr@mes.gob.cu
- 6) Dr. Yordanka Romero Gómez***. Email: yordankarm@gmail.com

* Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador

** Ministerio de Educación Superior. Cuba

*** Hospital Provincial Pediátrico “Pepe Portilla”. Cuba

RESUMEN

Introducción: El tiempo libre es fundamental en la vida personal del individuo, infiriendo un papel preponderante en indicadores tales como la salud. El empleo del tiempo libre puede contribuir positiva o negativamente en el estado de ánimo de estudiantes, equilibrando procesos psíquicos y de conducta social. **Objetivo:** analizar el estado de ánimo en el tiempo libre de los estudiantes universitarios que inician y culminan la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. **Métodos:** Se estudia la población de estudiantes universitarios en ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la universidad mencionada, pertenecientes al primer (40 sujetos) y octavo semestre (10 sujetos), con un rango etario entre 19-28 años de edad. Se aplicó en periodos de exámenes dos encuestas, la primera para evaluar los Programas de Ocio y Tiempo Libre (EPOL) utilizado por el estudiantado, y la segunda para determinar el Perfil de Estados de Ánimo (POMS). Los resultados fueron comparados con la prueba U de Mann-Whitney ($p \leq 0,05$). **Resultados:** la calidad promedio del tiempo libre en el octavo semestre se determinó en 94,9 puntos, y del primer semestre en 91,95 puntos (Diferencia: 2,95), sin existir diferencias significativas ($p=0,693$). Para el caso del estado de ánimo el octavo semestre alcanzó 62,8 puntos, y el primer semestre 46,6 puntos (Diferencia: 16,2), sin existir diferencias significativas ($p=0,181$). **Conclusiones:** Se demuestra la no existencia de diferencias significativas en los estados de ánimo y en la calidad del tiempo libre de los

grupos independientes estudiados. Las causas probables se relacionen con los niveles de motivación del alumnado, que aunque diferentes poseen índices aceptables que compensan estados psicológicos desfavorables, además del índice de actividad física relativamente elevado que poseen los estudiantes de actividad física, una variable que compensa posibles estados negativos de ánimo, que no está presente en otras carreras universitarias, aspecto que se recomienda estudiar.

Palabras clave: Estado de ánimo, tiempo libre, estudiantes universitarios, actividad física.

ABSTRACT

Introduction: Leisure time is fundamental for personal life in human being, inferring a preponderant role in indicators such as health. The leisure time use can contribute positively or negatively in the students mood, balancing psychic processes and social behavior.

Objective: to analyze the mood state in the university students leisure time of the that initiate and culminate the studies in Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación in the Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. **Methods:** The population of university students in Physical Activity, Sports and Recreation sciences of the aforementioned university is studied, belonging to the first (40 subjects) and eighth semester (10 subjects), with a range between 19-28 years old. Two surveys were applied during exam periods, the first to evaluate the Leisure Programs (EPOL) used by the student body, and the second to determine the Profile of Mood States (POMS). The results were compared with the Mann-Whitney U test ($p \leq 0.05$). **Results:** the average leisure time quality for eighth semester was determined in 94.9 points, and first semester in 91.95 points (Difference: 2.95), without significant differences ($p = 0.693$). In the mood case, the eighth semester reached 62.8 points, and first semester 46.6 points (Difference: 16.2), without significant differences ($p = 0.181$).

Conclusions: The non-existence of significant differences in the mood states and leisure time quality in the independent groups studied is demonstrated. The probable causes are related to student motivation levels, which although different have acceptable indexes that compensate for unfavorable psychological states, in addition to physical activity relatively index high that have physical activity students, a variable that compensates possible negative moods, that is not present in other university careers, aspect that is recommended to study.

Keywords: Mood state, free time, university students, physical activity.

