



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

TEMA: RECREACIÓN LABORAL Y ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES

DEL CENTRO EDUCATIVO “ÁGAPE”

AUTORA: ESPINOZA REGALADO, CRISTINA ELIZABETH

DIRECTOR: MSC. SALAZAR ARANGO, EDWAR

SANGOLQUÍ

2018



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, "*RECREACIÓN LABORAL Y ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO EDUCATIVO ÁGAPE*" fue realizado por la señorita *ESPINOZA REGALADO, CRISTINA ELIZABETH* el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 22 de Septiembre de 2018

.....
MSC. SALAZAR ARANGO EDWAR

C.C. 1727224360



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **ESPINOZA REGALADO, CRISTINA ELIZABETH**, con cédula de ciudadanía n°1721112298, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **RECREACIÓN LABORAL Y ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO EDUCATIVO "ÁGAPE"** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 22 de Septiembre de 2018


.....
ESPINOZA REGALADO CRISTINA

CI: 1721112298



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN

Yo, **ESPINOZA REGALADO, CRISTINA ELIZABETH** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **RECREACIÓN LABORAL Y ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO EDUCATIVO "ÁGAPE"** en el *Repositorio Institucional*, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolqui, 22 de Septiembre de 2018

.....
ESPINOZA REGALADO CRISTINA

Ci: 1721112298

DEDICATORIA

A Dios: Por amarme tanto y guiar siempre mi camino, por acompañarme y darme fuerzas cuando me sentí vencida. Por darme salud y regalarme la familia hermosa que tengo. A mi mamita Janeth: Por su apoyo incondicional en cada decisión que he tomado, por enseñarme a ser una mujer fuerte y decidida para alcanzar mis metas. Por cada uno de sus consejos y oraciones para que todo me salga bien. Pero sobre todo por su amor que no tiene límites. Todo esto te lo debo a ti. Mi triunfo también es el tuyo. Te amo mamita. A mi ñaña Cecy: Por ser una segunda madre para mí, por acompañarme en cada etapa de mi vida y disfrutar de mis logros como si fueran de ella. A mi esposo Renato: Por la paciencia y la ayuda durante todo este proceso, por entender mi cansancio y ayudarme a seguir adelante. A mis princesas Valentina y Samantha: Por ser mi inspiración día a día. Por su paciencia, sonrisas y abrazos cuando estaba cansada. Porque todo lo que hago es por ustedes. Les amo más que a mi vida.

ESPINOZA REGALADO CRISTINA

AGRADECIMIENTO

A Dios principalmente por darme la oportunidad de abrir mis ojos día a día y permitirme disfrutar de todas las cosas hermosas que tiene preparado para mí. A la Universidad de las Fuerzas armadas ESPE, por abrirme sus puertas y permitirme estudiar en esta prestigiosa institución. A la MSC. Aracely Obando por su motivación y entrega a esta hermosa profesión. Al MSC. Edwar Salazar por su orientación y enseñanzas para la culminación de este trabajo. Al MSC. Orlando Carrasco por sus consejos y ayuda durante este proceso. A todos los docentes y compañeros de la VII promoción de MRTL que de una u otra manera inyectaron el amor a la recreación, por todos sus conocimientos y consejos durante este tiempo. Al Centro Educativo "ÁGAPE" por la apertura al realizar este trabajo dentro de sus instalaciones y proporcionarme todo lo necesario para este trabajo. A mi familia por ser mi apoyo incondicional y siempre motivarme para alcanzar mis sueños y proyectos. "Pon en manos de Dios tus obras, y tus proyectos se cumplirán" Proverbios 16:3

ESPINOZA REGALADO CRISTINA

RESUMEN

El estrés laboral se presenta de diferente forma de acuerdo a cada persona, pero sobre todo aqueja a los docentes afectando su salud tanto física como mental. Un docente que presenta síntomas de estrés laboral puede sentirse fatigado, desanimado, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, no disfruta su trabajo y por lo tanto su compromiso con este disminuye. Luego del diagnóstico se puede describir que los docentes del Centro Educativo “ÁGAPE” presentan signos y síntomas de estrés debido a la excesiva carga horaria, ya que a más de cumplir con su horario de trabajo en la institución, deben realizar planificaciones, preparar clase para el siguiente día, elaborar material didáctico, todas estas actividades deben cumplirlas fuera de su horario de trabajo. Por esta razón se pretende determinar como la Recreación laboral aporta a controlar el estrés en los trabajadores, por medio de la elaboración y aplicación un programa recreativo. La investigación es descriptiva porque analiza e interpreta la situación en la que se encuentra los trabajadores de la institución, cuasi experimental pues se manipuló las variables y cualitativo ya que inició con un diseño tentativo que se fue perfeccionando durante el transcurso de la investigación. Se evidenció la eficacia del programa recreativo al disminuir el estrés en los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” por medio del post test SISCO.

PALABRAS CLAVES:

- **RECREACIÓN LABORAL**
- **ESTRÉS**
- **SALUD FÍSICA**

ABSTRACT

Occupational stress is presented differently according to each person, but above all, it affects the teachers, affecting their physical and mental health. A teacher who presents symptoms of work stress may feel fatigued, discouraged, have difficulty concentrating and make decisions, does not enjoy his work and therefore his commitment to it decreases. After the diagnosis can be described that the teachers of the Educational Center "ÁGAPE" have signs and symptoms of stress due to excessive workload, since more than meet their work schedule in the institution, they must make plans, prepare class for the following day, to elaborate didactic material, all these activities must fulfill them outside their work schedule. For this reason it is intended to determine how occupational recreation contributes to controlling stress in workers, through the development and application of a recreational program. The research is descriptive because it analyzes and interprets the situation in which the workers of the institution are, quasi-experimental because the variables were manipulated and qualitative since it started with a tentative design that was refined during the course of the investigation. The effectiveness of the recreational program was demonstrated by reducing stress in the workers of the "ÁGAPE" Educational Center through the SISCO post test.

KEYWORDS:

- **LABOR RECREATION**
- **STRESS**
- **PHYSICAL HEALTH**

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
INDICE DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	xiv
INDICE DE FIGURAS	xvi
CAPÍTULO I.....	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Formulación del problema investigativo.....	4
1.3. Delimitación del problema.....	4
1.3.1. Delimitación espacial	5
1.3.2. Delimitación temporal	5
1.3.3. Delimitación del área de atención.....	5
1.3.4. De campo	5
1.4. Objetivos.....	6
1.4.1. Objetivo General.....	6
1.4.2. Objetivos Específicos	6

1.5.	Justificación e importancia.....	6
1.6.	Hipótesis.....	8
1.7.	Variables de investigación.....	8
1.8.	Operacionalización de variables.....	8
CAPITULO II.....		10
MARCO TEÓRICO.....		10
2.1	Antecedentes del estudio.....	10
2.2.	Marco Legal.....	11
2.3	Conceptualización de la recreación.....	14
2.4.	Importancia de la recreación.....	17
2.5.	Beneficios de la recreación.....	18
2.5.1.	Beneficios individuales.....	20
2.5.2.	Beneficios comunitarios.....	21
2.5.3.	Beneficios ambientales.....	22
2.5.4.	Beneficios económicos.....	22
2.6	Áreas de la recreación.....	23
2.6.1.	Físico – Deportiva.....	23
2.6.2	Artística:.....	23
2.6.3.	Acuáticas.....	24
2.6.4.	Lúdica.....	24
2.6.5	Social.....	26
2.7.	Recreación Laboral.....	26
2.8.	Antecedentes de la Recreación Laboral.....	27

2.9.	Beneficios de la Recreación Laboral	29
2.9.1	Beneficios para el trabajador	29
2.9.2.	Beneficios psicológicos.....	29
2.9.3.	Beneficios fisiológicos.....	30
2.9.4.	Beneficios para la empresa	30
2.10.	La recreación en el desarrollo humano del trabajador.....	31
2.11.	Estrés.....	35
2.11.1.	Estudio descriptivo del estrés	35
2.12.	Tipos de estrés	39
2.12.1.	Distrés.....	40
2.12.2.	Eustrés.....	40
2.13.	Fuentes de estrés	41
2.13.1.	Estresores del ambiente físico.....	41
2.13.2.	Demandas del propio trabajo.....	42
2.13.3.	Contenidos del trabajo.....	42
2.13.4.	Estrés por desempeño de roles.....	42
2.13.5.	Relaciones interpersonales y grupales.....	42
2.13.6.	El desarrollo de la carrera.....	43
2.13.7.	Aspectos relacionados con la nueva tecnología.....	43
2.13.8.	Clima organizacional.....	43
2.13.9.	Vida familiar.....	43
2.14.	Síntomas de estrés.....	43
2.15.	Según el grado de estrés.....	45

2.15.1.	Estrés episódico	45
2.15.2.	Estrés crónico	45
2.16.	Estrategias para mejorar el estrés.	45
2.16.1.	Pausas activas.....	46
2.16.2.	Juegos pasivos	47
2.16.3.	Gimnasia cerebral o Brain Gym.....	47
2.16.4.	Ejercicio físico.....	48
2.16.5.	Pausas Activas:	49
CAPITULO III.....		51
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....		51
3.1.	Diseño de la investigación	51
3.2.	Población y muestra	52
3.3.	Métodos de la investigación.....	52
3.3.1.	Teóricos:	52
3.3.2.	Descriptivo	52
3.3.3.	Analítico	53
3.3.4.	Sintético.....	53
3.3.5.	Deductivo.....	53
3.3.6.	Empíricos.....	53
3.4.	Fuentes, técnicas de recopilación y análisis de datos	54
3.4.1.	Instrumentos de recolección	54
3.4.2.	Clave de corrección del inventario SISCO.....	55
3.5.	Recolección de la información	55

3.6.	Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	56
CAPITULO IV		56
ANALISIS DE RESULTADOS		57
4.1.	Análisis pre test y pos test	57
4.2.	Análisis Encuesta de satisfacción del Programa Recreativo Laboral	68
4.3.	Análisis Encuesta de satisfacción de los Talleres.....	82
4.4.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	87
CAPÍTULO V		89
PROPUESTA RECREATIVA LABORAL		90
5.1.	Introducción de la propuesta.....	90
5.2.	Datos Informativos.....	90
5.3.	Justificación	91
5.4.	Análisis de la realidad	92
5.5.	Objetivos.....	93
5.5.1	Objetivos generales de la propuesta	93
5.5.2.	Objetivos específicos.....	93
5.6.	Metodología para ejecutar el programa	93
5.6.1.	Metodología	93
5.6.2.	Fase No 1.	94
5.6.3.	Fase No 2.	95
5.6.4.	Fase No. 3	97
5.7.	Cronograma de la propuesta	113
5.8.	Informe del proyecto	119

5.9.	Presupuesto y financiamientos y recursos humanos.....	119
5.9.2.	Materiales y Tecnológicos	119
5.10.	Financiamiento	120
5.11.	Viabilidad del proyecto.....	120
5.12.	Conclusiones y Recomendaciones.....	121
	Bibliografía.....	123

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Variable Ind: Recreación Laboral</i>	8
Tabla 2 <i>Variable D. Estrés en los trabajadores del Centro educativo “ÁGAPE”</i>	9
Tabla 3. <i>¿Cuánto tiempo estaría dispuesto a emplear en A/R laboral?</i>	57
Tabla 4. <i>¿Participaría de A/R laboral que aporten a controlar o minimizar el estrés?...</i>	58
Tabla 5. <i>De las siguientes Act. correspondientes a R/L ¿Cuáles gustaría practicar?..</i>	59
Tabla 6. <i>¿En qué momento de su jornada de trabajo le gustaría realizar AR/L?.....</i>	60
Tabla 7. <i>De los siguientes juegos pasivos ¿Cuál es de su preferencia?</i>	61
Tabla 8. <i>¿Cree que la gimnasia cerebral la ayudará a controlar su estrés?</i>	62
Tabla 9. <i>¿Es de su agrado realizar ejercicios físicos?</i>	63
Tabla 10. <i>¿Tiene alguna de estas afecciones propias del estrés laboral?.....</i>	64
Tabla 11. <i>Niveles de Estresores pre test – pos test.....</i>	65
Tabla 12. <i>Síntomas de Estrés.....</i>	66
Tabla 13. <i>Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés.</i>	67
Tabla 14. <i>Es la primera vez que participa en un evento recreativo.....</i>	68
Tabla 15. <i>Evaluación del programa. Información previa sobre el evento recreativo.</i>	69
Tabla 16. <i>Evaluación del programa. Calidad de las actividades recreativas.....</i>	70
Tabla 17. <i>Evaluación del programa. Calidad de las instalaciones.</i>	71
Tabla 18. <i>Organización del programa. Organización del evento.....</i>	72
Tabla 19. <i>Organización del programa. Actividades recreativas.</i>	73
Tabla 20. <i>Organización del programa. Animación.</i>	74
Tabla 21. <i>Evaluación actividades recreativas. Actividades Físico deportiva.....</i>	75

Tabla 22. <i>Evaluación actividades recreativas. Actividades Lúdicas.</i>	76
Tabla 23. <i>Evaluación actividades recreativas. Actividades Artísticas.</i>	77
Tabla 24. <i>Evaluación actividades recreativas. Actividades Acuáticas.</i>	78
Tabla 25. <i>Evaluación actividades recreativas. Actividades Sociales.</i>	79
Tabla 26. <i>Recomendaría realizar actividades recreativas a otras personas.</i>	80
Tabla 27. <i>Algún comentario adicional sobre el evento recreativo.</i>	81
Tabla 28. <i>¿Es la primera vez que asiste a un taller sobre R/L y estrés?</i>	82
Tabla 29. <i>En una escala, califique al Taller de Recreación Laboral y Estrés.</i>	83
Tabla 30. <i>Está usted de acuerdo que se puede realizar los ejercicios de P/A.</i>	84
Tabla 31. <i>Está de acuerdo que los ejercicios de recreación laboral</i>	85
Tabla 32. <i>Está de acuerdo a los estudiantes mejoraría su desempeño académico.</i>	86
Tabla 33. <i>Niveles de Estresores - Siempre</i>	87
Tabla 34. <i>Síntomas del estrés - siempre.</i>	88
Tabla 35. <i>Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés-siempre</i>	89
Tabla 36. <i>Planificación</i>	96
Tabla 37. <i>Cronograma de trabajo de la propuesta G/C y pausas activas.</i>	113
Tabla 38. <i>Ejercicio Físico con toda la comunidad educativa. “Ágape Baila “</i>	116
Tabla 39. <i>ÁGAPE Deportivo: Disfruto, comparto y me recreo.</i>	117
Tabla 40. <i>Materiales.</i>	119

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pregunta 1 análisis pre – pos test.....	57
Figura 2. Pregunta 2 análisis pre y pos test.....	58
Figura 3. Pregunta 3 análisis pre y pos test.....	59
Figura 4. Pregunta 4 ¿ Momento de su jornada de trabajo le gustaría realizar AR/L? .	60
Figura 5. Pregunta 5 De los siguientes juegos pasivos ¿Cuál es de su preferencia? ..	61
Figura 6. Pregunta 6 ¿Cree que la G/C la ayudará a controlar su estrés?	62
Figura 7. Pregunta 7 ¿Es de su agrado realizar ejercicios físicos?	63
Figura 8. Pregunta 8 ¿Tiene alguna de estas afecciones?.....	64
Figura 9. Niveles de Estresores pre test – pos test	65
Figura 10. Síntomas de Estrés	66
Figura 11. Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés.....	67
Figura 12. Es la primera vez que participa en un evento recreativo.	68
Figura 13. Evaluación del PR/L. Información previa al evento.....	69
Figura 13. Evaluación del PR/L. Calidad de las actividades recreativas.	70
Figura 14. Evaluación del PR/L. Calidad de las instalaciones.	71
Figura 15. Evaluación del PR/L Organización del evento.....	72
Figura 16. Evaluación del PR/L Actividades Recreativas.	73
Figura 17. Evaluación del PR/L. Animación.....	74
Figura 18. Evaluación del PR/L. Actividades Físico Deportivas.....	75
Figura 19. Evaluación del PR/L. Actividades Lúdicas.....	76
Figura 20. Evaluación del PR/L I. Actividades Artísticas.....	77

Figura 21. Evaluación del PR/L. Actividades Acuáticas.....	78
Figura 22. Evaluación del PR/L. Actividades Sociales.....	79
Figura 23. Evaluación del PR/L. Recomendaría realizar actividades recreativas	80
Figura 24. Evaluación del PR/L. Algún comentario sobre el evento.	81
Figura 25. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.1	82
Figura 26. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés 2.....	83
Figura 27. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.3.....	84
Figura 28. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.4.....	85
Figura 29. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.5.....	86

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El presente aporte investigativo tiene como fin diseñar, desarrollar, y evaluar desde un programa de Recreación Laboral diferentes alternativas que permitan minimizar los niveles de estrés para los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” ya que ayudará a minimizar los efectos producidos por el estrés y que a futuro se vea evidenciado en mejorar la productividad, las relaciones interpersonales y el estado anímico, físico de quienes participen.

El trabajo de investigación es innovador porque consiste en realizar actividades recreativas para mejorar el nivel de estrés en el personal docente y administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”, antes de planificar las actividades se analizará las actividades diarias que realizan los docentes y personal administrativo, se aplicará un pre test para medir el nivel de estrés en el que se encuentran.

Una vez analizadas estas evaluaciones se podrá diseñar un programa de actividades recreativas para mejorar los niveles de estrés de los docentes y personal administrativo, posterior a esto, se aplicará un pos test para determinar los niveles de estrés en los que se encuentran después de haber realizado el programa recreativo, teniendo en cuenta que a más de mejorar los niveles de estrés mejorarán sus relaciones laborales y familiares, su autoestima, sus condiciones de salud, su sentido humano, social y psicológico logrando así mejorar su calidad de vida. Sin dejar de lado que los niños, jóvenes y padres de familia de la institución también se verán beneficiados ya que los

docentes estarán más relajados y con la predisposición de trabajar diariamente entregando lo mejor de sí.

1.1. Planteamiento del problema

El estrés laboral se manifiesta diferencialmente en cada persona, sin embargo es frecuente que impacte sobre la salud del docente tanto física como mental. Un docente que sufre estrés laboral puede sentirse cansado, deprimido, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, le cuesta trabajo relajarse y dormir, se muestra irritable y angustiado, presenta mal humor y se vuelve hipersensible a las críticas; esto conlleva a que deje de disfrutar su trabajo y por lo tanto su compromiso con este disminuye, afectando así su rendimiento laboral. También incrementa el riesgo de afecciones médicas como problemas gastrointestinales, hipertensión, cardiopatías y cefaleas. (IESSA, 2012).

En el mundo existen investigaciones alarmantes sobre cómo afecta el estrés a los docentes. En Cuba (Oramas, 2013) realizó un estudio con una muestra de 621 docentes de enseñanza primaria en cuatro provincias, el estudio reveló la existencia de estrés en el 88.24% de los docentes estudiados y de burnout en el 67.5%. El agotamiento emocional fue la causa de burnout más afectada con predominio de valores no deseables en el 64.4%.

Las consecuencias del estrés laboral, trascienden la dimensión individual, pues afecta también a la organización laboral en su conjunto. Un profesor estresado y enfermo está menos motivado para desempeñar sus funciones adecuadamente lo cual es una cuestión especialmente sensible puesto que trabaja con seres

humanos; en sus manos descansa la responsabilidad de la formación de nuevos ciudadanos, de tal manera que su bienestar mental es una variable fundamental a considerar si en verdad se pretende incrementar la calidad educativa y el Buen Vivir.

Si bien es cierto uno de los objetivos del (Ministerio del Deporte, 2018) es “fomentar el movimiento recreativo en el país para la utilización adecuada del tiempo libre”, es un objetivo general pero no cuentan con programas preventivos ni compensatorios en relación a esta problemática, es por esta razón que el programa pretende disminuir el nivel de estrés en los docentes.

En Quito (Obando & Carpio, 2009) realizan una investigación sobre el estrés laboral existente en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en Sangolquí, la investigación consistía en aplicar un grupo de ejercicios físico-recreativos que disminuyan la problemática estudiada. Se investigó una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para cumplimentar el campo de acción, los resultados se sometieron al análisis estadístico a partir de la estadística no paramétrica Prueba de Friedman, la cual demostró la existencia de diferencias significativas favorables en el pos test, determinado una disminución del estrés en el personal administrativo.

Al realizar de forma empírica un diálogo con los directivos del Centro Educativo “ÁGAPE” se puede observar que no se ha realizado o implementado acciones o alternativas que prevengan o contrarresten este caso.

1.2. Formulación del problema investigativo

En la actualidad los docentes mantienen un ritmo de vida muy agitado, no solo deben preocuparse de que sus niños aprendan los contenidos, sino también de cumplir con los lineamientos que solicita el Ministerio de Educación, el llenar matrices, cumplir con el cronograma estipulado como conferencias, proyectos, festividades, entre otras, sin dejar de lado las exigencias por parte de los padres de familia y si a todo esto se suma que en sus hogares también tienen obligaciones y responsabilidades podemos notar que la mayoría de actividades son razones para que el nivel de estrés en ellos aumente día a día.

La falta de programas recreativos que estén dirigidos a este grupo de la población es preocupante ya que se debe tener en cuenta que en los docentes está encomendada la formación de niños y jóvenes y es fundamental que ellos se sientan bien para de esta manera poder transmitir a sus alumnos alegría, dinamismo, amor a su trabajo, logrando así niños y jóvenes que asistan a clases felices, motivados y con ganas de aprender. Es así como este problema nos permite enunciar el problema central de la investigación.

¿Cómo influye la aplicación de un programa de Recreación Laboral para minimizar los niveles de estrés de los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE”?

1.3. Delimitación del problema

En la presente investigación se ubicó el tema de estudio para de esta manera delimitar el área de interés, sus límites y alcances para de esta manera plantearlo como problema y buscar una solución por medio de la aplicación de forma concreta.

Para delimitar el problema de la investigación se tomó en cuenta el área de interés, sus alcances y sus límites siempre encaminado al problema de estudio logrando así una investigación real, confiable y fácil de ejecutar.

1.3.1. Delimitación espacial

La investigación se la realizó en el Centro Educativo “ÁGAPE” ubicado en la provincia de Pichincha cantón Quito al sur de la ciudad en las calles Gral. Miller Oe2-41 y Mariano Maldonado, durante el año lectivo 2017-2018. El presente estudio fue aplicado a 30 trabajadores del plantel, por la necesidad de disminuir los síntomas de estrés en los trabajadores por medio de la aplicación de un programa recreativo laboral que mejore su calidad de vida.

