



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACION**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: “ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL
ESTRÉS LABORAL EN EL DEPARTAMENTO DE VESTUARIO
DE LA EMPRESA FABRIL FAME SA. PARA EL PERIODO
2015”**

**AUTORES: SRTA. ALBÁN TASIGUANO DORIS EUGENIA
SR. USHIÑA ALDAZ JONATHAN OMAR**

DIRECTOR: DR. CHAVEZ ENRIQUE

CODIRECTOR: MSC. SANDOVAL LORENA

SANGOLQUÍ

2015

CERTIFICADO

CERTIFICAMOS:

Que el trabajo de Investigación titulado, “**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL EN EL DEPARTAMENTO DE VESTUARIO DE LA EMPRESA FABRIL FAME SA. PARA EL PERIODO 2015**” realizado por el señor y señorita: **JONATHA OMAR USHIÑA ALDAZ Y DORIS EUGENIA ALBAN TASIGUANO**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos, establecidos en el reglamento de estudiantes de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE.

Sangolquí, agosto 2015



Dr. Chávez Enrique
DIRECTOR



Msc. Sandoval Lorena
CODIRECTOR

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

El trabajo de investigación titulado, “**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL EN EL DEPARTAMENTO DE VESTUARIO DE LA EMPRESA FABRIL FAME SA. PARA EL PERIODO 2015**” ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las normas APA sexta edición que se encuentran en las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría. En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, agosto 2015



SR. USHIÑA ALDAZ JONATHAN



SRTA. ALBAN TASIGUANO DORIS

AUTORIZACIÓN

Autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, la publicación en la biblioteca virtual, el trabajo de investigación titulado, **“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL EN EL DEPARTAMENTO DE VESTUARIO DE LA EMPRESA FABRIL FAME SA. PARA EL PERIODO 2015”**, cuyo contenido, ideas y criterio son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, agosto 2015



SR. USHIÑA ALDAZ JONATHAN



SRTA. ALBAN TASIGUANO DORIS

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación científica, lo dedicamos en primer lugar a Dios, porque sin su presencia, no hubiera sido posible tan siquiera comenzar el largo y arduo camino en busca de éste magnífico y gratificante sueño.

A nuestras familias, porque sin su ayuda, constante apoyo y comprensión diaria, los sacrificios tanto de ellos como nuestros por buscar conseguir cumplir la meta, no hubiese tenido éste feliz término.

A nuestras parejas e hijos que han sido la fortaleza y la motivación para seguir adelante, y culminar con éxito esta meta planteada y seguir creciendo profesionalmente.



SR. USHIÑA ALDAZ JONATHAN



SRTA. ALBAN TASIGUANO DORIS

AGRADECIMIENTO

A la empresa FABRILFAME SA., por brindarnos la oportunidad de realizar un trabajo investigativo que aplique todas las competencias educacionales obtenidas en el transcurso de la vida universitaria.

A la CAFDER y su dotación de magníficos y especializados docentes, por impartirnos sus conocimientos y experiencias para así contribuir al deseo de obtener un país mejor.



SR. USHIÑA ALDAZ JONATHAN



SRTA. ALBAN TASIGUANO DORIS

CONTENIDO

CERTIFICADO	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xv
PALABRAS CLAVES	xv
ABSTRACT	xvi
KEYWORDS	xvi
PRIMERA PARTE	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
TEMA	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	4
OBJETIVOS	5
1.6.1 OBJETIVO GENERAL.....	5
1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.7 DECLARACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES	5
1.7.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES .	5
SEGUNDA PARTE.....	8
MARCO TEORICO.....	8

2.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	8
2.1.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTO	8
2.1.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	9
2.1.3 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO LABORAL.....	11
2.1.4 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	13
2.1.5 FASES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	15
2.1.6 MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	15
2.2 INACTIVIDAD FÍSICA	16
2.2.1 DEFINICIÓN DEL CONCEPTO Y DATOS GLOBALES.....	16
2.2.2 EFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA	16
2.2.3 INACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTINENTE AMERICANO	16
2.2.4 FACTORES SOCIODEMÓGRAFICOS EN LA INACTIVIDAD FÍSICA.....	17
2.2.5 EFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO LABORAL.....	17
2.3 RECREACIÓN	18
2.3.1 DEFINICIÓN.....	18
2.3.2 ÁREAS DE LA RECREACIÓN	18
2.3.3 RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA.....	19
2.3.4 BENEFICIOS Y FUNCIONES	20
2.3.5 RECREACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL.....	20
2.4 TIEMPO LIBRE	21
2.4.1 fundamentación teórica	21
2.4.2aprovechamiento del tiempo libre.....	22
2.4.4RELACIÓN TIEMPO LIBRE EN EL ENTORNO LABORAL	24
2.4.6. Tiempo libre y calidad de vida	25

2.5 ESTRÉS.....	26
2.5.1 DEFINICIÓN.....	26
2.5.2 CAUSAS: ESTRESORES.....	27
2.5.2.1 DEFINICIÓN.....	27
2.5.2.2 TIPOS.....	27
2.5.3 TIPOS DE ESTRÉS.....	28
2.5.3.1 ESTRÉS RECIENTE.....	28
2.5.3.2 ESTRÉS CRÓNICO.....	28
2.5.3.3 ESTRÉS COTIDIANO.....	29
2.5.4 EFECTOS DEL ESTRÉS.....	30
2.5.5 ESTRÉS LABORAL.....	31
2.5.5.1 NIVELES DE ESTRÉS.....	32
2.5.5.2 CAUSAS.....	33
2.5.5.3 EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL.....	34
TERCERA PARTE.....	35
formulación de HIPÓTESIS.....	35
3.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO.....	35
3.2 HIPÓTESIS NULA.....	35
CUARTA PARTE.....	36
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	36
4.2 DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
4.3 POBLACIÓN.....	36
4.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	37
4.3.2 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO EN FAME.....	37
4.4 MUESTRA.....	37

4.4.1 Descripción de las edades cronológicas de la muestra.....	38
4.5 TECNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	39
4.6 EL CUESTIONARIO DEL USO DEL TIEMPO LIBRE	39
4.6.1 BENEFICIOS DE TIEMPO LIBRE DESDE EL ENTORNO SOCIAL	40
4.7.2 FORMATO PARA EL CUESTIONARIO DEL USO DEL TIEMPO LIBRE	42
4.7 INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL BURNOT	44
4.7.1 ORIENTACIONES PARA SU CALIFICACIÓN	44
4.7.2 CLAVE DE CALIFICACIÓN.....	45
4.6.3 FORMATO PARA EL TEST DE ESTRÉS LABORAL.....	48
4.8 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	50
QUINTA PARTE.....	51
ANALISIS DE DATOS.....	51
5.1 PRESENTACIÓN GRAFICA DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE TIEMPO LIBRE.....	51
5.1.1 PREFERENCIA DE ACTIVIDADES ACTIVAS Y PASIVAS	76
5.2 ANALISIS DE LAS PREGUNTAS DE ESTRÉS LABORAL DEL INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL BURNOT.	78
5.2.1 Análisis descriptivo	78
5.2.2 ANÁLISIS DE LOS TRES FACTORES AUTOVALORABLES DEL MBI	79
5.2.3 ANÁLISIS DE DATOS DEL MBI.....	80
5.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS.....	82
5.3.1 COMPARACIÓN DE VARIABLES.....	82
5.3.1.1 ANÁLISIS	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	85

	x
CONCLUSIONES.....	85
RECOMENDACIONES	87
SEXTA PARTE.....	89
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	89
6.1 INTRODUCCIÓN	89
6.2 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	90
6.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	90
6.3.1 UBICACIÓN	90
6.3.2 POBLACIÓN	90
6.4 NATURALEZA DEL PROYECTO.....	90
6.4.1 DESCRIPCIÓN	90
6.4.2 FUNDAMENTACIÓN.....	90
6.5 OBJETIVOS	91
6.5.1 GENERAL	91
6.5.2 ESPECÍFICOS	92
6.6 METAS	92
6.7 BENEFICIARIOS.....	92
DIRECTOS.....	92
INDIRECTOS	92
6.8 LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL	93
6.9 PLAN DE TRABAJO.....	93
6.10 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	93
6.11 ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA FISICO RECREATIVO	94
6.12 CRONOGRAMA	94
6.12.1 ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAs.....	94
6.13 DURACIÓN DEL PROYECTO	97

6.14 BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA DEL PLAN.....	97
BIBLIOGRAFÍA	98

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de personas que gustan esta solas y porcentaje de acompañadas.....	51
Figura 2. Preferencia de las personas leer.....	52
Figura 3. Preferencia de las personas a dormir.....	54
Figura 4. Preferencia de las personas a ver TV	55
Figura 5. Preferencia de las personas a hacer deportes.....	56
Figura 6. Preferencia de las personas a jugar.....	57
Figura 7. Preferencia de las personas a utilizar tecnología	58
Figura 8. Preferencia de las personas a escuchar música.....	59
Figura 9. Preferencia de las personas a pasear.....	60
Figura 10. Preferencia de las personas a ir al karaoke	61
Figura 11. Preferencia de las personas a ir la biblioteca.....	62
Figura 12. Preferencia de las personas a ir al cine.	63
Figura 13. Preferencia de las personas a consumir alcohol.....	64
Figura 14. . Preferencia de las personas a fumar.....	66
Figura 15. Preferencia de las personas a realizar quehaceres domésticos.	67
Figura 16. Preferencia de las personas a realizar voluntariado.....	68
Figura 17. Preferencia de las personas a asistir a espectáculos.....	70
Figura 18. Preferencia de las personas tener otros trabajos remunerados.	71
Figura 19. Preferencia de las personas a caminar.	72
Figura 20. Preferencia de las personas a la bailoactividad.	73
Figura 21. Preferencia de las personas a ir de compras	74
Figura 22. Niveles de personas pasivas que gustan estar solos y o acompañados.....	76
Figura 23. Actividades activas, solos y acompañados	77
Figura 24. Representación según niveles de estrés en la empresa... ..	79
Figura 25. Porcentajes CE, D y RP.....	81
Figura 26.Porcentaje de actividades pasivas y activas con el nivel de estrés.....	47

Figura 27. Relación entre actividades pasivas y estrés laboral.....	48
---	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variable independiente.....	6
Tabla 2. Operacionalización de variable dependiente.....	7
Tabla 3. Factores que no hacen posible el aprovechamiento del tiempo libre.....	23
Tabla 4. Preferencias a la hora de emplear el tiempo libre	23
Tabla 5. Áreas de trabajo y número de personas en FABRILFAME ..	37
Tabla 6. Clasificación de la muestra por edades.....	38
Tabla 7. Tabla de confiabilidad del MBI	46
Tabla 8. Niveles de estrés con percentiles.....	47
Tabla 9. Porcentaje de personas que gustan estar solas y porcentaje de acompañadas.....	51
Tabla 10. Preferencias de las personas a leer.	52
Tabla 11. Preferencia de las personas a dormir.....	53
Tabla 12. Preferencia de las personas a ver TV	54
Tabla 13. Preferencia de las personas a hacer deportes	55
Tabla 14. Preferencia de las personas a Jugar.....	57
Tabla 15. Preferencia de las personas a utilizar tecnología.	58
Tabla 16. Preferencia de las personas a escuchar música.....	59
Tabla 17. Preferencia de las personas a pasear	60
Tabla 18. Preferencia de las personas a ir al karaoke	61
Tabla 19. Preferencia de las personas a ir la biblioteca.	62
Tabla 20. Preferencia de las personas a ir al cine.....	63
Tabla 21. Preferencia de las personas a consumir alcohol	64
Tabla 22. Preferencia de las personas a fumar.....	65
Tabla 23. . Preferencia de las personas a realizar quehaceres domésticos.....	67
Tabla 24. Preferencia de las personas a realizar voluntariado.....	68

Tabla 25. Preferencia de las personas a asistir a espectáculos.....	69
Tabla 26. Preferencia de las personas tener otros trabajos remunerados.	70
Tabla 27. Preferencia de las personas a caminar.	72
Tabla 28. Preferencia de las personas a la bailoactividad.....	73
Tabla 29. Preferencia de las personas a ir de compras	74
Tabla 30. Resultados de los gustos de las personas hacia actividades pasivas o activas.	76
Tabla 31. Actividades activas, solos y acompañados	77
Tabla 32. Resultados estadísticos del test en general	78
Tabla 33. Niveles de estrés del MBI.....	78
Tabla 34. Niveles de estrés en FABRILFAME SA.....	79
Tabla 35. Resultados auto-valorables del MBI.....	80
Tabla 36. Media y promedio en los tres factores autovalorables del MBI.....	81
Tabla 37 Cuadro de comparación de variables.....	82
Tabla 39. Actividades físicas y recreativas para los fines de semana	95

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)**

ABSTRACT

In the present study, we proceeded to an analysis of the use of free time in the time dedicated to the respective borrowing and lending activities, and its relationship with the labor 're the staff working in the costume department of the factory FABRIL FAME SA in order to propose a plan of recreational physical activities that help promote recreational physical activities and thus reduce job stress. For the collection of information, we proceeded to the implementation of the Test job stress inventory assessment BURNOUT (MBI), a higher rate of passive activities both accompanied (% 28) was observed as solo (% 32) relative accompanied to active activities (% 15) and solo (23%), the highest percentage of people doing passive activities relate it to the level of low stress (70%) and medium (24%) obtained with the test applied. Thus confirming the presence of the syndrome with 94% of people under stress and environment as well as a high rate of people who have CE (emotional exhaustion) product of the relationship between work and physical depletion was detected. Besides test free time helping us evaluate the use of free time to observe the preferences for passive or active activities of people applied. According to the results we observe is determined that there are levels of job stress also it shows that people prefer to engage in passive type so you can tell that this is one of the main reasons that the presence of job stress.

KEYWORDS

- **JOB STRESS**
- **PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **BURNOUT, MBI TEST (MASLASH BURNOUT INVENTORY)**

PRIMERA PARTE

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

TEMA

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL EN EL DEPARTAMENTO DE VESTUARIO DE LA EMPRESA FABRILFAME SA. PARA EL PERIODO 2015”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad el estrés se ha convertido en un trastorno bio-psicosocial que está afectando a toda la población mundial, misma se encuentra inmersa en una sociedad globalizada, que exige y demanda todos los días individuos lo suficientemente aptos y capacitados para enfrentar y resolver todos y cada uno de los problemas que se presentan en los diferentes medios ya sea laboral, social y emocional. La sociedad moderna vive y se desarrolla de manera acelerada enfrentándose todos los días a fuertes demandas impuestas por el medio, las cuales son provenientes de las diferentes corrientes como es el llamado consumismo y la globalización, las cuales llevan a los individuos a cambiar constantemente su ritmo de vida, los cuales pueden generar una serie de reacciones y estados emocionales tensos y negativos hacia las personas, las cuales impedirán la realización de alguna tarea en específico, a esta sé que pueden resumir en una corta palabra “estrés”.

El estrés laboral es un fenómeno, que cada vez más es más frecuente, y se ha ido aumentando en nuestra sociedad, principalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando constantemente en las últimas décadas, motivo por el cual ha afectado el bienestar físico y psicológico de los trabajadores. El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para mantenerlas bajo control.

Con todos estos cambios en las exigencias del entorno en las cuales el individuo no puede mantener las situaciones laborales bajo control y que afectan a su desarrollo integral, entonces hablamos de episodios de estrés laboral, acompañados por lo general de desgastes físicos y mentales que se ven reflejados además en la reducción de la productividad tanto individual como colectivo y que puede presentarse en todos los cargos y profesiones de una empresa, siendo motivos en muchos casos de una baja laboral. Un buen ejemplo de estrés laboral es el síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado, que suele darse en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención al público. Este tipo de puestos, en muchas ocasiones van acompañados de una sobrecarga laboral como lo que sucede en los trabajadores que atienden a clientes y reciben reclamos durante todo el día o sufren presiones de sus superiores, así como incrementos de horas de trabajo o del mismo trabajo en sí.

Las consecuencias que puede tener el estrés laboral en el individuo son varios, enfocándonos principalmente en el aspecto físico y psicológico este pueden producir; en el aspecto físico: trastornos gastrointestinales, trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios, trastornos endocrinos, trastornos dermatológicos, trastornos musculares y alteraciones en el sistema inmune. En el aspecto psicológico en cambio puede producir: la preocupación excesiva, la incapacidad para tomar decisiones, la sensación de confusión, la incapacidad para concentrarse, la dificultad para mantener la atención, los sentimientos de falta de control, la sensación de desorientación, los frecuentes olvidos, los bloqueos mentales, la hipersensibilidad a las críticas, el mal humor, la mayor susceptibilidad a sufrir accidentes y el consumo de tóxicos.

Actualmente, el estrés se identifica como uno de los riesgos laborales emergentes e importantes a nivel mundial, las causas y efectos del estrés en el área laboral son variados, sin embargo lo importante es motivar y preparar a los miembros de las organizaciones laborales para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados a nivel laboral, sin descuidar

su salud ocupacional para obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan.

Por otro lado la empresa **FABRILFAME S.A**, es una empresa nacional que diseña, fabrica y comercializa uniformes militares e institucionales, calzado, equipo de camping, ropa de trabajo, para los miembros de las Fuerzas Armadas y el mercado civil. Empresa que en los últimos meses ha mostrado una creciente en su producción, que por ende ha hecho que las horas laborables normales se incrementen en horas extra para cubrir la demanda de la producción, este motivo ha ocasionado que el índice de estrés en el personal que labora en la empresa se incremente notoriamente en especial en de departamento de vestuario que es el departamento donde se confecciona todo la ropa, uniformes, chompas, camisas, camisetas, calentadores, etc., en este departamento la mayoría de personas que labora hay son mujeres, la mayoría casadas amas de casa con hijos, que después de cumplir su jornada laboral deben continuar sus jornadas en sus hogares, lo cual hace que el nivel de estrés el ellas se ha elevado notoriamente en esos últimos meses en que la empresa ha aumentado la producción, el tiempo de descanso que ellas han tenido es muy nulo, y sus energías no se encuentra recuperadas tanto a nivel físico como psicológico.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El presente estudio se realizará en la empresa Fabrilfame. S.A de la ciudad de Sangolquí con el área de producción dedicada al vestuario que en su mayoría son operadoras mujeres de las distintas maquinarias de producción textil y ubicadas según su línea (prenda que fabrican), en ellas se aplicará dos test el primero para medir el Burnout (síndrome del trabajador quemado) y el segundo para conocer sus actividades en el tiempo libre, proponiendo finalmente un programa físico recreativo para reducir el estrés laboral que se adapte a su periodo de descanso corto y al espacio.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Las actividades físico recreativas podrían DISMINUIR los niveles de estrés laboral de los trabajadores de la empresa FABRILFAME?

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Uno de los objetivos de la Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación es contribuir con el desarrollo físico, social, emocional e integral de los individuos eso se logra por medio de la práctica de la misma que debe estar debidamente planificada para poder realizarla, nosotros como estudiantes de la Carrera somos los principales encargados el lograr que la gente tome conciencia de la práctica y los beneficios que traen las mismas, además para la ejecución de las diferentes actividades que sean planificadas.

Esta investigación se basa primordialmente en realizar una propuesta de un programa de actividades físico recreativo para el personal del departamento de vestuario en la empresa **FABRILFAME S.A**, mismo que será debidamente elaborado para influir en el estrés laboral que es el mayor problema que afecta a la población.

En términos generales, la práctica de actividades física deportiva y recreativa a nivel laboral, aporta beneficios muchos otros beneficios de manera directa en el desempeño diario del personal beneficiado por el programa, además no solo se beneficia el empleado, sino también los jefes, y dueños de la empresa, ya que al tener un equipo de trabajo que goce de salud física y mental su desempeño en las labores será cada día mejor, además sus visitas al departamento médico por alguna enfermedad y/o dolencias serán cada vez menores y la productividad de la empresa ira cada día en ascenso, lo que significa además de ahorro, ganancias por las mejoras productivas directamente relacionadas con las mejoras laborales del empleado.

La presente investigación tiene un gran valor teórico porque propone un programa que influye en el estrés laboral que es uno de los más grandes problemas que afectado notoriamente a los trabajadores, el aumento de la

productividad y obviamente de las horas de trabajo en la empresa **FABRILFAME S.A** ha reducido las horas de descanso de las personas esto hace que la presión tanto física como emocional aumente notoriamente que podrían ocasionar diversos problemas tanto físicos como psicológicos. Además servirá como ayuda para la mejora para el sector laboral. El estudio puede considerarse de gran utilidad para aportar información a otras investigaciones que permitan tomar decisiones en la resolución de problemas que desequilibren el desarrollo laboral y productivo de personas que trabajan a diario.

OBJETIVOS

1.6.1 OBJETIVO GENERAL

Incidencia de actividades físicas recreativas en el estrés laboral en el departamento de vestuario de la empresa FABRILFAME SA. para el periodo 2015.

1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar si la población realiza actividades físicas recreativas.
- Medir los niveles y las causas del estrés laboral en la empresa FABRIL-FAME del departamento de vestuario.
- Diseñar un programa de actividades físico recreativo ideal para las condiciones de la empresa y que logre reducir los niveles de estrés laboral.

1.7 DECLARACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

1.7.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1.
Operacionalización de variable independiente.

VARIABLE INDEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA				
DEFINICION CONCEPTUA L	DIMENSION ES O CATEGORI AS	INDICADOR ES	INSTRUME NTOS	ITEMS
Conjunto de actividades físicas con carácter lúdico que logra desarrollo, descanso y diversión por encima del estado de reposo además de ser placenteras y voluntarias destinadas al desarrollo integral del ser humano mediante métodos planificados hacia el mejoramiento de la calidad de vida	Actividad física Recreación	Estiramientos Bailoterapia Excursiones Caminatas Juegos individuales Juegos Grupales Gimnasia mental - Meditación	Test de evaluación CUESTIONARIO ESTRUCTURADO Sobre el tipo de actividades a realizar en el tiempo libre	Actividades Activas Actividades Pasivas

Tabla 2.