INTRODUCCIÓN

El tiempo libre es una necesidad, incluso un derecho que cada ser humano posee.¹ Los jóvenes que poseen la oportunidad de ingresar por vez primera en la educación superior tienen una variación tanto en su tiempo libre como en su estado emocional a lo cual estaban acostumbrados,²⁻⁴ debido a las nuevas modificaciones de la carga horaria y las exigencias

propias de la educación superior. De igual manera, los distintos niveles transitados por el estudiante evidencia diferencias dado que el nivel de exigencias en cada semestre lectivo sufre cambios naturales por el diseño de la malla curricular, mostrando un tiempo libre limitado que mantiene una ocupación en la elaboración de prácticas pre-profesionales, horas laborables, trabajos finales, tesis o artículos científicos indispensables para cumplimentar los diferentes niveles docente-educativos exigidos en pregrado.⁵⁻⁷

El ocio en cuanto a vivencias también puede ser de experiencias positivas y negativas.^{8,9} La percepción del tiempo libre está relacionada con el rango etario, a los factores externos e incluso al nivel educativo. El nuevo ocio ha contribuido en el cambio de paradigma en cuanto a calidad de vida y su puesta en práctica en la sociedad, sus distintas interpretaciones son divididas en negación, premio y afirmación.¹⁰ Es necesario formar una cultura en donde el tiempo libre no se considere como un gasto de tiempo óptimo;¹¹ por ello, se persiste en que el tiempo libre no es solo ocio y placeres, sino un lapso de tiempo donde el ser humano pueda realizar actividades sociales de su agrado.^{12,13}

Las personas necesitan una formación para utilizar de una forma correcta su ocio, obteniendo como conclusión que el tiempo libre es esencial por dos motivos: toda persona necesita una formación para utilizar de forma reflexiva su tiempo libre y transformarlo en un espacio satisfactorio y con sentido, y la utilización correcta del tiempo libre brinda armonía en el equilibrio de la vida de los seres humanos y en la organización de los tiempos.

En cuanto al estado de ánimo presente en los sujetos que realizan ocio, éste juega un papel importante en el rol de la persona, ya que el tiempo libre tiene una duración promedio habitual al momento de alterarse, captando la información de una manera diferente.¹⁴ Los estados de ánimo se basan en el temperamento y la personalidad, siendo este el mismo que equilibra tanto los procesos psíquicos como la conducta del hombre.^{15,16} Por otro lado, el tiempo libre influye en el estado de ánimo, las relaciones sociales e interpersonales y el desarrollo integral, debido a que trae consigo un sin número de beneficios como el incremento de la sensación de libertad, siempre y cuando este sea adecuado para el individuo y la sociedad en que vive.¹⁷⁻

²¹ Los estados de ánimo encierran las conductas en donde se realizan acciones, mientras que las emociones están relacionadas con la manera en que se responde a sucesos. Cuando una persona se encuentra con cierto estado de ánimo, se comporta dentro de los parámetros que dicho estado determina,^{22,23} una emoción con el tiempo puede transformarse en un estado de ánimo si ésta permanece en el individuo el tiempo necesario, este suceso se presenta con la experiencia o dominio de los acontecimientos sensoriales importantes.

Distintos entornos familiares, lugares de trabajo como empresas, instituciones, sitios, países, estaciones del año, el clima, las horas del día, los días de la semana, los meses, el año, la mañana o la noche, la edad, el temperamento o las enfermedades que influyen en los distintos estados anímicos.²⁴⁻²⁶

En ese sentido, estudiar el estado de ánimo referencia la forma de cómo nos sentimos y gracias a ello actuamos, ya sea de forma positiva o negativa, concluyendo que el sujeto no esfogue el estado anímico ni lo controla, sino más bien es detectado al momento que ya estamos sumergidos en el mismo.²⁷ Los estados de ánimo abarcan una fase de emoción general, ya que estos intervienen en el cambio de conducta del hombre, alterando el carácter durante un periodo de tiempo indeterminado, o a su vez creando un trastorno influyente en su vida. Dichas perturbaciones producen una variación e incluso irritación en el estado bioquímico y hormonal.²⁸

Las actividades más propensas a alterar rápidamente el estado de ánimo en los universitarios suele ser los estudios, la falta de sueño, las tareas que realizan, el trabajo e incluso la falta de ejercicio físico; por lo tanto, la práctica de actividades físicas eminentemente efectivas en el tiempo libre son de vital importancia por la influencia anímica positiva brindada al organismo humano.^{10,29-31}