1.3.2. Delimitación temporal

La investigación se desarrolló del 15 de Abril del 2018 hasta el 15 de Septiembre del 2018.

1.3.3. Delimitación del área de atención.

Se desarrolló con docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE” **quienes fueron la fuente de investigación.**

1.3.4. De campo

La recreación es de suma importancia en la vida de las personas, en este preciso caso en la vida de los docentes porque produce en ellos una liberación de estresores que los mantienen agotados y tensos, logrando cambios positivos en su área psicológica, social y física, que indirectamente se verá reflejado en sus estudiantes, en su ambiente laboral y familiar.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar como la Recreación laboral aporta a controlar los niveles de estrés en los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE”.

1.4.2. Objetivos Específicos

Establecer referentes conceptuales de la recreación laboral que puedan relacionarse en la solución del estrés laboral

Determinar que niveles, patrones presentan los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” con relación al estrés.

Diseñar y aplicar un programa de recreación laboral dirigido a los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” para disminuir los niveles de estrés.

1.5. Justificación e importancia

La importancia de realizar este programa de Recreación y estrés laboral se debe a que en la actualidad el estrés es una de las reacciones más comunes en el ser humano, los docentes del Centro Educativo “ÁGAPE” tienen un estilo de vida muy ocupado y lleno de actividades como son: impartir clases, planificar, preparar material didáctico, procesos evaluativos, tutorías, control de los diferentes niños, tratamiento con padres de familia y autoridades de la institución; sin dejar de lado el acatar las disposiciones del Ministerio de Educación y las obligaciones familiares que cada uno tiene.

La mayor parte del tiempo permanece de pie realizando actividades físicas desgastantes por los desplazamientos a diferentes funciones que tienen en la institución. Por otra parte el modelo educativo ha cambiado y los docentes han perdido

toda autoridad que antes la sociedad y el estado otorgaban, ahora los docentes son mal vistos y muchas veces maltratados por los mismos estudiantes o padres de familia cuando el docente quiere corregir a sus alumnos. Todos estos factores ayudan a incrementar su nivel de estrés.

Con la realización de este programa se producirá gozo y satisfacción en los trabajadores del Centro Educativo "ÁGAPE" logrando también que sepan optimizar su tiempo libre y el de su familia para mejorar su calidad de vida y sus relaciones sociales alcanzando de esta manera el impulso del Sumak Kausay o también conocido como Buen Vivir.

El programa es innovador ya que nunca antes se han implementado actividades recreativas para los trabajadores de la institución, a parte es motivador, dinámico, activo para la participación de los docentes facilitando reducir el nivel de estrés y por ende mejorar su calidad de vida y consigo las de su entorno.

Es pertinente realizar este programa ya que como señala la Constitución del Ecuador la recreación es un derecho de los ciudadanos que se la realiza por medio de actividades que ayudan a la formación integral de las personas. Logrando así revertir en los trabajadores del Centro Educativo "ÁGAPE" su estilo de vida que está muy sobrecargado de actividades. Mejorar la calidad de vida en la población fomentando el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas que ayuden a contribuir en mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población. El programa recreativo es factible ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución, los cuales nos ayudarán con recursos que posee el centro

educativo. Un punto muy importante es la predisposición de los trabajadores del centro Educativo “ÁGAPE” y su interés por aprender a cerca de actividades recreativas para de esta manera poder impartir estos conocimientos y ponerlos en práctica con sus estudiantes.

1.6. Hipótesis

Hipotesis operacional El programa de recreación laboral favorecerá el control y disminución de los niveles de estrés en los trabajadores del centro Educativo “ÁGAPE”.

Hipotesis nula El programa de recreación laboral No favorecerá el control y disminución de los niveles de estrés en los trabajadores del centro Educativo “ÁGAPE”.

1.7. Variables de investigación

Las variables en esta investigación son:

VI: Recreación Laboral

VD: Estrés en los trabajadores

1.8. Operacionalización de variables

Tabla 1.

Variable Ind: Recreación Laboral

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Conjunto de actividades recreativas, culturales y deportivas concatenadas entre sí, seleccionadas para la clase trabajadora y planificada en beneficio de los mismos.	Activas Pasivas	Tiempo Frecuencia Actitud Predisposición.	Cuestionario Guía de observación

Fuente: (RECREA, 2015)

Tabla 2*Variable D. Estrés en los trabajadores del Centro educativo "ÁGAPE"*

Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
(Española, 2017) El Estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.	Estrés agudo	Irritabilidad	Test de Estrés inventario SISCO
	Estrés agudo episódico	Rendimiento laboral	
	Estrés crónico	Dolores físicos	
		Ausentismo laboral	
		Deterioro de la salud	

Fuente: (Académico, 2007)

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

Una estrategia significativa para combatir el estrés laboral se da mediante la participación en actividades deportivas con carácter recreativo, así lo demostró (Chin-Tsai, 2013), por medio de un cuestionario aplicado a 463 trabajadores de Taiwán, logrando afirmar una serie de supuestos asociando la práctica de deporte recreativo con los niveles de estrés ($r^2 = -.90$), la participación en deporte recreativo en el ámbito laboral con el deporte como estrategia de afrontamiento en el tiempo libre ($r^2 = .47$), la práctica de deporte en el tiempo libre con la calidad de vida ($r^2 = .43$) y la calidad de vida con el compromiso con el deporte ($r^2 = -.42$). Si bien es cierto que el deporte ayuda al ser humano cuando se lo realiza con un enfoque recreativo los resultados son más completos ya que los participantes realizan las actividades por placer y diversión más no para ganar u obtener un premio.

Uno de los temas más significativos realizados en la universidad de Costa Rica en la escuela de Educación Física y Deportes por Pedro Carazo Vargas y Carla Chávez donde se realizó una investigación que se encuentra estrechamente relacionada con las variables de estudio propias de esta propuesta investigativa manifestada con características bajo sus entornos geográficos y sociales del mencionado país “La recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales”, la misma que generaliza los componentes o variables de estudio hacia una muestra propia de su estudio. (Chavez, 2015)

Genera conclusiones definidas respecto a los resultados obtenidos de estudio donde como objetivo principal era la identificación de los individuos, las diferentes fuentes generadores de estrés en los distintos ambientes laborales concluyendo que la cargas de trabajo, las responsabilidades adquiridas, el temperamento de los individuos hacia las tareas encomendadas y otras, generan estrés laboral.

Las mismas que si no son bien manejadas repercuten en la salud física y mental de los individuos, es ahí donde la recreación bajo una propuesta programada recurriendo a instrumentos efectivos y recursos a ser utilizados en el programa recreativo permitirá un mejor manejo del estrés laboral y una mejor calidad de vida de todos los que se pueden encontrar afectados por esta problemática.

2.2. Marco Legal

La presente investigación se basa en tres grandes documentos en los que señalan la importancia de la recreación en la vida de las personas.

La Carta Internacional de la Educación Física y Deportes, proclamada en 1978 por la Conferencia General de la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2012), establece que “la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos”.

En el Ecuador la Secretaría del Deporte es el principal ente regulador, ya que dentro de sus funciones tiene al deporte, la educación física y la recreación. (Ministerio del Deporte, 2018)

La Constitución del Ecuador reconoce lo siguiente:

Art. 24 Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. (Ecuador, 2008)

El Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021

Eje 1: Derechos para todos durante toda la vida.

1. Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.
2. Afirmar la interculturalidad y pluriculturalidad revalorizando las identidades diversas.

Meta 1.11. Incrementar del 12.2% al 14.4% el porcentaje mayor a 12 años que realizan más de 3.5 horas a la semana de actividad física. (Vivir, 2017)

La Ley Orgánica del Deporte

El deporte, la recreación y la educación física constituye elemento primordial e indispensable dentro de la educación.

Los programas de deporte, recreación y actividad física, deben responder a las necesidades individuales y sociales.

La enseñanza y la administración del deporte, la recreación y la actividad física deben confiarse a una persona calificada.

Para la práctica del deporte, la recreación y la actividad física son indispensables instalaciones y materiales adecuados.

Ley de Deporte, Educación Física y Recreación

Art. 3 De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un

derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 11 De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 82 El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la Recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

Art. 89 De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92 Regulación de las actividades deportivas.- El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;

d) Garantizar, promover y fomentar la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas. (Ley de Deportes, 2010)

En definitiva la recreación es un derecho de los seres humanos, que se la realiza de forma voluntaria cuya práctica produce gozo y satisfacción. Es la manera más óptima que tienen la personas de ocupar su tiempo libre, logrando de esta manera mejorar su calidad de vida, sus relaciones sociales alcanzando de esta manera el impulso del Sumak Kausay o también conocido como Buen Vivir.

2.3 Conceptualización de la recreación

Se define como recreación a las diferentes actividades que realiza el ser humano de forma voluntaria en su tiempo libre, estas actividades deben provocar en quien las realiza alegría, satisfacción, deleite. (Fernandez, 1999), la considera como “cualquier forma de acción o práctica en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortificar su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p.2). A efectos de esta investigación se definió la recreación como un medio que contribuye al desarrollo integral del individuo, proporcionándole satisfacción y motivándolo a participar de forma favorable y activa en las diversas actividades que ejecuta. Se puede entender a la recreación como una

actividad mediante la cual el ser humano puede expresarse de una forma integral, ya que interviene su cuerpo, mente y espíritu.

Así mismo, (Infante, 1991), señala que la recreación comprende “todas las actividades enfocadas a proporcionar al ser humano medios de expresión natural de profundos intereses, buscando su espontánea satisfacción, con las características de ser constructivas de mejor uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad” (p. 24). A efectos de esta investigación se define a la recreación como un medio que contribuye al desarrollo integral del individuo, proporcionándole satisfacción y motivándolo a participar de forma favorable y activa en las diversas actividades que ejecuta. De tal forma, se considera adecuado vincular la educación con la recreación con el fin de que el alumno encuentre un aprendizaje más agradable y ameno. Siguiendo los criterios del autor la recreación es toda actividad que permite al individuo expresarse naturalmente provocando satisfacción y siguiendo sus propios intereses logrando recuperar su vitalidad en su tiempo libre.

Para (Ramos, 1997) “la educación y en ella la recreación como un medio de educación no formal, es una función social que involucra una creatividad, iniciativa, liderazgo, toma de decisiones y autoestima” (p. 12). Es por eso que se considera de gran importancia la recreación en el ámbito educativo por la posibilidad que ofrece a los docentes de desechar las clases expositivas y magistrales y, en su lugar, propiciar situaciones de aprendizaje motivantes. Se entiende a la recreación como un medio de educación no formal donde interviene la creatividad, la iniciativa, el liderazgo, la toma de decisiones y la autoestima.

Para (Vera, 1988) la recreación es la forma de experiencia o actividad que proporciona al hombre sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, re- encuentro consigo mismo y satisfacciones, sin compulsión, restricción o presión ajena o externa. (p.118). Es decir, que la gama o variedad de actividades de la recreación es prácticamente infinita. Su único límite es el de la imaginación humana. Desde esta perspectiva la recreación es una experiencia o actividad que promueve sentimientos de libertad logrando de esta manera dejar a un lado sus preocupaciones para encontrarse consigo mismo produciendo satisfacción en el individuo.

(Chopra, 1994). En general, no se utiliza la noción de recreación como sustantivo, como entidad de análisis, sino como adjetivo, como atributo de algo (la actividad). De allí que se hable de juegos recreativos, matemáticas recreativas, actividades recreativas, turismo recreativo. (p.90). Tales formas de lenguaje suponen que “lo recreativo” es un carácter otorgado a un hacer concreto; y ese carácter tiene relación con el juego, con la diversión, con el entretenimiento, etc. De acuerdo al autor se ve a la recreación como un atributo ya que tiene relación con hacer algo concreto, es decir, con el juego, la diversión y/o el entretenimiento.

(Wuitar, 2011). “La recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de contribuir al equilibrio psíquico. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza así como también la oportunidad de despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida”. (p.13). Las actividades recreativas tienen la facilidad que al ser practicadas, propician felicidad y eliminan las preocupaciones. Aportando lo que señala el autor se ve a la recreación como un instrumento terapéutico ayudando al equilibrio

psíquico del individuo, provocando en éste alegría, entusiasmo, confianza, enriqueciendo de esta manera su calidad de vida.

2.4. Importancia de la recreación

La recreación en el ser humano es de suma importancia e indispensable en la vida. Ésta es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (Perez, 1997) (p.89).

Desde este punto de vista la recreación es importante ya que ayuda al ser humano para restaurarse del trabajo, del estrés, del cansancio, de todo lo que ocasiona la rutina, en actividades que le produzcan felicidad. De acuerdo a lo que manifiesta el autor se define a la recreación como el conjunto de actividades que se realizan en su tiempo libre, logrando así felicidad, satisfacción, etc.

(Cutrera, 1974). Manifiesta que la recreación es “el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. (p.25). Lo anterior nos llevará a pensar en que para que se produzcan los efectos placenteros, las actividades que se realicen deberán ser sin obligación o tal como lo manifiesta el autor, deben ser espontáneas, es decir, la persona elige entre descansar, ir a divertirse o realizar otra actividad a su elección. Definiendo a la recreación como el

desarrollo propio y espontáneo del individuo en su tiempo libre logrando descanso, placer, satisfacción y socialización fundamental en la vida del ser humano.

(Leyer, 1991) Manifiesta que existen algunas características que debería reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son:

Libre elección.

Brinda satisfacción inmediata.

Es universal.

Da oportunidad de creación y expresión (1992)

El autor propone estas cuatro características que deben ser consideradas para determinar si una actividad es recreativa o no. Es decir, para que una actividad sea considerada recreativa debe ser de libre elección, producir satisfacción y que sea universal que ayude a la creación y expresión.

2.5. Beneficios de la recreación

Actualmente, (Ballester, 1999) Señala “la recreación se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas, ya que por medio de esta se pueden promover cambios positivos que conllevan a mejores estados de salud”. Desde esta perspectiva podemos notar que la recreación brinda un sin número de beneficios a las personas que la practican. Logrando que su estilo de vida cambie completamente y se convierta en una forma divertida y placentera de mejorar su calidad de vida.

Según (Pereira, 2008) “La capacidad para realizar las actividades de la vida diaria se asocia con la función física, la cual se deteriora con la edad”. Razón por la cual se puede observar a personas mayores que tienen dificultad al momento de realizar

actividades de su vida cotidiana. Si se tuviera una cultura recreativa y una mejor orientación de los beneficios que tiene para nuestro cuerpo el realizar actividades recreativas estos problemas no serían tan comunes en la vida adulta.

Los beneficios que conllevan el realizar actividades recreativas son algunos, según (Salazar C. , 2007) “las investigaciones realizadas han detectado que el ejercicio físico regular contribuye con la salud de las personas por las siguientes razones”

(a) Previene futuros derrames cerebrales, el cáncer de colon y la diabetes, entre otros problemas.

(b) Contrarresta los hábitos sedentarios, por ende disminuirá el riesgo de tener enfermedades del corazón, la hipertensión.

(c) Reduce el consumo de alcohol y tabaco, disminuye la grasa corporal, la morbilidad prematura, la presión alta y la tensión.

(d) Fortalece las funciones cardiovasculares, mejora las funciones neurológicas y funciones respiratorias, restituye la masa y la fuerza del hueso, la fuerza muscular, baja los síntomas de fatiga y cansancio, regula el ciclo menstrual, la artritis, la ejecución física y la salud general como un componente de la calidad y la satisfacción de la vida.

Por otro lado (Árraga, 2007) mencionan que “la recreación vista como parte de un interés motivacional interno conlleva la búsqueda del disfrute de la vida, originando el desarrollo coherente, equitativo y conforme en todas las dimensiones personales” (p. 737). Desde esta perspectiva se puede observar que realizar actividades recreativas no solo ayuda en el campo de la salud, sino también para que las personas disfruten de la

vida logrando un desarrollo integro en todas las áreas ya sean estas físicas, cognitivas, sociales y emocionales.

A continuación se detallan los beneficios que conlleva el realizar actividades recreativas. Según (FUNLIBRE, 2004) la Asociación Nacional de Parques y Recreación de los Estados Unidos tres niveles importantes:

Mejoramiento de la condición: está orientado a la salud, a la relación grupal, a mejorar la calidad de vida de la familia, de una institución o entidad, a renovar el barrio o la sociedad, logrando así que la comunidad posea alternativas positivas de recreación.

Prevención para que una condición empeore: se trata de conservar en estado óptimo un lugar para que sea atractivo a propios y extraños. De esta manera se logrará ofrecer alternativas de ocio para los niños, jóvenes y adolescentes en condiciones de vulnerabilidad ante vicios de la sociedad.

Realización de una experiencia psicológica: es decir que los participantes eligen ciertas alternativas de ocio con el fin específico de que el individuo tenga una experiencia psicológica particular. Un ejemplo claro es cuando las personas reducen su nivel de estrés por medio del disfrute estético y la autorrealización.

2.5.1. Beneficios individuales

Son las oportunidades que tienen las personas de vivir, formarse y llevar una vida placentera y fructífera, de encontrar vías para que se sientan realizados personalmente cumpliendo sus propósitos con salud y bienestar, entre los más relevantes podemos encontrar:

- Balance entre juego trabajo.
- Gozo con la vida que lleva.
- Calidad de vida óptima.
- Progreso y desarrollo personal.
- Buena autoestima.
- Compañerismo.
- Facilidad para enfrentar y solucionar problemas.
- Bienestar psicológico.
- Valoración y bienestar personal.
- Sentido de aventura.

2.5.2. Beneficios comunitarios

Son oportunidades para compartir e interactuar con la familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y la colectividad en general. Vivimos en una sociedad y por ende es vital que sepamos relacionarnos unos con otros, por esta razón el ocio, la recreación y los parques juegan un papel fundamental en la variedad de oportunidades para la realización de estas actividades. Algunas de las ventajas son:

- Sociedades alegres, vitales e integradas.
- Integración familiar.
- Tolerancia y aceptación a diferentes culturas y etnias.
- Apoyo para los jóvenes.
- Condiciones adecuadas para los adultos mayores.

- Reducción de la delincuencia.

2.5.3. Beneficios ambientales

Abastece y resguarda parques y espacios destinados a la recreación y al disfrute de las personas, sea de una forma individual o colectiva, ayuda a favorecer a la seguridad y salud de sus habitantes, desde esta perspectiva podemos afirmar que los beneficios más relevantes son:

- Salud y protección ambiental.
- Salud física y bienestar.
- Disminución del estrés.
- Recursos para la comunidad.
- Aumento de los servicios de la propiedad.
- Limpieza del agua y del aire.
- Protección del ecosistema.

2.5.4. Beneficios económicos

La recreación va más allá de parques y servicios que ofrece a la comunidad ya que contribuye al bienestar y calidad de vida de los seres humanos logrando así la integración de las comunidades y porque no del mundo. Unidas con un fin en común, fortalecer y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Entre las principales ventajas se puede detallar:

- Reduce los costos de la salud.
- Disminuye el vandalismo y el crimen.

- Favorece al turismo.
- Mantiene una fuerza de trabajo productivo.

2.6 Áreas de la recreación

Para hablar sobre las áreas de la recreación nombraremos a (Aguilar L. y., 2006) que mencionan 13 áreas o tipos: En esta ocasión solo se nombrarán las áreas que se van a aplicar en el programa recreativo.

2.6.1. Físico – Deportiva

“Es toda actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento, al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal” (Buendía, 2001).

En conclusión la recreación física deportiva es un conjunto de actividades en las que el ser humano se inhíbe de sus preocupaciones y disfruta al máximo de su tiempo libre siempre y cuando estas actividades se las realice de forma voluntaria para lograr su desarrollo personal. Siguiendo los criterios del autor la recreación físico deportiva son actividades que las personas las realizan en su tiempo libre con el fin de divertirse y despejar su mente de las actividades cotidianas.

2.6.2 Artística:

La recreación artística incluye actividades como cantar, hacer manualidades, pintar, bailar, actuar, entre otras (Salazar, 2007). Se puede decir que la recreación artística son actividades que involucran cantar, bailar, actuar, entre otras logrando en el

individuo desarrollar su imaginación, creatividad y gozo al realizarlas. Se concluye que el realizar estas actividades mejora el buen ánimo de los participantes, al desarrollar habilidades comunicativas y expresivas, de movimiento, liderazgo, fluidez, entre otras ayudando en su desarrollo integral.

“El sector institucional en que la recreación posibilita que las artes plásticas y escénicas y las actividades culturales que se le presentan al ciudadano simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, pasen a ser objeto de participación creativa” (Rico, 2005). La recreación ayuda a que las artes plásticas y escénicas sean actividades que todo individuo puede practicarlas mediante la participación activa. Desde esta perspectiva las artes plásticas y escénicas se las veían como un espectáculo que no todos podían realizarlo, gracias a la recreación ahora son objeto de participación creativa y disfrute de todos los que la practican.

2.6.3. Acuáticas.

Para (Moreno, 1995)son aquellas actividades que se realizan en instalaciones construidas para ese fin, dichas actividades contribuyen a satisfacer las necesidades de las personas que practican deportes acuáticos tales como el waterpolo, natación, natación sincronizada, etc.

2.6.4. Lúdica

La lúdica es una herramienta fundamental en el desarrollo del ser humano, y está al alcance de todos, por medio de la lúdica el ser humano desarrolla todas sus habilidades de una manera integral. Dr. San Martín insiste en que bajo el aspecto inocente y aparentemente infructuoso del juego infantil, se esconden substanciales enseñanzas,

sea cual sea la edad del educando, manifestando que el “rasgo más mínimo de un juego pueril entraña provechosa enseñanza para la pedagogía de todas las edades, ya que la educación, como la Higiene, a todas ellas alcanza”. (p.163).

Esta idea que insiste en la relevancia educativa de la actividad lúdica para todas edades, refrendada por una figura destacada en el panorama de la renovación educativa. Por más pequeño que parezca el juego, este brinda un gran aporte al crecimiento del ser humano dejando de lado la edad que tenga el individuo, de aquí la importancia de que el juego aparezca en todas las etapas del ser humano.

(Amoros, 1908) “El juego, pues, aparte de su valor higiénico, de su interés artístico por la vida creadora, de su excitación a la fantasía, tiene tan alto valor pedagógico, que no debe suponersele actividad peculiar de los párvulos, sino que debe extenderse a todo centro educativo y a todas las edades”.(p.17).