Operacionalización de variable dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE: STRES LABORAL				
DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONE S O CATEGORIA S	INDICADO RES	INSTRUM ENTOS	ITEMS
Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación (OMS 2004)	Stress Laboral	Bajo Rendimiento laboral. Reducción de la productividad. Cansancio físico y emocional. Aumento de enfermedades.	Test de evaluación del stress laboral de Burnout	Cansancio emocional Despersonalización Realización Personal

SEGUNDA PARTE

MARCO TEORICO

2.1 ACTIVIDAD FÍSICA

2.1.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTO

Existen diversas definiciones de actividad física, que se asocian a un estilo de vida saludable y activo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS. (n.d.-b).), la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004). Para Caspersen (1985), es el movimiento corporal que produce un gasto energético superior al del metabolismo en reposo.

La actividad física consiste, entonces, en el conjunto de movimientos que se pueden dar, y que, incitando la actividad músculo-esquelética, consume energía adicional a la de reposo. Los movimientos que suponen este gasto de energía son muy variados y diferentes entre sí, y pueden ser cotidianos, puntuales, o planificados y sistematizados: subir escaleras, caminar, hacer tareas domésticas, nadar o participar en una competición deportiva entrarían en el campo de esta definición.

Así, este término abarca funciones relacionadas con el movimiento como son el trabajo, el ocio y las actividades recreativas, el transporte activo, etc. También, de esta manera, es incluido el ejercicio físico, que consiste en la estructuración, planificación y repetición de movimientos corporales con el fin de mejorar o conservar diferentes componentes de la condición física. Entre estos componentes se encontrarían la flexibilidad, la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación o la resistencia cardiovascular.

La forma física sería las capacidades personales que permiten llevar a cabo una actividad física evitando síntomas de fatiga, agotamiento o disnea, entre otras molestias e impedimentos.

La constitución individual derivada de la composición genética, los hábitos adquiridos socioculturalmente o la edad son factores que determinan una respuesta a la actividad física desigual entre la población, dándose lugar

efectos diferentes en exposiciones o trabajos similares. Los efectos que se producen, entonces, son diferentes entre individuos.

2.1.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Desarrollar y mantener una vida activa se ha convertido en una prioridad para cuidar un estado de salud actualmente en riesgo por un sedentarismo creciente y reciente.

Las políticas públicas de diversos países y la atención e investigación científica de este fenómeno y las soluciones que lo pueden revertir se ha multiplicado considerablemente, debido a las consecuencias negativas que amenazan la salud de la población en todos los niveles.

Los estudios centrados en un estilo de vida activo y la actividad física como herramienta revelan que ésta última proporciona numerosos beneficios en muy diversos aspectos de la fisiología humana. Mejora la condición de las funciones cardíaca, pulmonar, orgánica, metabólica, sanguínea, neuroendocrina, nerviosa, gastrointestinal, osteo-muscular y psíquica; reduce el riesgo de enfermedades como la cardiopatía coronaria, la hipertensión, los síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, depresión, accidentes cerebro-vasculares y diabetes tipo dos y reduce la incidencia de factores de riesgo cardiovascular: perfil lipídico, tolerancia a la glucosa, presión arterial, y sensibilidad a la insulina. Influye positivamente en funciones orgánicas generales, como la inflamación, la inmunidad, o la distribución de los depósitos grasos. Y mejora, finalmente, el estado psicológico mediante la secreción de endorfinas, reduciendo la ansiedad, promoviendo el optimismo, facilitando el sueño nocturnos y reduciendo el estrés.

Además, como indica el Plan Nacional de Actividad Física y Salud (2011-2021) Costa Rica, implementado por el Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de Deporte y Recreación, (Deporte M. d., 2011), la actividad física aporta beneficios en el ámbito social de las personas, como son:

La mejora de la capacidad de manejar emociones, mediante la adquisición de pautas de conducta y relación positivas que favorecen la

cooperación, la sociabilidad y la integración, y que por tanto encaminan aptitudes de interacción social y convivencia.

La disminución de adicciones y violencia.

El desarrollo de valores como el autocontrol de las reacciones emocionales, la voluntad, la disciplina y la superación personal, son otras de las capacidades que se potencian con el ejercicio físico.

Incrementa, asimismo, el afán de actividad, la confianza y la autoestima, la independencia, el funcionamiento intelectual (memoria, procesamiento², concentración), y la eficiencia. Y reduce la presencia de comportamientos psicóticos, y las consecuencias del estrés, así como estados de ánimo adversos: el enfado, la ansiedad, la confusión, la tensión, la depresión y hostilidad que, de forma añadida, pueden causar una mayor presencia de absentismo laboral.

Se asocia, también, a conductas y hábitos nutricionales saludables.⁶Tales beneficios dependen de los llamados principios de entrenamiento: intensidad, frecuencia y duración –más el tipo de actividad¹– y sus efectos son acumulables, si el ejercicio físico se efectúa en periodos cortos de tiempo durante el día, no siendo necesario realizarlos de una sola vez. Sin embargo, los beneficios desaparecen alrededor del mes a partir de la interrupción del ritmo recomendable de actividad física.

Las respuestas orgánicas y efectos metabólicos a la actividad física son, como hemos apuntado anteriormente, diversas y aparecen con más o menos rapidez en cada individuo. Los efectos pueden ser inmediatos y puntuales, como en el caso de triglicéridos, glucemia o tensión arterial, o continuados en el tiempo. Así, se detectan cambios estables en el colesterol, por ejemplo, cuando el volumen de actividad física ha sido regular y adecuado durante 9 meses, o 2 años después en la disminución de la morbi-mortalidad cardiovascular. ⁵ Un efecto más estable se desarrolla a partir de las dos o tres semanas de comenzar a realizar el ejercicio físico. En algunas ocasiones los cambios detectables se inician algo más tarde, como es el caso del colesterol HDL, en el que las elevaciones plasmáticas tardan en presentarse hasta 9 meses. Se ha observado cómo ya durante los dos años

siguientes al comienzo de la actividad física hay una disminución de la morbi-mortalidad cardiovascular. La duración de los efectos beneficiosos es pasajera, desapareciendo aproximadamente al mes de su interrupción.

2.1.3 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO LABORAL

En la actualidad el gasto de energía física que supone una jornada laboral difiere mucho del volumen que se consumía antes de la industrialización, siendo, ahora, mucho menor e insuficiente para considerarlo adecuado a los niveles de actividad física recomendables¹, dando lugar a alarmantes cifras de enfermedades relacionadas con el sedentarismo: hoy en día la inactividad física constituye el mayor problema de salud pública en la mayoría de países del mundo. OccupEnvironMed (2002)

“La actividad física en el ámbito laboral, es aquella práctica en la que el empleador favorece y facilita, directa o indirectamente, que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo, es decir, establecer una serie de medidas, que hacen que los trabajadores adopten rutinas e itinerarios deportivos o de movimiento en el ámbito del trabajo.” Blair S. (2009)

Dado que la población ocupada dedica gran parte del día al desempeño de su trabajo y emplea más tiempo en desplazarse mediante medios de transporte pasivos de su casa a su puesto, y gran parte de esta población –sobre todo, la femenina– no usa su tiempo libre en la realización de algún deporte, es conveniente la implementación de programas que conlleven actividad física en los lugares de trabajo, puesto que, además de la mejora de la salud a través de los efectos y beneficios expuestos en el punto anterior, mejora la calidad de vida y, por ende, el desempeño laboral de los individuos. Es, por lo tanto, conveniente para las dos partes de la relación laboral, empleado y entidad contratante, la ejecución de mecanismos de activación física en el entorno laboral.

Existe, como muestra el estudio realizado por, una correlación clara entre práctica deportiva y mejora de la productividad en el puesto de trabajo.

Los programas de gestión de la salud favorecen un estilo de vida saludable entre los empleados, quienes desarrollan aptitudes individuales y de grupo, y desempeñan su función con mayor vitalidad, lo que se traduce en beneficios para la organización OccupEnvironMed (2002). Estos beneficios son, entre otros, la reducción del ausentismo laboral; la mejora del clima laboral, de la capacidad de decisión, del rendimiento y de la productividad de los sujetos; supone un aumento de la satisfacción de los trabajadores, y un ahorro para las empresas; y es un complemento a la compensación del trabajador. Disminuir problemas relacionados con las áreas de relaciones humanas (ausentismo, captación y retención de talento) es una oportunidad para el crecimiento empresarial.

Desde la perspectiva de los trabajadores, se obtienen mejoras en la elasticidad muscular, en la circulación sanguínea y la respiración, en la concentración, y en la postura; al tiempo que reduce el estrés, y los dolores, contracturas, calambres y cefaleas propios de tensión y malas posturas, previniendo daños irreversibles. Sylvester, T (2011).

Además, y siguiendo a¹⁰, puesto que aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, y no solo individual, hay ciertos beneficios derivados de los programas de actividad física en los lugares de trabajo para la Administración del Estado, ya que incrementan los índices de práctica deportiva en la población, facilitan el acceso a la práctica de los segmentos más desfavorecidos, impulsa la igualdad entre los dos sexos, y, mejorando la salud de los ciudadanos, los costos médicos se reducen, pues los de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas²³

De esta manera, y como también indica¹⁰, las finalidades de la práctica de actividad física en el ámbito laboral se podrían clasificar según tres vinculaciones: las finalidades vinculadas al empleado, las finalidades vinculadas a la organización, y las finalidades vinculadas a la administración. Si se desarrollan adecuadamente los tres grupos de objetivos y se implican en el diseño, ejecución y seguimiento de los programas las tres partes

interesadas, se podrá alcanzar un último objetivo transversal, que es la conciliación de la vida personal y laboral.

La actividad física, en conclusión, introduce implicaciones favorables para los trabajadores, para la entidad contratante y para la sociedad. Y para ello se plantean los programas de promoción de la actividad física en el entorno laboral, que son hoy una opción estratégica en salud ocupacional 30, de forma que a partir de programas ya realizados en diversas empresas de España, se observa un crecimiento exponencial de la práctica deportiva, ya sea mediante alguna organización y de forma grupal, o de forma individual e independiente, con fines lúdicos; o por ser una manera de mejorar la salud.

2.1.4 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Existen tantos tipos de actividad física como conjuntos de movimientos utilizados: actividades no estructuradas y programas planificados de ejercicio se engloban en este gran abanico. Estos tipos son clasificados, igualmente, de muy diversas maneras.

Se pueden medir desde tres parámetros: la frecuencia, la duración y la intensidad; y se distinguen dos tipos de trabajo muscular, que puede ser aeróbico o anaeróbico.

- Se denomina ejercicio aeróbico al resultante del movimiento que provoca la consumición de oxígeno: es isotónico y no se desarrolla en él necesariamente una fuerza intensa (correr, andar), por lo que se puede realizar durante periodos de tiempo extensos. Produce la proliferación de fibras musculares tipo 2, de contracción lenta.
- El ejercicio anaeróbico es el que realiza una actividad de fuerza, con poco o ningún movimiento muscular, como es el ejercicio con pesas, por lo que es isométrico y trabaja por tensión la fuerza y resistencia del músculo activo en la postura en que se ejercita.⁵

También encontraremos clasificaciones según el volumen de masa muscular trabajado:

- Local (donde se ejercita $\frac{1}{3}$ de la masa muscular total)
- Regional (entre $\frac{1}{3}$ y $\frac{1}{3}$) y global); y según la fuerza y potencia: ejercicios de fuerza (se emplea más del 50% de la capacidad global de fuerza, de velocidad de fuerza (del 30% al 50%))
- De duración (capacidad de fuerza mínima). ¹⁵

Sin embargo, un gran número de actividades físicas presenta propiedades de varias categorías simultáneamente, y el esfuerzo que supone realizar determinada actividad física está determinado por la capacidad física del individuo que la práctica.

En este estudio nos centraremos en los parámetros recomendados para la franja de edad adulta, entre 18 y 64 años, en la que la actividad física va desde la realizada en el trabajo, pasando por el tiempo de ocio dedicado a juegos, deportes o caminatas y paseos en bicicleta, hasta las tareas domésticas.

Las recomendaciones son, en cierta manera, flexibles, de acuerdo al tipo de intensidad y frecuencia, dejando abiertas las posibilidades de planificación temporal de las mismas

Los adultos sanos de 18 a 64 años deberían sumar, a lo largo de la semana, un mínimo total de 150 minutos de actividad física.

Idealmente, para lograr efectos favorables a nivel cardiovascular y siguiendo las recomendaciones de la (OMS, 24) se deberían acumular los 150 minutos mediante cinco sesiones de ejercicio durante 30 minutos, con una intensidad moderada equivalente al 50%-70% de oxígeno, acompañadas de entre cinco a diez minutos de calentamiento y de veinte a treinta de enfriamiento ¹⁵; o bien sesiones semanales de 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa; o una combinación de actividades vigorosas y moderadas. Es recomendable, adicionalmente, realizar ejercicios para fortalecer los principales grupos musculares.

Evidentemente, no sería conveniente comenzar a realizar actividad física con la misma intensidad que se quiere mantener, sobre todo en población sedentaria. En este caso, sólo diez minutos de ejercicio tres veces

a la semana pueden suponer una buena base para reducir el estrés. Estas sesiones deberían aumentar gradualmente con el tiempo para que el individuo se beneficie de todos los efectos positivos de la actividad física regular, hasta llegar a un máximo de 300 minutos semanales de actividad física moderada aeróbica o 150 minutos de actividad física intensa aeróbica.

2.1.5 FASES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En la realización de actividad física se dan cuatro fases:

- Fase de inicio, en donde se da lugar la transferencia entre el estado basal o de reposo y el inicio de la actividad, y en donde predominan los procesos anaerobios, ya que aún no hay correspondencia entre la demanda y la oferta de oxígeno.
- Fase de estabilización, que es predominantemente aeróbica, y en la que los sistemas del organismo se han adaptado a la nueva demanda.
- Fase de fatiga. Tiene lugar cuando se sobrepasa la capacidad para responder adecuadamente a las exigencias físicas, lo que provoca dolor y falta de aire. Esto sucede porque se agotan las reservas energéticas y de acumulación de ácido láctico.
- Fase de recuperación: finalizada la actividad, disminuye la captación de oxígeno y los sistemas del organismo recuperan el estado de reposo.

2.1.6 MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Existe un instrumento de medición de la actividad física de uso sencillo que se aplica a nivel internacional, que permite tener información útil para los sistemas de vigilancia de salud pública, además de cuantificar los niveles de actividad física.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física está disponible *online* a través de este portal web: <http://www.ipaq.ki.se/>

2.2 INACTIVIDAD FÍSICA

2.2.1 DEFINICIÓN DEL CONCEPTO Y DATOS GLOBALES

El concepto de inactividad física fue acuñado por la Asociación Americana del Corazón en 1992, momento desde el cual se han sucedido los estudios, año tras año, promovidos por la OMS, para calcular y controlar la incidencia de este fenómeno en la salud pública.

Las cifras presentan una tendencia creciente, hasta el punto de ser consideradas las consecuencias del sedentarismo como epidémicas. Así, la inactividad física se alza como el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, según afirmaciones emitidas por la OMS en 2010 24: alrededor de un 60% de la población mundial²⁵ no realiza actividad física siguiendo el mínimo nivel de parámetros recomendados (acumulación total, variando la duración, la intensidad y la frecuencia, de 150 minutos semanales)

2.2.2 EFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

La insuficiente actividad física, en ocasiones acompañada de hábitos nocivos como la sobrealimentación, el tabaquismo o el estrés, no solo es un indicador de mortalidad, sino que supone un factor de riesgo que propicia diversos tipos de enfermedades crónicas y problemas degenerativos por atrofia y desuso 28, 29 que no causa necesariamente la muerte, pero que, en todo caso, empeora la calidad de vida de las personas y reduce su capacidad funcional, influyendo negativamente en numerosos aspectos de sus vidas.

2.2.3 INACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTINENTE AMERICANO

En la Región de las Américas más de la mitad de la población es inactiva, y en varios de sus países la proporción de la población cuya salud está en riesgo debido a una vida inactiva se aproxima a 60%. 20bPor ejemplo, en Santiago de Chile, la mortalidad total atribuible a la inactividad física es de un 6,7%.

Entre los factores que causan esta situación se encuentra la proliferación de empleos que favorecen una vida sedentaria debido, a su vez, al éxodo rural y la urbanización: más del 60% de la población de esta Región habita en centros urbanos que han crecido rápida y drásticamente en los últimos años, sin alcanzar el desarrollo de servicios o infraestructura a seguirle el ritmo.^{20B}La falta de acondicionamiento, que implica falta de planificación urbana (y de áreas verdes o de recreación y deporte) y aumento del tránsito vehicular (embotellamientos), acompañada del cambio de modelo de ocio, son otros de los factores que propician el descenso de actividad física en la población. La OMS apunta también otras circunstancias que desmotivan la práctica de actividad física: la superpoblación, el aumento de la pobreza y de la criminalidad y la mala calidad del aire.

2.2.4 FACTORES SOCIODEMOFIGURAS EN LA INACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de actividad física presenta algún tipo de divergencias. Diversos estudios realizados en base a la población de Chile, Brasil y Perú muestran que las mujeres participan menos en actividades físicas, y que esta participación, tanto en mujeres como en hombres, desciende a medida que avanza su edad; también demuestran cierta diferencia en la actividad las personas con mayor poder adquisitivo y los sectores menos ricos de la sociedad. Por tanto, las consecuencias del sedentarismo son más acuciadas en estos segmentos de población.

2.2.5 EFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO LABORAL

El sedentarismo, además de presentar, en el plano de la salud, los síntomas indeseables que ya se han descrito y de estar asociado directamente a diversas enfermedades evitables, deja ver desde una perspectiva económica cómo tiene también capacidad de incidencia: la incapacidad laboral que provoca el absentismo está directamente relacionada con la inactividad física de la población activa ya que, además de ser un factor de riesgo determinante la aparición de enfermedades (las osteo-musculares, las respiratorias y los traumatismos son las principales

causas de absentismo), la inactividad física aumenta su frecuencia y su duración.

Haciéndose patente la relación entre sedentarismo y absentismo, y como también apunta este estudio, encontramos que las mujeres y las personas mayores son más propensas a tener algún tipo de incapacidad laboral, siendo, en el caso del último grupo, más frecuente cuanto mayor es la edad.

2.3 RECREACIÓN

2.3.1 DEFINICIÓN

La recreación son las actividades humanas que se realizan de forma voluntaria, resultan placenteras y mejoran la calidad de vida al tiempo que contribuyen al desarrollo integral del ser humano. (Cortez e Incarbone, 2005)

Según esta definición, las características más importantes de las actividades recreativas es que son placenteras y voluntarias. Es decir que provocan sensaciones agradables en quien las realiza y son realizadas sin obligación, durante el tiempo libre. Otras características importantes de este tipo de actividad es que proporcionan descanso, apartan a las personas de las actividades rutinarias y generan bienestar físico, espiritual y social (Gómez, 2005). Una característica que distingue a la recreación de otro tipo de actividades humanas, es que no implica beneficios materiales y se realiza con el solo fin de conseguir autosatisfacción (Colina, 2011).

2.3.2 ÁREAS DE LA RECREACIÓN

Las actividades recreativas pueden tomar diferentes formas, y su selección depende de los intereses y los gustos de la persona que las realiza. La siguiente tipología describe algunas de las áreas de actividades recreativas más comunes:

- **Recreación físico deportiva:** son actividades deportivas realizadas con un carácter lúdico y recreativo (no de competición profesional).
- **Recreación al aire libre:** son actividades que se realizan en contacto con la naturaleza, generalmente en el campo o en parques.

- **Recreación acuática:** son actividades que se realizan en contacto con el agua, en un lugar cerrado o abierto (mar, ríos, lagos o piscinas).
- **Recreación lúdica:** son actividades relacionadas con el juego, que desarrollan la imaginación, la espontaneidad y las habilidades sociales. Pueden ocurrir al aire libre o en espacios cerrados.
- **Recreación manual:** son actividades destinadas a producir objetos usando las manos (sin fines laborales o comerciales). Estas actividades fomentan la creatividad y estimulan la imaginación.
- **Recreación artística:** su objetivo es el desarrollo de habilidades escénicas, teatrales, para las artes plásticas o musicales, también sin fines laborales o comerciales.
- **Recreación cultural:** implica la participación, más o menos pasiva, en actividades de tipo cultural como conciertos, obras de teatro, cine, espectáculos, etc.
- **Recreación social:** son todas las actividades recreativas que involucran y promueven la interacción social. Pueden ser deportivas, lúdicas, artísticas, o estar destinadas solamente a la interacción social, como reuniones, fiestas, etc.

2.3.3 RECREACIÓN FÍSICO DEPORTIVA

Tal como se menciona en el apartado anterior, la recreación físico deportiva constituye un tipo específico de actividad recreativa basada en actividades deportivas de carácter lúdico. Estas actividades se pueden realizar en equipos o individualmente (por ejemplo: jugar fútbol o salir a correr); al aire libre o en espacios cerrados (caminata en un bosque o montaña o en el gimnasio); y de manera más o menos formal (formar parte de un equipo o participar de encuentros deportivos esporádicos).

La recreación físico deportiva implica la participación activa. Es decir, es diferente a otras actividades de recreación como dormir o ir al cine, porque implica la realización de movimientos corporales continuos que tienen como fin ejercitarse o hacer un deporte.

Algunos ejemplos comunes de recreación físico deportiva en nuestro medio son: participar en partidos de fútbol, básquet o voleibol; salir a caminar, trotar o correr; asistir a un gimnasio; participar en sesiones de bailoterapia, aeróbicos, yoga; etc.