Con respecto al manejo del tiempo, García, & Rincón³² hacen alusión al tiempo como “actos sucesivos en que se divide la ejecución de algo para el logro de metas” en donde se hace énfasis en el alcance de un objetivo; por otro lado García-Ros, Pérez-González, Talaya, & Martínez,³³ se refieren al manejo del tiempo como un proceso, una sucesión donde se fija metas claras teniendo en cuenta el tiempo aprovechable, verificando el uso dado al tiempo vinculado al estudio. Por dicha razón, el tiempo libre es de suma importancia, ya que juega un papel importante en el estado de ánimo, he allí la posibilidad de influenciar incluso en el rendimiento escolar.³⁴⁻³⁶

El Perfil de Estados de Ánimo “Profile of Mood States” (POMS) fue estructurado por McNair, Droppleman, & Lorr³⁷ con la finalidad de medir los estados cambiantes de ánimo en diferentes ámbitos, especialmente para deportistas,³⁸ hoy en día el estudio del Perfil de Los Estados de Ánimo esta direccionado para adolescentes sean o no deportistas, las cuales constan de sesentaicinco adjetivos con sus respectivas dimensiones; por ejemplo la confusión, vigor, fatiga, tensión, cólera y deprimido.³⁹

Hoy día el tiempo libre de calidad en los adolescentes tiende a disminuir, debido a las actividades pasivas en las que los jóvenes emplean para la formación de su futuro,⁸ cada vez hombres más ocupados con menos libertad y disfrute pleno de su vida.⁴⁰ Por ende, el objetivo del presente artículo esta direccionado hacia el análisis del estado de ánimo en el tiempo libre de los estudiantes que inician y culminan la carrera de Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, delimitando sus supuestos, y conformando lineamientos para el trabajo prospectivo del profesorado en la universidad.

MÉTODOS

El estudio se realizó a la población de jóvenes adultos pertenecientes a primero y octavo nivel de la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación (CAFDER) de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, en la ciudad de Sangolquí, Quito-Ecuador (40 pertenecientes a primer nivel y 10 a octavo nivel; Rango etario: 19-24 años de edad para primer nivel y 23-28 años de edad en el octavo nivel), gracias al consentimiento de todos los estudiantes y directivos de la universidad mencionada.

El presente trabajo se inició mediante el método de diagnóstico observacional, determinando preliminarmente un problema en los alumnos de nivel inicial de la carrera mencionada, ya que el cambio drástico de una educación preuniversitaria a una superior incide en el tiempo libre empleado por el estudiantado, ya sea de una forma positiva o negativa, causando una posible alteración en su estado de ánimo, que a la vez puede desencadenar otros problemas de índole psicológico que incidan negativamente en su rendimiento docente.

Posteriormente se elaboró el instrumento de investigación (cuestionarios), conformado por diferentes preguntas (tiempo libre, actividades, pasatiempos, etc.) relacionadas con la calidad del tiempo libre que utilizan los estudiantes, los cuales proporcionan información clara y concisa como base teórica preliminar a la aplicación del test del estado de ánimo, basado en el Perfil de Estados de Ánimo “Profile of Mood States” (POMS). Tras la elaboración de la encuesta basada en el tiempo libre y el estado de ánimo se procedió en agosto del 2016 a aplicar dichas encuestas a primer nivel, y en diciembre del mismo año a los estudiantes de octavo nivel, coincidiendo con los periodos de exámenes reglamentados en la universidad.

Primero, se acudió al aula de clase donde se explicó el motivo por el cual el nivel sería tomado en cuenta para dicho estudio, a continuación se entregó la primera encuesta basada en el tiempo libre y como sería la elaboración de la misma, la cual constaba de seis preguntas. Después se procedió a la aplicación de la segunda encuesta sobre el estado de ánimo con quince sensaciones calificadas del uno al cuatro, para finalizar se agradeció por la participación en el estudio.

Se realizó dos encuestas que contaban con preguntas de selección múltiple, SI-NO y de rango. La primera encuesta denotada como EPOL (Evaluación de Programas de Ocio y Tiempo Libre) en el cual se plantearon preguntas para cuantificar el tiempo libre que posee el estudiante de educación superior, y qué es lo que hace en dicho tiempo. Se analizó las horas libres que dispone el estudiante semanalmente, así mismo en que horario tiene este tiempo libre (matutino, vespertino y nocturno), de igual forma cuánto tiempo libre posee al día, además se planteó una pregunta sobre con quién pasa en dicho tiempo y qué es lo que hace, para finalizar se preguntó si el tiempo libre es necesario para el estado de ánimo.