Conforme se va creciendo los procedimientos que se emplean, para la cultura que tenga de recibir, deben perder más el carácter de juegos; pero sea como quiera la edad que alcanza la educanda, el juego considerado como medio de descanso intelectual, de recreo y de desarrollo físico; debe ocupar el mayor lugar posible en la educación. Desde esta perspectiva el juego cumple un rol fundamental en todas las etapas del ser humano ya que ayuda a su interés artístico, desarrolla la creatividad, incita a la fantasía.

(Garcia, 1879), Es preciso que el juego sea una gimnasia física, intelectual, estética y moral: tal es el objeto con que lo aprovecha Froebel en su método, sirviéndose de él constantemente como de un procedimiento general”. (p.62). Por ello, el pedagogo alemán crea toda una serie de juegos que conforman un sistema global de enseñanza,

en el que se van desarrollando los diferentes aspectos educativos. El juego debe ser visto como una gimnasia física, intelectual y moral, que ayuda al ser humano a desarrollarse de una forma global.

2.6.5 Social.

Con la práctica de actividades recreativas existe mejor interacción social y mayor participación social. (Hernández, 1991). Al practicar actividades recreativas se logra una conexión entre los participantes fomentando entre otras cosas la solidaridad, el respeto, igualdad, cooperación, integridad, etc. Como cita el autor, al realizar actividades recreativas sociales fluyen los lazos de compañerismo y amistad. Integrando de esta manera a la sociedad ya sea esta una institución, barrio, entre otros.

2.7. Recreación Laboral

(Social M. d., 2018) Consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población, para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador, con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales.

Se define a la recreación laboral como un conjunto de actividades planificadas que van dirigidas a trabajadores de acuerdo a las necesidades de la población, para lograr un ambiente armónico y equilibrado entre todos generando un bienestar común. En fin, la recreación laboral son actividades programadas y planificadas para lograr un equilibrio social, emocional y físico en los trabajadores de una empresa o institución.

(UNESCO, 2000) Afirma, “los espacios físicos y recreativos, son vitales para el desarrollo integral del ser humano... quienes por naturaleza requieren de un entorno al aire libre, en los cuales puedan exteriorizar sus aspiraciones e inquietudes” (p.12). Es por esto que la recreación laboral es de suma importancia para lograr espacios de relajación y entretenimiento ayudando de esta manera a fomentar lazos de amistad y unión entre los trabajadores proyectándose al trabajo en equipo por un bien común. Desde esta perspectiva se ve la importancia de la recreación laboral ya que el ser humano necesita espacios físicos y recreativos para lograr un bienestar social y personal.

2.8. Antecedentes de la Recreación Laboral

La Recreación laboral es un componente de responsabilidad social ya que un equipo de trabajo feliz, descansado, motivado y sano a más de ayudar al crecimiento y bienestar de la empresa también contribuye a una mejor sociedad porque su buena energía motivará a las personas de su alrededor convirtiéndose así en una cadena positiva.

Es por esta razón que pensadores como Epicuro, Platón y Aristóteles en sus enseñanzas introducían al ocio y al tiempo libre y señalaban que debían ser utilizados para descubrir la belleza, la sabiduría, la bondad y la verdad. Razón por la cual el tiempo de ocio griego lo utilizaban en las artes, el conocimiento y en actividades que producían en la persona el logro pleno de su felicidad.

Si remontamos al año de 1954 en Rhode Island Estados Unidos surge un movimiento empresarial que tenía como objetivo favorecer a los trabajadores y a sus

familias, ofreciendo un programa que se extendía también a la comunidad. Entre los beneficios que ofrecían se encontraban una biblioteca, formación religiosa y musical para los hijos de los empleados. Es así como en años posteriores 1968 otras empresas siguieron los mismos pasos organizando con sus empleados días de campo, excursiones anuales y actividades deportivas. (Contreras, 2018).

A inicios del siglo XX muchas de las empresas apostaron por los programas deportivos, apoyando a la creación de equipos de fútbol y béisbol que con el tiempo lograron pasar de la categoría amateur a la categoría profesional gracias a las habilidades que desarrollaron en todo ese tiempo.

Durante la Primera Guerra Mundial los programas de recreación tomaron fuerzas debido a que su finalidad era atraer y retener a los empleados para las industrias de guerra. Seguido de esto en el período de entre guerras en 1941 se organizó la Asociación Norteamericana Nacional e Industrial de Recreación (NIRA) con la finalidad de coordinar programas recreativos para empleados durante la época, Mientras que en el año de 1950 se describió el status de campo de la recreación industrial en los siguientes términos.

Programas bien coordinados y ejecutados para empleados que beneficien significativamente al empleado como al empleador, formando un clima de bienestar dentro de la empresa o institución, logrando así alcanzar sus metas y aspiraciones. El programa debe ser cuidadosamente equilibrado para cumplir con todas las expectativas de los trabajadores.

En el transcurso del siglo XIX, Inglaterra se convirtió en pionero en desarrollar programas similares donde se destacarían el área deportiva, artística y social, siendo de gran contribución para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y por ende el de su familia.

2.9. Beneficios de la Recreación Laboral

La recreación laboral tiene un sin número de beneficios (Pérez, 2007) señala, “es importante saber que la recreación laboral genera beneficios tanto para el trabajador como para la empresa”, desde esta perspectiva se ve claramente que la recreación laboral ayuda no solo al trabajador para mejorar su calidad de vida, sino que también ayuda a la empresa para que pueda seguir creciendo gracias a poseer trabajadores entregados a lo que hacen día a día.

2.9.1 Beneficios para el trabajador

(Theodore, 1979) Ha dividido en dos grupos de beneficios que causa el realizar actividades de recreación laboral en los trabajadores, beneficios psicológicos y fisiológicos todos estos encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas que las realizan.

2.9.2. Beneficios psicológicos

- Sentido holístico de bienestar.
- Tolerancia.
- Confianza y seguridad en sí mismo.
- Control del estrés.
- Conocimiento y comprensión ambiental.

- Catarsis.
- Liderazgo.
- Desarrollo de la creatividad.
- Adaptación al cambio.
- Cambios positivos en el estado de ánimo.
- Comprensión, aprendizaje y apreciación cultural e histórica.
- Prevención y disminución de depresión, angustia e ira.
- Aceptación de responsabilidades.
- Competitividad sana.
- Mejorar su calidad de vida.

2.9.3. Beneficios fisiológicos

- Buen funcionamiento del sistema inmune.
- Beneficios cardiovasculares.
- Disminución del consumo de alcohol y tabaco.
- Incremento de la expectativa de vida.
- Reducción o prevención de la hipertensión.
- Reducción de la incidencia de actividades.

2.9.4. Beneficios para la empresa

(Theodore, 1979) Señala, si bien es cierto que la recreación laboral ayuda al trabajador, de igual manera beneficia a la empresa, ya que los trabajadores estarán

motivados y despojados de sus preocupaciones, logrando beneficios económicos que se verán reflejados en la empresa. Los beneficios económicos son:

- Disminución de gastos médicos.
- Reducción del ausentismo en el trabajo.
- Incremento de la productividad.
- Decremento de las rotaciones en el trabajo.

2.10. La recreación en el desarrollo humano del trabajador

Al hablar de desarrollo humano, se habla de cómo el ser humano crece en sus diferentes etapas, como va desarrollándose, que características manifiesta y la importancia en que se conozca; brinda herramientas para conocer el desarrollo del niño, el adolescente, el adulto y los ancianos. Todas estas etapas son importantes para entender el porqué de sus acciones.

Piaget sostiene dentro de su teoría que el progreso de las estructuras cognitivas está basado en una tendencia al equilibrio, ya que como seres humanos es la forma de relacionar con las ideas y el entorno; cuando esas ideas no encajan o se chocan con los conocimientos o experiencias ya interiorizados se produce un desequilibrio, al producirse este entra en un periodo de confusión, lo que lleva al aprendizaje.

La visión del desarrollo humano se centra en mejorar la vida de las personas en lugar de creer que el crecimiento económico llevará de forma automática a mejores oportunidades para todos. Se debe reestructurar las ideas al creer que el crecimiento económico es la prioridad, hay que crear nuevos aprendizajes en los cuales el tener una vida tranquila y saludable sea necesidad para todos los seres humanos.

Cabe aclarar que el desarrollo humano mide la calidad de vida de las personas en el medio en el que se desenvuelve teniendo en cuenta que para poseer un desarrollo humano óptimo las personas deben poseer una educación de calidad, poseer un nivel de vida digno logrando así una vida larga y saludable. La recreación es una herramienta fundamental para alcanzar el desarrollo humano, ya que por medio de ella se logra que las personas dejen a un lado sus problemas ya sean laborales o personales y disfruten.

La relación que existe entre recreación y desarrollo humano es fundamental para construir una mejor calidad de vida involucrando experiencias y actividades que se realizan en un tiempo libre escogido como potencial idóneo para enriquecer la vida. Si bien es cierto que se necesita del trabajo para tener una vida tranquila económicamente hablando no se debe olvidar el espacio que hay que dedicarlo a uno mismo.

(Dumazedier, 1966) Habla de las 3D: descanso, diversión y desarrollo.

Descanso: libera de la fatiga

Diversión: libera del aburrimiento

Desarrollo: libera de los autoritarismos de la acción cotidiana

Tomando en cuenta esta investigación se puede afirmar que la recreación ayuda a mejorar la calidad y estilo de vida por medio de la sociabilidad, la libertad y la creatividad, ya que es en este momento en el que la persona queda libre de obligaciones institucionales logrando una fuente de placer ya que disfruta y se divierte.

La recreación son actividades libres y voluntarias ejecutadas por las personas, las mismas que ayudan a salir de ciertas situaciones como el agotamiento por el trabajo, el cansancio, el desánimo e incluso beneficiando la salud, ofreciendo así el placer y el

disfrute, para una mayor productividad e incluso para una buena relación familiar y social. Se considera también a ésta, como un factor fundamental para el desarrollo del niño ya que posee variedades de juegos y por medio de ellos el aprendizaje es significativo.

Los tiempos en los que se vive son tiempos de estrés, preocupación, ira; las personas se enfrasan tanto en los problemas que se olvidan lo importante que es darse un tiempo para sí mismos, un tiempo en el cual puedan relajarse y liberar toda preocupación. La familia es un pilar fundamental para que la sociedad siga adelante, pero por tantos problemas se la deja de lado sin darse cuenta de las consecuencias que trae esto a futuro.

Según (Dumazedier, 1966) “El ocio es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales”.

Lamentablemente la sociedad ve a la recreación como simplemente juego, sin darse cuenta que la recreación va más allá. Si se mira a la recreación a fondo se notará que para ésta existen áreas, como son:

- Deportiva
- Aire Libre
- Acuática
- Lúdica

- Expresión manual
- Expresión artística
- Conmemorativas
- Social
- Literaria
- Entretenimiento y aficiones
- Técnico
- Comunitaria
- Salud

Es por esta razón que la recreación es la respuesta a tantos problemas que tiene la sociedad ya que ayuda a crecer como personas, brinda diferentes opciones para realizar actividades en su tiempo libre. Si tan solo un momento se dejara de lado las preocupaciones para concentrarse en uno mismo, en quererse, respetarse, valorarse, se lograría que todo el entorno cambie.

El trabajo se lo realizaría con gusto y amor, ya que se entendería que por medio de este se lleva el sustento a las familias. El entorno familiar cambiaría, ya que no se estaría pensando en el trabajo y se tendría tiempo de calidad con ellos. Se debe dejar la zona de confort y buscar actividades para enriquecerse, para mejorar su salud, crecer personalmente, ser mejores seres humanos.

Al momento de realizar actividad física no solo mejora su estado emocional, sino también su estado físico ya que se realiza movimientos que requieren gasto energético

y por ende la salud mejora logrando una vida larga y saludable evitando así caer en el sedentarismo o tener enfermedades no transmisibles.

El ser humano está determinado por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona, los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, las relaciones, etc., es por esta razón que la recreación por medio del desarrollo humano busca aprovechar las características en el desarrollo de actividades logrando que las personas observen sus fortalezas, y disminuyendo sus debilidades. Se debe disfrutando cada cosa que suceda ya sea positiva o negativa, sacando siempre un aprendizaje para salir adelante. Está al alcance de todos lograr buen vivir.

2.11. Estrés

El estrés son reacciones de nuestro cuerpo frente a diferentes estímulos, es una forma de defensa, el problema radica cuando estas reacciones se presentan por periodos prolongados de tiempo ya que de ser así pueden resultar perjudiciales para nuestra vida y para el funcionamiento de la institución.

2.11.1. Estudio descriptivo del estrés

(Lazarus R.S, 1986) Afirman que no siempre constituye un proceso negativo en nuestras vidas, ya que dependerá de la valoración que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias del estrés. (p.109). El estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del

fenómeno. Como cita el autor no siempre el estrés es negativo, depende mucho de la capacidad del individuo para controlar la situación que se le presenta.

(Buendía, Empleo, Estrés y Salud, 2001) Este término se refiere a los estados en los cuales vive el sujeto debido a su interacción con su contexto organizacional, laboral y ocupacional, y que es considerado como una amenaza de peligro para su integridad física y psíquica. (p.86). Al igual que ocurre con el término estrés, el estrés laboral debe ser considerado como el resultado de la relación o transacción entre el individuo y el entorno laboral. El afrontamiento es considerado en las investigaciones sobre el estrés laboral como una variable moderadora entre las demandas del trabajo y los resultados positivos o negativos de esta interacción.

De acuerdo a los criterios del autor el estrés son estados en los que el ser humano se desenvuelve en su contexto laboral considerándolo un peligro para su integridad.

(O'Brien, 1998) El modelo transaccional concibe el estrés laboral como un estado de tensión personal o displacer que padece un individuo como consecuencia de realizar un tipo de trabajo o de estar inmerso en un determinado ambiente laboral. (p. 61-77). Los estresores laborales pueden ser definidos como todo evento, situación o cognición que puede evocar emociones negativas en el individuo y están implicados en la etiología de la salud psicológica y física y de algunos resultados comportamentales relacionados con la salud. De acuerdo al autor, el estrés es un estado en el que se encuentra el trabajador por estar frente a una situación difícil o al tener demasiado trabajo.

(Shirom, 2003) En este contexto, que ya es una realidad en el momento actual, el ambiente psicosocial desfavorable en el trabajo se está convirtiendo en algo muy prevalente en las formas de vida laboral modernas y la relación entre el estrés laboral y diversos tipos de enfermedad ha sido demostrada en diferentes investigaciones. (p. 63-83).

Numerosos estudios, han puesto de manifiesto que la exposición a largo plazo a factores de riesgo psicosocial en el trabajo tiene efectos negativos, sobre todo en la salud cardiovascular y en la salud mental, entre un amplio abanico de trastornos de salud menos estudiados como los inmunológicos, así como también da lugar a la adopción de hábitos de vida poco saludables como consumir drogas o no realizar actividad física. Se vive en una época que la inestabilidad que existe en los trabajos, es otra causa de estrés y preocupación para los trabajadores. Llegando a verse afectada incluso su salud.

(Selye, 1978) Investigó y llegó a definir el estrés como la respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga. (p. 24-49). De acuerdo a los criterios del autor se define al estrés como respuestas no específicas de cuerpo ante cualquier estímulo.

(Lazarus, 1984). La situación estresante siempre es percibida, reflejada, con un sentido personal, constituye una experiencia individual, lo cual puede ser comprendido a partir del modelo cognitivo transaccional. (p.45). Este modelo, introduce que la evaluación cognitiva y el afrontamiento son procesos mediadores entre el estímulo y la

respuesta. En conclusión, el estrés es personal, convirtiéndose en una experiencia individual.

(Lodolo D Oria, 2004) Se ha constatado que el riesgo de los docentes a desarrollar trastornos psiquiátricos es superior que el de otras profesiones: dos veces mayor que los oficinistas, dos y media que los profesionales de la salud, y tres que los obreros de los servicios públicos. En un estudio longitudinal realizado en Paris, encontró estados depresivos en 35% de docentes y en 20% de no docentes, en consecuencia considera a esta, como una población psíquicamente en peligro. Está comprobado que los docentes están en riesgo de tener estrés laboral, esto se debe a la sobrecarga de trabajo, al comportamiento de los niños y niñas, etc. De aquí la importancia de crear una solución para este problema.

(Mason, 1975) Considera el estrés como una respuesta orgánica, pero no igual en todas las situaciones, ya que está condicionada al tipo de estímulo que lo provoca. (p.457). En 1989, y tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufeld comienzan a considerar el término estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado. Como se puede ver el estrés es una respuesta del cuerpo, pero cabe recalcar que no todas las situaciones son iguales ni todos los individuos son iguales, estas respuestas están condicionadas al estímulo que la provoca, es por esta razón que cada persona actúa de forma diferente al presentarse una situación de estrés.

(Mondy & Noe, 2006) El estrés afecta a las personas de maneras distintas por lo tanto es muy personal. Ciertos acontecimientos pueden ocasionar mucho estrés en una persona, pero no en otra. Por otra parte el efecto del estrés no siempre es negativo. Por ejemplo el estrés moderado en realidad mejora la productividad y puede ser útil para desarrollar ideas creativas. (p. 373-374).

En este grupo de definiciones se encuentra la teoría del ajuste entre persona y entorno. Otro grupo de autores señala, de manera crítica, que el término estrés sólo resulta útil para denominar una amplia área de estudios que abordan problemas próximos y relacionados o que resulta totalmente inútil y debe abandonarse su uso. Se puede afirmar que el estrés afecta de diferente manera a las personas, depende de la personalidad o estado de ánimo del trabajador.

2.12. Tipos de estrés

(Bensabat, 1987) Se refiere a este tema y cita asimismo a Selye que señala “El estrés es también una respuesta no específica del organismo a toda demanda”. Se puede apreciar claramente que no siempre el estrés es malo, depende mucho del organismo de cada persona para tolerar el nivel de estrés que recibe.

El estrés provoca una respuesta por parte del organismo, estas respuestas pueden ser positivas o negativas, es decir, una emoción agradable produce los mismos efectos que una emoción desagradable. Las dos situaciones causan el mismo nivel de estrés ya depende del organismo de cada persona para que se convierta en estrés bueno (eustrés) o estrés malo (distrés). Cabe recalcar que lo importante no es lo que sucede

sino la forma en la que se percibe dicha situación, es aquí donde se diferencia el estrés en distrés o eustrés.

2.12.1. Distrés

(Neidhardt, 1989) Mencionan que el doctor Hans Selye consideraba que el distrés es “La proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia”. (1989). El distrés es el punto donde se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, por tal motivo el individuo no actúa de forma coherente o lógica ante una situación. Argumentando lo que cita el autor el distrés es un nivel de estrés excesivo donde el individuo no puede responder de forma adecuada frente a situaciones complejas o de gran tensión.

Las respuestas que se presentan en el distrés son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo, por tal motivo se lo considera como estrés malo. El distrés es todo aquello que disgusta al individuo, no le permite adaptarse normalmente, ejemplos claros de distrés es la tristeza, las malas noticias, el fracaso, las variaciones psicósomáticas, las enfermedades, entre otras.

2.12.2. Eustrés

(Neidhardt, Seis programas para prevenir y controlar el estrés, 1989) Definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (p. 17).

Cuando se escucha la palabra estrés se la asocia con negatividad, algo malo, pero también existe un estrés bueno, que ayuda al individuo a superar el problema y lo convierte en algo positivo. Un ejemplo claro de eustrés es la felicidad, el éxito, el trabajo creador, es decir todos los aspectos que resulten estimulantes, que sean una fuente de bienestar y equilibrio para el individuo.

Continuando lo citado por el autor se ve al estrés como una agitación mental y una tensión corporal elevada a lo que normalmente un individuo puede soportar, si bien es cierto esta sobre agitación es perjudicial, en algunas ocasiones es un estímulo para superar el problema y resolverlo armónicamente. Aquí hablamos de un buen estrés o eustrés.

2.13. Fuentes de estrés

Son muchas las causas por las que se presenta estrés en los trabajadores, (Peiró, 1999) ha caracterizado brevemente algunos estresores para tener claro cuáles son las principales fuentes de estrés, a continuación se detallará una por una las causas.

2.13.1. Estresores del ambiente físico

Entre los estresores del ambiente físico que pueden desencadenar experiencias de estrés son las siguientes:

- El ruido.
- La iluminación.
- La temperatura.
- Las vibraciones.
- La humedad, entre otras.

2.13.2. Demandas del propio trabajo

Las mismas actividades diarias dentro de la jornada de trabajo pueden ser causantes de estrés.

- El turno de trabajo.
- la excesiva carga de trabajo.
- Exposición a riesgos, entre otras.

2.13.3. Contenidos del trabajo

Las características de las tareas que hay que realizar muchas veces son las causas de estrés.

- La complejidad del trabajo.
- Variedad de tareas.
- Oportunidad de control.
- Feedback.
- Identidad de la tarea, entre otras.

2.13.4. Estrés por desempeño de roles.

- Conflictos entre pares.
- Ambigüedad.
- Sobre carga de roles, entre otras.

2.13.5. Relaciones interpersonales y grupales.

- Relaciones con los superiores.
- Relaciones con los compañeros.

- Subordinados.
- Clientes, entre otras.

2.13.6. El desarrollo de la carrera.

- Inseguridad laboral.
- Diferentes transiciones de roles.
- Promociones excesivas o muy lentas.

2.13.7. Aspectos relacionados con la nueva tecnología.

- Diseños de implantación.
- Uso de la nueva implantación.

2.13.8. Clima organizacional.

- Excesiva centralización.
- Clima burocratizado.
- Poco apoyo entre compañeros.

2.13.9. Vida familiar.

- Llevar trabajo a la casa.
- Parejas que los dos trabajan.
- Roles familiares

2.14. Síntomas de estrés

Existen algunos síntomas que ayudan a saber si se está o no con estrés. (Foundation, 2006) Explica que si una persona se encuentra en una fase de estrés de corta duración los síntomas pueden ser:

- Ansiedad.

- Nerviosismo.
- Distracción.
- Preocupación.
- Presión.

Si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo se pueden presentar estos efectos físicos o emocionales:

- Cansancio excesivo.
- Depresión.
- Dolor o presión en el pecho.
- Palpitaciones rápidas.
- Mareos, temblores.
- Dificultad para respirar.
- Irregularidades del ciclo menstrual.
- Disfunción eréctil.
- Pérdida del deseo sexual.
- Pérdida de apetito o comer excesivamente.
- Dificultad para dormir.

