

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente estudio, se procedió a realizar un análisis del uso del tiempo libre en cuanto al tiempo dedicado a las respectivas actividades pasivas y activas, y su relación con el estrés laboral del personal que trabaja en el departamento de vestuario de la fábrica FABRIL FAME S.A con la finalidad de proponer un plan de actividades físico recreativas que ayude a promover las actividades físico recreativas y así reducir el estrés laboral. Para la recopilación de la información, se procedió a la aplicación del Test de Estrés Laboral inventario para la evaluación del BURNOUT (MBI), se observó un mayor índice de actividades pasivas tanto acompañadas (%28) como en solitario (%32) con relación a las actividades activas acompañadas (%15) y en solitario (%23), el alto porcentaje de personas que realizan actividades pasivas lo relacionamos con el nivel de estrés bajo (%70) y medio (%24) que se obtuvo con los test aplicados. Confirmando así la presencia del síndrome con un %94 de personas con estrés bajo y medio así como se detectó un alto índice de personas que presentan CE (cansancio emocional) producto de la relación entre el trabajo y el agotamiento físico y psíquico. Además se aplicó el test de tiempo libre que nos ayuda a evaluar el uso del tiempo libre para observar las preferencias en cuanto a actividades pasivas o activas de las personas. Según los resultados que observamos se determina que existen niveles de estrés laboral, además se observa que las personas prefieren realizar actividades de tipo pasivas por lo que se puede decir que este es uno de los motivos principales que la presencia del estrés laboral.

PALABRAS CLAVES

- **ESTRÉS LABORAL**
- **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS**
- **BURNOUT, TEST MBI (MASLASH BURNOUT INVENTORY)**