2.3.4 BENEFICIOS Y FUNCIONES

La recreación tiene tres funciones importantes en la vida de los seres humanos: el descanso, la diversión y el desarrollo personal. Las actividades recreativas permiten a las personas liberarse de la fatiga y desconectarse de las actividades cotidianas. Además, generan diversión, lo que se traduce en sentimientos de satisfacción y alegría y en sensaciones de bienestar general. Y por último permiten el desarrollo personal, pues promueven la imaginación y la espontaneidad, mejoran habilidades sociales e individuales, mejoran el estado físico y previenen trastornos de la salud física y mental (Colina, 2011).

Siguiendo a Funilibre (2002), podemos decir que las actividades recreativas generan un sinnúmero de consecuencias beneficiosas en diferentes áreas de la vida de las personas. Algunos de los beneficios más importantes son:

- Mejoran la salud mental (previenen y reducen la depresión, la ansiedad y otras condiciones de salud mental)
- Ayudan a combatir el estrés
- Mejoran el estado de ánimo y el estado de las emociones
- Desarrollan habilidades y autoconfianza
- Contribuyen al desarrollo integral de las personas
- Propician la cohesión social, generando un sentimiento de pertenencia a una comunidad
- Promueven la preservación de áreas naturales.

2.3.5 RECREACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

Los programas de recreación en el entorno laboral surgen como una respuesta a los crecientes problemas de absentismo, ya sea por estrés,

ansiedad o cansancio. Generalmente forman parte de los programas de salud y seguridad ocupacional, pues ayudan a mejorar la salud general de los trabajadores. Por otro lado, diversos estudios han registrado los efectos positivos que las actividades recreativas en el trabajo tienen sobre la productividad, la atención al público, la identidad corporativa y las relaciones interpersonales en el entorno laboral (Colina, 2011).

2.4 TIEMPO LIBRE

2.4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El tiempo libre es el periodo de tiempo que se encuentra fuera de nuestras obligaciones de trabajo, estudio y actividades familiares obligatorias. El tiempo libre es un tiempo propio de cada persona y cada uno lo aprovecha de diferente manera y no necesariamente en un periodo de descanso y reposo. La vida actual siempre busca el confort y el mejoramiento de la calidad de vida. Obviamente el estrés laboral limita un correcto aprovechamiento de nuestro tiempo libre. Por lo cual es necesario aprovechar correctamente nuestro tiempo libre luego de una jornada de trabajo la correcta correlación de estos indicadores permitirá un desarrollo integro de los individuos.

La falta de programas en las empresas y entornos laborales que fomenten la forma adecuada de utilización del tiempo libre provoca una carencia de vivencias recreativas positivas. El ser humano tiene necesidades de movimiento y de integración, llamada adecuadamente como actividad física y cuando esta necesidad propia del ser humano es interrumpida por el trabajo estático se crea progresivamente un conjunto de enfermedades crónicas, degenerativas.

El tiempo libre según Chávez E. y Sandoval L. (2011) permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal. Dumazedier (1950) y Waichman (2004) argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones. Dumazedier, J (1964); en su Teoría Funcionalista o "3D" afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo

puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

2.4.2 APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Varios estudios demuestran que hay varios factores que hacen que no sea posible el aprovechamiento del tiempo libre en las personas. García Marrero en el 2006 en un estudio realizado determina que el mayor porcentaje está relacionada con la falta de organización, seguido por la falta de recursos (88,79%) y la opinión de que la oferta no es buena con un 85,34%.

De lo anterior se puede deducir que en la cuestión referida al aprovechamiento del tiempo libre inciden factores subjetivos, que de ser erradicados pudieran cambiar la tendencia negativa en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre, por lo que se pone de manifiesto la necesidad de que los organismos y actores implicados desarrollen estrategias más efectivas, teniendo en cuenta los recursos de que se disponen y el uso de variantes que garanticen calidad y organización.

En la tabla N° 3 se analiza los factores que no hacen posible un adecuado aprovechamiento del tiempo libre.

Tabla 3.
Factores que no hacen posible el aprovechamiento del tiempo libre

Factores	C	%
Falta de tiempo	35	15,08
La oferta no es buena	198	85,34
No hay información	131	56,46
Falta de recursos	206	88,79
Falta de organización	217	93,53
Por enfermedad	12	5,17
Problemas personales y familiares	17	7,32

FUENTE: (Chavez E. & Sandoval L., 2011)

Durante el desarrollo del estudio se creyó oportuno indagar sobre las preferencias en los trabajadores a la hora de emplear el tiempo libre por lo que los resultados han sido plasmados en la tabla #4 donde se reflejó que mayor cantidad de personas nos dicen que el tiempo libre disponible lo utilizan en realizar los quehaceres domésticos, a esta población se la dividió en dos grupos diferentes en personas que les gusta estar preferiblemente solas en su tiempo libre y personas que les gusta estar acompañadas en el tiempo libre y las dos muestran que en su tiempo libre lo que más realizan en mayor porcentaje son los quehaceres domésticos.

Tabla 4
Preferencias a la hora de emplear el tiempo libre

	Actividad	SOLOS	ACOMPAÑADOS
1	Leer	17,46	13,46
2	Dormir	40,08	31,46
3	Ver TV	50	71,84
4	Deportes	8,33	11,54
5	Jugar	13,1	14,84

CONTINUA



6	Utilizar Tecnología	25,4	20,74
7	Escuchar Música	34,52	58,52
8	Pasear	10,71	18,27
9	Karaoke	4,37	2,34
10	Ir a la Discoteca	2,78	2,61
11	Ir al cine	3,57	2,34
12	Consumir Alcohol	3,57	1,51
13	Fumar	3,57	0,55
14	Quehaceres Domésticos	50,4	89,15
15	Voluntariado	1,19	3,16
16	Asistir a Espectáculos	0	3,02
17	Otros Trabajos Rem.	2,78	2,2

FUENTE: (Chavez E. & Sandoval L., 2011)

Estas actividades que han sido previamente analizadas se dividen en dos tipos en las de actividades activas y las actividades pasivas de esta forma en la tabla N° 4 se puede analizar que mas preferencia tienen en hacer actividades de índole pasivo que activo

2.4.4 RELACIÓN TIEMPO LIBRE EN EL ENTORNO LABORAL

El trabajo es una necesidad actual de la sociedad moderna para mantener un estatus económico y proporcionar calidad de vida al que trabaja y a las personas que están a su alrededor, de ninguna manera es malo trabajar, porque esto permite un desarrollo profesional que es indispensable para el ser humano que busca reconocimiento, pero el abuso del tiempo de trabajo y cuando interfiere en la necesidad del tiempo libre, provoca efectos en el desarrollo integral de la persona; se reduce nuestro tiempo de calidad con la familia, se reduce nuestro periodo normal de sueño, provoca estrés laboral, genera enfermedades no transmisibles.

De provocar una correcta relación entre estos dos factores, uso adecuado del tiempo libre fuera del entorno laboral se encarga la medicina ocupacional porque un trabajador sin estrés y sin enfermedades de ningún

tipo y que además sea reconocido por su trabajo, provoca un estímulo que se ve reflejado en la productividad de la empresa.

2.4.6. TIEMPO LIBRE Y CALIDAD DE VIDA

Con el pasar de los años y las nuevas exigencias de la vida moderna ha traído consigo un desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida de los individuos. La prioridad de las personas actualmente se da más en que su tiempo sea lucrativo es decir “entre más trabajo más gano”, poniendo en último lugar el buen uso de tiempo libre muchos desconocen los beneficios de utilizar de manera adecuada su tiempo libre y muchas personas cuando disponen de este tiempo la priorizan haciendo otro tipo de actividades como por ejemplo en el caso de muchas de las trabajadoras de la empresa que son mujeres de la mayoría son casadas el poco tiempo que disponen la utilizan en los quehaceres del hogar

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. ¿Qué hacer con el tiempo libre y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de tiempo libre que disponen los jóvenes?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno del adolescente? Estos interrogantes que se plantean han sido también planteados también por los grandes teóricos del tiempo libre (Weber 1969, Racionero 1983, Muñoz M. 1983, Pedro 1984)

La utilización adecuada del tiempo libre, hará que las personas en general y sobre todo la población estudiada tenga una mejor calidad de vida, se trata de evitar que estas sufran de estrés en general pero en especial en sus trabajos ya que se busca que los y las trabajadores se sientan a gusto con las labores que hacen mas no que las sientan como una obligación, tomando en cuenta que esta desemboca a muchas más enfermedades que pueden causar un deterioro físico y emocional de las personas y en muchos casos hasta la muerte.

2.5 ESTRÉS

2.5.1 DEFINICIÓN

La consideración de la importancia del estrés y su posterior estudio médico, ámbito en el cual ha ido adquiriendo cada vez más relevancia, fueron iniciados con los trabajos de Selye (1936, 1960, 1974), quien definió a éste como un síntoma derivado de un conjunto de respuestas fisiológicas de raíz fundamentalmente hormonal, caracterizado por la activación del eje hipotalámico-hipófiso-córticosuprarrenal y la elevación de corticoides. 31

Si se mantiene esta situación de cambios más o menos inespecíficos a lo largo del tiempo, tendrá lugar el llamado síndrome de adaptación, es decir, la exposición prolongada a alarmígenos (Selye, 1960) Este síndrome se basa en el concepto de homeostasis, introducido por Cannon (1932), referido al mantenimiento de una condición de alguna forma constante en el organismo (producción de calor corporal cuando hace frío, reacción ante bacterias por anticuerpos, segregación de adrenalina ante algún peligro externo, etc.).

De acuerdo con lo que expresa el estudio de 33, estas últimas situaciones son las que hoy en día más se presentan y más exponen a las personas a reacciones y cambios de naturaleza inconsciente, y que provocan respuestas de tensión prolongada a lo largo del tiempo: exigencias externas que no se pueden abastecer (exigencias laborales, discusiones personales) o confusión por el gran abanico de estímulos que no da tiempo a procesar (como el tráfico o la contaminación acústica), son algunas de las situaciones causantes de este tipo de trastorno.

Otra definición disponible, más reciente, es la que afirma Pelechano (1991) 35, quien dice que el estrés es un estímulo o conjunto de estímulos (sucesos) con características afectivamente negativas que son externos al individuo.

Fierro (1983), a su vez, lo caracteriza como un exceso o heterogeneidad de estimulación que el individuo no puede procesar de manera correcta.

A su vez, Lazarus y Folkmann (1984) encuentran que es una clase particular de relaciones estímulo-respuesta, una relación recibida por el sujeto como amenazante o que desbordan sus recursos y hace peligrar su bienestar.

La predisposición de respuesta hacia este tipo de estímulos hace trabajar de forma principal al sistema nervioso autónomo y al endocrino, que provocan, a su vez, y volviendo a una perspectiva biomédica, cambios fisiológicos y bioquímicos (liberación de glucosa, elevación de consumo de oxígeno y aumento de presión circulatoria). Esta preparación fisiológica a la que se somete el cuerpo, sin embargo, no obtiene hoy en día una respuesta física ya que, como se ha dicho antes, las amenazas son fundamentalmente psicológicas o simbólicas, sin necesitar estas un ataque o huida, como presumiblemente predispone el cuerpo.

2.5.2 CAUSAS: ESTRESORES

2.5.2.1 DEFINICIÓN

Siguiendo una concepción del estrés como estímulo, a partir de los estudios de (Lazarus, R. S., & Folkman, S. , 1986), se conceptualizan los llamados estresores, que no son otra cosa que las situaciones (conjuntos de estímulos) que generan estrés en una persona. Es, por tanto, un término relacional en donde se conectan causa y efecto, y un tanto ambiguo al fin. Los estresores así definidos podrían variar sumamente entre un individuo y otro, puesto que, según la definición de estrés que concibe los síntomas como una respuesta al peligro, una cosa puede resultar muy amenazante para alguien pero no para otra persona.

Sin embargo, hay tres características que tendrían en común todos los estresores: representan o bien una pérdida, o una amenaza o un daño.

2.5.2.2 TIPOS

Los estresores, entonces, cabe clasificarlos según el tipo de exposición del sujeto a ellos. Existen tres tipos de estresores según este criterio:

- Crónicos

- Agudos
- Intermitentes

O, como es expresado por Sandín (2003), hay tres formas principales de estresores sociales: los sucesos vitales, el estrés de rol, y las contrariedades cotidianas.

2.5.3 TIPOS DE ESTRÉS

2.5.3.1 ESTRÉS RECIENTE

Este se daría mediante los sucesos vitales, que serían situaciones o experiencias de las que se deriva un reajuste sustancial, es decir, cierto nivel de cambio en la persona que las vive. El potencial estresante de cada suceso, que puede ser extraordinario o común (desde matrimonios y separaciones hasta la pérdida de una amistad o de un trabajo), lo determinaría el nivel de cambio que conlleva.

Los sucesos vitales pueden ser concebidos como factores predisponentes, generalmente establecidos en la etapa infantil (maltrato, abuso, orfandad) o precipitantes, que son relativamente recientes en el tiempo. Los factores predisponentes pueden influir en los precipitantes. (Sandín, 2003)

2.5.3.2 ESTRÉS CRÓNICO

También llamado estrés de rol, consiste en demandas persistentes que requieren reajustes durante periodos de tiempo prolongados, que responden a conflictos o amenazas relativamente constantes.

Es denominado de esta manera porque se asocia comúnmente a los roles que se desempeñan en la sociedad, como el trabajo, la pareja u otros roles de filiación.

Pearlin (1989) ha establecido diferentes tipos de estresores crónicos en torno a roles:

- Sobrecarga de roles: las capacidades del individuo se ven sobrepasadas por las exigencias de la demanda. Ocurren

frecuentemente en el entorno laboral o en el desempeño de roles específicos como el cuidado constante de otra persona.

- Conflictos interpersonales en conjuntos de roles: se dan en el entorno laboral, en la familia y en otras congregaciones en que se participa.
- Conflictos entre roles: protagonizados por la pugna entre las demandas de los distintos roles (cuando no hay conciliación de la vida laboral y la personal, por ejemplo), los individuos no pueden abastecer las demandas de un ámbito sin descuidar el otro.
- Cautividad de rol: es el deseo constante y no realizado de desempeñar un rol diferente al que se tiene, como por ejemplo, querer trabajar al aire libre si se trabaja en una oficina, o querer un trabajo remunerado si se es ama de casa.
- Reestructuración de rol: es la situación de estrés en la que el contexto alrededor del individuo cambia y no se es capaz de adaptarse a dicho cambio (asunción de responsabilidades).

Existen, sin embargo, otros tipos de estresores crónicos que no están relacionados directamente con roles, como tener poco poder adquisitivo, vivir en zonas inseguras o tener una enfermedad crónica grave o molesta.

2.5.3.3 ESTRÉS COTIDIANO

Se ocasiona por los sucesos menores, también llamados microestresores; es decir, por hechos que no tienen la capacidad de contrariar de un suceso vital. Son cotidianos y reiterativos, y en función de la frecuencia y acumulación adquieren fuerza a la hora de generar estrés. Responden a demandas constantes y con las que el individuo ya está familiarizado (ámbito intrafamiliar o laboral), o bien resultan de la ineficiencia de estrategias de afrontamiento o resolución de situaciones cotidianas (relación con autoridades o con la esposa o esposo). Al respecto de estos estresores se ha apuntado que pueden ser más perjudiciales para la salud que los derivados de sucesos vitales o mayores, puesto que pasan más desapercibidos y la reacción o la conciencia de la necesidad de afrontarlos y

superarlos es menor. Esta desatención hace que se relacionen más con los trastornos crónicos que los sucesos vitales. (Kanner et al., 1981; Zautra, Guarnaccia, Reich y Dohrenwend, 1988)

De esta manera, se establecerían las siguientes relaciones entre estertores y tipos de estrés.

- Sucesos vitales (cambios agudos que requieren reajustes drásticos durante un corto periodo de tiempo), que correspondería al estrés reciente.
- Estrés de rol (demandas persistentes que requieren reajustes durante periodos de tiempo prolongados), correspondiente al estrés crónico.
- Contrariedades cotidianas (mini-eventos que requieren pequeños reajustes diarios): estrés diario.

2.5.4 EFECTOS DEL ESTRÉS

El estrés no es nocivo por sí mismo, sino que en ocasiones supone una buena herramienta para reaccionar o proporcionar una respuesta rápida y adecuada a cualquier reto que se nos presenta.

Las respuestas fisiológicas a un estímulo que se procesa como peligroso o amenazante son:

- Descarga de adrenalina
- Aceleración de la respiración
- Sequedad bucal
- Aumento en el ritmo cardíaco y de la presión sanguínea
- Sudoración
- Tensión muscular
- Dilatación de las pupilas⁴⁰

Sin embargo, el estado de preparación, debido fundamentalmente a situaciones sociales, que no tiene exteriorización ni respuesta, puede prolongarse en el tiempo erosionando y pudiendo dañar de forma grave el

organismo. Altos niveles de estrés afectan a la salud, a la calidad de vida y la longevidad.

Este tipo de contención prolongada de respuestas que demanda el organismo ha producido síntomas aislados que no han recibido una atención adecuada, y que han derivado en problemas mayores, los cuales son clasificados como consecuencias a nivel fisiológico, consecuencias a nivel psíquico y consecuencias a nivel conductual:

- Consecuencias a nivel fisiológico: cefalea, migraña, enfermedades gastrointestinales (ardores, indigestión, dispepsia, vómitos), tics nerviosos, temblor, tensión y dolor muscular, hiperventilación, tos, asma, taquipnea, poliuria, irregularidades menstruales en mujeres, frigidez, amenorrea, dismenorrea, mayor predisposición a la fatiga, dermatitis, sequedad y erupciones de la piel, prurito, hipertensión, dolor precordial y aumento del trabajo cardíaco.
- Consecuencias de nivel psíquico: ansiedad, insomnio, pesadillas
- Consecuencias a nivel conductual: baja concentración, pérdida de memoria, agresividad.

Sin embargo, el estrés no sólo induce efectos directos sobre la salud, sino que puede afectar al estilo de vida aumentando la tendencia a adquirir hábitos nocivos que también la perjudicarían. Esto es así porque el estrés afecta directamente sobre variables como el hábito tabáquico, el consumo ocasional o habitual de drogas, la frecuencia e intensidad con la que se realiza ejercicio físico, o los hábitos nutricionales.

2.5.5 ESTRÉS LABORAL

De acuerdo con la OMS el estrés laboral es aquel que, originado por problemas en el ámbito de trabajo o derivados de la no conciliación de la vida laboral y la personal, influye negativamente en la salud del trabajador y en el funcionamiento de la empresa en que trabaja. Estos problemas se generan porque los conocimientos y capacidades del trabajador no se

ajustan a las exigencias o presiones laborales existentes, comprometiendo su capacidad para afrontar la situación.

La presión, al igual que el estrés, no es de por sí nociva o inconveniente, sino que en ocasiones resulta indispensable e incluso genera resultados positivos en los individuos. Se hace perjudicial, como en el caso del estrés, cuando es excesiva y difícil de controlar.

El estrés laboral se puede dar tanto por una descompensación a la baja (las capacidades y conocimientos son insuficientes para la actividad que se realiza) o al revés (se tienen demasiados conocimientos y capacidades para tal actividad). Ha de ser una actividad, por tanto, proporcionada y correspondida y sobre la que, además, el que la realiza debe tener cierto control. Un entorno laboral saludable acompañaría estos aspectos con una política de apoyo en cierta manera integral: promoción del compañerismo, evaluación de riesgos para la salud y capacitación y prevención en este mismo sentido.

2.5.5.1 NIVELES DE ESTRÉS

El estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto va pasando por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permitir que este se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas consecuencias. (Campos, 2006) citando a Melgosa (1999), explica que el estrés pasa por tres etapas:

1. Fase de Alarma
2. Fase de resistencia
3. Fase de agotamiento

Según (Campos, 2006) citando a Melgosa (1999), la fase de alarma constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresor la cual es seguida por la fase de resistencia cuando la presencia del estrés supera la primera.

Una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y el estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la fase de alarma se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta y la persona acaba por

llegar a la fase de agotamiento, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, síntomas que pueden aparecer de manera simultánea o individual.

2.5.5.2 CAUSAS

Además de la inadecuación entre capacidades y conocimientos y la actividad a realizar, y la falta de apoyo y de control del trabajador sobre su labor, unas condiciones laborales insatisfactorias inciden de forma negativa en el estrés.

La OMS establece dos categorías de peligros relacionados con el estrés: las características del trabajo y el contexto de trabajo. Cada una de ellas tiene, además, algunas subcategorías:

Características del trabajo:

- Características del puesto: la falta de variedad, las actividades monótonas, desagradables o que producen aversión.
- Volumen y ritmo de trabajo: el exceso o la escasez de trabajo o la exigencia de realizar tareas con plazos excesivamente estrictos.
- Horarios de trabajo inflexibles, demasiado variables o imprevisibles, jornadas demasiado largas y horas extra-
- Participación y control: insuficiente participación en la toma de decisiones o capacidad de decisión mermada sobre aspectos como la metodología de trabajo, el ritmo, el horario o el entorno laboral.

Contexto laboral:

- Perspectivas profesionales, estatus y salario: inseguridad laboral, una promoción excesiva o deficiente, desvaloración social de la actividad, sistema de remuneración inadecuado, evaluaciones de rendimiento injustas o desconocidas por los trabajadores, e inadecuación de capacidades y conocimientos con relación a la actividad a desarrollar.

- Papel en la entidad: funciones poco claras o contradictorias, responsabilidad sobre otras personas y su exceso de atención.
- Relaciones interpersonales: supervisión inadecuada, ambiente laboral conflictivo u hostil o propenso al aislamiento, falta de protocolos de resolución de conflictos.
- Relación entre la vida personal y la laboral: demandas o exigencias incompatibles o falta de apoyo de cualquiera de los dos ámbitos hacia el otro.