Generalmente estos síntomas desaparecen cuando pasó la crisis de presión o si se realizan técnicas de relajación, el hacer ejercicio o alejarse por un momento de las situaciones que le causan estrés también puede funcionar. Sin embargo, existen algunos casos que las crisis de estrés son más severas y no suelen pasar, en estos

casos se recomienda buscar ayuda médica para descubrir cuál es el motivo del estrés y la mejor forma para sobrellevarlo.

2.15. Según el grado de estrés

2.15.1. Estrés episódico

Es un tipo de estrés que ocurre momentáneamente, no dura mucho tiempo y los síntomas son leves, cuando se enfrenta la crisis desaparecen los síntomas que lo causaron. Con este tipo de estrés no hace falta acudir a un médico ya que es pasajero. Un ejemplo de estrés episódico es cuando un trabajador se va a someter a una evaluación o a una entrevista de trabajo.

2.15.2. Estrés crónico

Este tipo de estrés se presenta frecuentemente cuando el trabajador está sometido a episodios de presión en su lugar de trabajo, los síntomas aparecen cada vez que los estresores surgen y el trabajador no puede controlar esa situación. A continuación se enlistará algunos de los estresores que pueden causar un estrés crónico.

- Ambiente laboral inadecuado.
- Sobre carga de trabajo.
- Cambios de ritmos biológicos.
- Responsabilidades y decisiones importantes que deben tomarse.

2.16. Estrategias para mejorar el estrés.

El estrés es fundamental para la vida del ser humano, siempre y cuando lo sepamos controlar, ya que muchas veces se necesita un estímulo ya sea de presión para sacar adelante los proyectos. La clave está en saber controlar los estresores que se nos

presenten en el diario vivir. Teniendo en cuenta esta situación se presentan algunas estrategias para poder controlar y superar los estresores:

2.16.1. Pausas activas

Son pequeños descansos que se dan durante la jornada laboral, estos descansos son sumamente importantes para los trabajadores, ya que les ayudan a renovar energía, mejorar el desempeño en su trabajo, evita dolores musculares, disminuyen las posibilidades de tener estrés, entre otras.

Cuando se tiene un trabajo sedentario, es decir, se debe pasar varias horas de pie o sin realizar movimientos, los huesos permanecen estáticos y por esta razón se acumulan desechos tóxicos que se presentan como fatiga. Las molestias se dan generalmente en el cuello y los hombros. Las pausas activas se pueden realizar en cualquier momento durante la jornada de trabajo, pero se aconseja que se las realice al inicio y a la mitad de la jornada. El realizar pausas activas nos ayuda a mejorar nuestra salud, reducir la tensión muscular, prevenir lesiones osteomusculares, reducir el estrés y la sensación de fatiga, mejora la atención y concentración, mejora la postura.

Es importante aclarar que si se posee una de estas enfermedades o lesiones es mejor no realizar pausas activas porque podría empeorar su salud. Fracturas no consolidadas, hipoglicemia, personas hipertensas y personas que requieran reposo. Para realizar pausas activas es indispensable seguir algunos consejos: la respiración debe ser profunda, lenta y rítmica, realizar un calentamiento previo, concentrarse en sentir el trabajo que realizan, los huesos y los músculos, durante el estiramiento no se debe sentir dolor, si existe dolor deben hacerse tratar con un especialista.

2.16.2. Juegos pasivos

Son aquellas actividades en las que los participantes no requieren tener un contacto físico, La imaginación y la creatividad juegan un papel fundamental. Entre los juegos pasivos encontramos: armar rompecabezas, juegos de observación, juegos de mesa, juegos de tableros, entre otros.

Si bien es cierto que en este tipo de juegos no interviene el aspecto físico se utiliza al contrario la atención, la concentración, la memoria, logrando de esta manera mejorar el pensamiento razonable y analítico. La imaginación es fundamental ya que así aumenta la creatividad. Este tipo de juegos se los puede realizar de manera individual o grupal, lo único que se necesita es una mesa ya que se los puede realizar en un ambiente abierto o cerrado. Lo especial de estos juegos es que a pesar de no utilizar energía física causan el mismo placer y disgusto que los juegos en los que interviene el movimiento.

2.16.3. Gimnasia cerebral o Brain Gym

La gimnasia cerebral es una técnica que combina estrategias físicas y mentales logrando de esta manera un mejor rendimiento del cerebro, esto se debe a que estos ejercicios ayudan a que trabajen los dos hemisferios del cerebro (mente/cuerpo), mientras que cuando se realiza las actividades cotidianas se utiliza solo uno de los dos hemisferios.

El cerebro produce neuronas durante toda su vida, a este proceso se lo conoce como neurogénesis, pero existen algunos factores negativos que afectan este proceso como el estrés, la edad, el no dormir o dormir poco; es por esta razón que con la gimnasia cerebral se pretende mantener al cerebro joven.

Con la práctica de estos ejercicios mentales se puede perfeccionar el aprendizaje, desarrollar la creatividad y la concentración mental, aumentar la memoria, estimular el trabajo del cerebro y las neuronas, mejora la capacidad de resolver problemas.

A continuación se enlistarán algunos ejercicios de gimnasia cerebral:

Existen los ejercicios mentales como son los crucigramas, sudokus, sopa de letras, entre otros, también se pueden realizar actividades al contrario de lo que se realizan cotidianamente, por ejemplo: colocarse el reloj en la otra mano, cepillarse los dientes, peinarse, comer con la otra mano, entre otros. De esta manera se obliga al cerebro que rompa su esquema y que trabaje más de lo normal.

2.16.4. Ejercicio físico

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse, es por esta razón que es fundamental que se realice ejercicio físico de forma habitual logrando así beneficios físicos como psicológicos. Cualquier actividad física mejor y mantiene la salud y el bienestar de la persona, logrando de esta manera el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, pérdida de grasa, bienestar emocional, entre otras. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la imagen corporal y la sensación de bienestar.

El practicar ejercicio físico de forma frecuente estimula el sistema inmunológico previniendo de esta manera enfermedades coronarias, cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad. Sin dejar de lado que mejora también la salud mental previniendo estados depresivos, desarrolla la autoestima y mejora la imagen corporal.

El practicar regularmente ejercicios ayuda a generar nuevas redes neuronales y por ende mejorar las funciones cognitivas y la circulación sanguínea cerebral, reduciendo el riesgo de desarrollar demencia. Mejora la capacidad intelectual y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. El ejercicio físico mejora y disminuye los efectos del envejecimiento y proporciona beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales.

2.16.5. Pausas Activas

Es una rutina de ejercicios que se la realiza en corto tiempo dentro de la jornada laboral. La finalidad de las pausas activas es mejorar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para de esta manera prevenir lesiones microtraumáticas como la tendinitis. Estos ejercicios están orientados al calentamiento y estiramiento muscular logrando así un descanso a nivel corporal y mental.

Algunos de los beneficios de las pausas activas son:

Reduce la tensión muscular.

Mejora la coordinación, coordinación y resistencia permitiendo más movilidad y mejor postura.

Disminuye la fatiga física y mental; oxigena la sangre, mejora la circulación.

Mejora la concentración y atención de quien la realice.

Incrementa el rendimiento laboral ya que activa el funcionamiento cerebral.

Reduce el estrés físico que se da por lesiones músculo - esqueléticas.

Fomenta la armonía laboral.

Lo positivo de estos ejercicios es que se puede realizar en cualquier momento que sienta pesadez corporal, fatiga muscular, angustia, entre otras alteraciones que afecten

su desarrollo laboral. Para ejecutar pausas activas es importante que la persona se sienta cómoda y relajada para que de esta manera todas las partes del cuerpo entren en acción. La duración de estos ejercicios va de 5 a 8 minutos por lo que no afecta en sus actividades laborales. Las partes del cuerpo que trabaja estas actividades son: cuello, zona lumbar y dorsal, hombros, manos y muñecas.

Es importante recalcar que las pausas activas son actividades que no producen desgaste físico, por ende no produce sudoración; es decir, la persona que las realiza no se sentirá incómoda después de estas rutinas. Para realizarlas la persona no se queda extenuada o cansada como para desear tomar una siesta. Es por esta razón que son perfectas para relajarse durante la jornada laboral diaria.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño de la investigación

El tema de investigación se lo considerara:

Descriptivo porque se analiza e interpreta la situación en la que se encuentra los trabajadores del Centro Educativo AGAPE. Según (Hernández F. y., 1998) “Los estudios descriptivos averiguan las propiedades importantes ya sea de grupos, personas, comunidades o cualquier otro fenómeno que se lo someta a un análisis”

Cuasi experimental porque se manipulara la variable independiente no comprobada que es en los trabajadores del Centro Educativo. Así como lo afirma (Campbell, 1988) “los cuasi experimentos se diferencian de los experimentos verdaderos por la ausencia de asignación aleatoria de las unidades a los tratamientos” (p.191) siguiendo los criterios del autor en esta investigación no se realiza una asignación aleatoria, por lo tanto es cuasi experimental.

Se utilizará fuentes primarias y secundarias; datos hallados de primera mano con la población objeto de estudio desde sus perspectivas, ideas, pensamientos y otros que se consultará los temas de libros, tesis, artículos científicos, entre otros. Así como define (Buonacore, 1980)

Cualitativo porque la investigación se inicia con un diseño tentativo que se va perfeccionando durante el transcurso de la misma. También es cualitativo porque se analiza un contexto social y se realizará mediciones de las reacciones cuando se esté aplicando el programa de las Actividad Recreativas Laborales.

3.2. Población y muestra

La población con la que se trabajará en esta investigación son los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” ubicado en la ciudad de Quito. El total de la población es de 30 personas, por ser un grupo pequeño la muestra no será aleatoria, sino que se trabajará con las 30 personas; en este caso es evidente que una muestra de 1% o menos será la adecuada para cualquier tipo de análisis que se debe realizar". (Pineda, De Alvarado, & Francisca, 1994). Según los criterios del autor, se cumple con lo mínimo recomendado para no tener una investigación de categoría muestra pequeña. Se escogió a este grupo ya que nunca han recibido actividades de recreación y por ser docentes, tienen un nivel de estrés alto.

3.3. Métodos de la investigación

3.3.1. Teóricos:

Según (J., 2007) “La metodología es el estudio de como llevar a cabo una investigación”. Siguiendo los criterios del autor la metodología estudia y analiza las estrategias y procedimientos que se utilizarán durante la investigación para cumplir con los objetivos planteados a un inicio.

El método que se utilizará en esta investigación es el hipotético inductivo, por lo que a partir de los resultados se puede deducir las consecuencias para otro grupo de docentes.

3.3.2. Descriptivo

Se nombran las características y analiza lo que existe en la realidad con respecto a las variables. Según obteniendo información acerca de las características y

comportamientos de los sujetos dentro de un periodo de tiempo, ayudando así a construir hipótesis para otras investigaciones.

3.3.3. Analítico

Se observará la naturaleza, causas y efectos del problema para afirmar, descartar o construir nuevas hipótesis. Es fundamental conocer el problema para descomponerlo y observar las causas, naturaleza y efectos que lo causan, de esta manera se conocerá a fondo el problema para explicarlo y establecer nuevas teorías.

3.3.4 Sintético

Después de examinar las variables y entender el problema se realizará un procedimiento mental que tiene como objetivo llegar a una solución. Logrando de esta manera la comprensión de la esencia del problema por medio de reformar un todo a partir de los elementos distinguidos por el análisis.

3.3.5. Deductivo

Por medio del análisis de libros e investigaciones ya realizadas en el tema, se podrá comprobar la importancia del estudio a ejecutar. Es decir que las conclusiones planteadas se dan como resultado necesario para la validación de la investigación que quiere decir que va desde lo general a lo particular.

3.3.6. Empíricos

Desde la observación se determina el comportamiento de los trabajadores, según vaya transcurriendo el tiempo del programa recreativo para que por medio de datos reales observados durante el transcurso de la investigación se pueda llegar a una conclusión particular.

3.4. Fuentes, técnicas de recopilación y análisis de datos

3.4.1. Instrumentos de recolección

Los métodos que se utilizarán en esta investigación (Inventario SISCO, cuestionario, entrevistas y encuesta) son de confiabilidad y validez ya que permitirán una conceptualización y operacionalización de las variables propuestas.

El instrumento que se utilizará es el Inventario SISCO ya que es un test muy utilizado cuyos grados reflejan los niveles de estrés en los docentes.

Las técnicas que se utilizarán para el análisis son:

Cuestionarios para detectar el nivel de estrés, las fuentes u orígenes de los estresores y los recursos o mecanismos para controlar el estrés.

Con estos resultados será posible elaborar un diagnóstico y diseñar un programa adecuado para los trabajadores del Centro Educativo.

Este test está agrupado en tres dimensiones.

Dimensión estresores.

Dimensión síntomas.

Dimensión estrategias de afrontamiento.

Se utilizará la técnica de la encuesta siendo el instrumento la guía de encuesta y la información se obtendrá de los informantes.

Se utilizará el método estadística inferencial porque a partir de los resultados de una muestra pequeña se puede sacar conclusiones para una muestra más grande, es decir, se utilizará el método cuantitativo y cualitativo.

Ver anexo A.

3.4.2. Clave de corrección del inventario SISCO.

Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondiendo en un porcentaje mayor al 70%). En este sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 39 ítems de los 55 que lo componen, caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

Para su interpretación es necesario obtener el índice de cada ítem, o de cada dimensión, según sea el interés; se recomienda seguir los siguientes pasos.

A cada respuesta del inventario se le asigna un valor ya preestablecido. Se recomienda 0 para nunca 1 para algunas veces, 2 para casi siempre y 3 para siempre.

Se obtiene la medida por cada ítem y se transforma en porcentaje a través de regla de tres simple.

Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo: de 0 a 33% nivel leve, de 34% a 66% nivel moderado y de 67% a 100% nivel profundo.

Para cada dimensión se procede obteniendo la medida respectiva e interpretándola con el baremo ya mencionado.

3.5. Recolección de la información

Para la recolección de datos será necesario que la persona que realiza la observación posea un conocimiento práctico de las actividades recreativas que se van a ejecutar para el proceso de recolección de la información acerca del objeto de estudio,

para esto se utilizará encuestas y test específicos de acuerdo a las variables planteadas.

Ver anexo B.

Una vez finalizado el programa recreativo laboral se aplicará un test de satisfacción del evento para medir si las actividades realizadas fueron del agrado de los participantes, lo cual ayudará a mejorar el programa para posibles aplicaciones en otras instituciones educativas.

Ver anexo C.

3.6. Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Se utilizará un análisis de estadística descriptiva en SPSSv20 y también se manejará el programa Excel 2010 en los primeros procedimientos de la recolección de datos para la relación de estudio de las dos variables que permita determinar su desarrollo una vez aplicada la propuesta de trabajo en el Centro Educativo “ÁGAPE”.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis pre test y pos test

Tabla 3.

¿Cuánto tiempo estaría dispuesto a emplear en actividades de recreación laboral?

INDICADOR	FRECUENCIA	
	PRE TEST	POS TEST
5 Minutos	21	5
15 minutos	5	5
30 minutos	4	20

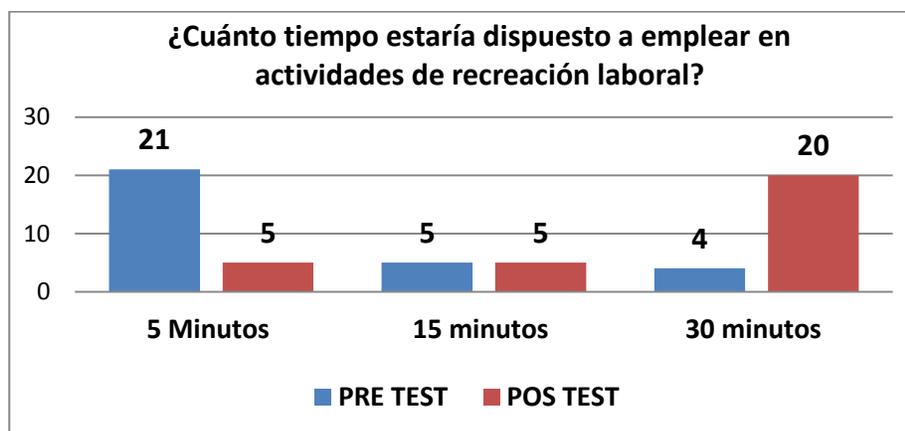


Figura 1. Pregunta 1 análisis pre – pos test

Se observa en la opción 5 minutos una diferencia positiva ya que disminuyó el menor tiempo en realizar actividades recreativas, en la opción de 15 minutos se observa que la frecuencia se mantiene, mientras que en la opción de 30 minutos se observa un resultado favorable ya que estos estarían dispuestos a realizar actividades recreativas laborales con mayor tiempo.

Tabla 4.

¿Participaría de alternativas de recreación laboral que aporten a controlar o minimizar el estrés?

INDICADOR	FRECUENCIA	
	PRE TEST	POS TEST
De acuerdo	9	20
En desacuerdo	21	10

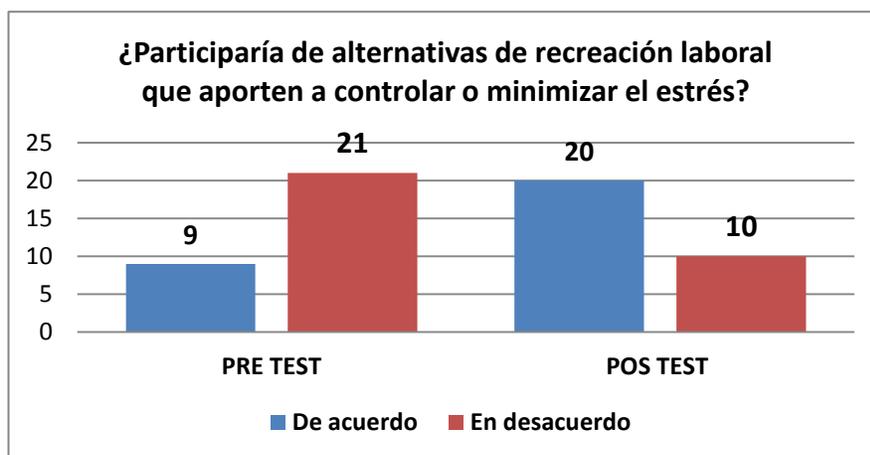


Figura 2. Pregunta 2 análisis pre y pos test

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes se observa en la opción De acuerdo un incremento de 12 docentes y administrativos que desean realizar actividades recreativas laborales mientras que en la opción En desacuerdo una disminución de 10 participantes lo que se considera un resultado positivo frente a la propuesta realizada.

Tabla 5.

De las siguientes actividades correspondientes a recreación laboral ¿Cuáles le gustaría practicar?

FRECUENCIA		
INDICADOR	PRE TEST	POS TEST
Gimnasia cerebral	8	3
Pausas activas	7	10
Juegos pasivos	9	12
Ejercicio físico	6	5

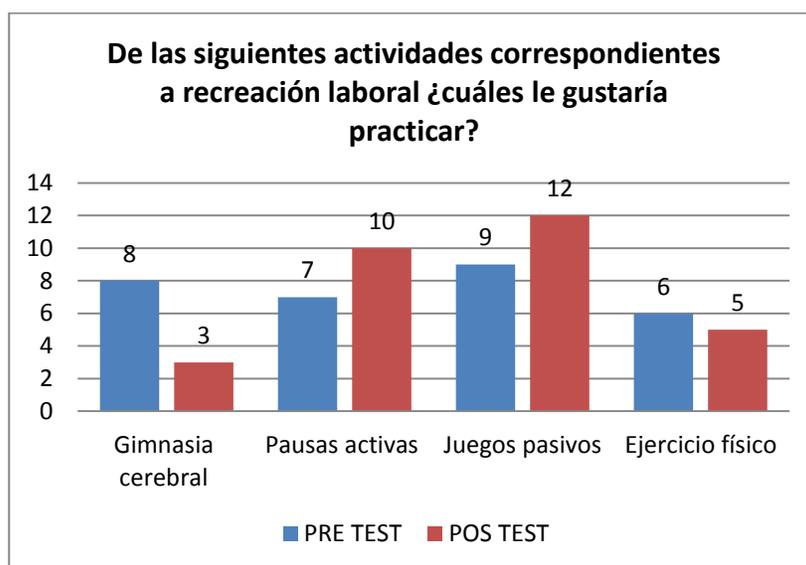


Figura 3. Pregunta 3 análisis pre y pos test

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes se obtienen como resultados favorables con mayor interés y acogida ejercicios de Pausas activas y juegos pasivos.

Tabla 6.

¿En qué momento de su jornada de trabajo le gustaría realizar actividades de recreación laboral?

FRECUENCIA

INDICADOR	PRE TEST	POS TEST
Al inicio de la jornada	20	9
A la mitad de la jornada	10	21

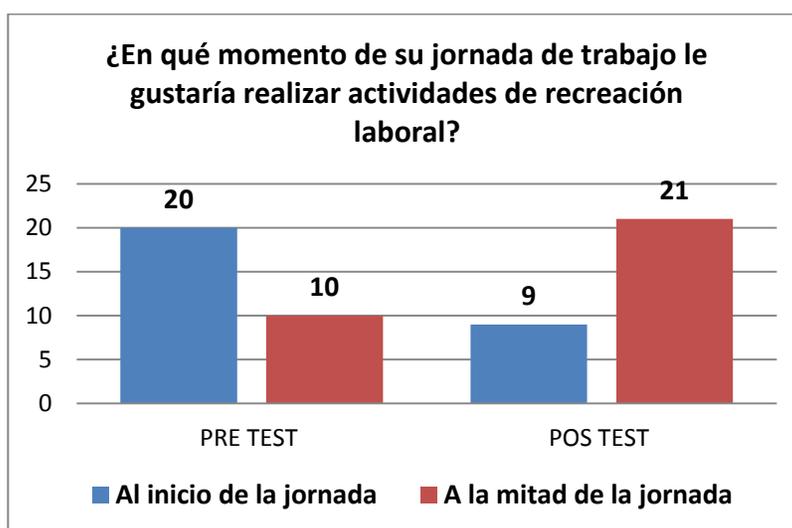


Figura 4. Pregunta 4 ¿En qué momento de su jornada de trabajo le gustaría realizar actividades de recreación laboral?

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pre test y postes se obtienen como resultados de preferencia aplicar las actividades recreativas laborales a la mitad de la jornada ya que es el momento adecuado de regeneración física y psicológica

Tabla 7.

