

RESUMEN

Este trabajo se propuso identificar las situaciones que en el ámbito profesional son percibidas como factores estresantes para los empleados, correlacionar las situaciones y el nivel de bienestar psicológico y grado de satisfacción laboral al realizar actividades recreativas. El estudio se realizó en grupos de trabajadores del cuerpo de ingenieros del ejército de Quito, en el período entre 2018 y 2019. La investigación tuvo un diseño experimental que utilizó una metodología mixta cuali-cuantitativa, con un muestreo aleatorio simple del Cuerpo de Ingenieros del Ejército que abarcó a un total de 125 trabajadores, entre hombres y mujeres, los que respondieron a dos cuestionarios administrados: uno de la Organización Mundial de la Salud que posibilitó evaluar las situaciones estresantes en el área de trabajo y sus vínculos con la empresa y compañeros y otro realizado por los propios autores en el que se ponderó específicamente el nivel de estrés laboral, al aceptar que los grupos estudiados presentaban niveles elevados de estrés laboral. Se obtuvo como resultado, por una parte, que Tungurahua fue la provincia con mayor nivel de estrés laboral en sus trabajadores y que, además, la relación entre el estrés laboral y falta de actividades recreativas tiene una relación estadísticamente significativa, ya que se observó disminución del estrés laboral tras ejecutar el plan recreativo propuesto.

PALABRAS CLAVE:

- **ESTRÉS LABORAL**
- **SATISFACCIÓN LABORAL**
- **ACTIVIDAD RECREATIVA**

ABSTRACT

This work aimed to identify situations that in the professional field are perceived as stressors for employees, correlate situations and level of psychological well-being and degree of job satisfaction when performing recreational activities. The study was carried out in groups of workers of the army corps of Quito, in the period between 2018 and 2019. The research had an experimental design that used a qualitative-quantitative mixed methodology, with a simple random sampling of the Corps of Engineers of the Army that included a total of 125 workers, between men and women, who responded to two administered questionnaires: one from the World Health Organization that made it possible to evaluate stressful situations in the work area and their links with the company and colleagues and another made by the authors themselves, in which the level of work stress was specifically weighted, by accepting that the groups studied had high levels of work stress. It was obtained as a result, on the one hand, that Tungurahua was the province with the highest level of work stress in its workers and that, in addition, the relationship between work stress and lack of recreational activities has a statistically significant relationship, since it was observed a decrease of work stress after executing the proposed recreational plan.

KEY WORDS:

- **WORK STRESS**
- **JOB SATISFACTION**

RECREATIONAL ACTIVITY