2.5.5.3 EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL

El estrés influye negativamente en la salud y en el rendimiento de los trabajadores¹⁰, quienes pueden presentar a causa de este síndrome comportamientos disfuncionales o poco habituales. Además de la disminución de la efectividad o rendimiento en el trabajo y de los problemas de absentismo derivados de incapacidades o enfermedades relacionadas con el estrés (cardiopatías, enfermedades gastrointestinales, aumento de la presión arterial, cefaleas y trastornos músculo-esqueléticos, entre otros), como apunta la OMS, un individuo sometido a estrés laboral puede ver aumentados su angustia e irritación; puede serle más difícil el procesamiento mental; ver disminuida su capacidad de disfrute y menguar su compromiso con el trabajo; experimentar síntomas de fatiga, depresión e intranquilidad; desarrollar trastornos del sueño; y ser menos capaz de gestionar sus emociones, de concentrarse o de relajarse.

En cuanto a los efectos derivados del estrés en las entidades, se destaca⁽⁴³⁾ el aumento del absentismo, menor dedicación, rendimiento y productividad por parte de los empleados, mayor rotación del personal, aumento de quejas de clientes por el servicio y de problemas legales por demandas, acompañados del consecuente deterioro de la imagen de la institución.

TERCERA PARTE

FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

3.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO

HI: Las actividades físico recreativas influyen positivamente en estrés laboral en los trabajadores del departamento de vestuario en la fábrica FABRILFAME S.A.

3.2 HIPÓTESIS NULA

HO: Las actividades físico recreativas no influyen en el stress laboral en los trabajadores del departamento de vestuario en la fábrica de FABRILFAME S.A.

CUARTA PARTE

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Considerando todos los elementos de diagnóstico se determina que la presente investigación es de carácter correlacional, ya que nos permitirá conocer la situación en cuanto a actividades físicas predominantes de la población a ser investigada, así como la relación con el estrés laboral y cómo influye una variable con otra.. Por ende se utilizará el método correlacional por encuestas que se ayuda con la toma de test o cuestionarios que nos permiten conocer de primera mano los pensamientos, necesidades, opiniones y sentimientos de la población investigada.

Para la concreción de este proyecto se siguió la metodología siguiente:

- a.- Se realizó una investigación diagnostica inicial en la empresa FABRILFAME SA. a fin de determinar la problemática objeto de investigación
- b.- Se determinó la problemática
- c.- Formulación del problema.

Considerando los elementos iniciales del diagnóstico se determinó que la presente investigación es de carácter CORRELACIONAL.

4.2 DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Seis meses

4.3 POBLACIÓN

Los trabajadores del departamento de vestuario de la empresa textil FABRILFAME que consta de obreros operarios de máquinas, supervisores y administrativos con un total de 446 personas. Distribuidas de la siguiente manera:

Tabla 5.
Áreas de trabajo y número de personas en FABRILFAME SA.

ÁREA DE TRABAJO	NUMERO
Bordado y estampado	16
Línea 4 (trico)	51
Pantalón formal 4B	20
Línea 5	60
Línea 3 Camisa 3B	59
Línea 3 pantalón 3ª	76
Línea 2 Jokey	22
Línea 1 pesada	87
Línea corte	22
Diseño	10
Control de calidad	23
TOTAL	446

4.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

Personas de 19 y 60 años que en un 98.6 % son mujeres que se dedican a la operación de maquinaria industrial textil con nivel medio de educación en su mayoría.

4.3.2 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO EN FAME

El entorno laboral se da en la mayoría de tiempo en posición sentado durante ocho horas en producción baja y llegando hasta las doce horas en producción alta y fines de semana esporádicos. Contando con dos periodos de descanso, el primero de 15 minutos y el segundo durante el almuerzo con media hora.

4.4 MUESTRA

Con fines de proceso se aplica la fórmula de la determinación de la muestra, que para el presente estudio sería válida, se aplicó la muestra probabilística estratificada, en donde el universo es de 446 trabajadores.

Formula:
$$n = \frac{N(pq)}{(N-1)(E/K)^2 + pq}$$

Dónde:

n = tamaño muestra

N = universo

p = variabilidad positiva

q = variabilidad negativa

E = máximo de error admisible

K = constante de corrección del error

Reemplazo los valores

$$n = \frac{446(0.25)}{(446 - 1) \left(\frac{0,07}{2} \right)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{111.5}{0,795125}$$

$$n = 140 \text{ personas}$$

En función de que la información del universo es la que nos interesa analizar, se declara que se trabajará con toda la muestra por lo que se hace la propuesta del presente tema de investigación para los dos maestrantes que proponemos el estudio.

4.4.1 DESCRIPCIÓN DE LAS EDADES CRONOLÓGICAS DE LA MUESTRA

Tabla 6.

Clasificación de la muestra por edades.

	Jóvenes 18-24	Adultos jóvenes 25-39	Adultos intermedios 40-49	Adultos mayores 50-64	
Personas	12	75	37	16	1140
Porcentaje	%8,5	%53,5	%26,4	%11,4	1%100

CONTINÚA



4.5 TECNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos fue necesaria la aprobación de la empresa, por lo cual fue necesario revisar el cronograma de trabajo de la empresa y esperar que baje la productividad, pues no fue permitido tomar los test en época de auge productivo, porque así se detendría el trabajo de la muestra de la población que es de 140 operarios. Previo a la toma del test fue necesario y bajo petición de la empresa realizar un simulacro para medir los tiempos que se demoran al rendir los test, el simulacro se realizó con 15 personas con un promedio de tiempo de entre 15 y 20 minutos. El testeo completo fue realizado el día 14 de julio de 2015 a partir de las 08h00 y concluyendo a las 11H00, en grupos de 20 personas. El espacio elegido para aplicar el test fue la cafetería de la empresa.

En el presente estudio los test aplicados fueron:

- EL TEST DE USO DE TIEMPO (Prof. Gerardo Sabaris en el año 2009)
- INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL BURNOUT (1986 por C. Maslach y S. E.Jackson 1986)

4.6 EL CUESTIONARIO DEL USO DEL TIEMPO LIBRE

La presente investigación se enfoca en la evaluación del tiempo libre activo y pasivo de los trabajadores de la empresa FABRILFAME S.A. y su relación con el nivel de estrés laboral. Para llevarlo a cabo, se adecuó a nuestra realidad una encuesta de Tiempo Libre, aplicadas en Colombia, Cuba, Chile, Paraguay y Uruguay.

El conocer sobre el uso de las personas con respecto a las actividades que realizan en su tiempo libre, es importante para la sociedad porque tiene que ver con un tema de salud y desarrollo integral. El tiempo libre es un bien social y un derecho que fue otorgado después de muchos años de luchas entre los empleados y los empleadores, es necesario reproducirlo en la esfera en el tiempo de trabajo.

En este sentido es importante conocer en qué actividades ocupan su tiempo libre los trabajadores de este tipo de empresas dedicadas a la

producción de productos textiles, ya que por el lugar de trabajo, las distintas épocas de producción alta y baja, el espacio, la postura de trabajo, las jornadas diarias que pueden extenderse fuera de lo reglamentado, generan estrés que a su vez se ve reflejado en la reducción del tiempo libre de calidad y el tiempo dedicada a su salud reflejada por la práctica de actividad física.

4.6.1 BENEFICIOS DE TIEMPO LIBRE DESDE EL ENTORNO SOCIAL

Ya la declaración de los Derechos Humanos, proclamaba en 1984, el derecho al descanso, a la limitación del tiempo de trabajo y a disfrutar de un cierto tiempo libre.

En este sentido, vamos a recoger las palabras de Llull Peñalba, citado por: Muñoz Corvalán, sobre las implicaciones del ocio en el desarrollo social:

- Es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico.
- Es un indicador de la calidad de vida.
- Es una fuente de salud y de prevención de enfermedades.
- Crea empleo, bienes y servicios.
- Alivia la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación.

Es por eso que en los tiempos actuales nace un término llamado la *hipodinamia* (Chávez E. y Sandoval L. 2011) conocida como el hambre de movimiento, pues el cuerpo humano siente la necesidad de eliminar ese estrés y ve en la actividad física la salida a dicha enfermedad moderna.

Es así que después de busca varios cuestionarios que vayan acorde a conocer las actividades de la personas en su tiempo libre y que además determine las actividades pasivas y activas se utilizó el cuestionario del Prof. Gerardo Sabaris que utilizó en su investigación “sobre adolescentes, tiempo libre y deportes en las zonas del Cerro y La Teja” que posteriormente fue adaptado por Chávez E. y Sandoval L. en su trabajo “Utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en los estudiantes comprendidos

entre los 12 a 17 años del colegio Juan de Salinas de la ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa”. Ahora lo utilizaremos para medir el tiempo libre en jóvenes, adultos y adultos mayores, todos ellos trabajadores de una de las empresas más grandes del país en cuanto a producción textil. Así tendremos un panorama claro de los gustos y de su inclinación hacia realizar actividades pasivas o activas de este segmento de la sociedad y de trabajadores de similares características de todo el país.

Tomando en cuenta que se pone en consideración que las actividades activas son todas aquellas actividades que produzcan movimiento al ser humano es decir que las personas muevan sus cuerpos mediante la actividad, y las actividades pasivas son todas aquellas actividades que no producen movimiento es decir no necesitan desgaste energético, tomando en cuenta que el test se basa en actividades en general que las personas prefieren hacer en su tiempo libre y que de una u otra manera a cada una de las personas les produce placer, mas no muchas son idóneas en su práctica, pues no muchas pueden ser beneficiosas para las personas, en este caso buscamos solo averiguar qué actividades la gente realiza, en qué cantidad y con qué frecuencia para en base a esta podamos plantear actividades que además de producir placer sea beneficiosas para el ser humano ayudando siempre a promover las actividades físico recreativas,

4.7.2 FORMATO PARA EL CUESTIONARIO DEL USO DEL TIEMPO LIBRE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS -ESPE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CUESTIONARIO DE USO DEL TIEMPO LIBRE

SEXO _____ EDAD _____
OCUPACIÓN _____ FECHA _____

El presente cuestionario, tiene como finalidad obtener información referente a las actividades que usted realiza durante su tiempo libre, es decir en el horario fuera de trabajo y actividades que no sean de carácter obligatorio.

Marque con una X en el casillero que corresponda

1. En su tiempo libre le gusta estar:

<input type="checkbox"/>	SOLO
<input type="checkbox"/>	ACOMPANADO

2. Cuando estas solo que días de la semana realiza las siguientes actividades:

	ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	Leer							
2	Dormir							
3	Ver TV							
4	Deportes							
5	Jugar							
6	Utilizar tecnología (Internet, juegos de video)							
7	Escuchar música							

CONTINÚA 

8	Pasear							
9	Karaoke							
10	Ir a la discoteca							
11	Ir al cine							
12	Consumir alcohol							
13	Fumar							
14	Quehaceres domésticos							
15	Voluntariado (cruz roja, religiosos, etc.)							
16	Asistir a espectáculos							
17	Otros trabajos remunerados							
18	Otras							

4.7 INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL BURNOUT

El inventario para la evaluación del estrés laboral, conocido en el mundo de la psicología laboral como el Burnout y su traducción como el síndrome del trabajador quemado, fue creado en 1986 por C. Maslach y S. E. Jackson. Este instrumento presenta tres escalas: Cansancio emocional (CE), Despersonalización (D) y Realización personal (RP), además de una escala para medir la distorsión.

La palabra estrés deriva del latín que significa apretar, comprimir, y el término se toma haciendo alusión al estado que puede vivenciar una persona al encontrarse en una situación difícil, y según Gonzales F. (2007) "la acción de fuerza que, sobre un individuo, ejercen circunstancias específicas de su entorno, donde el sujeto se siente "comprimido", y tal situación puede dar lugar a que enferme si no cambian las circunstancias o si no cuenta, la persona, con recursos de afrontamiento positivos ante las altas demandas que enfrenta."

4.7.1 ORIENTACIONES PARA SU CALIFICACIÓN

(Según: Instrumentos de evaluación psicológica, Gonzales F. 2007)

- **Cansancio emocional (CE):** Definido como desgaste, pérdida de la energía, agotamiento y fatiga y puede manifestarse física y psíquicamente, o como una combinación de ambas formas. Engloba también el exceso de tiempo directo en la actividad laboral y cansancio del contacto directo con la gente en el trabajo o los subordinados, en el caso de los jefes. Se presenta así mismo, en aquellos que se sientan estar al borde o en límite extremo de sus posibilidades o capacidades, fuerza, resistencia, tensión emocional o física. Abarca 8 ítem de la prueba: (2), (3), (6), (8), (12), (14), (16), (20). El puntaje máximo alcanzable en la respuesta es de 32 puntos.
- **Despersonalización (D):** Pone de manifiesto un cambio de actitudes en las respuestas hacia las otras personas, que dificultan la comunicación personal, específicamente hacia los beneficiarios del

propio trabajo, acompañado de un incremento de la distancia afectiva con los demás o un endurecimiento en las relaciones (frialidad emocional) con los subordinados en el trabajo y de indiferencia por sus resultados. Abarca 7 Ítem de la prueba (4), (5), (10), (11), (15) (21) (22). El puntaje máximo alcanzable en las respuestas es de 28 puntos.

- **Realización Personal (RP):** Agrupa una serie de respuestas y valoraciones negativas hacia sí mismo (autoestima) y hacia el propio trabajo o actividad, propios o típicos de la depresión, la baja moral, la frustración en el trabajo, el rechazo y evitación del contacto y las relaciones interpersonales en la actividad laboral, incluso en el manejo de los problemas con los colaboradores y otras personas involucradas con el proceso, englobando también el clima laboral que el individuo puede contribuir a crear en su grupo más o menos favorable y estimulante (motivación por los resultados p. Ej.) y sus resultantes en productividad, capacidad para enfrentar presiones y soportarlas con Éxito. Abarca 7 Ítem de la prueba (1), (7), (9), (13), (17), (18), (19) El puntaje máximo alcanzado es de 28 puntos.

4.7.2 CLAVE DE CALIFICACIÓN

(Según: Instrumentos de evaluación psicológica, Gonzales F. 2007)

- 14 ítems directos. Se evalúan de izquierda a derecha desde 0 a 4 puntos
- Los Ítem directos son: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20 y 22
- 8 ítems inversos. Se evalúan de izquierda a derecha desde 4 a 0 puntos. Los Ítems son 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21
- Se considerar· estrés cuando es mayor del 50.
- El profesor Javier Miravalles del Gabinete Psicológico (Zaragoza-España) afirma que Puntuaciones altas en los dos primeros (cansancio emocional, despersonalización) y baja en el tercero (realización personal) definen el síndrome Burnout.
- Para el cálculo de la distorsión de los ítems o confiabilidad

- El procedimiento involucra 13 de los 22 Ítem de la prueba

En la dimensión:

- CE, los pares 3 - 12, 2 - 8, 6-16
- D, los pares 5 - 15, 10 - 11
- RP, los pares 1 - 19, 1 – 13

Pasos:

1. Se restan los puntajes en todos los pares de Ítem.
2. Se suman las diferencias encontradas en cada dimensión y todas ellas.
3. Se divide el puntaje resultante de esa suma entre 7 (número de pares) para obtener la diferencia promedio.
4. Luego, ese promedio se divide entre 4 (puntos máximos posibles que califican cada Ítem).
5. El resultado se multiplica por 10 para expresar el resultado en una escala de diez puntos, lo que se tomará como Índice de incoherencia en las respuestas a la prueba o test.

El valor obtenido con estos pasos se busca en la siguiente tabla:

Tabla 7.
Tabla de confiabilidad del MBI

INDICE	CALIFICACIÓN	CONFIABILIDAD
De 0 a 2.0	Muy Baja	Más Confiable
De 2.1 a 4.0	Baja	Confiable
*De 4.1 a 6.0	Media	Dudosa
De 6.1 a 8.0	Alta	Poco Confiable
De 8.1 a 10	Muy Alta	No confiable

*En este caso (4.1 a 6.0), con respuesta de dudoso valor por su incoherencia recomendamos análisis cualitativo de los Ítem utilizando la entrevista personal.

Para considerar estrés laboral debe obtenerse más del 50% en el resultado de la prueba del máximo de puntos posibles y así con cada una de las dimensiones.

Además de determinar el estrés laboral, su prevalencia de indicadores psicológicos de Cansancio Emocional, Realización Personal, Despersonalización y la distorsión del test que calcula la confiabilidad del test, se adaptó una tabla con percentiles para clasificar el estrés en los trabajadores con indicadores cualitativos tomando de referencia a versiones contemporáneas y adaptaciones del inventario del Burnout versión MBI-HSS (Gil-Monte, 2005b; Gil-Monte y Peiró, 1997; Gil-Monte y Peiró, 1999), así utilizaremos los percentiles para medir los niveles de estrés laboral en el “Maslach Burnout Inventory” (MBI-HSS), versión para Profesionales de servicios humanos (Maslach y Jackson, 1986), basándonos en la siguiente tabla:

Tabla 8.
Niveles de estrés con percentiles.

PERCENTIL	NIVEL DE ESTRÉS
MENOS DE 22	AUSENCIA DE ESTRÉS
ENTRE 23-44	ESTRÉS BAJO
ENTRE 45- 66	ESTRÉS MODERADO
MAYOR DE 67	ESTRÉS ALTO

4.6.3 FORMATO PARA EL TEST DE ESTRÉS LABORAL

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS -ESPE
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL BURNOUT

SEXO _____ **EDAD** _____ **OCUPACIÓN** _____
FECHA _____

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y sus sentimientos en Él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos tal como usted lo siente. No existen respuestas mejores o peores. La respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

Las frases que encontrará son de este tipo:

-Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo.

A cada una de las frases deberá responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento

Responda escribiendo una X en la columna que corresponda a la escala escogida.

N / Nunca AVA/ Algunas veces al año AVM / Algunas veces al mes
 AVS / Algunas veces a la semana D / Diariamente

	N	AVA	AVM	AVS	S
1 Me siento emocionalmente defraudado de mi trabajo					
2 Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
3 Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado					
4 Siento que puedo comunicarme fácilmente con las personas que tengo que relacionarme con el trabajo					
5 Siento que estoy tratando a algunos de mis subordinados (personas que dependen de mi) como si fueran objetos impersonales					
6 Siento que tratar todo el día con la gente me cansa					

CONTINÚA 

7 Siento que trato, con mucha efectividad, los problemas de las personas a las que tengo que atender (dirigir)					
8 Siento que mi trabajo me está desgastando					
9 Siento que estoy influyendo en la vida de otras personas a través de mi trabajo					
10 Siento que mi trato con la gente es más duro					
11 Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente					
12 Me siento muy enérgico en mi trabajo					
13 Me siento frustrado por mi trabajo					
14 Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
15 Siento indiferencia ante el resultado del trabajo de mis subordinados (o personas que atiengo profesionalmente)					
16 Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
17 Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
18 Me siento estimulado después de haber trabajado estrechamente					
19 Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
20 Me siento como si estuviera en el límite de mis posibilidades					
21 Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
22 Me parece que mis subordinados me culpan de algunos de sus problemas					

4.8 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Los procesos estadísticos utilizados para esta investigación son:

- Porcentaje
- Promedio
- Moda
- Máximo
- Mínimo
- Rango
- Varianza

Éste análisis estadístico se aplicará a los datos obtenidos en cada uno de los test tomados.

QUINTA PARTE

ANÁLISIS DE DATOS

5.1 PRESENTACIÓN GRÁFICA DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE TIEMPO LIBRE

Pregunta 1. En su tiempo libre le gusta esta solo o acompañado.

Tabla 9.
Porcentaje de personas que gustan estar solas y porcentaje de acompañadas.

	NUMERO	%
Solo	36	26
Acompañado	104	74
TOTAL	140	100



Figura 1. Porcentaje de personas que gustan estar solas y porcentaje de acompañadas.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 74% de los encuestados contestan que prefieren estar acompañados en su tiempo libre, a diferencia del 26% que por lo contrario prefieren estar solos, lo que nos indica que para proponer actividades en su

tiempo libre, estas deben ser donde ellos tengan preferencia y según la encuesta nos indica que es en compañía.

Pregunta 2. Cuando estas solo o acompañado que días de la semana realiza las siguientes actividades:

ACTIVIDAD PASIVA 1

Tabla 10.
Preferencias de las personas a leer.

	LEER			
	SOLO	%	ACOMPANADO	%
Lunes	5	13,89	11	10,58
Martes	5	13,89	7	6,73
Miércoles	5	13,89	13	12,50
Jueves	4	11,11	7	6,73
Viernes	6	16,67	13	12,50
Sábado	11	30,56	18	17,31
Domingo	8	22,22	29	27,88
PROMEDIO		17,46		13,46



Figura 2. Preferencia de las personas leer.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En la actividad de leer, los encuestados demuestran que leen más los fines de semana mientras que entre semana es muy escasa la lectura, pero sin embargo hay un predominio de lectura en las personas que les gusta estar solo y de las personas que les gusta estar acompañados. El porcentaje más alto se puede apreciar de un 30,56% de personas que les gusta estar solos y que leen más el día sábado, además se puede apreciar que el segundo mayor porcentaje se de lectura se da el domingo con las personas que les gusta estar acompañadas con un 27,88%, con preferencia a realizar en solitario esta actividad y que el fin de semana leen más que entre semana.

ACTIVIDAD PASIVA 2

Tabla 11.