Los baremos de la EPOL se conformaron de la siguiente manera:

- 1) MUY BUENO: de 111-150 puntos
- 2) BUENO: de 80-110 puntos
- 3) REGULAR: ≥ 79 puntos.

Para la encuesta que delimita el estado de ánimo se aplicó el test psicológico Perfil de Estados de Ánimo “Profile of Mood States” (POMS),^{37,38} contando con 65 sentimientos, para lo cual el sujeto evaluado selecciona una palabra de cómo se sentía durante toda la semana.

En dicha encuesta se planteó sentimientos como amistoso, tiempo, enojado, desgastado, infeliz, despejado furioso etc. La encuesta fue valorada en dos parámetros: el primero hasta 65 puntos (estado de ánimo “No Alterado”), y el segundo entre 66 y 200 puntos (estado de ánimo “Alterado”). Las variables “Tiempo Libre” y Estado de Ánimo de cada semestre fueron comparadas a partir del test U de Mann-Whidney ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

La tabla 1 evidencia los resultados obtenidos por la población conformada por diez estudiantes de octavo nivel, tanto del cuestionario de tiempo libre (primera encuesta) como el test del estado de ánimo (segunda encuesta). Se resalta un promedio de 94,9 puntos en tiempo libre, significando que dichos estudiantes del último semestre de la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación poseen un tiempo libre con un nivel calificado de “Bueno”, y un estado de ánimo “No Alterado” al obtener 46,6 puntos como promedio.

Tabla 1. Resultados de los cuestionarios aplicados a 8vo Nivel (Tiempo Libre y Estado de Ánimo)

ENCUESTADOS	TIEMPO LIBRE	ESTADO DE ANIMO
1	86	23
2	106	28
3	93	26
4	143	38
5	85	23
6	71	110
7	66	139

8	90	24
9	98	26
10	111	29
Promedio	94,9	46,6

Desde el punto de vista individual, solamente dos estudiantes alcanzaron una calificación en su estado de ánimo de “Alterado” (estudiantes 6 y 7), mientras que el cuestionario del tiempo libre evidenció dos estudiantes con un nivel de “Muy Bueno” (estudiantes 4 y 10) y dos estudiantes con nivel “Regular” (estudiante 6 y 7), los mismos que presentaron el peor indicador de estado anímico. En términos de porcentajes, la tabulación final del tiempo libre del octavo semestre evidenció que el 20% posee un estado de ánimo muy bueno, mientras que el 60% y 20% mantiene un tiempo libre bueno y regular respectivamente. En cuanto al estado de ánimo la mayoría posee un indicador de “No Alterado” (80%).

Tabla 2. Resultados de los cuestionarios aplicados a primer nivel (Tiempo Libre y Estado de Ánimo).

ENCUESTADOS	TIEMPO LIBRE	ESTADO DE ANIMO
1	92	27
2	75	102
3	100	27
4	107	29
5	76	120
6	104	28
7	69	130
8	105	29
9	72	115
10	140	38
11	76	120
12	68	127
13	68	127
14	89	24
15	89	24
16	112	31

17	102	29
18	92	27
19	136	37
20	104	28
21	116	32
22	139	38
23	95	26
24	91	25
25	89	24
26	76	120
27	69	130
28	96	26
29	70	107
30	81	22
31	75	118
32	75	118
33	74	116
34	79	132
35	77	123
36	104	28
37	88	24
38	84	23
39	118	32
40	106	29
PROMEDIO	91,95	62,8

La tabla 2 evidencia los resultados finales de los 40 estudiantes que inician la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación (primer semestre), existiendo una ponderación promedio del Cuestionario de Tiempo Libre en 91,5 puntos (disminución de - 2,95 puntos), manteniendo un tiempo libre “Bueno” y un estado de ánimo “No Alterado” (62,8 puntos), un incremento en 16,2 puntos porcentuales con respecto al otro semestre.

