

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**