Preferencia de las personas a dormir

	DORMIR			
	SOLO	%	ACOMPañADO	%
Lunes	14	38,89	28	26,92
Martes	13	36,11	34	32,69
Miércoles	14	38,89	28	26,92
Jueves	14	38,89	27	25,96
Viernes	12	33,33	27	25,96
Sábado	17	47,22	43	41,35
Domingo	17	47,22	42	40,38
PROMEDIO		40,08		31,46

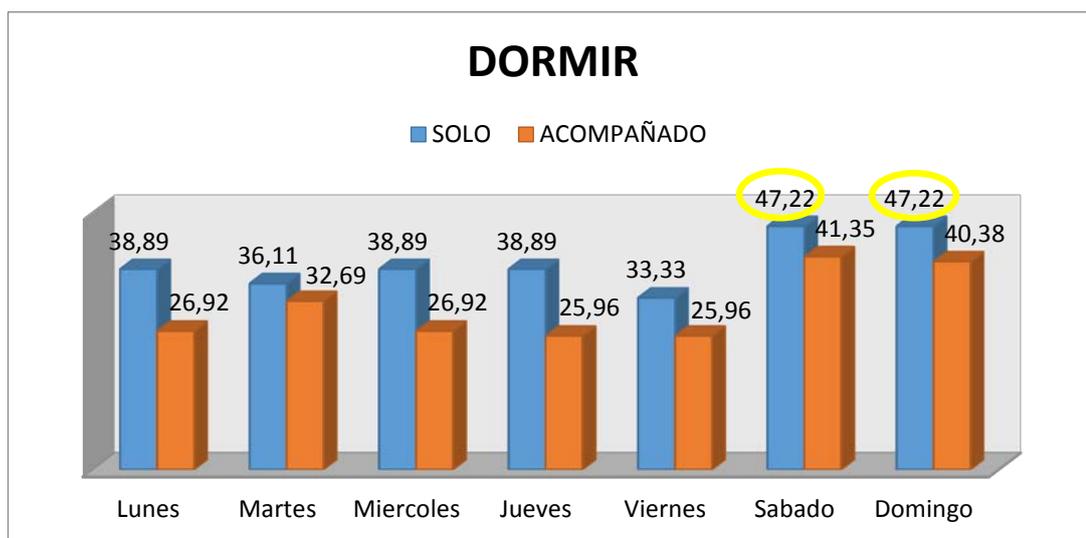


Figura 3. Preferencia de las personas a dormir

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se puede apreciar que los encuestados tanto solos como acompañados pueden o prefieren dormir más los fines de semana, pero los porcentajes más elevados se da en personas que les gusta dormir solas dando el 47,22% como el porcentaje más alto de personas que les gusta dormir solas los fines de semana.

ACTIVIDAD PASIVA 3

Tabla 12.

Preferencia de las personas a ver TV

	VER TV			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	18	50	75	72,12
Martes	18	50	71	68,27
Miércoles	19	52,78	71	68,27
Jueves	18	50	69	66,35
Viernes	18	50	75	72,12
Sábado	18	50	81	77,88
Domingo	17	47,22	81	77,88
PROMEDIO		50		71,84

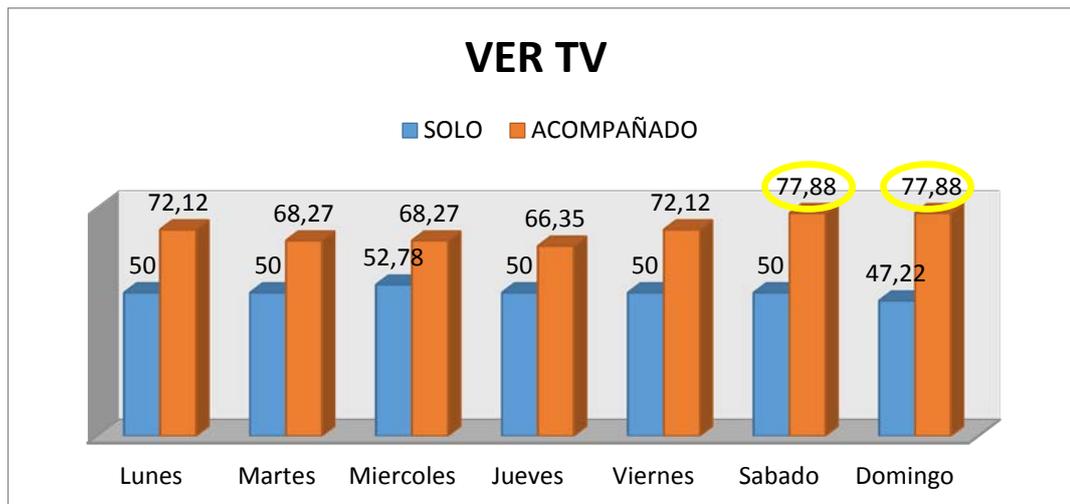


Figura 4. Preferencia de las personas a ver TV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Las personas que les gusta estar en compañía ven más televisión que las personas que les gusta estar a solas, y el porcentaje más alto de personas acompañadas que ven televisión se da los fines de semana con un 77,88%.

ACTIVIDAD ACTIVA 4

Tabla 13.

Preferencia de las personas a hacer deportes

	DEPORTES			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	0	0	3	2,88
Martes	1	2,78	5	4,81
Miércoles	0	0	3	2,88
Jueves	0	0	3	2,88
Viernes	6	16,67	5	4,81
Sábado	6	16,67	24	23,08
Domingo	8	22,22	41	39,42
PROMEDIO		8,33		11,54



Figura 5. Preferencia de las personas a hacer deportes

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Las personas que les gusta estar en compañía tienden a hacer más actividades deportivas que las personas que les gusta estar a solas. El porcentaje más alto de personas solas que les gusta hacer deporte se da los días viernes con un porcentaje de 16,67% a diferencia de las personas que les gusta estar con compañía que muestra que el día viernes solo un 4,81% les gusta hacer deporte. Sin embargo los fines de semana muestra que las personas acompañadas hacen más deporte que las solas siendo el 39,42% el porcentaje más alto de personas que realizan deporte acompañadas y se da el día domingo.

ACTIVIDAD ACTIVA 5

Tabla 14.
Preferencia de las personas a Jugar.

	JUGAR			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	2	5,56	10	9,62
Martes	0	0	8	7,69
Miércoles	2	5,56	12	11,54
Jueves	2	5,56	8	7,69
Viernes	5	13,89	10	9,62
Sábado	11	30,56	19	18,27
Domingo	11	30,56	41	39,42
PROMEDIO		13,10		14,84



Figura 6. Preferencia de las personas a jugar

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 39,42% de los encuestados, marcan al día domingo como el día en que a ellos les gusta jugar en compañía de alguien, mientras que las personas que les gusta estar solos muestran como el sábado el día que más prefieren jugar, con un porcentaje de 30,56%.

ACTIVIDAD PASIVA 6

Tabla 15. Preferencia de las personas a utilizar tecnología.

	UTILIZAR TECNOLOGIA			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	7	19,44	19	18,27
Martes	11	30,56	20	19,23
Miércoles	8	22,22	19	18,27
Jueves	9	25,00	19	18,27
Viernes	7	19,44	20	19,23
Sábado	10	27,78	26	25,00
Domingo	12	33,33	28	26,92
PROMEDIO		25,40		20,74

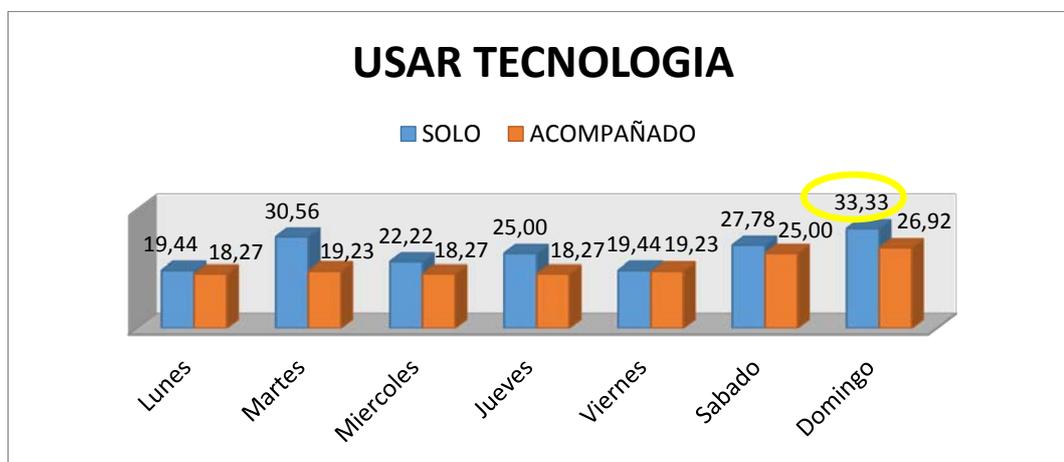


Figura 7. Preferencia de las personas a utilizar tecnología

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En esta actividad, que es utilizar tecnología, hay un predominio en personas que les gusta estar solos y los días en que mayor porcentaje de respuestas positivas existe son los martes, sábado y domingo con un rango muy alto del 33,33% que se da los días domingos.

ACTIVIDAD PASIVA 7

Tabla 16.

Preferencia de las personas a escuchar música.

	ESCUCHAR MUSICA			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	10	27,78	64	61,54
Martes	13	36,11	50	48,08
Miércoles	9	25,00	54	51,92
Jueves	11	30,56	55	52,88
Viernes	11	30,56	57	54,81
Sábado	16	44,44	76	73,08
Domingo	17	47,22	70	67,31
PROMEDIO		34,52		58,52

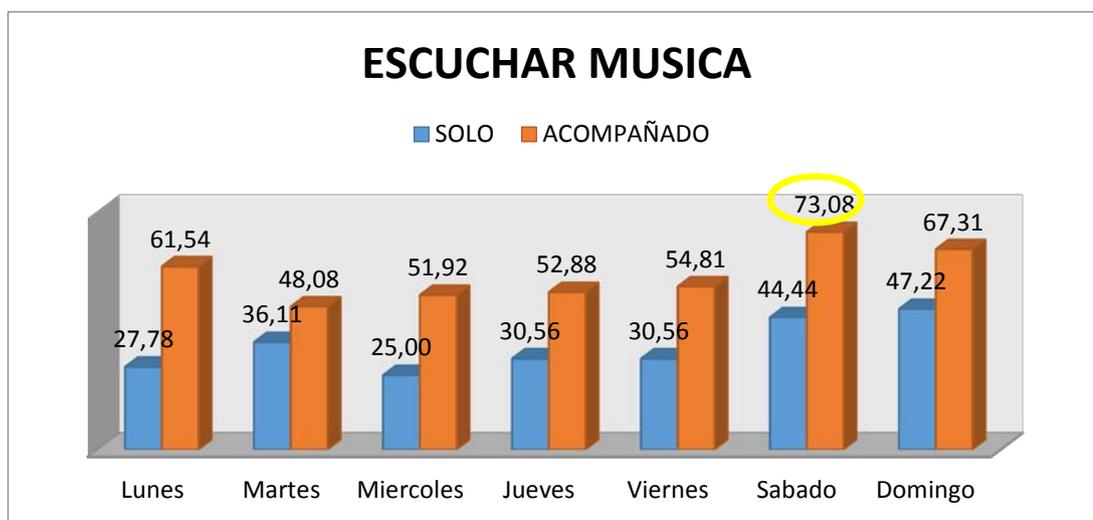


Figura 8. Preferencia de las personas a escuchar música

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La mayoría de personas que les gusta escuchar música corresponde a las personas que les gusta estar a solas siendo los días lunes, sábados y domingos los porcentajes más altos en especial el sábado que tiene un 73,08% de personas solas que les gusta escuchar música, a comparación

de las personas que les gusta estar en compañía siendo el domingo como el porcentaje más alto con 47,22%.

ACTIVIDAD ACTIVA 8

Tabla 17.

Preferencia de las personas a pasear

	PASEAR			
	SOLO	%	ACOMPañADO	%
Lunes	0	0	5	4,81
Martes	1	2,78	3	2,88
Miércoles	0	0	3	2,88
Jueves	0	0	2	1,92
Viernes	1	2,78	7	6,73
Sábado	13	36,11	53	50,96
Domingo	12	33,33	60	57,69
PROMEDIO		10,71		18,27

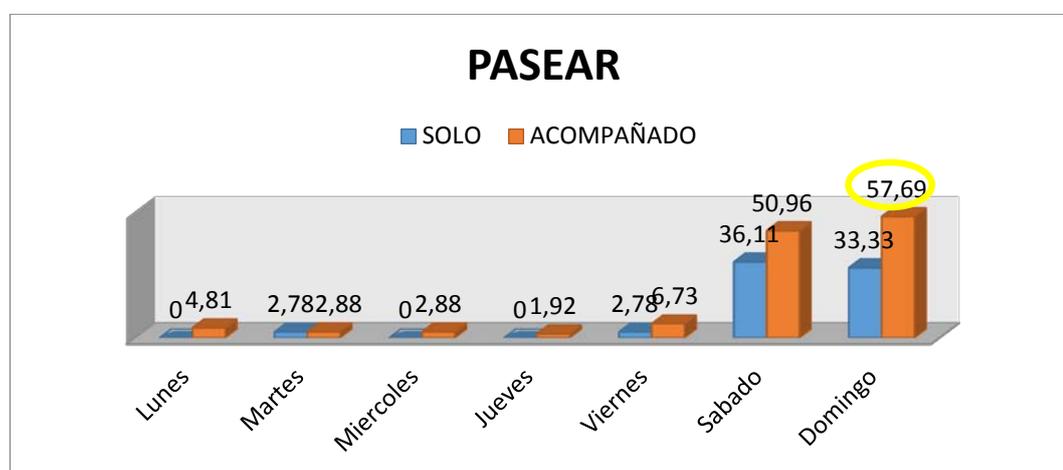


Figura 9. Preferencia de las personas a pasear

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 57,69 % de los encuestados que les gusta estar en compañía, escogen al día domingo como el día más ideal para salir a pasear seguido del día sábado con un 50,96%, recalcando que en todos los días de la semana el porcentaje es mayor en pasear acompañados que el de solos y

como única excepción del día miércoles. Y las personas que les gusta pasear en su mayoría lo hacen los fines de semana.

ACTIVIDAD PASIVA 9

Tabla 18.

Preferencia de las personas a ir al karaoke

	KARAOKE			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	0	0	0	0
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	0	0	0	0
Viernes	3	8,33	7	6,73
Sábado	6	16,67	7	6,73
Domingo	2	5,56	3	2,88
PROMEDIO		4,37		2,34



Figura 10. Preferencia de las personas a ir al karaoke

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con 16,67% los sábados es el mayor porcentaje, las personas solas que les gusta ir al karaoke y con 6,73% siendo los viernes y sábados los

días preferencias que les gusta ir a un karaoke las personas con compañía, siendo el sábado el día preferencial para esta actividad.

ACTIVIDAD ACTIVA 10

Tabla 19.

Preferencia de las personas a ir la biblioteca.

	IR A DISCOTECA			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	0	0	0	0
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	0	0	0	0
Viernes	3	8,33	7	6,73
Sábado	4	11,11	10	9,62
Domingo	0	0	2	1,92
PROMEDIO		2,78		2,61

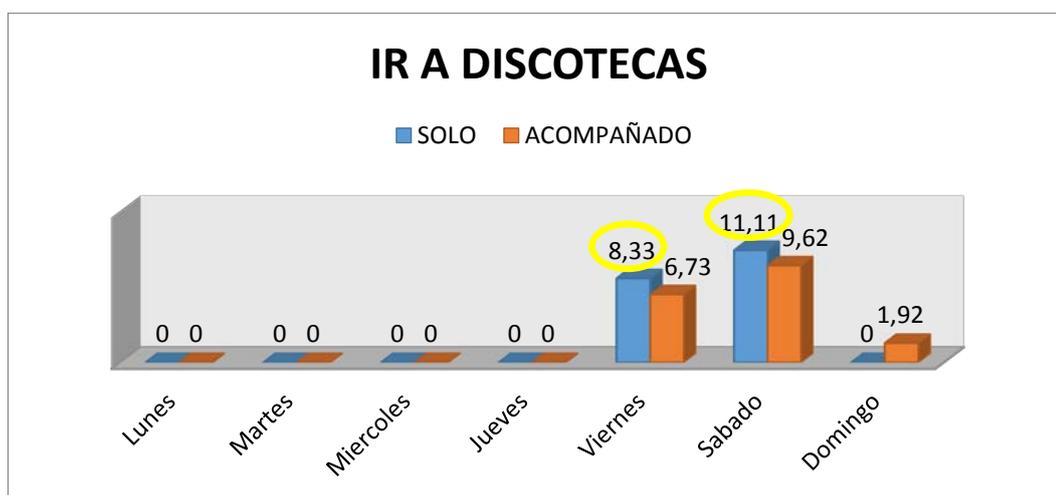


Figura 11. Preferencia de las personas a ir la biblioteca.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Al igual que el Karaoke, en esta actividad de ir a una discoteca, es de preferencia los días viernes y sábado en los cuales tiene un mayor porcentaje en personas que les gusta estar solas que las que les gusta estar

en compañía correspondiendo a un 11,11% de personas solas que les gusta ir a la discotecas el sábado y en 8,33% de personas solas que les gusta ir a una discoteca el viernes.

ACTIVIDAD PASIVA 11

Tabla 20.

Preferencia de las personas a ir al cine.

	IR AL CINE			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	1	2,78	0	0
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	0	0	0	0
Viernes	4	11,11	7	6,73
Sábado	2	5,56	7	6,73
Domingo	2	5,56	3	2,88
PROMEDIO		3,57		2,34

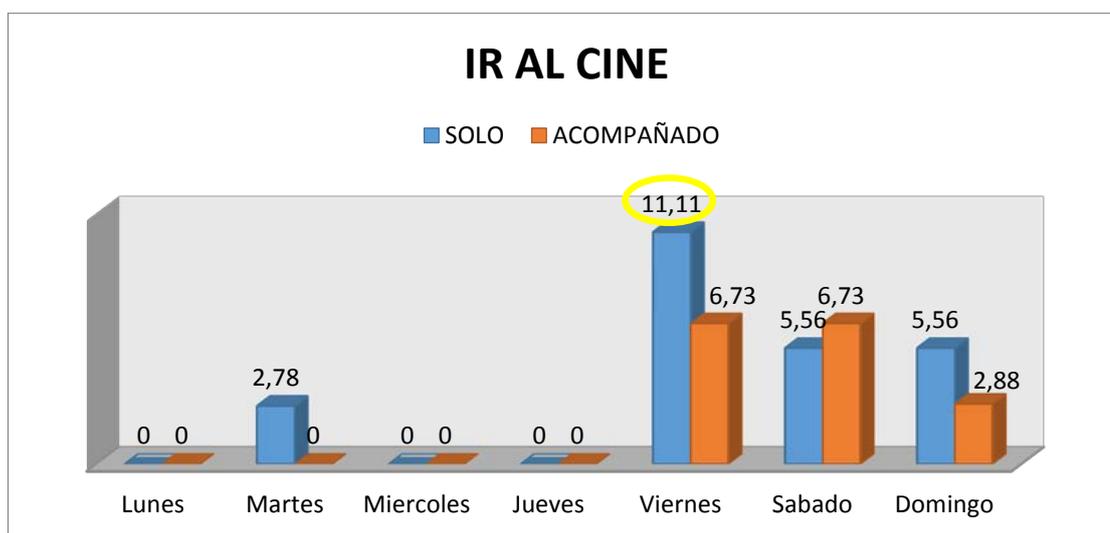


Figura 12. Preferencia de las personas a ir al cine.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El porcentaje más alto de personas que asisten al cine es un 11,11% que se da en personas solas que prefieren ir al cine los días viernes, sin embargo las personas que les gusta ir al cine acompañadas el porcentaje mayor se da los días viernes y sábado con un 6,73% de los encuestados.

ACTIVIDAD PASIVA 12

Tabla 21.

Preferencia de las personas a consumir alcohol

	CONSUMIR ALCOHOL			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	1	2,78	0	0
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	0	0	0	0
Viernes	4	11,11	3	2,88
Sábado	2	5,56	6	5,77
Domingo	2	5,56	2	1,92
PROMEDIO		3,57		1,51

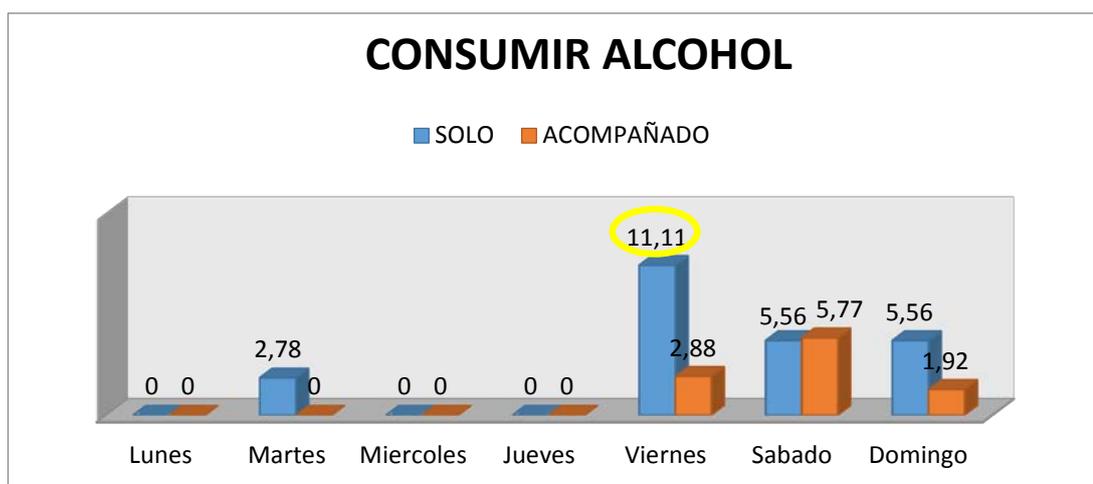


Figura 13. Preferencia de las personas a consumir alcohol

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Un alto porcentaje de las personas que les gusta estar a solas responden a consumir alcohol los días viernes con un 11,11% y correspondiendo al día sábado se puede observar un aumento en el consumo de alcohol en las personas que les gusta estar acompañadas a diferencia que las que les gusta estar a solas, aun así se puede observar que el predominio del consumo de alcohol se da más en las personas que les gusta estar a solas que las que les gusta estar en compañía.

ACTIVIDAD PASIVA 13

Tabla 22.

Preferencia de las personas a fumar.