En cuanto a los resultados desplegados en la tabulación de tiempo libre y estado de ánimo del primer semestre determinó que la mitad del nivel (50%) posee un tiempo libre “Muy Bueno” y un 38% “Bueno”, así como el 12% posee un tiempo libre “Regular”. A su vez se analizó que el 37% de los alumnos tienen su estado de ánimo “Alterado”, y la mayoría conservan un estado de ánimo de “No Alterado” (63%).

DISCUSIÓN

En los resultados obtenidos de acuerdo a las encuestas realizadas de tiempo libre y estado de ánimo fueron determinantes, ya que para el estudiante de primer semestre el inicio de una nueva etapa en la vida universitaria conlleva muchas responsabilidades nuevas, las cuales podrían causar estrés académico, siendo un predictor de éste el estado anímico. El estrés académico es aquel que padecen los estudiantes a través del proceso de cambio de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, producto de la demanda exigida en las experiencias que se desarrollan en las instituciones educativas”,⁴¹⁻⁴³ donde la distinta forma de pensar y actuar, un comportamiento y ambiente diferente, e incluso la adaptación al nuevo sistema puede generar desequilibrios psicológicos. Sin embargo, existiendo supuestamente diversos factores para desencadenar estados anímicos deficientes, los estudiantes estudiados supieron controlar la situación de estrés previsible, y resolver de una manera positiva los estímulos que puedan generar un estado anímico individual deficiente que implique ansiedad, como es el caso del relativo poco tiempo libre presentado por ambos semestres estudiados. Se infiere que una variable compensatoria del estado anímico está relacionada con los índices de motivación que pueden presentar el estudiantado, implicando un mayor esfuerzo al éxito profesional,⁴⁴ al perseguir metas similares.⁴⁵

Por otra parte, los estudiantes que culminan la universidad (octavo semestre), tuvieron resultados favorables desde el punto de vista grupal, su estado anímico también fue bueno en general (62,8) a pesar de una carga horaria y exigencia superior, por la realización de prácticas pre-profesionales, entre otros factores que pueden afectar su estado anímico en comparación con primer semestre (46,6), sin poseer dicha comparación un valor significativamente diferente ($p=0,181$). Como aspectos positivos, los estudiantes del último semestre poseen la ilusión de salir de la universidad como profesionales que aportan a la sociedad y a la economía familiar, presentando un buen estado anímico a pesar de tener un menor tiempo libre de calidad (91,95) que los alumnos de primer semestre (94,9), aunque no existieron diferencias significativas según el test U de Mann-Whitney ($p=0,693$) al comparar los valores en el tiempo libre de ambos semestres.

Tanto en primer como en el octavo nivel, y a pesar de la diferencia de niveles en la que se encuentran, su tiempo libre es limitado y su estado anímico bueno, siendo así un indicador de que el semestre a que pertenece cada grupo no perjudica su estado de ánimo, al menos para la presente investigación.

Los resultados cuantitativos para la población de octavo semestre muestran que el 60% se mantienen con un tiempo libre “Bueno” comparando esto con el porcentaje 50% de los alumnos de primer nivel. Lo anterior evidencia un indicador del nivel presentado en su tiempo libre manteniéndose en un buen rango, el 20% de alumnos que tienen un tiempo libre regular creció en comparación a los de primer nivel que era solamente el 10%, pero esto

puedes darse debido a la diferencia del tamaño de poblaciones que se tuvo para el estudio. Mientras que en el estado de ánimo de la población analizada se observa que el octavo nivel presenta un 20% de alteración en su estado de ánimo y un 80% sin alteración, a diferencia del primer nivel que muestra un 37% de alteración en su estado de ánimo y un 63% de no alteración.

Por lo cual, se infiere que las diferencias presentadas en el tiempo libre como en el estado de ánimo de la población estudiada no depende del nivel de la carrera que estén cursando, un aspecto provocado por diversas causas. Una de las más aceptadas por los autores es el valor psicológico positivo que implica la práctica de actividades físicas sistemáticas,^{10,17-21,29-31} a lo cual habitualmente un profesional de la cultura física debe estar sometido para cumplimentar la malla curricular de la carrera en ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, un aspecto que el resto de las carreras universitarias no poseen, con énfasis en los últimos semestres.