De los siguientes juegos pasivos ¿Cuál es de su preferencia?

FRECUENCIA		
INDICADOR	PRE TEST	POS TEST
Armar rompecabezas	8	9
Sopa de letras	10	10
Crucigramas	8	10
Sudokus	4	1

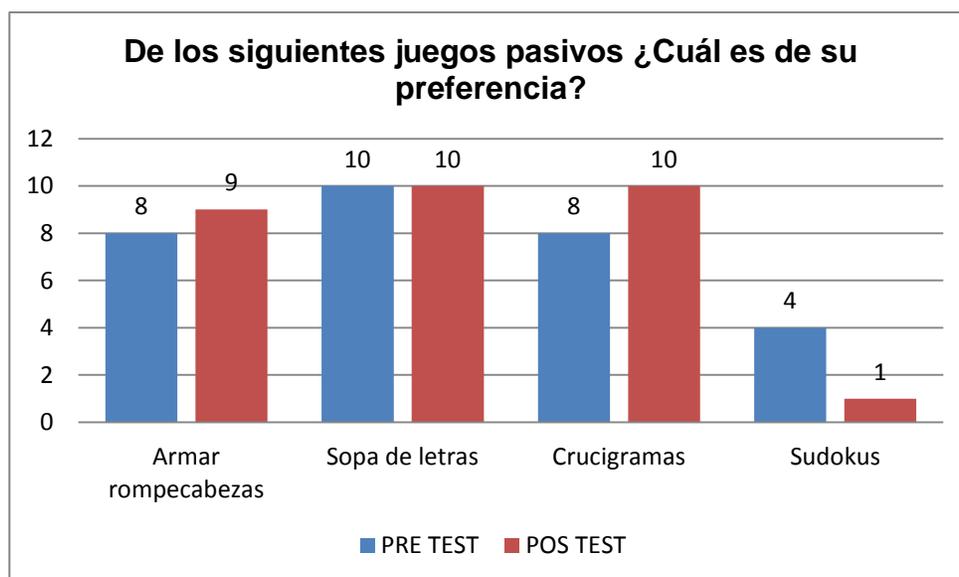
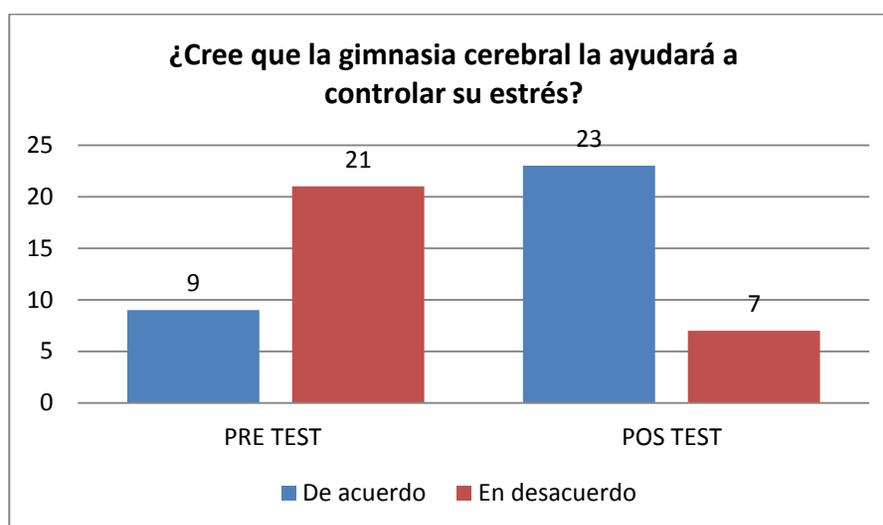


Figura 5. Pregunta 5 De los siguientes juegos pasivos ¿Cuál es de su preferencia?

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes se observa un aumento mínimo en la realización de crucigramas y rompecabezas, la opción de sopas de letras se mantiene, mientras que el realizar Sudokus disminuyó.

Tabla 8.*¿Cree que la gimnasia cerebral la ayudará a controlar su estrés?***FRECUENCIA**

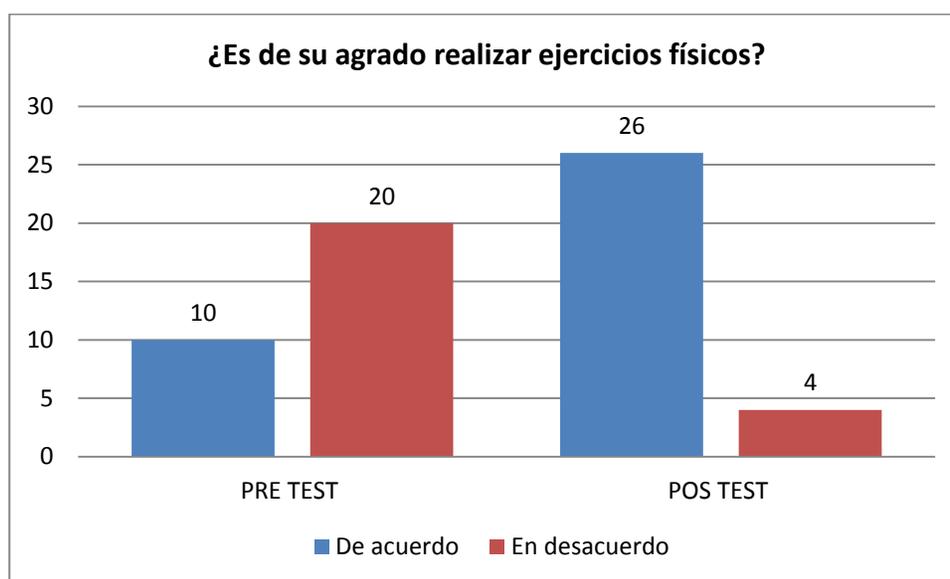
INDICADOR	PRE TEST	POS TEST
De acuerdo	9	23
En desacuerdo	21	7

**Figura 6.** Pregunta 6 ¿Cree que la gimnasia cerebral la ayudará a controlar su estrés?

Se observa un aumento considerable al afirmar que la gimnasia cerebral ayuda a controlar los niveles de estrés, ya que en el pre test 21 participantes consideraban que la gimnasia cerebral no ayudaba a disminuir los niveles de estrés, una vez aplicada la propuesta los resultados cambian y 23 participantes consideran que la gimnasia cerebral si ayuda a controlar los niveles de estrés.

Tabla 9.*¿Es de su agrado realizar ejercicios físicos?*

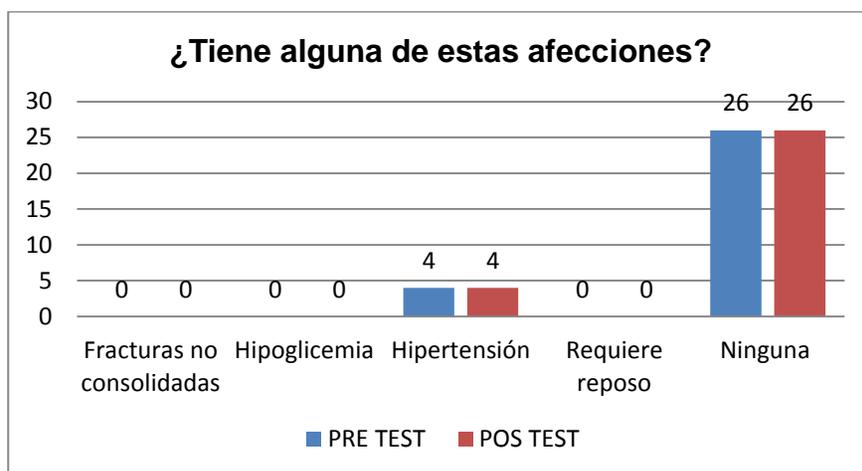
FRECUENCIA		
INDICADOR	PRE TEST	POS TEST
De acuerdo	10	26
En desacuerdo	20	4

**Figura 7.** Pregunta 7 ¿Es de su agrado realizar ejercicios físicos?

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes se observa en el pres test que para 20 participantes no era de su agrado el realizar ejercicios físicos, una vez aplicado el programa el número de participantes que les gusta realizar ejercicio físico aumenta considerablemente, dando así un resultado positivo al programa.

Tabla 10.*¿Tiene alguna de estas afecciones propias del estrés laboral?***FRECUENCIA**

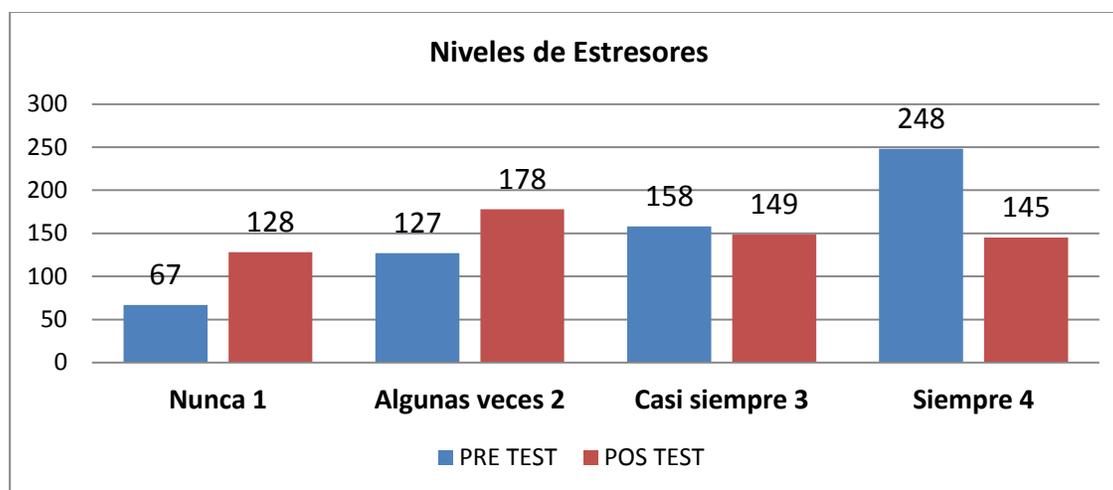
INDICADOR	PRE TEST	POS TEST
Fracturas no consolidadas	0	0
Hipoglicemia	0	0
Hipertensión	4	4
Requiere reposo	0	0
Ninguna	26	26

**Figura 8.** Pregunta 8 ¿Tiene alguna de estas afecciones?

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pre test y postes se observa que de Hipertensión existe una igualdad tanto en el pre como en el pos test y 26 personas se encuentra en estados favorables para la práctica por ello se considera que todos pueden participar de las actividades recreativas laborales.

Tabla 11. Niveles de Estresores pre test – pos test

Indicador	Nunca 1	Algunas veces 2	Casi siempre 3	Siempre 4	total
PRE TEST	67	127	158	248	600
POS TEST	128	178	149	145	600

**Figura 9. Niveles de Estresores pre test – pos test**

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes del inventario SISCO para medir el nivel de estrés en los docentes y administrativos se evidencia una mejoría transcendental en los resultados general de la evaluación, considerando que en la opciones nunca una diferencia de 61 respuestas que ya no sufren de niveles de estrés, en la opción algunas veces encontramos una diferencia de 51 respuestas favorables, en la opción casi siempre encontramos una diferencias de 9 respuestas positiva , mientras que en la opción siempre una diferencia significativa de 103 respuestas que determinar una disminución de los niveles de estrés.

Tabla 12.
Síntomas de Estrés

SINTOMAS DEL ESTRÉS	1 Nunca	2 Algunas veces	3 Casi siempre	4 Siempre
PRE TEST	94	94	112	210
POS TEST	165	179	76	90

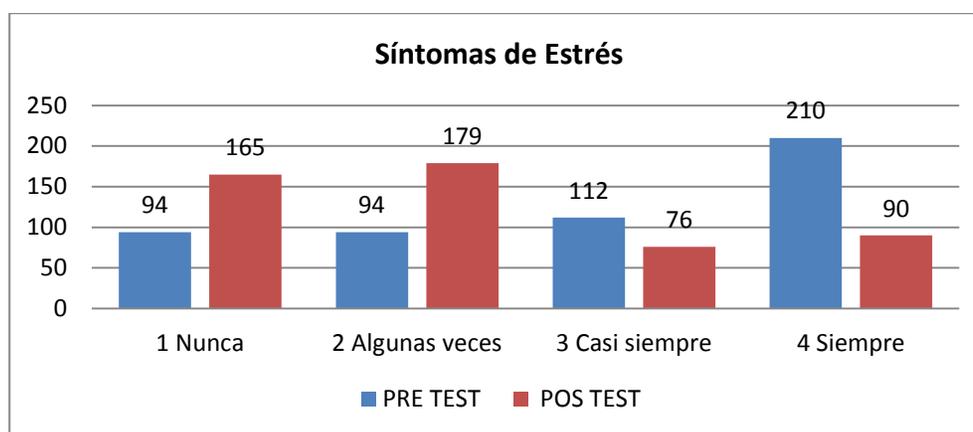
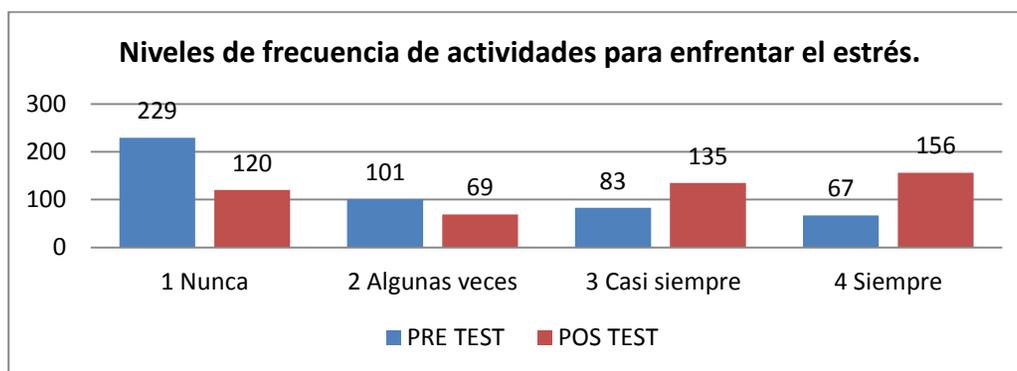


Figura 10. Síntomas de Estrés

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes del inventario SISCO para medir síntomas de estrés en los docentes y administrativos se evidencia una mejoría transcendental en los resultados general de la evaluación, considerando que en la opciones nunca una diferencia de 71 respuestas que ya no sufren síntomas de estrés, en la opción algunas veces encontramos una diferencia de 85 respuestas favorables, en la opción casi siempre encontramos una diferencias de 36 respuestas positiva , mientras que en la opción siempre una diferencia significativa de 120 respuestas que determinar una disminución de los síntomas de estrés.

Tabla 13.*Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés.*

INDICADORES	1 Nunca	2 Algunas veces	3 Casi siempre	4 Siempre
PRE TEST	229	101	83	67
POS TEST	120	69	135	156

**Figura 11.** Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés.

Una vez aplicado la propuesta de Recreación Laboral y analizado los resultados pretest y postes del inventario SISCO para medir los Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés en los docentes y administrativos se evidencia una mejoría trascendental en los resultados general de la evaluación, considerando que en nunca una diferencia de menos 109 respuestas en esta opción, en algunas veces encontramos una diferencia de menos 32 respuestas en esta opción, en casi siempre encontramos una diferencias de más de 52 respuestas positiva que favorecen hacia los niveles de realización de actividades para disminuir el estrés, mientras que en la opción siempre una diferencia significativa de 89 respuestas positivas que determinar un aumento en la realización de actividades para disminuir el estrés.

4.2. Análisis Encuesta de satisfacción del Programa Recreativo Laboral

Tabla 14.

Es la primera vez que participa en un evento recreativo.

INDICADOR	
Si	No
83,33	16,67

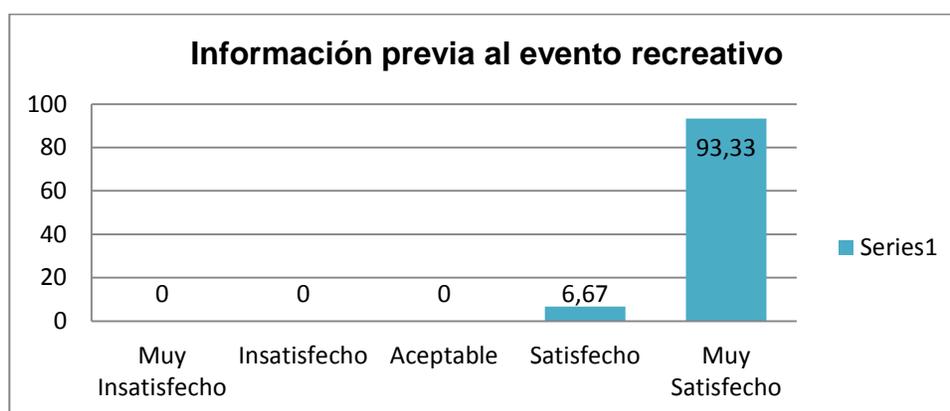


Figura 12. Es la primera vez que participa en un evento recreativo.

Una vez aplicada la Encuesta de Satisfacción del Programa Recreativo Laboral podemos verificar que para el 83,33% de participantes es la primera vez que participan en una actividad recreativa laboral, mientras que únicamente el 16,67% de los encuestados manifiestan ya haber participado antes de actividades recreativas. Con estos resultados podemos evidenciar que falta aún por trabajar en el país en lo que respecta a recreación.

Tabla 15.*Evaluación del programa. Información previa sobre el evento recreativo.***INDICADOR**

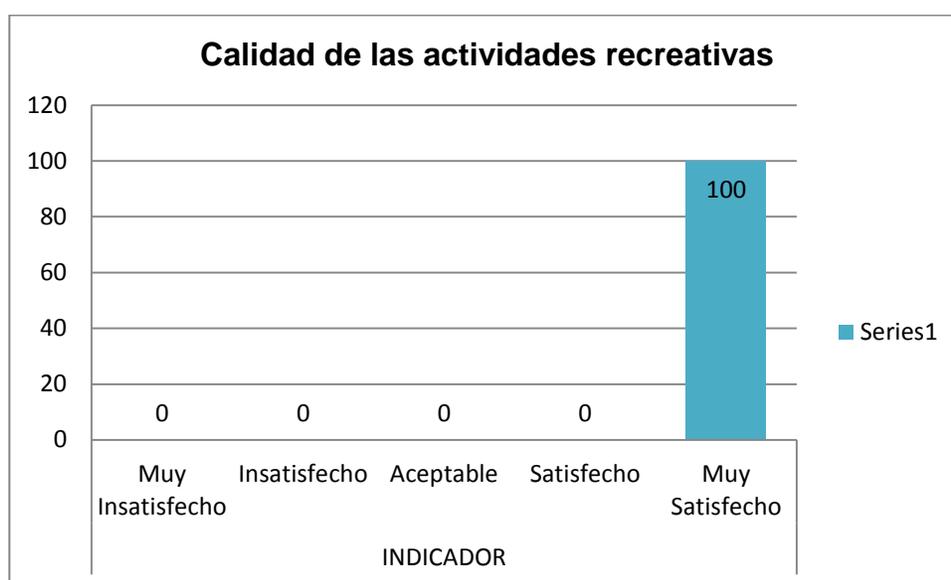
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	6,67	93,33

**Figura 13.** Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Información previa al evento.

Una vez aplicada la encuesta de satisfacción del Evento Recreativo se puede observar que el 6,67% de los encuestados estuvieron satisfechos con la información previa que se dio, mientras que el 93,33% de encuestados manifiestan estar muy satisfechos con la información previa al Evento Recreativo Laboral, lo cual es favorable para la investigación.

Tabla 16.*Evaluación del programa. Calidad de las actividades recreativas.***INDICADOR**

Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

**Figura 13.** Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Calidad de las actividades recreativas.

Una vez aplicado el Evento Recreativo Laboral, se puede observar que el 100% de los participantes quedaron Muy Satisfechos en lo que respecta a la calidad de las actividades recreativas laborales, ya que manifiestan que las actividades no se hicieron monótonas ni aburridas.

Tabla 17.
Evaluación del programa. Calidad de las instalaciones.

INDICADOR				
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	16,67	83,33

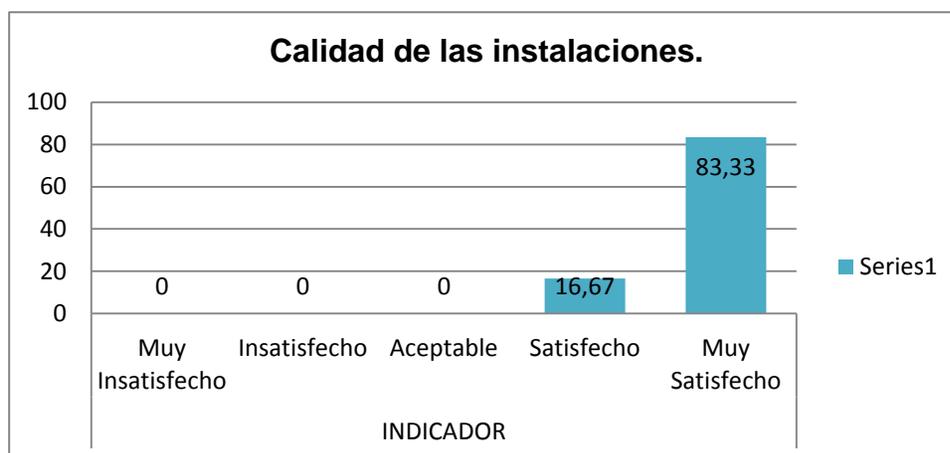
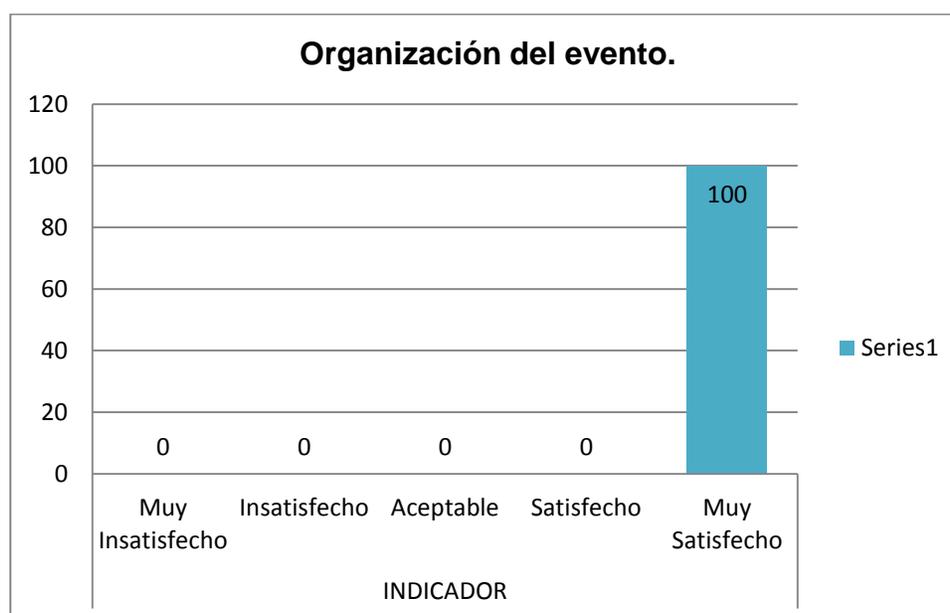


Figura 14. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Calidad de las instalaciones.