	FUMAR			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	0	0	0	0
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	0	0	0	0
Viernes	0	0	1	0,96
Sábado	8	22,22	2	1,92
Domingo	1	2,78	1	0,96
PROMEDIO		3,57		0,55

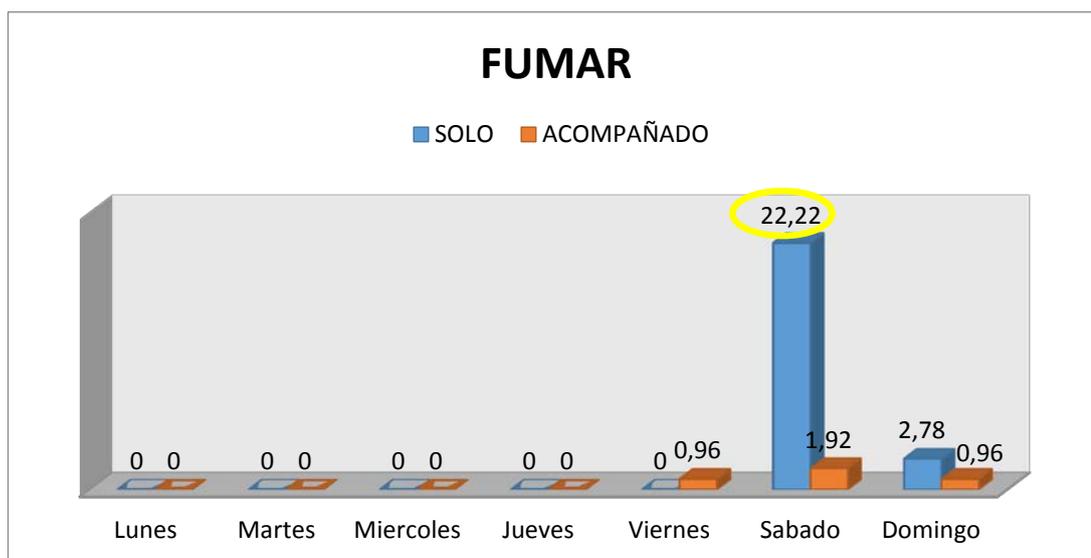


Figura 14. Preferencia de las personas a fumar.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los encuestados que responden afirmativamente a fumar, aunque es una cantidad pequeña de la población las personas que les gusta estar en compañía fuman más número de días que las que están solas, se observa que las personas que les gusta estar a sola prefieren fumar solo sábados y domingos mientras las que están en compañía fuman viernes, sábados y domingo, aun así el porcentaje más elevado de personas que fuman es el 22,22% que corresponde a las personas que les gusta estar a solas y que prefieren realizar esta actividad los días sábados.

ACTIVIDAD ACTIVA 14

Tabla 23.

Preferencia de las personas a realizar quehaceres domésticos.

	QUEHACERES DOMESTICOS			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	18	50	91	87,50
Martes	18	50	90	86,54
Miércoles	18	50	95	91,35
Jueves	17	47,22	91	87,50
Viernes	17	47,22	91	87,50
Sábado	19	52,78	96	92,31
Domingo	20	55,56	95	91,35
PROMEDIO		50,40		89,15

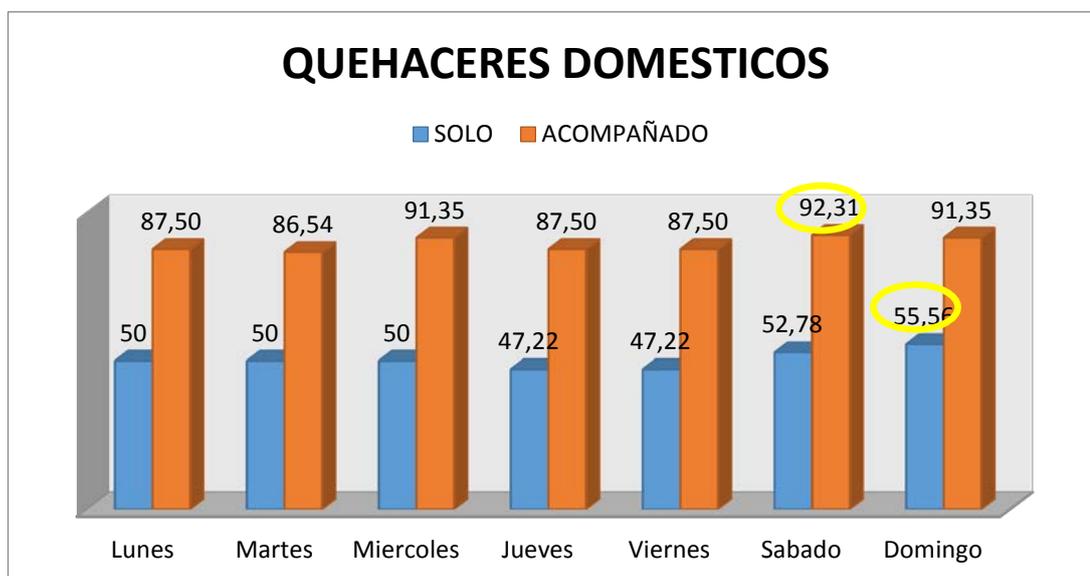


Figura 15. Preferencia de las personas a realizar quehaceres domésticos.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Como se puede observar el predominio en esta actividad se da en las personas que les gusta estar acompañadas siendo el día miércoles sábado y domingo los días más contestados para hacer los quehaceres domésticos

siendo el 92,31 el porcentaje más alto que dicen que realizan esta actividad los días sábados, mientras que en las personas que les gusta estar solas el 55,56% de los encuestados responden que realizan esta actividad en su mayoría los días domingos.

ACTIVIDAD ACTIVA 15

Tabla 24.

Preferencia de las personas a realizar voluntariado.

	VOLUNTARIADO			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	1	2,78	1	0,96
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	0	0	0	0
Viernes	0	0	1	0,96
Sábado	0	0	3	2,88
Domingo	2	5,56	18	17,31
PROMEDIO		1,19		3,16

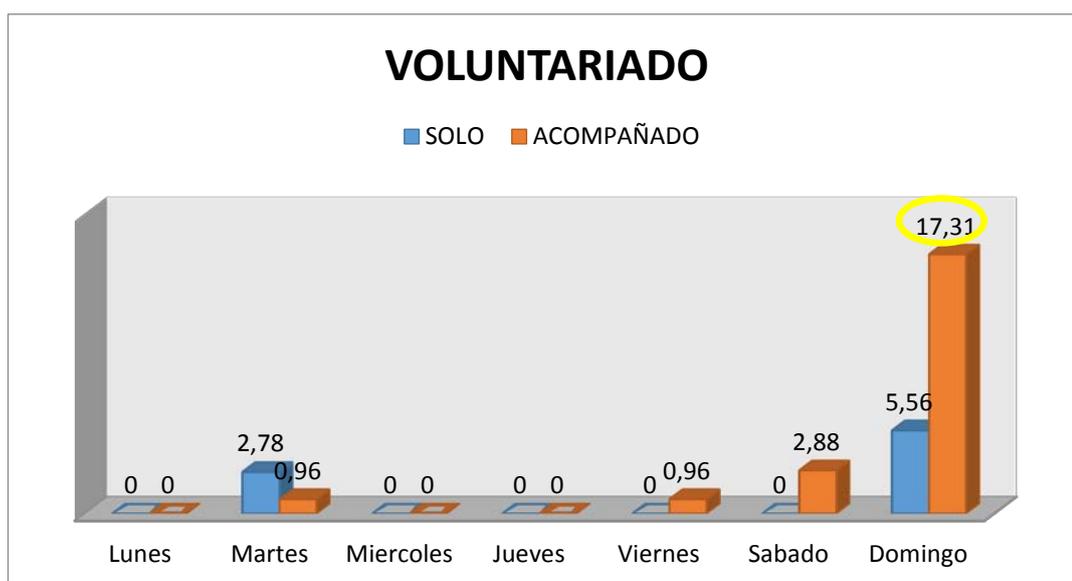


Figura 16. Preferencia de las personas a realizar voluntariado.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En un rango de porcentaje muy bajo del 0,96 y 2,88% estando acompañados, los encuestados responden realizar voluntariado los días martes, viernes, sábado, y siendo el porcentaje más alto de 17,31% correspondiente a los días domingos, mientras que en las personas que les gusta estar solas solo realizan esta actividad los días martes y domingos siendo el porcentaje más alto el 5,56% correspondiente al domingo.

ACTIVIDAD PASIVA 16

Tabla 25.

Preferencia de las personas a asistir a espectáculos

	ASISTIR A ESPECTACULOS			
	SOLO	%	ACOMPaña DO	%
Lunes	0	0	1	0,96
Martes	0	0	0	0
Miércoles	0	0	1	0,96
Jueves	0	0	0	0
Viernes	0	0	1	0,96
Sábado	0	0	13	12,50
Domingo	0	0	6	5,77
PROMEDIO		0		3,02



Figura 17. Preferencia de las personas a asistir a espectáculos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Como se puede observar a las personas que les gusta estar a solas no realizan esta actividad mientras que las personas que si realizan esta actividad la prefieren realizar los días sábados siendo este el porcentaje mayor con un total del 12,50% de los encuestados, mas sigue siendo la actividad menos realizada x las personas.

ACTIVIDAD ACTIVA 17

Tabla 26.

Preferencia de las personas tener otros trabajos remunerados.

	OTROS TRABAJOS REMUNERADOS			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	0	0	0	0
Martes	0	0	0	0
Miércoles	0	0	0	0
Jueves	1	2,78	2	1,92
Viernes	0	0	0	0
Sábado	3	8,33	8	7,69
Domingo	3	8,33	6	5,77
PROMEDIO		2,78		2,20

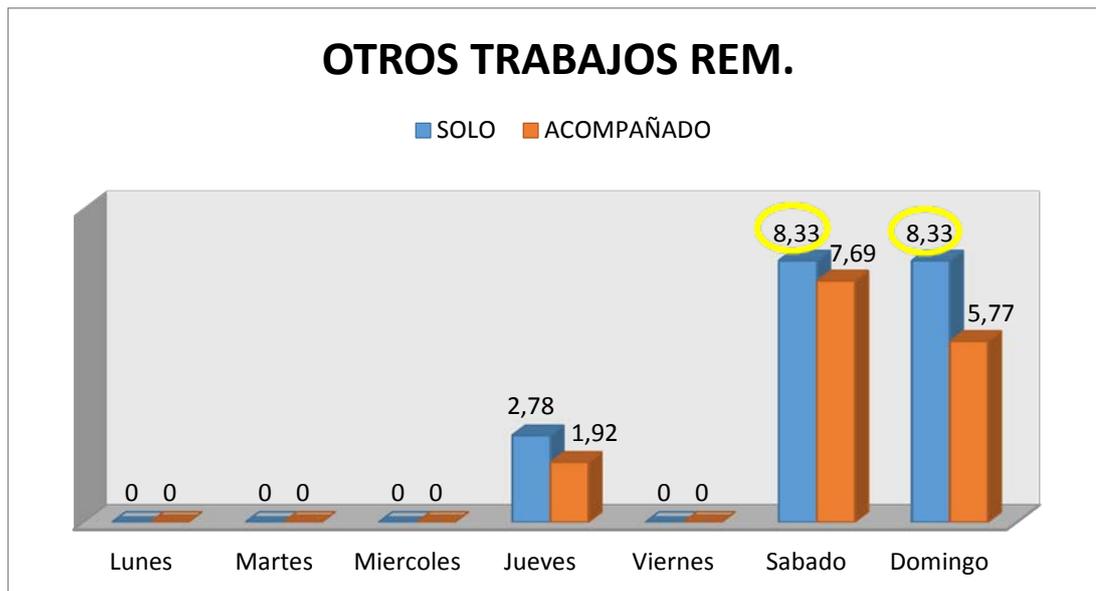


Figura 18. Preferencia de las personas tener otros trabajos remunerados.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El resultado nos muestra que el porcentaje más alto de personas que realizan esta actividad corresponde a un 8,33% y son de las personas que les gusta estar a solas y que prefieren realizar otro tipo de trabajos remunerados los fines de semana que como se puede observar en la gráfica tiene porcentajes iguales, mientras que solo 7,69% de las personas que les gusta estar en compañía respondieron que realizan esta actividad los días sábados siendo este su porcentaje más alto.

OTRAS ACTIVIDADES ACTIVAS

Tabla 27.

Preferencia de las personas a caminar.

	CAMINAR			
	SOLO	%	ACOMPAÑADO	%
Lunes	0	0	7	6,73
Martes	0	0	6	5,77
Miércoles	0	0	8	7,69
Jueves	0	0	7	6,73
Viernes	1	2,78	7	6,73
Sábado	4	11,11	8	7,69
Domingo	8	22,22	5	4,81
PROMEDIO		5,16		6,59

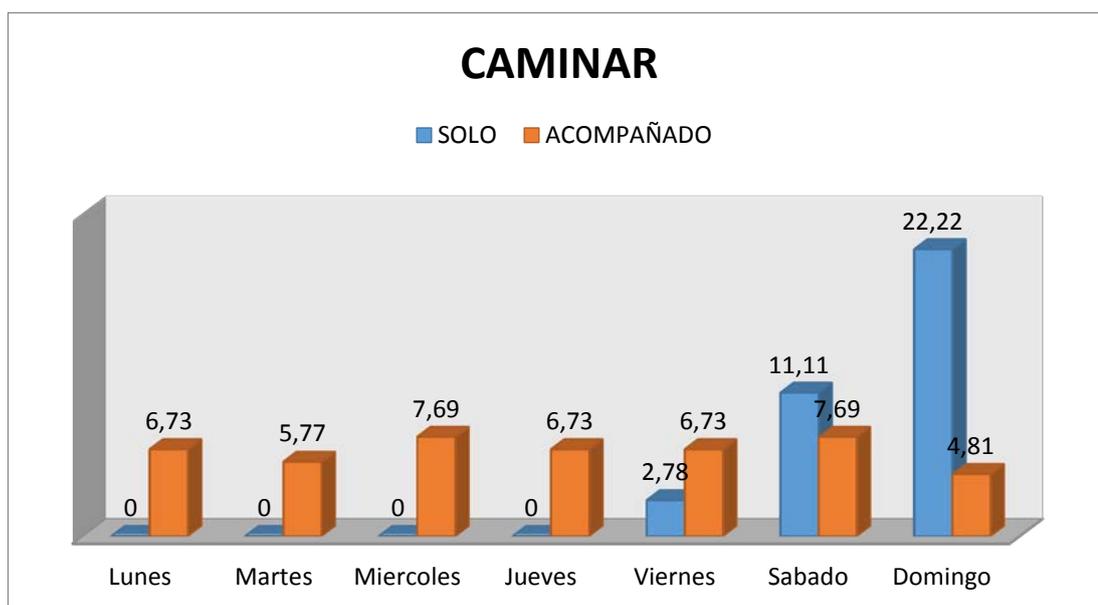


Figura 19. Preferencia de las personas a caminar.

Tabla 28.
Preferencia de las personas a la bailoactividad.

	BAILOACTIVIDAD			
	SOLO	%	ACOMPANADO	%
Lunes	0	0	1	0,96
Martes	0	0	1	0,96
Miércoles	0	0	2	1,92
Jueves	0	0	1	0,96
Viernes	0	0	1	0,96
Sábado	14	13,89	3	2,88
Domingo	8	8,33	7	6,73
PROMEDIO		3,17		2,20

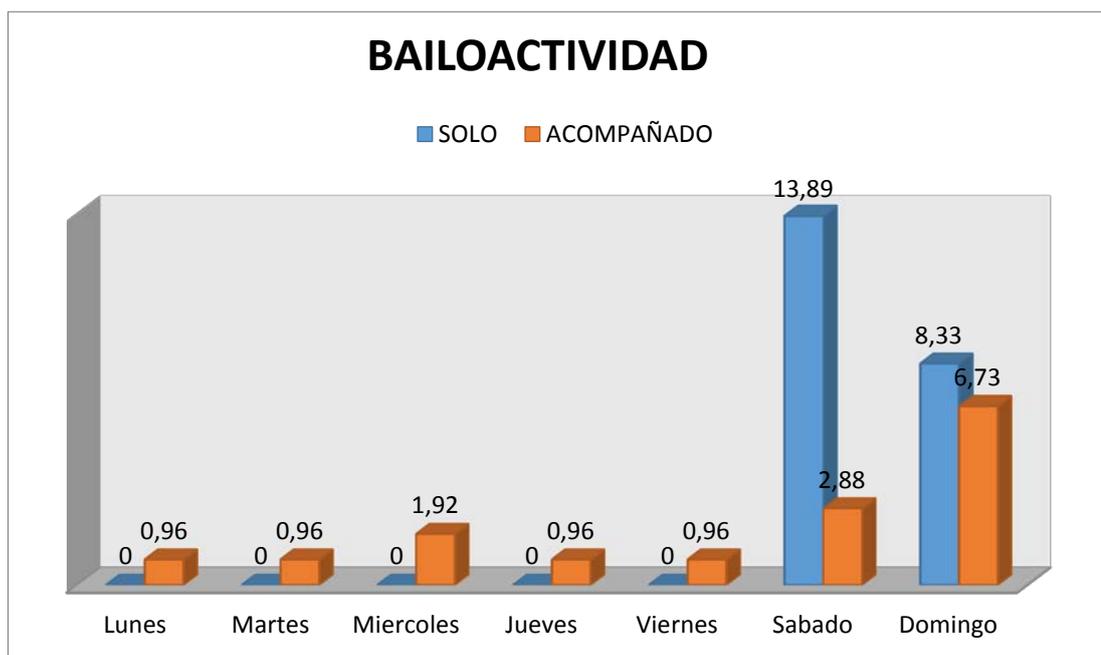


Figura 20. Preferencia de las personas a la bailoactividad.

Tabla 29.
Preferencia de las personas a ir de compras

	COMPRAS			
	SOLO	%	ACOMPañADO	%
Lunes	0	0	1	0,96
Martes	0	0	2	1,92
Miércoles	0	0	1	0,96
Jueves	0	0	1	0,96
Viernes	0	0	2	1,92
Sábado	0	0	5	4,81
Domingo	1	2,78	4	3,85
PROMEDIO		0,40		2,20

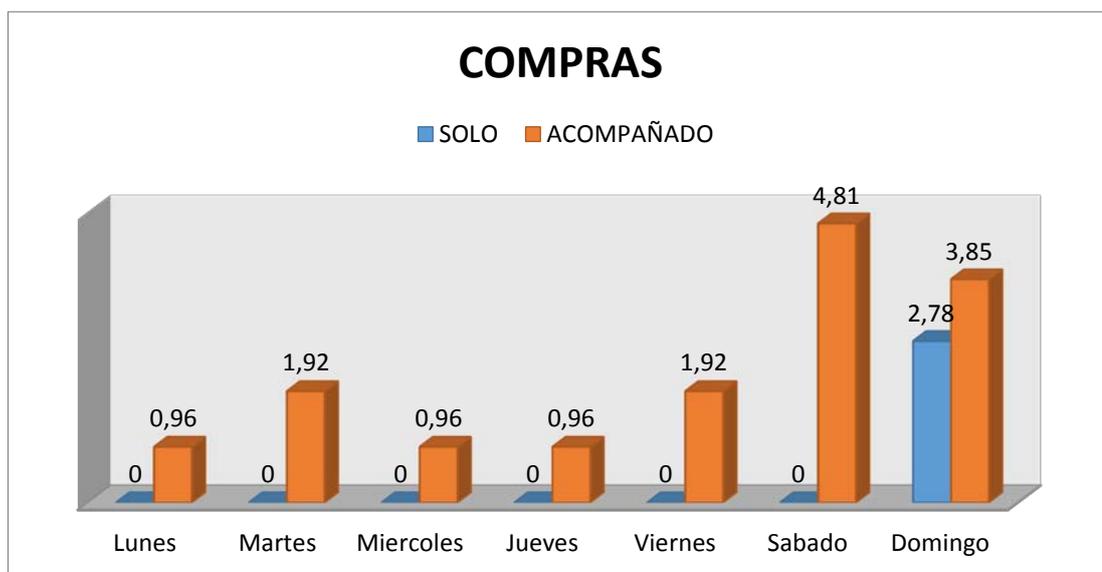


Figura 21. Preferencia de las personas a ir de compras

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se colocó en el test una opción que dice otras, en esta deberían poner alguna otra actividad que suelen realizar a parte de las que estaban previamente puestas en el test, en donde se observa que hay tres nuevas actividades que la gente regularmente suele hacer y estas coinciden al ser; 1 Caminar, 2 Bailoactividad y 3 Ir de compras.

En la primera actividad de caminar se observa que las personas que les gusta estar a solas realizan esta actividad los días viernes, sábado y domingo siendo el porcentaje mayor el 22,22% de personas que realizan esta actividad los días domingo. Mientras que las personas que están en compañía realizan con más frecuencia esta actividad es decir la realizan todos los días pero los porcentajes son muy bajos el 7,69% por ciento de la población que le gusta estar acompañada realiza esta actividad la realiza los días miércoles y sábados siendo este su porcentaje más alto.

En la segunda actividad de igual manera las personas que están en compañía les gusta realizar esta actividad con más frecuencia que las que están a solas donde muestra que realizan esta actividad solo los fines de semana siendo el 13,89% el porcentaje más alto correspondiente al día sábado de personas que les gusta estar a solas mientras que en las personas que les gusta estar en compañía el 6,73% de las personas les gusta realizar esta actividad de preferencia los días domingos siendo este su porcentaje más alto.

En la tercera actividad de igual que las anteriores se ve más aceptación de esta actividad por las personas que les gusta estar en compañía que las que les gusta estar a solas el 2,78% de las personas que les gusta estar a solas menciona que va de compras y pues como única respuesta los días domingos mientras que el porcentaje más elevado de personas que les gusta estar en compañía es de 4,81% correspondiente al día sábado que prefieren realizar esta actividad.

A pesar de esto los porcentajes mostrados son muy bajos es decir que solo pocas personas pueden realizar este tipo de actividades.