Por otra parte, se recomienda realizar un estudio personalizado de aquellos individuos que presentaron estados anímicos de nivel "Alterado", con deficiencias a la vez en su nivel de tiempo libre catalogado como "Regular". En dichos casos es recomendable aplicar estrategias individualizadoras para detectar causas, y establecer intervenciones integrales efectivas.

CONSIDERACIONES FINALES

Se pudo observar la no existencia de diferencias significativas entre los alumnos que conforman el primer semestre y el octavo y último semestre de la carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE como parte de su estado anímico y la calidad del tiempo libre empleado. Los factores deducibles en dicho comportamiento pueden relacionarse a que los estudiantes de primer nivel empiezan la carrera con un estado anímico positivo producido por la motivación que implica iniciar una nueva etapa estudiantil. Mientras que los estudiantes de octavo nivel presentan el mismo estado siendo una de las principales razones la obtención del título y el ingreso al ámbito laboral. Otro factor de las escasas diferencias entre niveles anímicos puede encontrarse en la práctica sistemática de actividad física de la muestra estudiada, una variable que influye en diversos factores psicológicos asociados al estado anímico, aspecto no evidenciado en otras carreras universitarias.

Agradecimientos

Al proyecto de investigación "Gestión de competencias para publicaciones científicas en estudiantes de pregrado y postgrado de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE".

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gershuny J. Changing times: Work and leisure in postindustrial society. 2nd ed. UK: Oxford University Press; 2003.
2. Castro Solano A, Lupano Perugini ML. Predictores de la adaptación sociocultural de estudiantes universitarios extranjeros en Argentina. *Interdisciplinaria*. 2013; 30(2): 265-281.
3. Matalinares ML, Díaz G, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*. 2016; 19: 105-126.
4. Sibley BA, Hancock L, Bergman SM. University students' exercise behavioral regulation, motives, and physical fitness. *Perceptual and motor skills*. 2013; 116(1): 322-339.
5. Barbón Pérez OG, Borges Oquendo L, Añorga Morales JA. La Educación Avanzada ante las exigencias de los procesos de profesionalización pedagógica en la Educación Médica. *Educación Médica Superior*. 2015; 29(2): 254-263.
6. Hazelkorn E. Rankings and the reshaping of higher education: The battle for world-class excellence. 2nd ed. USA: Springer; 2015.
7. Kwiek M. Structural changes in the Polish higher education system (1990–2010): A synthetic view. *European Journal of Higher Education*. 2014; 4(3): 266-280.
8. Chávez E, Sandoval ML. Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2016; 35(3): 1-14.
9. Freire T. Positive leisure science: From subjective experience to social contexts USA: Springer Science & Business Media; 2012.
10. Cuesta M. Ocio humanista Bilbao: Universidad de Deusto; 2000.
11. Arráez OJ. Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida. *Lecturas: educación física y deportes*. 2013 Octubre; 18(185): 1-6.
12. Mateo JL. El tiempo libre, el ocio y la recreación y sus perspectivas epistemológicas. *Lecturas: educación física y deportes*. 2014 junio; 19(193): 1-5.

13. Flores MM, Panchi VS. Needs and interests in leisure time of Colegio Menor San Francisco of Quito soccer team. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2018; 23(239): 27-38.
14. Barrios R. Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento. Doctoral. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte "Manuel Fajardo"; 2012.
15. Greenberger D, Padesky C. Control de Tu Estado de Animo Barcelona: Paidos Iberica, Ediciones S. A.; 1998.
16. Rodríguez MS, Prieto YS, Cañizares M. Técnicas de intervención psicológica para elevar la concentración de la atención en boxeadores cubanos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2018; 22(238): 2-13.
17. Guerra JR, Gutiérrez M, Zavala M, Singre J, Goosdenovich D, Romero E. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(2): 169-177.
18. Salas V. Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de lima. Máster. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.
19. Morales DJ, Maqueira GdlC, Vera E, Cuesta A, Neira C, Lorena M. Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(2): 79-94.
20. Morales S, Lorenzo A, de la Rosa F. Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2016; 35(3): 1-18.
21. Morales S, Pillajo D, Flores M, Lorenzo A, Concepción RR. Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2016; 35(3): 1-15.
22. de Zarate AO, Ruiz MÁ, Ubis A, Alonso I. Trastornos del estado de ánimo Barcelona: Elsevier España; 2011.
23. Macías MÁ. Perfil psicológico de los jugadores de rugby: estudio de revisión. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2018; 23(239): 118-129.
24. Giceya MC, Brito E, Recalde AV, Arévalo JA, Sáenz JV, Sandoval ML. Tendencias y manifestaciones del temperamento: Relación con el desempeño social y físico-deportivo en estudiantes. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(2): 127-137.