Una vez aplicada la encuesta de Satisfacción del Evento Recreativo Laboral, se puede observar que el 16,67% están satisfechos de las instalaciones ocupadas al momento de realizar el Evento, el único problema es que es muy lejos del Sur de Quito donde viven la mayoría de docentes de la institución. Mientras que el 83,33% manifiestan estar Muy Satisfechos con el programa Recreativo Laboral ya que hubo espacio suficiente para divertirse y para realizar actividades recreativas laborales.

Tabla 18.*Organización del programa. Organización del evento.***INDICADOR**

Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

**Figura 15.** Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Organización del evento.

Una vez aplicada la Encuesta de Satisfacción del Programa recreativo se puede apreciar que el 100% de los encuestados se encuentran Muy Satisfechos con la organización del evento. Lo que es muy positivo para la investigación.

Tabla 19.
Organización del programa. Actividades recreativas.

INDICADOR				
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

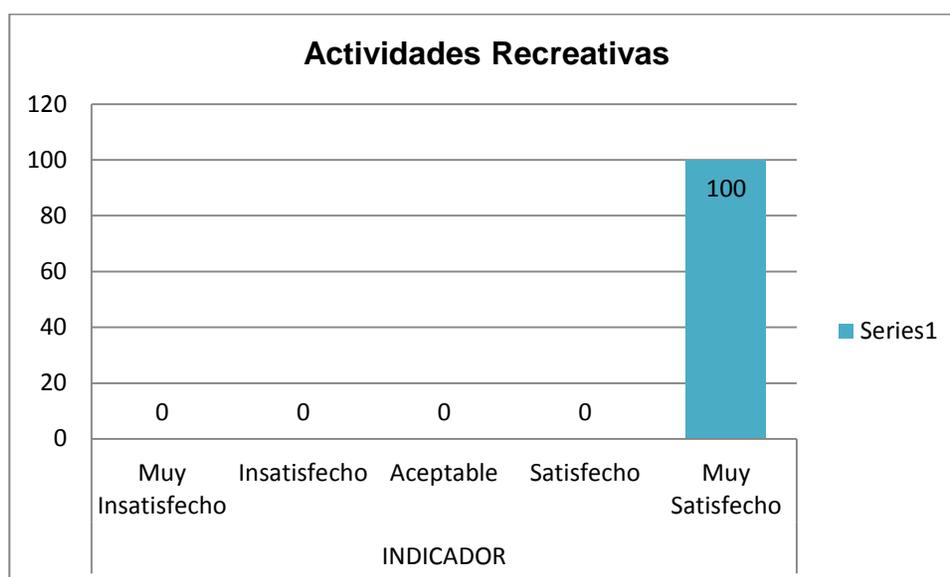


Figura 16. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Actividades Recreativas.

Una vez aplicada la encuesta de satisfacción del Programa recreativo Laboral se puede observar que el 100% de los participantes están Muy Satisfechos con las actividades que se plantearon durante el Evento Recreativo. Lo que es positivo para la investigación.

Tabla 20.
Organización del programa. Animación.

INDICADOR				
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

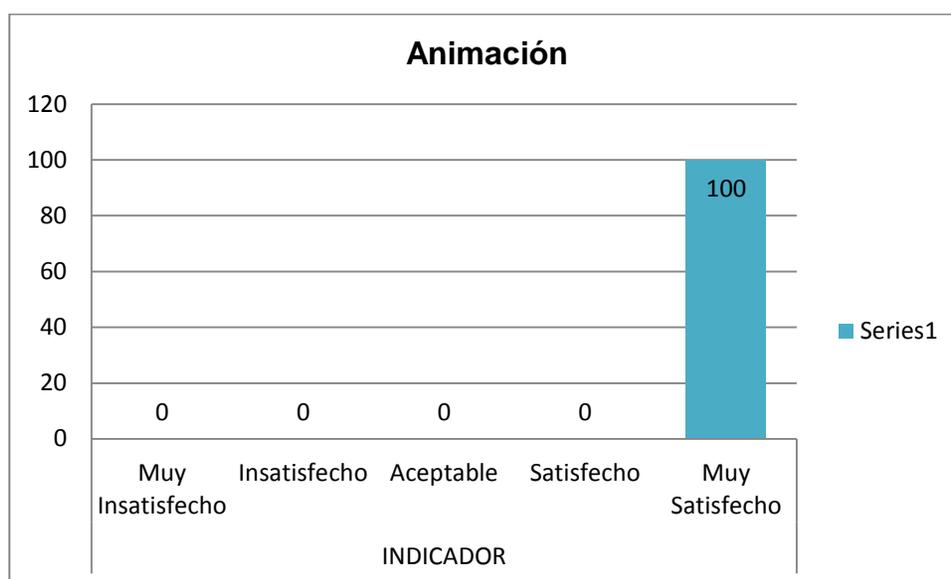


Figura 17. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Animación.

Después de analizar los datos recaudados en la encuesta de satisfacción del Programa Recreativo laboral se puede apreciar que el 100% de los participantes estuvieron Muy Satisfechos con la animación en el transcurso del evento lo que es positivo ya que de una forma eso ayudó a que en todo momento los participantes estén animados y entusiasmados con las actividades.

Tabla 21.
Evaluación actividades recreativas. Actividades Físico deportiva.
INDICADOR

Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

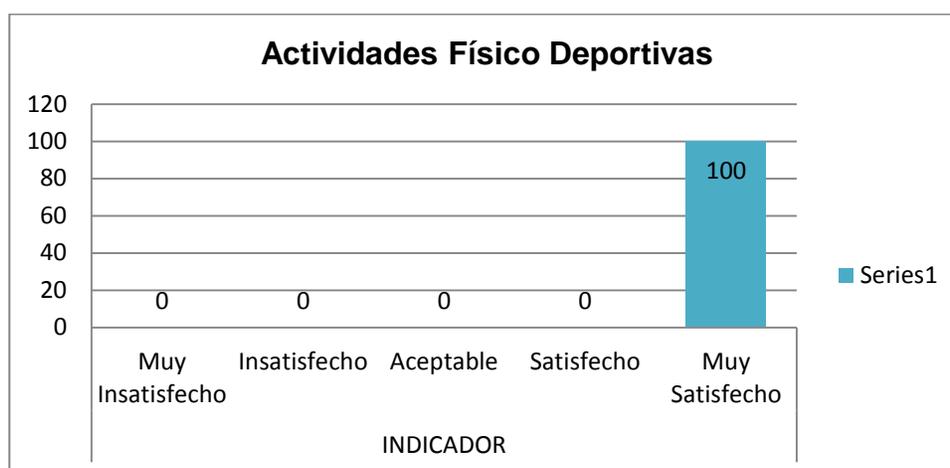


Figura 18. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Actividades Físico Deportivas.

Una vez analizados los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción del Programa Recreativo Laboral, se puede observar que el 100% de los participantes manifiestan que estuvieron Muy Satisfechos con las actividades realizadas en esta área de la recreación. Ya que les pareció divertido y original jugar vóley de agua, manifestaron que lo que más les gustó es que tenían que trabajar en equipo y coordinar para que pueda pasar el globo lleno de agua sobre la red y el otro grupo correr con la sábana para que no se caiga el globo y se reviente.

Tabla 22.
Evaluación actividades recreativas. Actividades Lúdicas.

INDICADOR

Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

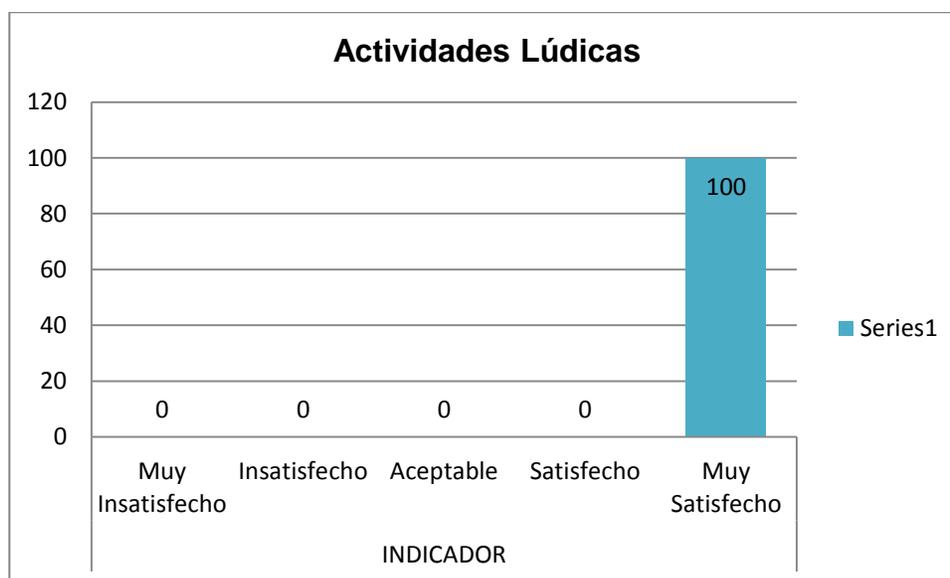
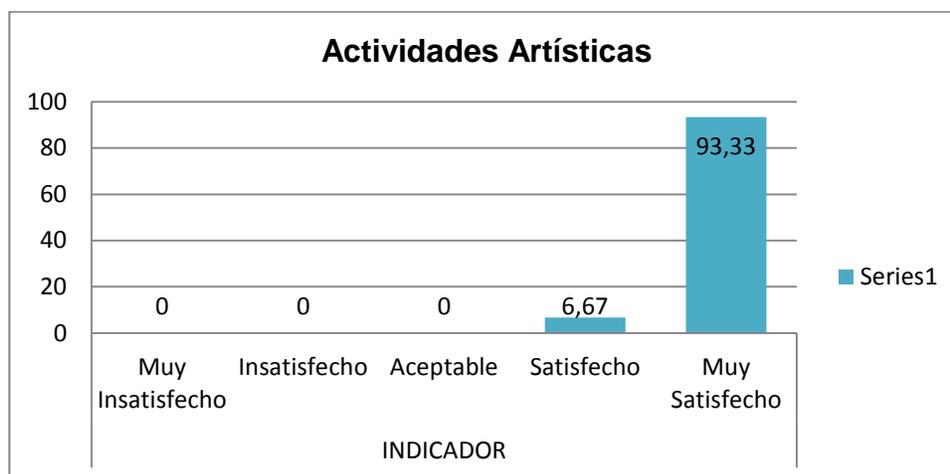


Figura 19. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Actividades Lúdicas.

Una vez analizada la encuesta de satisfacción del Programa Recreativo Laboral, se puede observar que el 100% de los participantes estuvieron Muy Satisfechos con las actividades lúdicas realizadas durante el evento. Con lo que se concluye que las personas al momento de jugar se sienten felices, se evidenció en sus rostros el entusiasmo que tenían al realizar las actividades.

Tabla 23.*Evaluación actividades recreativas. Actividades Artísticas.*

INDICADOR				
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	6,67	93,33

**Figura 20.** Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Actividades Artísticas.

Analizadas las encuestas de satisfacción del Programa Recreativo Laboral, se recauda que el 6,67% de los participantes estuvieron Satisfechos con la realización de las actividades artísticas, mientras que un 93,33% de los encuestados quedaron Muy Satisfechos con las actividades realizadas. Lo que se pudo observar es que sobre todos los hombres les da un poco de vergüenza al realizar coreografías frente a sus compañeros de trabajo. Es por eso que se debe trabajar este tipo de actividades recreativas para que las personas vayan perdiendo el miedo y tengan confianza y seguridad en sí mismos.

Tabla 24.
Evaluación actividades recreativas. Actividades Acuáticas.

INDICADOR				
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	6,67	93,33

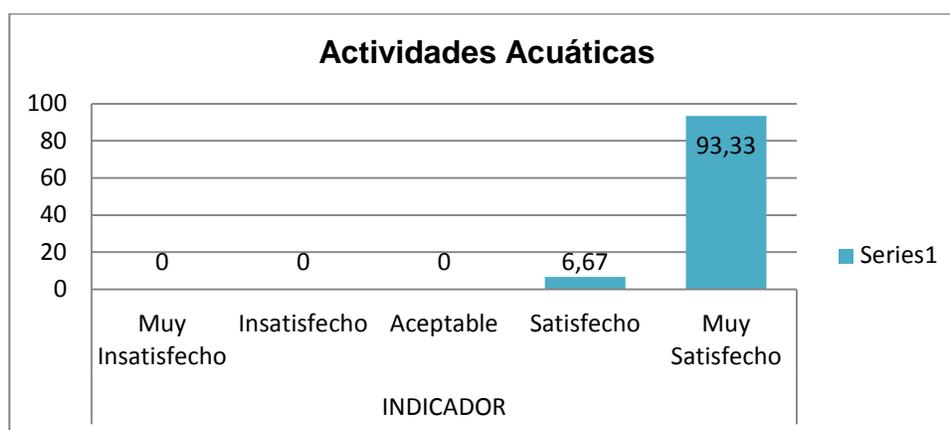
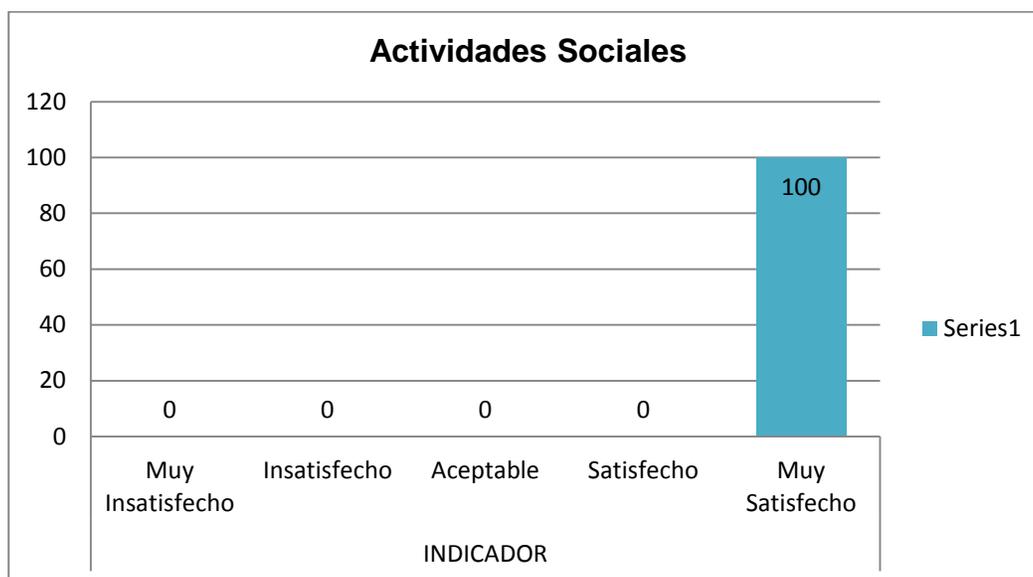


Figura 21. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Actividades Acuáticas.

Recaudada la información sobre la encuesta del Programa Recreativo Laboral, se observa que el 6,67% de los encuestados manifestaron estar Satisfechos con las actividades acuáticas realizadas en el evento, mientras que un 93,33% estuvieron Muy Satisfechos. Este porcentaje de personas satisfechas se debe a que por una u otra razón no les gusta las piscinas, pero manifestaron que se divirtieron al ver a sus compañeros en el partido de balón mano acuático. Y eso es lo que debe lograr la recreación que inclusive los espectadores se diviertan al ver realizar actividades recreativas.

Tabla 25.*Evaluación actividades recreativas. Actividades Sociales.*

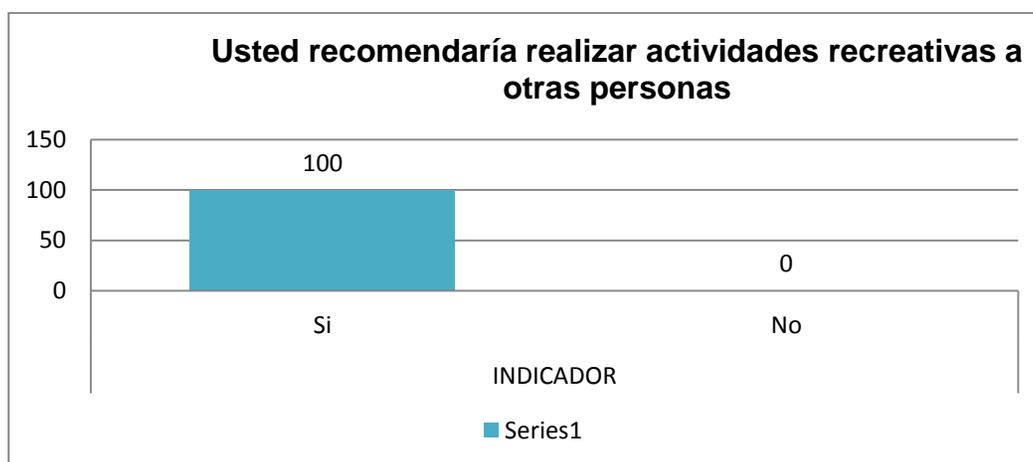
INDICADOR				
Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Aceptable	Satisfecho	Muy Satisfecho
0	0	0	0	100

**Figura 22.** Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Actividades Sociales.

Una vez analizados los datos de la encuesta del Programa de Recreación Laboral se puede observar que el 100% de los participantes se sintieron cómodos y alegres al momento de realizar el baile temático, con lo que se puede concluir que a los participantes les gusta bailar y divertirse cuando todos están realizando la misma actividad y no se sienten intimidados porque alguien les vea directamente.

Tabla 26.*Recomendaría realizar actividades recreativas a otras personas.***INDICADOR**

Si	No
100	0

**Figura 23.** Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Recomendaría realizar actividades recreativas

Después de aplicar la encuesta de satisfacción del Programa Recreativo Laboral se obtiene que un 100% de los participantes recomendarían a sus familiares y amigos el realizar actividades recreativas, lo que para la investigación es positivo ya que se cumple con el objetivo de lograr que las personas realicen actividades recreativas para disminuir sus niveles de estrés.

Tabla 27.

Algún comentario adicional sobre el evento recreativo.

INDICADOR			
Realizar con más frecuencia este tipo de actividades	Realizar estas actividades con los niños	Realizar el evento el día sábado y no domingo	Ninguna, todo estuvo muy bien
66,67	16,67	10	6,66

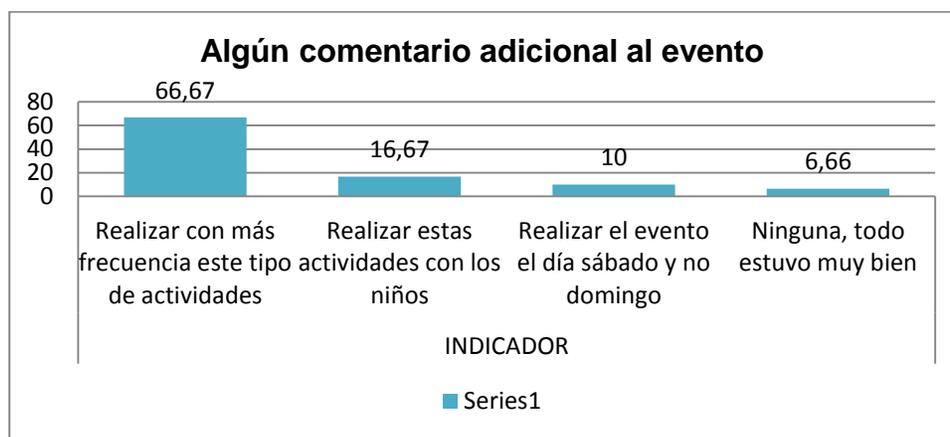


Figura 24. Evaluación del Programa Recreativo Laboral. Algún comentario sobre el evento.

Después de analizar los datos de la encuesta de satisfacción del Programa Recreativo Laboral se obtienen las siguientes recomendaciones. El 66,67% de los participantes manifiestan que sería bueno realizar con más frecuencia este tipo de actividades en la institución, el 16,67% propone realizar estas actividades recreativas también con los estudiantes de la institución, el 10% manifiestan que hubiera sido mejor realizar el evento el día sábado y no el día domingo para poder quedarse más tiempo realizando actividades recreativas, finalmente el 6,66% de los participantes manifiestan no tener ninguna recomendación para el programa, que todo les pareció muy bueno e innovador.

4.3. Análisis Encuesta de satisfacción de los Talleres.

Tabla 28.

¿Es la primera vez que asiste a un taller sobre recreación laboral y estrés?

INDICADOR

Si	No
100	0



Figura 25. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés. ¿Es la primera vez que asiste a un taller sobre recreación laboral y estrés?

Una vez analizada la encuesta de satisfacción de los Talleres, se observa que para el 100% de los asistentes es la primera vez que asisten a un taller sobre el estrés, sus consecuencias y como la recreación laboral puede ayudarlos a disminuir los niveles de dicho problema.

Tabla 29.

En una escala del 1 al 5 donde 1 es pésimo y 5 es excelente, califique al Taller de Recreación Laboral y Estrés.