5.1.1 PREFERENCIA DE ACTIVIDADES ACTIVAS Y PASIVAS

ACTIVIDADES PASIVAS

Tabla 30.

Resultados de los gustos de las personas hacia actividades pasivas o activas.

	Actividad	SOLOS	ACOMPAÑADOS
1	Leer	17,46	13,46
2	Dormir	40,08	31,46
3	Ver TV	50	71,84
6	Utilizar Tecnología	25,40	20,74
9	Karaoke	4,37	2,34
7	Escuchar Música	34,52	58,52
11	Ir al cine	3,57	2,34
12	Consumir Alcohol	3,57	1,51
13	Fumar	3,57	0,55
16	Asistir a Espectáculos	0	3,02
	PROMEDIO	18,25	20,58

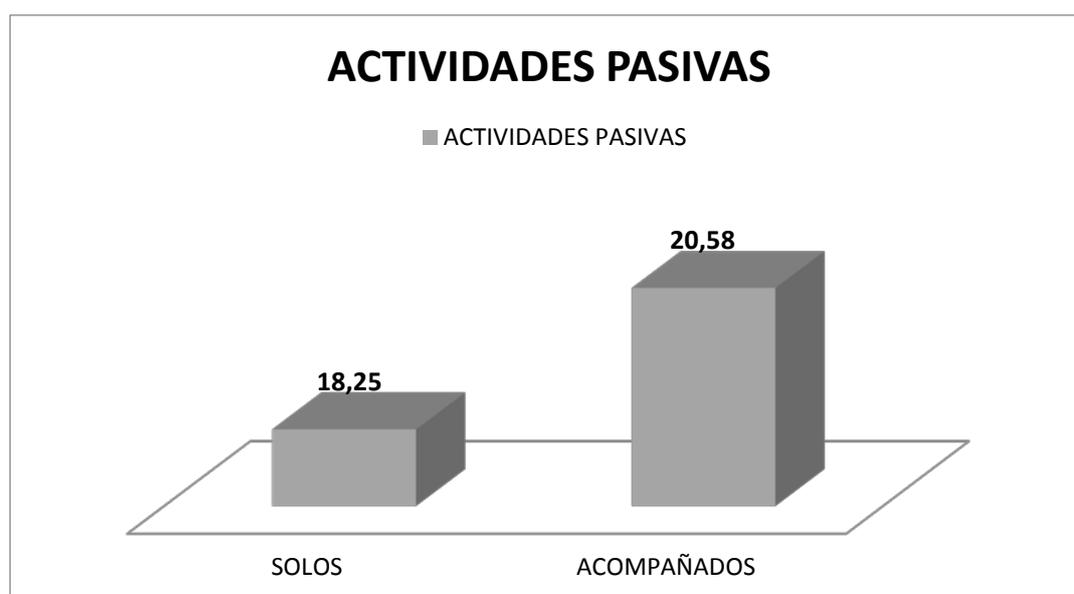


Figura 22. Niveles de personas pasivas que gustan estar solos y o acompañados

ACTIVIDADES ACTIVAS

Tabla 31. Actividades activas, solos y acompañados

Actividad	SOLOS	ACOMPAÑADOS
Deportes	8,33	11,54
Jugar	13,10	14,84
Pasear	10,71	18,27
Ir a la Discoteca	2,78	2,61
Quehaceres Domésticos	50,40	89,15
Voluntariado	1,19	3,16
Otros Trabajos Rem.	2,78	2,20
Otras		
CAMINAR	5,16	6,59
BAILO ACTIVIDAD	3,17	2,20
COMPRAS	0,40	2,20
PROMEDIO	9,80	15,27

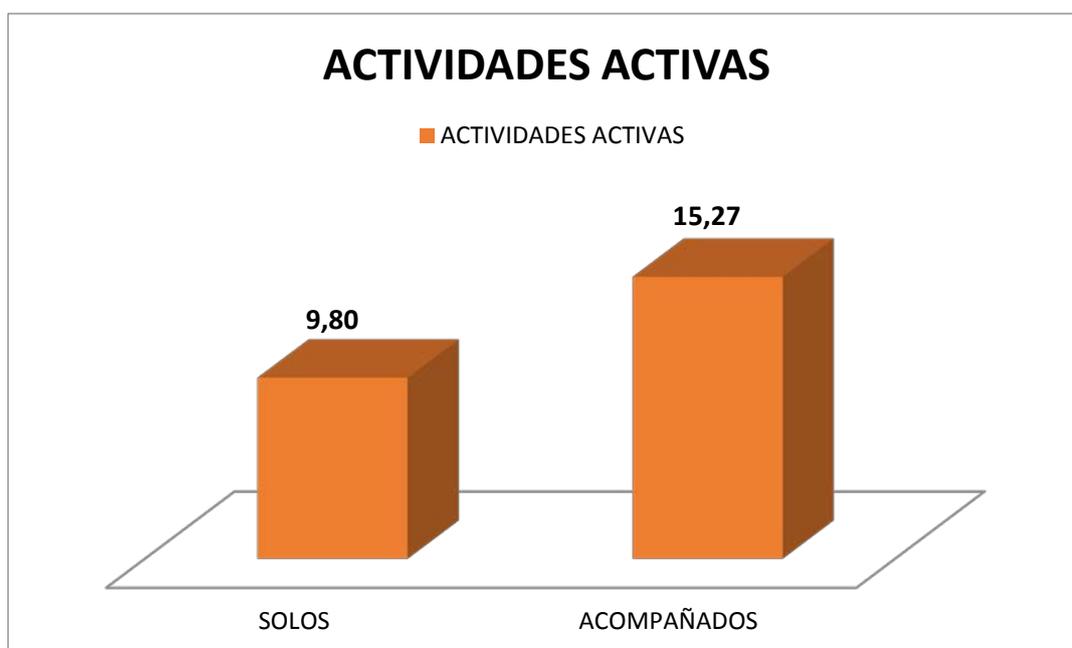


Figura 23. Actividades activas, solos y acompañados

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Según el test realizado en la empresa FABRIL FAME S.A se observa que los porcentajes mayores se da en las actividades pasivas es decir que las personas realizan más actividad des pasivas que activas.

5.2 ANALISIS DE LAS PREGUNTAS DE ESTRÉS LABORAL DEL INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL BURNOUT.

5.2.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Los resultados de los datos relativos a promedio, media, mediana, máximo y mínimo del análisis de MBI para un N=140. Los datos están promediados según el manual de Maslach y S. E.Jackson (1986) citado por Gonzales L. (2007) en donde establece como parámetro que pasado el indicador 50 existe presencia del síndrome.

Tabla 32.
Resultados estadísticos del test en general

PROMEDIO	MEDIA	MEDIANA	MÁXIMO	MÍNIMO
38,3	34,7	38	65	11

En la tabla 7 se puede evidenciar que el promedio, así como la media y mediana se encuentran dentro del percentil entre 23 y 44 que muestra un nivel de estrés bajo según la tabla 8.

Tabla 33.
Niveles de estrés del MBI.

PERCENTIL	NIVEL DE ESTRÉS
MENOS DE 22	AUSENCIA DE ESTRÉS
ENTRE 23-44	ESTRÉS BAJO
ENTRE 45- 66	ESTRÉS MODERADO
MAYOR DE 67	ESTRÉS ALTO

En la tabla N°9 se muestra los resultados del test ubicando a cada persona según los percentiles dentro de los nivel de estrés, lo que resalta es

el porcentaje alto de personas con estrés bajo un 70.71% y el 24.29% de estrés medio lo que confirma la existencia de estrés laboral en La empresa FABRILFAME SA.

Tabla 34. Niveles de estrés en FABRILFAME SA.

	PERSONAS	%
NO ESTRÉS	7	5,00
ESTRÉS BAJO	99	70,71
ESTRÉS MEDIO	34	24,29
ESTRÉS ALTO	0	0
		100,00

En el siguiente grafico se muestra la representación del estrés laboral en la población.

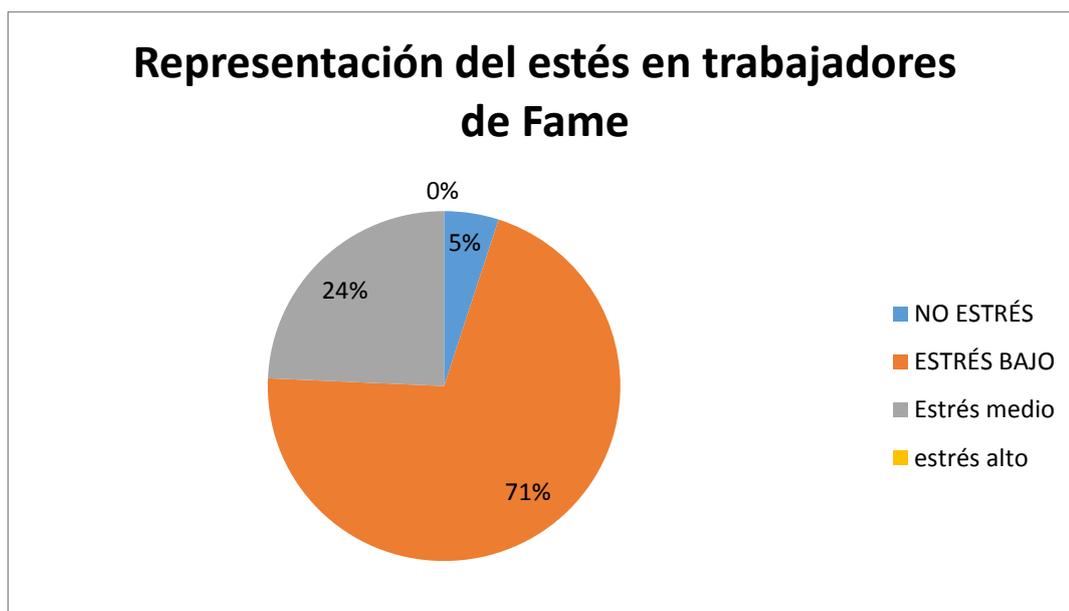


Figura 24. Representación según niveles de estrés en la empresa.

5.2.2 ANÁLISIS DE LOS TRES FACTORES AUTOVALORABLES DEL MBI

El análisis factorial auto valorable según el método de componentes. Muestran mayor peso en la escala de cansancio emocional con 67.86% (tabla 10), que es la inclinación de la mayoría de la población, siendo la realización personal con 27.86% la segunda en predominancia y un factor

positivo en evidenciar que la despersonalización es un factor mínimo con 4.29%.

Tabla 35.
Resultados auto-valorables del MBI.

		%	MAX	MIN
REALIZACIÓN PERSONAL	39	27,86	24	0
CANSANCIO EMOCIONAL	95	67,86	29	4
DESPERSONALIZACIÓN	6	4,29	18	0
TOTAL		100		

5.2.3 ANÁLISIS DE DATOS DEL MBI

Los resultados muestran un alto índice de la escala CANSANCIO EMOCIONAL que los autores del test lo definen como un desgaste psicológico y físico en el cual se presenta una pérdida de la energía y fatiga, este índice de personas con CANSANCIO EMOCIONAL (67.86%) dependiendo de la condición física de la persona o su estado emocional presentará mayor desgaste en la parte física o en la parte psíquica. El cansancio emocional puede darse por y tiempo excesivo en el trabajo o por cansancio del contacto con la gente, sean estos jefes, compañeros de trabajo o público en general. El Cansancio Emocional se presenta en personas que se sienten al borde de sus capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad de reacción) además de tensión emocional con irritabilidad que puede denotar en puesto de trabajo y reflejarse en el entorno familiar. El puntaje máximo que abarca este indicador es de 32 puntos y el promedio en general de CE es de 16, siendo el mayor en comparación a los otros dos indicadores.

Es positivo destacar al 27.86% de la población Se agrupa en el indicador Realización Personal con una serie de valoraciones hacia sí mismo, valorando entre otras cosas el autoestima en el trabajo y mostrando que este porcentaje de la población muestra niveles inexistentes o bajos de estrés laboral, bajos niveles de depresión y moral alta. Además crean un clima laboral agradable y contribuyen en el crecimiento profesional y emocional de sus compañeros de trabajo. Este grupo aporta resultados

positivos a la productividad y la capacidad de soportar presiones. El puntaje máximo de este indicador es de 28 puntos y el grupo presenta un promedio de 13, presentándose en el segundo lugar de importancia después del Cansancio Emocional

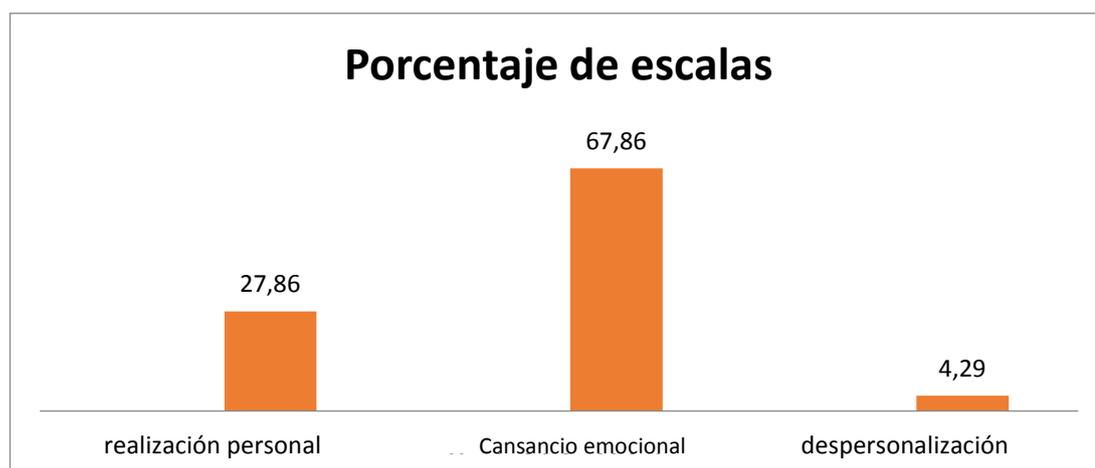


Figura 25. Porcentajes CE, D y RP.

El indicador de Despersonalización se muestra con un 4.29% de la población. Las preguntas hacia estas personas están enfocadas hacia su capacidad de relacionarse con otras personas especialmente con los beneficiarios del trabajo. Este grupo manifiesta en sus relaciones de trabajo una “frialidad emocional” que puede causarse por la indiferencia de sus superiores hacia los resultados de su trabajo.

Tabla 36.
Media y promedio en los tres factores auto valorables del MBI.

	Mediana	Promedio
Realización personal	13	13
Cansancio emocional	17	16
Despersonalización	10	10

La relación entre estos tres factores y siguiendo las recomendaciones Maslach y S. E.Jackson (creadores del test) de analizar las relaciones de CE

Y D con RP. Tomando como referencia que valores altos en las dos primeras (CE-D) y resultados bajos en la tercera (RP) muestran la presencia del síndrome del trabajador quemado (Burnout). De esta manera analizamos individualmente los resultados y concluimos que 44 individuos, o sea el 31% de la población presentan el síndrome del Burnout, lo que se relaciona con los resultados cuantitativos del test que dan como resultado la presencia del 24% de la población con estrés medio.

Otro resultado importante que arroja el MBI (1986) es el índice de confiabilidad del test. Los resultados obtenidos en confiabilidad muestran que los resultados son 100% confiables ya que ninguno pasó de la condición “dudosa” con respecto a la tabla de Maslach y S. E. Jackson (1986) citado por Gonzales L. (2007). La desviación estándar en cuanto a confiabilidad es de 1.86 que da como resultado una calificación muy baja que es el nivel de confiabilidad más alto según la tabla N°38.

5.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

5.3.1 COMPARACIÓN DE VARIABLES

Tabla 37
Cuadro de comparación de variables.

	ACTIVIDADES ACTIVAS		ACTIVIDADES PASIVAS		NIVEL DE ESTRÉS	
	SOLOS	ACOMPAÑADOS	SOLOS	ACOMPAÑADOS	BAJO	MEDIO
Promedio	9,8	15,27	18,25	20,58	99	34
Porcentaje	15,3	23,9	28,6	32,2	70,7	24,2
	Porcentaje de actividades activas		Porcentaje de actividades pasivas		Porcentaje de personas con estrés bajo y medio	
	39,2		60,8		94,9	

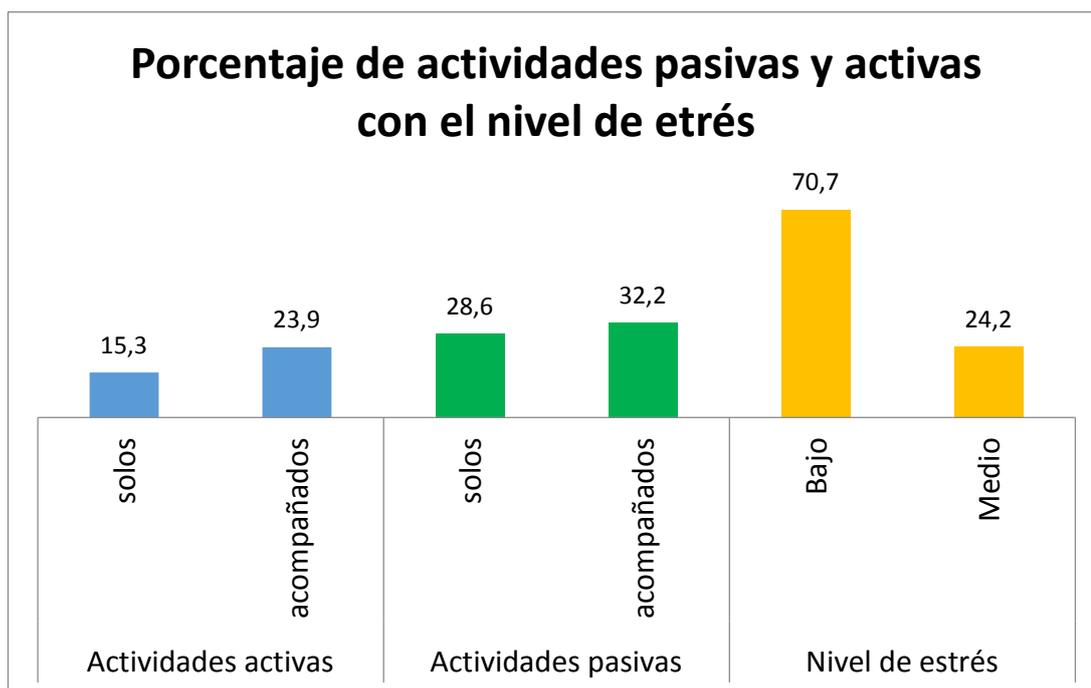


Gráfico 26 Porcentaje de Actividades pasivas y activas con el nivel de estrés

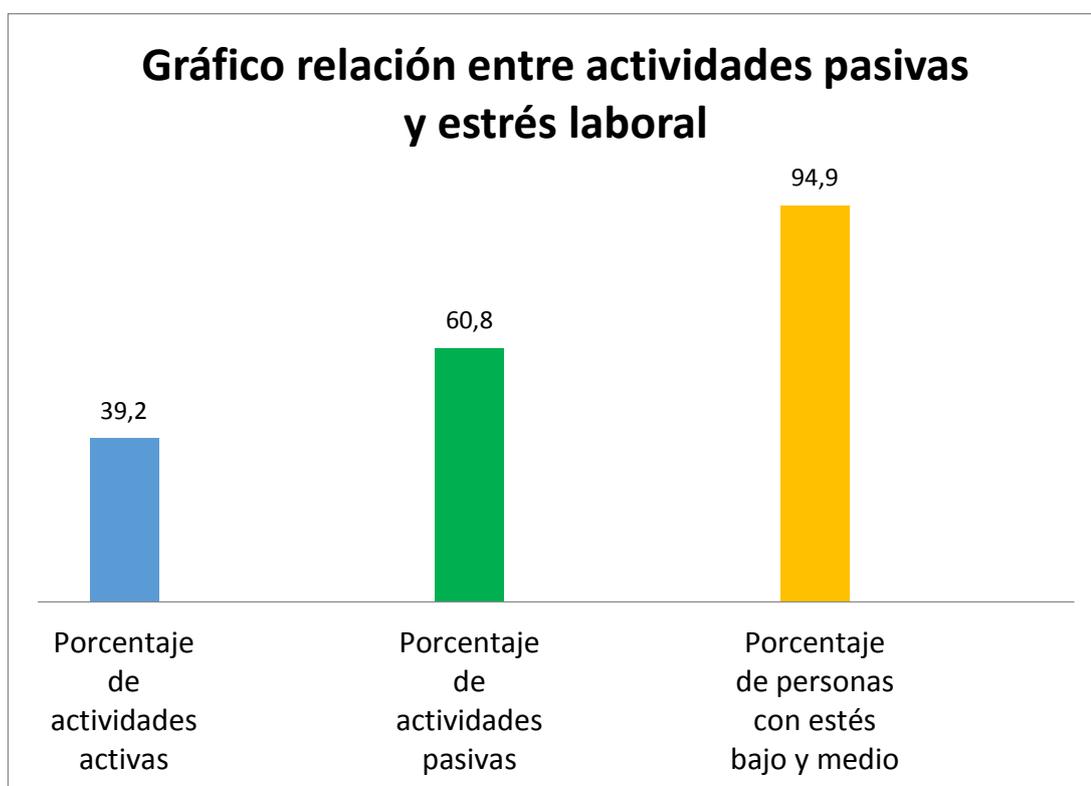


Gráfico 27 Relación entre actividades pasivas y estrés laboral

5.3.1.1 ANÁLISIS

Como se observa en el cuadro se observa 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.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

La investigación plantea la determinación de la relación entre la utilización del tiempo libre y el nivel de estrés de los trabajadores del departamento de vestuario de la fábrica FABRILFAMESA. Se investigaron mediante encuestas validadas internacionalmente, en que invierten los trabajadores su tiempo libre y mediante la aplicación de un test para medir el nivel de estrés laboral.