25. Stolarski M, Matthews G, Postek S, Zimbardo , Bitner J. How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*. 2014; 15(4): 809-827.
26. Bedrosian TA, Nelson RJ. Influence of the modern light environment on mood. *Molecular psychiatry*. 2013; 18(7): 751.
27. Chaskielberg H. Liderazgo deportivo: Interviniendo en los estados de ánimo y las emociones del deportista. *Lecturas: educación física y deportes*. 2001 Abril; 7(34): 1-3.
28. Barrios R. Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (II). *Lecturas: educación física y deportes*. 2007 Octubre; 12(113): 1-6.
29. Dubnov G, Berry EM. Physical activity and mood. In *Sports endocrinology. In The Endocrine Connection*; 2000; Totowa: Humana Press. 421-431.
30. Best JR, Davis JC, Liu-Ambrose T. Longitudinal analysis of physical performance, functional status, physical activity, and mood in relation to executive function in older adults who fall. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2015; 63(6): 1112-1120.
31. Wood C, Angus C, Pretty J, Sandercock G, Barton J. A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International journal of environmental health research*. 2013; 23(4): 311-320.
32. García JL, Rincón JA. Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *Revista de estilos de aprendizaje*. 2010; 5(5): 2-25.
33. García-Ros R, Pérez-González F, Talaya I, Martínez E. Analysis of Time Management Academic New students in the degree of Psychology: Predictive capacity and comparative analysis of two assessment instruments. *Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2008; 1(2): 245-252.
34. Cárdenas YA, Zamora XA, Calero S. Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas: educación física y deportes*. 2016 Abril; 21(215): 1-14.
35. Bonifaz IG, Trujillo HS, Sánchez JA, Ballesteros CA, Sánchez OF, Santillán ML. Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares: estudio en Ecuador. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017; 36(4): 1-16.
36. Paul JA, Baker HM, Cochran JD. Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*. 2012; 28(6): 2117-2127.
37. McNair DM, Droppleman LF, Lorr M. Edits manual for the profile of mood states: POMS USA: Edits.; 1993.

38. Andrade Fernández EM, Arce Fernández C, Seane Pesqueira G. Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*. 2002; 14(4): 708-713.
39. Andrade E, Arce C, de Francisco C, Torrado J, Garrido J. Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*. 2013; 22(1): 95-102.
40. Hermoso-Vega Y. Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares. Doctoral. Málaga: Universidad de Málaga, Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal; 2009.
41. Martín Monzón I. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*. 2007; 25(1): 87-99.
42. Sharma B, Wavare R. Academic stress due to depression among medical and para-medical students in an indian medical college: Health initiatives cross sectional study. *Journal of Health Sciences*. 2013; 3(5): 029-038.
43. Pozos-Radillo BE, de Lourdes Preciado-Serrano M, Acosta-Fernández M, de los Ángeles Aguilera-Vela M, Delgado-García DD. Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*. 2014; 20(1): 47-52.
44. López-Justicia M, Hernández CM, Fernández Jiménez C, Polo Sánchez T, Chacón López H. Características formativas y socioafectivas del alumnado de nuevo ingreso en la Universidad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2008; 6(14): 95-116.
45. Steinmann A, Bosch B, Aiassa D. Motivación y expectativas de los estudiantes por aprender ciencias en la universidad: un estudio exploratorio. *Revista mexicana de investigación educativa*. 2013; 18(57): 585-598.

Recibido: 5/01/2018.

Aprobado: 6/02/2018.