INDICADORES				
Pésimo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
0	0	0	6,67	93,33

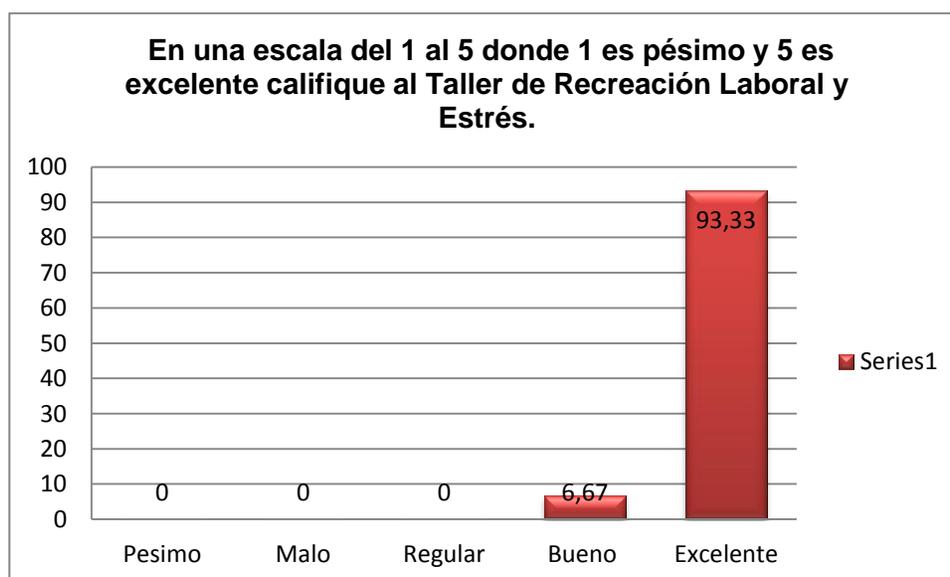


Figura 26. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.

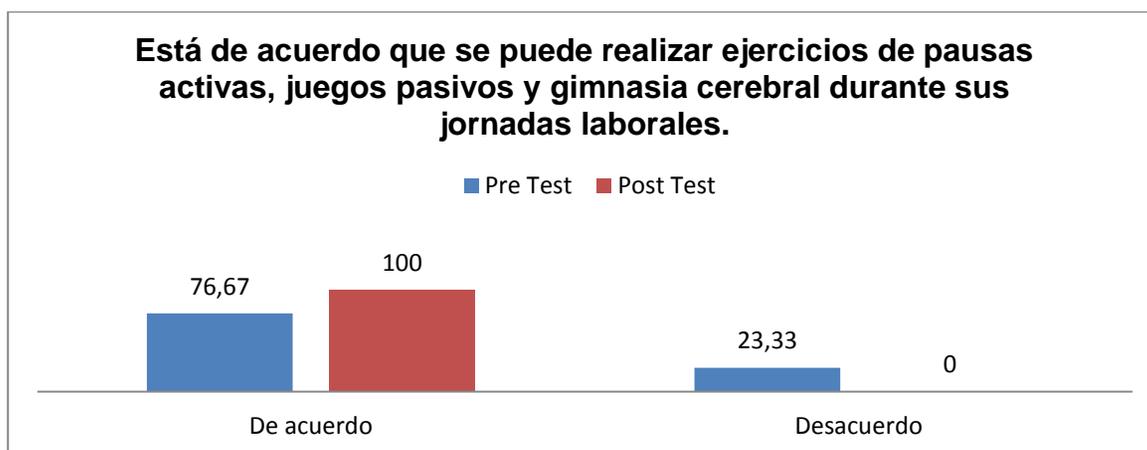
Una vez analizada la encuesta de satisfacción del Taller de Recreación Laboral y Estrés se observa que al 6,67% de los encuestados les pareció Bueno el taller, mientras que a un 93,33% les pareció Excelente, ya que les pareció innovadoras algunas de las actividades que se plantearán durante el transcurso del Programa tanto fuera como dentro de la institución.

Tabla 30.

Está usted de acuerdo que se puede realizar los ejercicios de pausas activas, juegos pasivos y gimnasia cerebral durante sus jornadas laborales.

INDICADORES

	De acuerdo	Desacuerdo
Pre Test	76,67	23,33
Post Test	100	0

**Figura 27.** Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.

Está de acuerdo que se pueden realizar ejercicios recreativos laborales en su jornada laboral.

Antes de aplicar el Programa Recreativo Laboral existía un 76,67% de los participantes que si creían que se podía ejecutar actividades de recreación laboral durante sus jornadas de trabajo, pero también existía un 23,33% que pensaban que no era ejecutable ya que les quitaría tiempo de sus horas clase. Después de aplicar el Programa Recreativo Laboral y aplicar nuevamente el test se encontró que el 100% de los participantes afirman que si se puede realizar ejercicios de recreación laboral sin interrumpir su horario de clase. Lo que es positivo para la investigación.

Tabla 31.

Está de acuerdo que los ejercicios de recreación laboral propuestos en los talleres contribuirán a reducir sus niveles de estrés

INDICADORES		
	De acuerdo	Desacuerdo
Pre Test	63,33	36,66
Pos Test	93,33	6,67

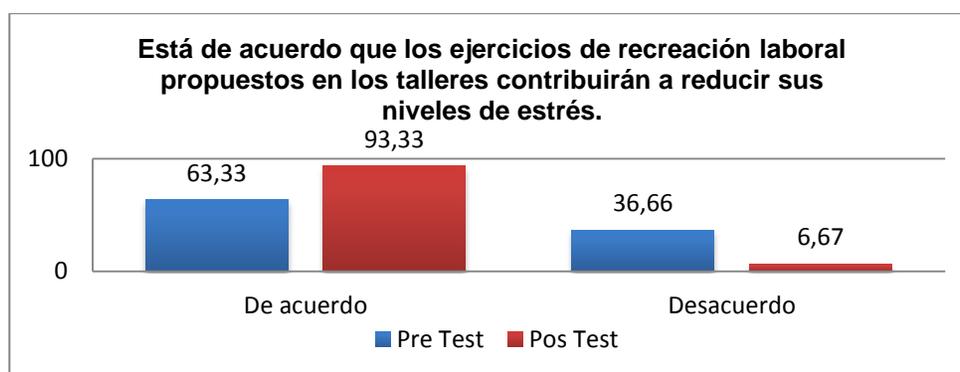


Figura 28. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés.

Está de acuerdo que los ejercicios de recreación laboral contribuirán a reducir sus niveles de estrés. Al aplicar la primera encuesta para saber si los docentes y administrativos del Centro Educativo “ÁGAPE” creen que el realizar actividades recreativas laborales contribuirá a reducir sus niveles de estrés se observa que el 63,33% si creen que la recreación laboral contribuirá a reducir sus niveles de estrés, mientras que un 93,33% de los encuestados creen que la recreación laboral no tendrá mayor impacto en reducir sus niveles de estrés. Después de aplicar el Programa Recreativo se evidencia que existe un aumento del 93,33% de los encuestados que creen que la recreación laboral ayuda a reducir sus niveles de estrés, mientras que el porcentaje de los docentes que pensaban que no ayudaría bajó a un 6,67%. Lo cual es favorable para la investigación.

Tabla 32.

Está de acuerdo con afirmar que si se aplica ejercicios de recreación laboral a los estudiantes mejoraría su desempeño académico.

INDICADORES		
	De acuerdo	Desacuerdo
Pre Test	66,67	33,33
Pos Test	96,67	3,33

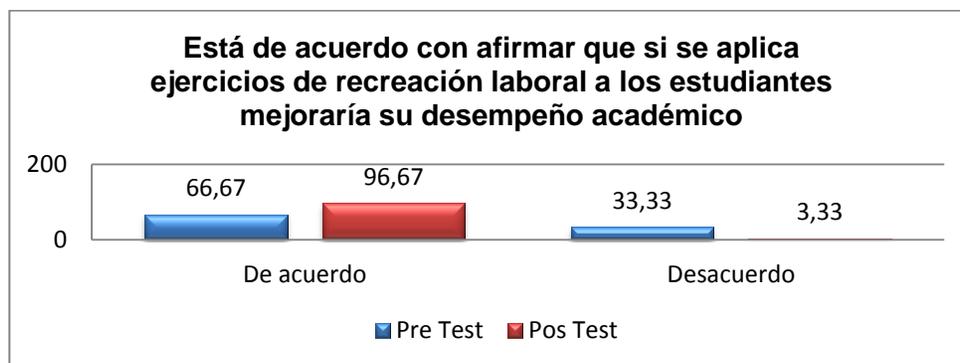


Figura 29. Evaluación del Talleres de Recreación Laboral y Estrés. Está de acuerdo con afirmar que la recreación laboral aplicada a estudiantes ayudaría a mejorar su desempeño académico.

Una vez aplicadas las encuestas, se puede evidenciar en el pre test que un 66,67 de los docentes están de acuerdo en que si se aplica actividades de recreación laboral a los estudiantes se mejoraría su desempeño académico, mientras que un 33,33% de los encuestados creen que no sería beneficioso para los estudiantes el realizar ejercicios de recreación laboral. Una vez aplicado el Programa Recreativo Laboral se evidencia en el pos test que el 96,67% de los docentes después de conocer cuáles son las actividades recreativas laborales afirman que si se aplica este programa a los estudiantes ayudaría a mejorar su desempeño académico, mientras que un 3,33% cree que no ayudaría.

4.4. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Tabla 33.

Niveles de Estresores - Siempre

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
POSTEST	- Rangos negativos	17 ^a	9,91	168,50
PRETEST	Rangos positivos	1 ^b	2,50	2,50
	Empates	2 ^c		
	Total	20		

a. POSTEST < PRETEST
 b. POSTEST > PRETEST
 c. POSTEST = PRETEST

Estadísticos de prueba^a

	POSTEST - PRETEST
Z	-3,625 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferentes significativas en Niveles de Estresores en la categoría de Siempre ($p=0,00$), disminuyendo en 17 indicadores sujetos a los niveles de estrés y en rangos positivos presenta en 1 indicador esta característica, mientras que en 2 indicadores tiene condición de empate, considerando que en el programa recreativo laboral tuvo incidencia sobre los niveles de estrés de los docentes y administrativos del Centro Educativo "ÁGAPE"

Tabla 34.
Síntomas del estrés - siempre

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
POSTEST	- Rangos negativos	14 ^a	7,50	105,00
PRETEST	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	3 ^c		
	Total	17		

a. POSTEST < PRETEST
b. POSTEST > PRETEST
c. POSTEST = PRETEST

Estadísticos de prueba ^a		POSTEST - PRETEST
Z		-3,303 ^b
Sig. asintótica (bilateral)		,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos positivos.

La Prueba de rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en Síntomas de Estrés - Siempre, en la categoría de Siempre ($p=0,00$), disminuyendo en 14 indicadores sujetos a los niveles de estrés y en rangos positivos presenta en 0 en esta característica, mientras que 3 indicadores tiene condición de empate, considerando que en el programa recreativo laboral tuvo incidencia sobre los niveles de estrés de los docentes y administrativos del Centro Educativo "ÁGAPE".

Tabla 35.*Niveles de frecuencia de actividades para enfrentar el estrés-siempre*

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
POSTEST	- Rangos negativos	3 ^a	7,50	22,50
PRETEST	Rangos positivos	13 ^b	8,73	113,50
	Empates	4 ^c		
	Total	20		

a. POSTEST < PRETEST
b. POSTEST > PRETEST
c. POSTEST = PRETEST

Estadísticos de prueba ^a	POSTEST - PRETEST
Z	-2,358 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,018

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determinó la existencia de diferencias significativas en Niveles de Frecuencia para enfrentar el Estrés en la categoría de Siempre ($p=0,00$), disminuyendo en 3 indicadores sujetos a los niveles de estrés y en rangos positivos presenta en 13 en esta característica, mientras que en 4 indicadores tiene condición de empate, presentándose el cuestionamiento inversamente, considerando que el programa recreativo laboral tuvo incidencia sobre los niveles de estrés de los docentes y administrativos del Centro Educativo "ÁGAPE".

CAPÍTULO V

PROPUESTA RECREATIVA LABORAL

Programa de Recreación Laboral y Estrés para docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”

5.1. Introducción de la propuesta.

El presente aporte investigativo tiene el fin de desarrollar, el proyecto de Recreación y estrés laboral para los docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE” ya que ayudará a mejorar la calidad de vida de los docentes. Como dice el Refrán de Víctor Pauchet: “El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento”.

El programa propuesto se desarrollara mediante la aplicación de pausas activas, gimnasia cerebral, juegos pasivos y ejercicio físico. Es importante mencionar que al realizar estas actividades los trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” no interrumpirán sus actividades laborales diarias, ya que se las realizará en sus horas libres o mientras se desplazan de un aula a otra, se propone también, tener un espacio de esparcimiento, descanso para docentes como complemento de las alternativas descritas en el programa.

5.2. Datos Informativos

Título: Recreación Laboral y Estrés para docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”

Dirección: Gral. Miller Oe2-51 y Ugarte (Sur de Quito)

Teléfono: 022650281

Tiempo de duración: 3 meses

Participantes: Docentes y personal administrativo del Centro Educativo "ÁGAPE".

Responsable: Lic. Cristina Espinoza

5.3. Justificación

La importancia de realizar este programa de Recreación Laboral y estrés en el Centro Educativo "ÁGAPE" se debe a que en la actualidad el estrés es una de las reacciones más comunes en el ser humano, el estrés es la respuesta ante un estímulo y se caracteriza por el agotamiento físico, psíquico y emocional el cual afecta constantemente en la vida diaria, de los trabajadores. Es evidente que la calidad de vida laboral está estrechamente relacionada con las condiciones de trabajo. Estas, pueden tener influencia en la aparición de riesgos para la seguridad y salud del trabajador.

Este proyecto se propone teniendo en cuenta el repercusión que tiene el estrés en los docentes, las tareas cotidianas monótonas debilitan e incluso agobian; se llega a un nivel muy bajo de energía por esta razón las actividades recreativas ayudarán a mejorar este problema logrando mejorar en los trabajadores una mejor calidad de vida que de forma indirecta también ayudará a sus estudiantes y a su entorno familiar que en muchos de los casos se ven afectados.

Esta investigación es factible ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución y de los docentes por ende ayudarán con los recursos tecnológicos que posee la institución para poder realizar el taller y socializarlo.

Tendrá un gran impacto porque el aporte sustancial a los docentes del establecimiento educativo dará nuevas alternativas para mejorar su estado físico, psicológico y emocional, comprobando que la recreación laboral es un método eficaz anti estrés que favorece la homeostasis del organismo, y de esta manera los docentes se sentirán renovados y con mayor energía para impartir clases.

5.4. Análisis de la realidad

En la investigación relacionada a la elaboración y aplicación de un Programa Recreativo Laboral y estrés para docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE” se realizó un análisis estadístico por medio de la recolección de datos de las variables de estudio, los resultados fueron analizados por medio del procedimiento de porcentajes, las mismas que indicaron el comportamiento de cada variable, dimensión o ítem en cada frecuencia de sus valores. A más de eso se realizó un análisis descriptivo de cada pregunta. Estos resultados serán observados en una tabla donde conste la proposición, el ítem, los valores observados, los porcentajes de cada valor y un Figura estadístico.

Cabe recalcar que la investigación se dio para dar respuesta a los objetivos planteados, demostrando aciertos y su relación con el marco teórico, respondiendo de esta manera a las hipótesis y a la definición de las variables que se definieron. Se trazaron juicios orientados a la codificación y tabulación de datos, técnicas de presentación y análisis porcentuales.

5.5. Objetivos

5.5.1 Objetivos generales de la propuesta

Diseñar un proyecto de recreación laboral para disminuir el estrés laboral en docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”.

5.5.2. Objetivos específicos

Proponer un proyecto de recreación laboral para disminuir el estrés laboral existente en los docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”.

Aplicar un proyecto de recreación laboral para disminuir el estrés laboral existente en los docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”.

Evaluar el proyecto de recreación laboral aplicado a los docentes para disminuir el estrés laboral existente en los docentes y personal administrativo del Centro Educativo “ÁGAPE”.

5.6. Metodología para ejecutar el programa

5.6.1. Metodología

Se decide realizar este programa recreativo laboral ya que como se observó en el análisis del inventario SISCO para medir el estrés en docentes existe un porcentaje de trabajadores del Centro Educativo “ÁGAPE” que presentan síntomas de estrés pudiendo ser esta la causa para que los trabajadores no rindan al cien por ciento en sus actividades laborales cotidianas.

También se aplicó una encuesta la cual ayudó a decidir qué actividades recreativas laborales serían prudentes aplicar a los trabajadores de la institución para que sean de

agrado de todos y se sientan cómodos al momento de realizar las diferentes actividades propuestas.

Este proyecto consta de las siguientes fases:

5.6.2. Fase No 1.

Diagnóstico: se constata que en el Centro Educativo “ÁGAPE” nunca se ha aplicado un programa de recreación laboral para los trabajadores enfocado a disminuir el estrés. Por otro lado en la entrevista que se planteó al Sr. director afirma que existe un alto porcentaje de docentes que solicitan permiso para acudir a citas médicas por dolores musculares, problemas gastrointestinales, entre otras.

Por esta razón y siguiendo las disposiciones (Educación, 2015) de “educar integralmente a las personas desde el punto de vista del cuidado, protección y desarrollo corporal, para que tenga prácticas físicas entendidas, responsables en los entornos e interrelaciones de las personas, con hábitos de salud bio-psico-social en el marco del buen vivir” (p.4). Es fundamental tomar acciones no solo para beneficiar a los estudiantes, sino también a los docentes que son los encargados de impartir una educación digna y de calidad.

Al darse la propuesta recreativa laboral las autoridades de la institución están dispuestos a colaborar en todo sentido desde facilitar los recursos tecnológicos para los talleres hasta autorizar la readecuación del aula de profesores para convertirla en un rincón lúdico dirigido a los docentes para que pasen ahí sus horas libres realizando actividades de recreación laboral. A más de que las autoridades comentan que algunos

docentes en diversas ocasiones han manifestado el deseo de realizar paseos de integración y actividades lúdicas.

Para no interrumpir las jornadas laborales de los docentes, las actividades recreativas laborales se podrán realizar antes de iniciar sus clases, en el transcurso de dirigirse de un salón de clase a otro, en los recreos, en sus horas libres, entre otras. También existirán actividades en las que participe toda la comunidad educativa, y actividades extracurriculares para finalizar el programa recreativo laboral.

Lo importante es que las actividades recreativas laborales sean divertidas, amenas, fáciles de realizar para generar en los participantes alegría, integración, esparcimiento, logrando de esta manera que los docentes y personal administrativo de la institución al momento de sentir estrés realicen los ejercicios propuestos para que así se sientan relajados y con entusiasmo de realizar nuevamente sus actividades cotidianas.

5.6.3. Fase No 2.

Plan de capacitación de directivos y empleados de la empresa:

El estrés y sus consecuencias

Objetivo: Socializar las consecuencias que produce el estrés en la vida diaria.

¿Qué es la recreación laboral?

Objetivo: Fomentar la importancia de la recreación laboral para los docentes para incrementarla en su diario vivir.

Juegos pasivos

Objetivo: Concientizar los beneficios que conllevan el realizar juegos pasivos durante sus horas libres.

Gimnasia Cerebral

Objetivo: Identificar los ejercicios de gimnasia cerebral para activar los dos hemisferios del cerebro y así desarrollar destrezas.

Pausas Activas

Objetivo: Aprender ejercicios de pausas activas para salir de la monotonía del trabajo y reducir la tensión muscular.

Ejercicio Físico

Objetivo: Aplicar ejercicio físico como Bailoterapia a toda la comunidad educativa para fomentar la importancia de esta actividad.

Tabla 36.
Planificación

Temática	Nº de talleres	Horas/taller
Presentación del proyecto	Introducción sobre los talleres y actividades planificadas durante el proyecto.	10 minutos
El estrés y sus consecuencias	¿Qué es el estrés? Causas y efectos del estrés. ¿Cómo controlar el estrés?	20 minutos
Recreación Laboral en la institución	¿Qué es la recreación laboral? Beneficios de la recreación laboral	20 minutos
Juegos Pasivos	¿Qué son juegos pasivos? Importancia de realizar juegos pasivos Ejemplos de juegos pasivos.	20 minutos Continuación

Gimnasia Cerebral o Brain Gym	¿Qué es la gimnasia cerebral? Importancia de realizar gimnasia cerebral. Ejemplos de ejercicios de gimnasia cerebral.	20 minutos
Pausas Activas	¿Qué son las pausas activas? Importancia de realizar pausas activas. Ejemplos de pausas activas.	20 minutos
Ejercicio físico	¿Qué es el ejercicio físico? Importancia de realizar ejercicio físico. Ejemplos de ejercicio físico.	20 minutos

Al terminar los talleres se entregará una guía de ejercicios de recreación laboral para que los docentes puedan realizar estas actividades cuando sientan estrés durante sus jornadas de trabajo, de esta manera no se olvidarán de los ejercicios propuestos en los talleres y podrán replicarlos en sus actividades cotidianas.

Para la aplicación del proyecto, se dividirá en cuatro etapas:

5.6.4. Fase No. 3

Aplicación del proyecto “Recreación laboral y estrés en docentes del Centro Educativo “ÁGAPE”.

Actividades del proyecto recreación laboral y estrés

Implementar un rincón lúdico para docentes y personal administrativo de la institución. En este espacio se colocará diversos objetos y materiales para que los docentes en sus horas libres puedan acudir a ese lugar y estar un momento tranquilos y

relajados, es por esta razón que existirán las propuestas recreativas para disminuir el nivel de estrés.

En el espacio de juegos pasivos se colocarán lápices borradores y diversas fotocopias de sopas de letras, crucigramas, sudokus, cartas, dominós entre otras opciones para que esta sea una opción atractiva para los docentes que visiten el rincón lúdico.

Al momento que los docentes realizan este tipo de actividades a más de estar relajados les ayuda en su concentración de igual manera permite a un futuro que sufran de enfermedades como el Párkinson ya que están entrenando a su cerebro y lo están manteniendo activo.

Cabe recalcar que siempre se estará controlando que exista variedad en los materiales para no caer en la monotonía o en el desinterés por parte de los participantes, es importante aclarar que la complejidad de los ejercicios irá incrementando cada semana.

En el espacio de pausas activas se colocarán carteles con diferentes ejercicios para que puedan realizarlos en este tiempo, los carteles serán cambiados todos los días, para que de esta manera exista diversidad y complejidad en los ejercicios planteados, para no caer así en la monotonía.

El que los docentes realicen ejercicios de pausas activas tiene muchos beneficios, como por ejemplo ayuda a disminuir sus niveles de estrés, aprenden técnicas de respiración, ayuda a tener un peso adecuado, revitaliza la energía corporal, refresca la

mente, ayuda a tener una buena circulación sanguínea, entre otros beneficios para la salud de las personas.

