

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN LÚDICA PARA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIO DEL COLEGIO NACIONAL TARQUI, DEL D.M. DE QUITO, EN EL PRIMER QUIMESTRE DEL AÑO LECTIVO 2014-2015.

Geovanny Sánchez

Resumen. Buscando aclarar las bondades que tiene la recreación en el ser humano se consideró importante hacer un estudio sobre la “Aplicación de un programa de recreación lúdica para disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del Colegio Nacional Tarqui, del D.M. de Quito, en el primer quimestre del año lectivo 2014-2015, que permita demostrar cómo la recreación y la lúdica disminuye los niveles de estrés en los trabajadores de educación media.

Para cumplir con el objetivo propuesto se diseñó un proyecto sobre la base de un diagnóstico en el cual se detectaron los problemas que aquejan al personal en cada una de las dimensiones del burnout, lo que sirvió como punto de partida para la planificación y elaboración del programa de recreación lúdica. Para ello, se aplicó al personal el pretest y postest de Maslach Burnout Inventory a fin de determinar los niveles iniciales y finales de estrés y posteriormente establecer la disminución o no los mismos. Finalmente, y luego de un mes de actividades recreativas, se pudo comprobar que la recreación y la lúdica efectivamente disminuyeron los niveles de estrés en los individuos investigados.

Palabras claves: *Recreación, estrés laboral, lúdica, programa recreativo.*