Sin dejar de lado que al momento de relajarse se adquiere nuevas energías que permitirán que se realice un mejor desempeño laboral y por ende esto ayudará a que el nivel pedagógico de la institución se eleve, por ende que exista más demanda de niños para los siguientes años que directamente beneficiará en los ingresos económicos de los docentes, por esta razón es importante que las instituciones educativas y empresas en general vean a la recreación laboral (pausas activas) como una oportunidad para crecer en el mercado en el que se desenvuelven.

Para el espacio de gimnasia cerebral de igual manera se colocarán carteles con diferentes ejercicios para ejecutarlos, se realizará el mismo procedimiento que con los ejercicios de pausas activas para que sean novedosos, es importante recalcar que en este espacio como en el de pausas activas estará la guía que se les entregó en los diferentes talleres.

Como su nombre lo dice, por medio de estas actividades se logrará que los docentes ejerciten su cerebro logrando así disminuir los niveles de estrés, aumentar la atención cerebral, agilizar el tiempo de respuesta, conectar las emociones con el cerebro, ejercitar los dos hemisferios para una mayor concentración, ayuda a retener información por más tiempo, entre otros beneficios que permitirá que los participantes alcancen el buen vivir.

En este espacio también existirá una grabadora, televisión, periódicos, libros, revistas, entre otros, para que de esta manera los docentes en sus horas libres tengan

gran variedad de actividades para que estén tranquilos y relajados. También existirá un espacio donde se encuentre una cafetera y todo lo necesario para que puedan servirse un aperitivo. De esta manera a más de relajarse un momento pueden compartir y socializar con otros docentes que se encuentren en el lugar.

ÁGAPE Baila. Pasando un viernes con la autorización de las autoridades se ocupará 20 minutos de la última hora para realizar Bailoterapia con toda la comunidad educativa logrando así disipar la mente, divertirse e integrar a docentes, personal administrativo y estudiantes.

Al momento de realizar bailoterapia no solo se divertirán, sino que también ejercitarán sus músculos, previniendo así futuras enfermedades no transmisibles causadas por el sedentarismo que hoy en día es común por los ajetreados horarios de trabajo que no permiten que las personas se ejerciten.

Entre los beneficios de realizar ejercicios físico, en este caso bailoterapia, se puede nombrar: ayuda a quemar grasa, por ende a mantener un peso óptimo, ayudando así a mejorar el autoestima de las personas, tonifica los músculos, aumenta la capacidad de respiración, mejora su humor, y es una actividad que se puede realizar sin límites de edad.

ÁGAPE Deportivo: Disfruto, comparto y me recreo. Para cerrar el programa recreativo laboral se realizará un paseo entre todos los trabajadores de la institución acompañados de sus familias, en la cual se realizarán actividades lúdicas recreativas en las que predomine el trabajo en equipo y la integración familiar, se realizarán

actividades lúdicas, artísticas, físico deportivas, acuáticas y se finalizará con un baile temático.

De esta manera se promoverá el trabajo en equipo pero sobre todo se compartirá con la familia de los mismos, demostrando así el interés de las autoridades porque su personal docente y administrativo se sientan a gusto de trabajar en Ágape ya que son un pilar fundamental en la institución.

5.6.5. Fase No. 4

Evaluación y Seguimiento

Se realizará un seguimiento de las fases 1, 2 y 3 para constatar que los docentes y administrativos están realizando las actividades de recreación laboral. El seguimiento será sencillo y fácil de realizarlo para no causar molestias a los participantes, se lo realizará de la siguiente manera.

En la Fase 1 se realizará un contrato con las autoridades de la institución en el que conste que los docentes y administrativos no perderán horas laborales al momento de realizar las actividades recreativas, salvo los días viernes que con autorización de los señores directivos de la institución se realizará media hora de bailoterapia con toda la comunidad educativa. Se tomarán fotos de la actividad y se subirá a la cuenta de Facebook de la institución con el lema ÁGAPE Recreación al Máximo.

En la Fase 2 se tomará asistencia de todos los docentes y personal administrativo que asistan a los talleres programados en el programa de recreación laboral y estrés, también se colocará en las carteleras ejercicios de pausas activas y gimnasia cerebral aprendidos en los talleres, es importante mencionar que los docentes y administrativos

pueden realizar cualquier ejercicio de pausas activas o gimnasia cerebral que se encuentran en la guía de recreación laboral. Junto al reloj biométrico se colocará una cartilla con el nombre del docente y administrativo en el que debe colocar un visto en que actividad de recreación laboral realizó ese día.

En la Fase 3 al finalizar cada día se deberán cambiar los juegos pasivos ya resueltos en el Rincón Lúdico para docentes, de igual manera se cambiarán las revistas y libros semanalmente para que todos los días exista variedad de actividades y la actividad no se vuelva monótona.

5.7. Cronograma de la propuesta

Tabla 37. Cronograma de trabajo de la propuesta gimnasia cerebral y pausas activas.

Día	Actividad Recreativa Laboral	Desarrollo	Tiempo
Lunes	Pausas Activas	Inicio: Ejercicios de respiración (respirar profundo sostener el aire por 5 segundos, soltar lentamente el aire en 10 tiempos).	3 minutos
		Desarrollo: Dirigir la cabeza hacia el lado del hombro izquierdo por 5 segundos, luego hacia el hombro derecho por otros 5 segundos. Repetir 3 veces. Dirigir la cabeza hacia el mentón por el lapso de 5 segundos, luego dirigirla hacia atrás por 5 segundos. Repetir la acción 3 veces. Girar lentamente la cabeza en círculos hacia el lado derecho 5 veces, repetir la misma acción ahora para el lado izquierdo 5 veces. Repetir la acción 3 veces. Subir los hombros lentamente por 5 segundos, bajarlos lentamente, repetir esta acción 5 veces.	5 minutos
		Final: Realizar ejercicios de respiración.	1 minuto
Día	Actividad Recreativa Laboral	Desarrollo	Tiempo
Martes	Gimnasia Cerebral (marcha cruzada)	Inicio: Ejercicios de respiración (respirar profundo sostener el aire por 5 segundos, soltar lentamente el aire en 10 tiempos). Repetir 1 vez	3 minutos
		Desarrollo: Ponerse de pie y levantar levemente la rodilla izquierda y tocarla con el codo derecho flexionado. Volver a la posición de inicio y repetir la acción pero ahora al contrario, es decir, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo.	5 minutos continuación

		Final: Realizar ejercicios de respiración.	1 minuto
Día	Actividad Recreativa Laboral	Desarrollo	Tiempo
Miércoles	Pausas Activas	Inicio: Ejercicios de respiración (respirar profundo sostener el aire por 5 segundos, soltar lentamente el aire en 10 tiempos). Repetir la acción 1 vez.	3 minutos
		Desarrollo: Estando de pie, colocar las manos en la cintura y estirar los hombros hacia atrás, contraer el abdomen. Permanecer en esta posición por 10 segundos. Repetir esta acción 3 veces.	3 minutos
		Final: Realizar nuevamente los ejercicios de respiración.	1 minuto
Día	Actividad Recreativa Laboral	Desarrollo	Tiempo
Jueves	Gimnasia Cerebral (Gancho Cook)	Inicio: Ejercicios de respiración (respirar profundo sostener el aire por 5 segundos, soltar lentamente el aire en 10 tiempos). Repetir la acción 1 vez.	3 minutos continuación

		<p>Desarrollo: Ponerse de pie y cruzar sus pies sin perder el equilibrio, estirar los brazos hacia el frente, las palmas de las manos deben estar en dirección hacia afuera y los pulgares de cada mano deben señalar hacia abajo. A continuación entrelazar las manos de tal forma que los pulgares sigan señalando hacia abajo, ahora lentamente llevar las manos entrelazadas hacia el pecho de tal forma que los codos queden hacia abajo y las manos juntas deben quedar abajo del mentón Repetir esta acción 3 veces.</p>	5 minutos
		<p>Final: Realizar nuevamente los ejercicios de respiración.</p>	1 minuto
Día	Actividad Recreativa Laboral	Desarrollo	Tiempo
Viernes	Pausas Activas	<p>Inicio: Ejercicios de respiración (respirar profundo sostener el aire por 5 segundos, soltar lentamente el aire en 10 tiempos). Repetir la acción 1 vez.</p>	3 minutos
		<p>Desarrollo: De pie o sentado encoger los hombros hacia las orejas, y lentamente hacer movimientos circulares hacia atrás por 10 segundos. Repetir la misma acción pero ahora los movimientos serán hacia delante. Repetir esta acción 3 veces.</p>	5 minutos
		<p>Final: Realizar nuevamente los ejercicios de respiración.</p>	1 minuto

Tabla 38.***Ejercicio Físico con toda la comunidad educativa. “Ágape Baila “***

Día	Actividad Recreativa Laboral	Desarrollo	Tiempo
Viernes	Ejercicio físico	<p>Inicio: Ejercicios de respiración (respirar profundo sostener el aire por 5 segundos, soltar lentamente el aire en 10 tiempos). Repetir la acción 1 vez.</p>	3 minutos
		<p>Desarrollo: Realizar bailoterapia con diferentes ritmos y con movimientos para que todos puedan hacerlo. NOTA: se debe evitar pasos complicados que causen frustración a los participantes por no poder hacerlos.</p>	30 minutos
		<p>Final: Realizar nuevamente los ejercicios de respiración.</p>	1 minuto

Tabla 39.**ÁGAPE Deportivo: Disfruto, comparto y me recreo**

Área	Actividades	Desarrollo	Tiempo	Recursos
	Actividad Rompe hielo. "Palo palito"	Los participantes realizan un círculo y se canta la canción "Palo palito" Repiten la canción bailando.	5 minutos	Canción Manos
	Actividad de Movimiento. "Allí Baba y los 40 ladrones"	En el mismo círculo cantar la canción "Allí Baba y los 40 ladrones". Repetir la canción con todas las partes del cuerpo y exagerando los movimientos.	5 minutos	Canción Partes del cuerpo
	Actividad de agrupación.	Se les entrega un papel con personajes de películas de Disney. Los participantes deben reunirse según los personajes de la película.	5 minutos	Papeles Esfero
Lúdica	Agua loca	Cada grupo se coloca uno detrás de otro. Al primero de la fila se le entrega un vaso plástico vacío, él debe correr a llenar el vaso con agua y regresar a su columna e ir pasando el vaso hacia atrás. Cada integrante del grupo debe seguir pasando el vaso sin derramar el agua hasta llegar al último integrante. El último integrante debe correr a vaciar el vaso en una botella sin derramar el agua. Ir variando la forma de pasar el agua por arriba de la cabeza, entre las piernas, por el lado derecho, entre otras.	10 minutos	6 Baldes con agua de diferentes colores. 6 vasos plásticos. 6 botellas plásticas
Físico Deportiva	Vóley con agua	A cada grupo se le entrega un globo grande lleno de agua y una sábana. Todos los participantes del equipo cogen la sábana y colocan al globo con agua en la sábana. Con el sonido del pito deben lanzar con fuerza el globo hacia el otro equipo y así sucesivamente. Deben hacerlo sin botar ni reventar el globo.	10 minutos	6 sábanas 6 globos N°12 Agua Pito continuación

Lúdica - Artística	Encontramos el tesoro y bailamos así...	<p>Entregar a cada grupo un mapa de acertijos. Deberán ir descubriendo las pistas hasta llegar al tesoro. Abrir el tesoro y encontrar el ritmo que les toca bailar, también encontrarán una caja con diferentes materiales como: papel crepé, lana, tijeras, goma, globos, papel cometa, botones, papel higiénico, entre otros. Crear una coreografía con ese ritmo y elaborar sus trajes. Presentar su coreografía. NOTA: El equipo que primero encuentre el tesoro tendrá más tiempo para realizar su coreografía.</p>	20 minutos	Papel crepé, Goma, Lana, Tijeras, Marcadores, Globos , Papel celofán, Grabadora Flash memory
Social	Baile temático: los años 80	Se entregará objetos del baile temático y de hora loca y entre todos bailaremos ritmos de los 80.	30 minutos	Objetos de hora loca Objetos ochenteros Grabadora, Música
	Relajación	Se realiza respiraciones a distintos ritmos.	5 minutos	Música tranquila Grabadora
	Reflexión	<p>Formar un círculo Expresar que sienten acerca de la recreación laboral. Entregar a cada participante un papel y un esfero. Escribir una cualidad y un deseo para la persona que está a su derecha. Entregar a la persona de su derecha diciendo la cualidad y lo que desea para esa persona. Romper el círculo y abrazar a la persona que deseen diciendo que desean para esa persona.</p>	10 minutos	Música Tranquila Grabadora Papel Esfero
	Foto Recreativa	Posar todos para la foto recreativa.	3 minutos	Cámara

5.8. Informe del proyecto

Se elaborará un informe sobre cada una de las fases aplicadas en el proyecto, como es la de encuestas, talleres y actividades realizadas; los mismo que se enviarán al Director de la institución.

Ver Anexo C y D

5.9. Presupuesto y financiamientos y recursos humanos

5.9.1. Recursos Humanos y materiales

El proyecto estará a cargo de profesionales altamente calificados, lo cual determinará el éxito o fracaso del mismo. Por lo cual se realizará una adecuada planificación para cada una de las actividades propuestas.

El grupo humano con el que se contará para el desenvolvimiento del proyecto será personal interno de la institución como externo.

5.9.2. Materiales y Tecnológicos

Tabla 40.

Materiales

Recursos Humanos			
Cantidad	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
1	Investigador	\$0	\$0
1	Tutor	\$0	\$0
	Beneficiarios	\$0	\$0
SUBTOTAL			\$0
Recursos Materiales			
Descripción		Costo Total	
Material de papelería y útiles de oficina		\$150	continuación

Material didáctico en general	\$150
Objetos baile temático y hora loca	\$100
Recursos tecnológicos	\$0
Extras	\$50
Internet	\$100
Entradas al complejo	\$150
Alimentación	\$150
Transporte	\$60
SUBTOTAL	\$910
Imprevistos	\$100
TOTAL GASTOS	\$1010

5.10. Financiamiento

El Costo total del proyecto de Recreación y estrés laboral en el Centro Educativo AGAPE, es de \$ 1010 mil dólares que ya que todo lo que respecta a material tecnológico nos proporciona la institución, para el paseo final la institución nos ayuda con el transporte, por esa razón el costo de transporte es muy conveniente.

5.11. Viabilidad del proyecto

El proyecto propuesto es factible y viable, porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución y la disposición de los docentes y administrativos, por otro lado se aplicarán todas las técnicas aprendidas durante la maestría. Cabe mencionar que la infraestructura de la institución y del complejo deportivo son aptos para realizar los ejercicios planificados. Por último se cuenta con recursos tecnológicos acordes a las actividades a realizarse.

5.12. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Se cumplió el objetivo de determinar como la recreación laboral aporta a controlar los niveles de estrés en las personas.
- Una vez aplicado el Programa Recreativo Laboral en la estudio del pos test, se evidencia que los niveles de estrés disminuyeron.
- Los participantes ampliaron sus conocimientos sobre el estrés y sus consecuencias.
- Los talleres impartidos dieron como opción la realización de actividades recreativas para combatir los altos niveles de estrés laboral.
- La participación por parte de los docentes y administrativos a los talleres y al evento recreativo fue de una gran aceptación por las actividades planificadas.
- El evento de cierre fue de agrado de los participantes el cual se realizó en un complejo deportivo.

Recomendaciones

- Como recreadores se debería formar asociaciones para llegar a instancias superiores y de esta manera lograr que se le dé la importancia que se debe a la recreación, ya que va más allá de juegos y entretenimiento, es una necesidad para el desarrollo integral de todo ser humano.
- El estrés es un mal que afecta a cualquier edad, es por esta razón, que es importante que este taller también se lo aplique a los estudiantes del centro

educativo, para de esta manera lograr un mejor rendimiento actitudinal y académico en los estudiantes.

- Es fundamental que como recreadores se haga conciencia de la importancia de realizar actividades recreativas, es por esta razón que este taller debe ser aplicado a otras instituciones educativas.
- Es esencial la actitud positiva y emprendedora de los recreadores, ya que de esta manera los directivos aceptan la propuesta ya que ven la seriedad e importancia de los talleres propuestos.

Bibliografía

- Aguilar, L. (2005). *Recreación y animación: de la teoría a la práctica 1*. Armenia Colombia: Kinesis.: Edición ed.
- Aguilar, L. (2006). *Recreación y Animación de la Teoría a la práctica*. México: Kinesis.
- Amoros, J. (1908). “*Juegos y ejercicios de gimnasia al aire libre que la autora hace practicar con preferencia a los párvulos de su escuela y fundamento pedagógico de esta preferencia*”. Valencia: ADPV.
- Árraga, M. (2007). *Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas*. 737-756.
- Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. Bilbao.
- Buendía, J. y. (2001). *Empleo, Estrés y Salud*. Madrid: Pirámide.
- Buendía, J. y. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Piramide.
- Buonacore, D. (1980). *Diccionario de Bibliotecología*. Buenos aires - Argentina: Marymar.
- Campbell, D. (1988). *Methodology and epistemology for social science*. Chicago: University of Chicago Press.
- Chavez, P. C. (2015). *Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales*. Emasf.
- Chopra, D. (1994). *Cuerpos Sin Edad Mentes Sin Tiempo*. Buenos Aires: Javier Vergona.
- Contreras, G. (23 de 03 de 2018). <https://efiempresa.com/blog/recreacion-y-bienestar-laboral/>. Obtenido de <https://efiempresa.com/blog/recreacion-y-bienestar-laboral/>.

- Cutrerá, J. C. (1974). *Técnicas de recreación*. Stadium.
- Dumazedier, J. (1966). *Le loisir et la ville Tomo 1*. Paris: Loisir et culture Paris, De.
- Erdociaín, L. S. (2001). *Hábitos Deportivos de la Población Argentina*. Buenos Aires: Secretaria de Turismo y Deporte de la Nación.
- Fernandez, E. (1999). *Fundamentos teóricos de la Recreación*. Caracas: J.M. Siso Martínez.
- Funlibre. (2004). Fundamentos de la recreación.
- García, P. (1879). *Manual teórico-práctico de educación de párvulos según el método de los jardines de la infancia de F. Madrid: Fröbe*.
- Hernández, F. y. (1998). *Metodología de la Investigación*. Mc. Graw hill.
- Hernández, S. R. (1991). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGraw-Hill.
- Infante, A. (1991). *La Recreación: Su Planificación*. Merida: Universidad de Los Andes.
- James, P. (2009). *Monografías.com*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>
- Jhon, F. (2009). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml#ixzz5CnL0MgxM>
- Knight, W. (1973). *Die arbeitszeit der Lehrer in der Bundesrepublik Deutschland*. Alemania : Zürich.
- Kohnen R, (1990). *Burnout bei Grund-und-Hauptschullehrern-ein gesundheitliches Risiko*. Lehrerjournal : Grundschulmagazin.

- Lazarus R.S, F. S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barelona: Martínez Roca S.A.
- Lazarus, R. S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Leyer, J. (1991). *Educación Física recreación y Deporte*. Tegucigalpa: UPN.
- Lodolo D Oria, V. F. (2004). *Is there any correlation between psychiatric disease and the teaching profession? .* Medicina del Lavaró.
- Marx, C. (1867). *El proceso de producción del capital*. Enciclopedia Ilustrada Cumbre, Tomo 8.
- Mason, J. W. (1975). *Psychological street and endocrine function*. En: E.J. Sachar (cd): *Topics in psycho endocrinology*,. New York: Grune Stratton. .
- Mondy, R. W., & Noe, R. M. (2006). *Adm de Recursos Humanos*.
- Morales Córdova, J. (1990). *Manual de Recreación Física*.
- Moreno, J. y. (1995). *Panorámica actual de los programas de las actividades acuáticas*.
- Neidhardt, J. W. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto.
- Neidhardt, J. W. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto.
- O'Brien, G. (1998). *El estrés laboral como factor determinante de la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Obando, A., & Carpio, C. (2009). *Estrés laboral existente en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*. Sangolqui.
- Oramas Arlene, A. P. (2007). *Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en docentes venezolanos*. *Salud de los trabajadores Volumen 15 N° 2*.

- Oramas, A. (2013). *file:///C:/Users/home/Downloads/ORAMAS_VIERA.pdf*. Obtenido de *file:///C:/Users/home/Downloads/ORAMAS_VIERA.pdf*.
- Peiró, J. (1999). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide.
- Perez, A. (1997). *Fundamentos teóricos y metodológicos de la recreación*. México: Ciudad Histórica.
- Pérez, V. (2007). *Primer Congreso de Recreación*. México.
- Pineda, B., De Alvarado, E., & Francisca, D. C. (1994). *Metodología e la investigación, manual para el desarrollo personal de salud*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Ramos, F. (1997). *La recreación una herramienta didáctica para la enseñanza*. . Ramos, F. (1997). *La recreación una herramienta didáctica para la enseñanza*. Trabajo de ascenso no publicado. Caracas: Instituto Pedagógico de Caracas.
- Recrea. (26 de Octubre de 2015). *Recrea Líderes*. Obtenido de <http://recrea.com.ve/2015/10/26/que-es-programa-de-recreacion-laboral-realmente-se-cumple-en-su-empresa/>
- Rico, C. A. (2005). *Las áreas de efectividad en recreación*. Bogota: Tiempo Libre y Ocio.
- Sabino, C. A. (1986). El proceso de investigación. *Editorial Panapo*, p.53.
- Salazar, C. (2007). *Recreación*. Alejuela: Universidad de Costa Rica.
- Salazar, C. G. (2007). *Recreación*. . San Jose Costa Rica: UCR.
- Selye, H. (1978). *A Syndrome Produced by Diverse Nocivous Agents*. New York: Mc Graw-Hill .
- Shirom, A. (2003). *The effects of work stress on health*. Nueva York: Wiley, Hoboken.

- Social, M. (2018). <http://mtss.hermes-soft.com/seguridad-social/recreacion-laboral.html>.
- Theodore, W. (1979). *Diccionario de Sociología (Primera edición)*. Buenos Aires: Paidós.
- Unesco. (2000). *Educacion y Deporte*. Paris - Francia.
- Vera, G. (1988). *Programa de especialización y maestría en recreación y deporte para todos*. Maracaibo: Venezuela.
- Vivir, P. N. (13 de Julio de 2017). *Plan Nacional para el Buen Vivir 207-2021*. Obtenido de Plan Nacional para el Buen Vivir 207-2021: <https://www.gobiernoelectronico.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/09/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf>
- Wuitar, C. M. (2011). *Programa de actividades físico-recreativas para los efdeportes*.