Los resultados aportaron evidencia de la íntima relación del Tiempo Libre y el nivel de Estrés laboral de la población de estudio, por lo que se confirma la hipótesis planteada.

ESTRÉS LABORAL

Niveles de estrés laboral.

- Un porcentaje alto de personas de la empresa FABRILFAME SA. Se encuentran con estrés laboral. La mayoría 70.71% se encuentran con estrés bajo y un 24.29% con estrés medio. No existe presencia de estrés alto que puedan generar riesgos para la salud de los trabajadores.
- La población que muestra mayor grado de estrés laboral están comprendidas en las edades entre 25 y 39 años.
- Se terminó que el 31.4% de la muestra presenta el síndrome del Burnout tomando en cuenta los altos índices de Despersonalización y Cansancio Emocional con relación a la Realización Personal.
- Los resultados del test MBI son totalmente confiables basándonos en la escala de los autores que determinan que los resultados obtenidos en este estudio son los más altos con respecto a la confiabilidad.
- De las tres escalas del test de evaluación del Burnout de Maslach y S. E. Jackson el indicador predominante es el Cansancio Emocional con un 67.8%, seguido por la Realización Personal con 27.86% y en el último lugar de la escala la Despersonalización con él 4.29%.

TIEMPO LIBRE

Actividades en el tiempo libre

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

- La correlación obtenida muestra que las personas con niveles más altos de estrés son las mismas que realizan menores actividades físicas activas. Ya que los resultados obtenidos muestran que las actividades pasivas son más altas que las actividades activas.
- Las personas que fueron encuestada, en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personales hacia la práctica de actividades de carácter social, es decir acompañados en un 74% y 26 % hacen actividades solos.
- La inactividad de las personas está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tienen que ver con medios de entretenimiento pasivo como es: leer, dormir, ver TV, utilizar tecnología, escuchar música, karaoke, cine, consumir alcohol, fumar y asistir a espectáculos. Ya sean solos 28,58% o acompañados 18,25%
- La utilización del tiempo libre de las personas en estudio está relacionado en bajo porcentaje con actividades dinámicas, de acuerdo a la encuesta, es decir el realizar deportes, jugar, pasear, ir a discoteca, actividades domésticas y voluntariado, otros trabajos remunerados. Ya sean solos 9,80% o acompañados 15,27%
- Se concluye que sea solo o acompañado los estudiados realizan muy poca actividad en el tiempo libre, destacándose que ver Tv con 71,84% y escuchar música con un 58,52% son las actividades pasivas de más porcentajes cuando están acompañados y que el dormir en un 40,08 % y ver Tv en un 50% es el más alto porcentaje cuando están solos en lo que a actividades pasivas se refiere.

- En relación a las actividades activas o dinámicas se aprecia claramente que su porcentaje ya sea solos (9,80%) o acompañados (15,27%) maneja un bajo porcentaje, por lo que en el planteamiento de soluciones a uso adecuado y dinámico del tiempo libre se determina que cualquier actividad dinámica mientras sea propuesta de una manera motivacional es válida para incrementar el nivel de actividad física de la población en estudio.

RECOMENDACIONES

En el presente estudio de tipo correlacional se realizan las siguientes recomendaciones las cuales aportarán para el mejoramiento de la población estudiada, que bien pueden ser aplicadas al resto de la población.

- La instauración de programas físico recreativos que fomenten las actividades activas de forma adecuada y planificada en la empresa FABRILFAMESA. ayudará a la reducción de los niveles de estrés.
- Se recomienda para reducir los niveles altos de Cansancio Emocional: respetar los horarios de trabajo, así como los tiempos de los respectivos periodos de descanso (almuerzo y breik). De la misma manera reconocer el trabajo y esfuerzo de los trabajadores en cuanto a sus resultados profesionales o productos.
- Recomendamos la propuesta alternativa de implementar en la empresa un programa físico recreativo que mejore los niveles de estrés laboral en la empresa y con ello el ambiente de trabajo, además de contribuir a su salud física que evitará el aparecimiento o control de enfermedades no transmisibles como el sobre peso, la obesidad y sedentarismo.
- Las actividades dinámicas deben ser acompañadas de acuerdo al estudio, es decir actividades en que las personas puedan compartir con sus familias y/o amigos, ya que muy pocos hacen actividades dinámicas cuando se encuentran solos

- Es necesario hacer énfasis en la participación y el esfuerzo para generar la buena práctica del tiempo libre en actividades de índole activo ya que así se podrá generar buenos hábitos en las personas, y de esta manera se puede combatir el estrés que genera la jornada laboral que tienen los trabajadores.
- La propuesta que acompaña al presente estudio esperamos que a las personas la apliquen y determinar programas permanentes de actividades masivas en donde el ser humano cultive hábitos de utilización adecuada del Tiempo Libre a fin de contribuir positivamente en el estrés que sufren en su trabajo.

SEXTA PARTE**PROPUESTA ALTERNATIVA****UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE**

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DIRIGIDO A LOS TRABAJADORES DEL DEPARTAMENTO DE VESTUARIO DE LA EMPRESA FABRIL FAME S.A.
--

6.1 INTRODUCCIÓN

Las horas tras una máquina de coser, del personal que labora en el departamento de vestuario de la empresa FABRILFAME S.A., son normalmente de 8 horas, exceptuando cuando tiene contratos largos de producción en donde las horas laborales se extienden hasta 12 de lunes a sábado, cantidad de horas que bajo presión se vuelven agotadoras y estresantes y que una vez terminada dicha jornada vuelve a sus hogares muchos a seguir en la jornada que les espera en casa como arreglar la casa atender a los niños cocinar etc., otros a descansar y tratar de recuperarse para el siguiente día de trabajo, esto hace que la realización de actividades físico recreativas que les provoca placer y disfrute sean escasas o nulas.

Al hacerse notorio la escases de actividades físico recreativas esta se empieza a ver reflejada en la forma de actuar de las personas, al tornarse más vulnerables mediante este tipo de situación esta se convierte en estrés que al ser combinado con las largas horas de trabajo y la presión del mismo se trasforma en un estrés laboral, es decir que las emociones que se dan fuera y dentro del trabajo se dan a reflejar en la situación más habitual de las personas en este casi sus trabajos, es por eso que mediante este programa se trata de ayudar a las personas a que el poco tiempo libre disponible lo

ocupen realizando actividades que les ayude a bajar el nivel de estrés laboral y a mejorar su calidad de vida.

6.2 DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Plan de actividades físicas recreativas para los trabajadores del departamento de vestuario de la empresa FABRIL FAME S.A.

6.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA

6.3.1 UBICACIÓN

La empresa FABRIL FAME S.A. se encuentra ubicada en el cantón Rumiñahui ciudad de Sangolquí, Autopista General Rumiñahui y calle Ambato, junto a la ESPE.

6.3.2 POBLACIÓN

Los trabajadores del departamento de vestuario de la empresa textil FABRILFAME que consta de obreros operarios de máquinas, supervisores y administrativos con un total de 446 personas

6.4 NATURALEZA DEL PROYECTO

6.4.1 DESCRIPCIÓN

El presente proyecto busca reducir los niveles de estrés y brindar las herramientas adecuadas para que los trabajadores posean una mejor calidad de vida además de que tengan un mejor uso del tiempo libre.

6.4.2 FUNDAMENTACIÓN

La correlación que existe entre el nivel de estrés que poseen las personas y la utilización de su tiempo libre en gran cantidad con las actividades pasivas ha llevado a determinar que las personas sufren de estrés laboral ya que en sus tiempo libre solo realizan actividades de índole pasivo o actividades que en vez de provocarles disfrute o relajación los lleva a poseer una obligación más que puede tornarse estresante.

La falta de tiempo que sufren los trabajadores por las jornadas de trabajo y sobre todo por el tipo de trabajo que realizan más la escases en la

realización de actividades físico recreativas de índole activas hacen que los niveles de estrés laboral se incrementen y como sabemos es estrés es cuando la persona recibe cualquier estímulo que afecte haga algo diferente en su forma de actuar o pensar en dicha circunstancia o por un tiempo prolongado. “Se manifiesta como una descarga en nuestro organismo producto de la acumulación de tensión física o psicológica. En este proceso participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras.”(Navas, 2012).

Ademas de ocasional estrés a la persona al traspasarlo al ambito laboral se puede tornar otro tipo de estrés que se lo denomina Estrés Laboral, este ademas de ocasionar lo antes mencionado puede ocasionar desepcion y ostigamiento al trabajo que posteriormente de acuerdo al grado de desconformidad al trabajo se puede trasformar en una renuncia al mismo en donde la empresa se va a ver perjuydicada ya que esta se vera reflejada en una baja productividad en la empresa.

Mediante esta propuesta se busca ayudar a las personas a que hagan un mejor uso de tiempo libre que el poco tiempo que poseen se los aproveche al máximo en beneficio a su salud y a una buena calidad de vida, además ayudar a la empresa a que sus trabajadores se encuentren en óptimas condiciones para que puedan trabajar y que se vea reflejado en la productividad de cada una de las trabajadoras, es por eso que la empresa de igual manera debe comprometerse a incentivar a las personas a realizar este tipo de actividades activas de esta manera se realizara un trabajo en conjunto para mejora de todos.

6.5 OBJETIVOS

6.5.1 GENERAL

Incremento de Actividades Físico Recreativas activas para disminuir el estrés laboral de las personas que laboran en el departamento de vestuario de la empresa FABRILFAME S.A.

6.5.2 ESPECÍFICOS

- Proponer las actividades físico-recreativas para ser realizadas tres veces por semana.
- Buscar que las actividades físico recreativas realizadas sean de tipo activas que les provoque un disfrute y relajación a las personas.
- Proponer que el programa sea incluido en la empresa y que tengan corta duración pero que sea significativo para los trabajadores
- Involucrar a los directivos empresa para que ellos sean el motor de acción del programa.
- Lograr el esparcimiento y del buen uso del tiempo libre.
- Contribuir con la creación y desarrollo de imagen, prestigio de la empresa relacionado con la formación y desarrollo de los trabajadores en el ámbito laboral.

6.6 METAS

- Mediante la propuesta del programa físico recreativo lograr una disminución de los niveles de estrés laboral que existe en la empresa.
- Concienciar a los trabajadores de los beneficios que trae el uso adecuado del tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas y como se ve reflejado en sus trabajos.
- Obtener resultados positivos luego de la propuesta.

6.7 BENEFICIARIOS

DIRECTOS

Las 446 personas que pertenecen al departamento de vestuario de la empresa FABRILFAME S.A.

INDIRECTOS

La empresa en general gerentes, jefes de departamentos, administrativos, supervisores y hasta el resto de los trabajadores que laboran la dicha empresa ya que gracias a esta se podría observar una mejora a nivel productivo que beneficiaría a todos.

6.8 LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.

La presente propuesta, se planteara a los trabajadores de la empresa FABRIFAME S.A., comprendidos entre las edades de 19 y 60 años, el cual está ubicado en el sector de Sangolquí, provincia de Pichincha, el cual al ser una de las empresas más reconocidas por ser los principales elaboradores de productos textiles en general, ha sido adecuado para el presente estudio, abarcando un considerable número de personas que servirán como multiplicadores para el resto de trabajadores de la empresa.

6.9 PLAN DE TRABAJO

Las actividades se desarrollaran en el tiempo libre de las personas es decir fuera de sus horarios laborales y en el tiempo que dispongan no se establece un horario por motivo a que no todos dispondrán de mismo tiempo libre.

6.10 DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

En éste trabajo, se busca proponer estrategias de actividades físico recreativas a ser empleadas por los trabajadores del departamento de vestuario de la empresa FABRILFAME S.A., que permita que las personas utilicen su tiempo libre de la mejor manera de una forma sencilla, didáctica y eficaz, ayudando a mejorar su estilo y calidad de vida.

Con la adecuada motivación y la aceptación de las personas para realizar las actividades propuestas en éste programa, se pretende lograr la formación de un hábito fundamentado en buena utilización de tiempo libre en actividades activas que permitan disminuir los efectos del estrés laboral.

La Programación recreativa refiere al conjunto de actividades de variados enfocados en las aéreas de la recreación con contenidos que le permiten al participante satisfacción de distintos gustos como:

- Área Físico Deportiva
- Área al Aire Libre
- Área Lúdica
- Área Acuática

- Área Manual
- Área Artística
- Área de la Salud
- Área Conmemorativa
- Área Social
- Área Literaria
- Área Técnica
- Área Comunitaria
- Área de Entretenimiento y Aficiones

6.11 ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA FISICO RECREATIVO

Para la estructuración del programa se pondrá énfasis en las actividades que les gusta hacer a las personas reforzando estas actividades para que sean más realizadas por las personas más días por semana. Según el test realizado para ver las actividades activas que les gusta realizar en su tiempo libre están:

- Área Físico Deportiva
- Área al Aire Libre
- Área Lúdica
- Área Acuática
- Área Manual
- Área Artística
- Área de salud

De acuerdo a estas actividades el programa recreativo propondrá las siguientes actividades.

6.12 CRONOGRAMA

6.12.1 ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

Tabla 38.
Actividades físicas y recreativas para los fines de semana

COMPONENTE	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Actividades de carácter físico recreativas, cuyo factor de participación es el desarrollo de habilidades físicas impuestas en un momento relacionado al deporte, y la aplicación de reglas preestablecidas, sin dejar la esencia de carácter recreativo.	Futbol Voleibol Baloncesto Defensa personal Ciclismo Aerobics Gimnasia Artes marciales Caminata
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	Actividades de carácter físico recreativas, cuyo principal eje es el contacto con el aire libre, donde el contacto con la naturaleza apoyará a la afirmación de valores individuales y sociales.	Campismo Senderismo Excursionismo Ciclismo de Montaña Jardinería
AREA LÚDICA	Actividades que ayudan en la Formulación de conceptos complejos para explorar la realidad, creando espacios para lo, espontáneo, descubrir la imaginación, alternativas frente al problema, desarrollar modos y estilos de pensamiento, cambio de conducta que se enriquece y diversifica en el intercambio grupal.	Juegos tradicionales Juegos Populares

CONTINÚA



ACTIVIDADES ACUATICAS	Actividades que se las pueden realizar en un medio acuático ya sea en ríos mares o piscinas, son deportes de más alto riesgo por lo que siempre se necesitara la ayuda de una persona especializada, son deportes extremos que si se lo practica con las medidas de seguridad adecuadas producen altos grados de adrenalina.	Natación Acuarobics Juegos acuáticos
ÁREA MANUAL	Actividades que Fomentan la creatividad y estimula la imaginación con elementos producidos con las manos.	Tejido Bordado Pintura De Acuarela, Óleo Pintado de cerámica Globoflexia
ÁREA ARTÍSTICA	Actividades que ayudan Desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales.	Canto Baile Actuación
ÁREA DE SALUD	Son aquellas actividades que necesitan de una preparación previa donde se promueva un asesoramiento seguro y muy bien dirigido.	Caminatas Trote bajo impacto Gimnasia formativa

En la tabla N° 38 se da una gran numero de opciones que las personas podrían poner en práctica en su tiempo libre, además de ser actividades activas que provocan placer y satisfacción a las personas, al practicarlas constantemente se pueden transformar en un habito de esta manera se puede conseguir una mejor calidad de vida, se recomienda que las personas la practiquen por lo menos una hora diaria por tres días a la semana entre semana y los fines de semana pueden realizar otras actividades ya citadas en la tabla por este motivo se da variadas opciones para que puedan escoger la que más les agrade además que hacerles conocer que existen una gran cantidad de actividades que se puede realizar en el tiempo libre y que ayudaran y/o contribuirán a su salud física y emocional.

6.13 DURACIÓN DEL PROYECTO

Tendrá una duración de seis meses

6.14 BASES EN LAS QUE SE SUSTENTA LA PROPUESTA DEL PLAN

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el plan de actividades físicas -recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de los trabajadores de la empresa y sobre la base de la flexibilidad y variedad y equilibrio de las actividades.

Está estructurado con el objetivo de que las persona puedan realizarlo según su disponibilidad de tiempo no es necesariamente que todos lo hagan en un mismo día o en un mismo horario por lo que en el programa no se coloca días ni horarios mas se les da varias opciones para que la realicen, más bien recalcando la importancia de realizar las actividades de carácter físico recreativo para ayudar en el estrés laboral que sufren además de mejorar su estilo y calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

(s.f.). Obtenido de http://www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/Raices_historicas_y_distintos_enfoques_para_el_estudio_del_estres.htm

(n.d.), F. (s.f.). *Categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación*. Obtenido de <http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>

Aguila, Y. Vicente, B.V. Sánchez, J. F. y Costa, M. (2012). *Efecto del ejercicio físico en el control metabólico y en factores de riesgo de pacientes con diabetes tipo 2*.

Aguilar, L y Incabone. (2005). *Recreación y Animación: teoría de la práctica. Kinesis*.

Andrade, K. E. (2013). *Aplicación de un programa recreativo en el estrés del grupo "Muévete mujer" del barrio Monseñor Leonidas Proaño. Parroquia Eloy Alfaro - Cantón Quito.: -Escuela Politécnica del Ejército - ESPE*.

Blair, S. (2009). Physical Inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, págs. 43(1) 1-2.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body. (Norton).* Nueva York.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson. (1932-1985). Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports. G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness*, 100.

Castellón, J.L.E., De la Cruz, C.P.R. & Corrales, R. (2003). *Actividad física y enfermedad. Anales de medicina Interna*, 20.

Chavez E. & Sandoval L. (2011). *Utilización del tiempo libre y su relación con el sedentarismo en los estudiantes comprendidos entre los 12 a 17 años del colegio Juan de Salinas de la ciudad de Sangolquí. Propuesta alternativa*. Sangolquí: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Cockerham, W. C. (2001). *Handbook of medical Sociology*. Nueva York: Prentice - Hall 32.

Colina, D. M. (2011). Recreación Laboral: efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio laboral revista Venezolana* , 4(8).

Colina, D. M. (2011). Su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio Laboral Revista Venezolana. Recreación laboral* , 4.

Consecuencias de estrés Psicológico. (2010). Recuperado el 11 de Abril de 2015, de www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/Consecuenciasdeestrespsicologico.htm

Enríquez, C. A., & Salazar, C. E. (2014). *Estudio de las pausas activas en el estrés laboral del personal naval y de empleados civiles de la Comandancia General de Marina. Propuesta alternativa*. Sangolqui: Universidad de las Fuerzas Armadas - Espe.

Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés Y Salud*.

Fisiología del estrés. (n.d.). (2011). Recuperado el 10 de Mayo de 2015, de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf

Franson, E., Ahlbom, A., Reuterwall, C., Hallqvist, J., & Alfredsson, L. (2004). The risk of acute myocardial infarction: Interactions of types of physical activity. *International Journal of Epidemiology* , 15(5).

Gálvez González, J., Caracuel Tubío, J., & Jaenes Sánchez, J. (2011). Práctica de actividad física y velocidad de procesamiento cognitivo en mayores. *Revista Internacional de Medicina Y Ciencias de La Actividad Física Y Del Deporte. International Journal* , 11.

Gonzalez, F. (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. Inventario para la evaluación del Burnout. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Guszkowska, M. (2004). *Effects of exercise on anxiety, depression and mood*. *Psychiatria Polska*. Recuperado el 2015 de Abril de 15, de <http://europepmc.org/abstract/med/15518309>

Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). *Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la*

Región de las Américas. Revista Panamericana de Salud Pública.
Recuperado el 2015 de Abril de 15, de <http://www.scielosp.org/scielo>.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine* .

Lazarus, R. S., & Folkman, S. . (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Barcelona: Springer*.

Leal, E., Aparicio, D., Luti, Y., Acosta, L., Finol, F., Rojas, E., ... Velasco, M. (2009). Actividad física y enfermedad cardiovascular. . *Revista Latinoamericana de Hipertensión* .

Majem, L., Bartrina, J., & Viñas, B. (2006). *Actividad física y salud. Elsevier (Vol. 6)*.

Martínez-López, E., & Saldarriaga-Franco, J. F. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. *Revista de Salud Pública* .

Ministerio de Salud. (s.f.). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. Costa Rica.

Monteiro, C. A., Conde, W. L., Matsudo, S. M., Matsudo, V. R., Bonseñor, I. M., & Lotufo, P. A. (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil 1996-1997. . *Revista Panamericana de Salud Pública* .

Muñoz Corvalán, J. (julio de 2012). "El ocio y tiempo libre en la sociedad actual", en *Contribuciones a las Ciencias Sociales, Julio 2012*, . Recuperado el 23 de julio de 2015, de www.eumed.net/rev/cccss/20/

Olguín, C. H. (2009). Mortalidad atribuible a inactividad física en Santiago de Chile. *Revista Internacional de Medicina Y Ciencias de La Actividad Física Y Del Deporte* , 34.

OMS. (n.d.-b). . (s.f.). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

OMS. (2004). La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales.

OMS., (n.d.-a). (s.f.). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 2015 de Marzo de 15, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.

Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior* , pág. 30.

Pelechano, V. (1991). Familia, stress y enfermedad. *Análisis Y Modificación de Conducta* , pág. 17.

Raíces históricas y distintos enfoques para el estudio del estrés. (n.d.). (s.f.). Recuperado el 18 de mayo de 2015, de http://www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/Raices_historicas_y_distintos_enfoques_para_el_estudio_del_estres.htm

Raíces históricas y distintos enfoques para el estudio del estrés. (n.d.). (s.f.). Recuperado el 2015 de mayo de 18, de http://www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/Raices_historicas_y_distintos_enfoques_para_el_estudio_del_estres.htm

Rodríguez-Hernández, A., Cruz-Sánchez, E. D. L., Feu, S., & Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública* , 373–382.

Salinas, J., & Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Rev Panam Salud Publica. Revista Panamericana de Salud Pública* , 14.

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica Y de La Salud* , 3.

Schultz, A. B., Lu, C., Barnett, T. E., Yen, L. T. C., McDonald, T., Hirschland, D., & Edington, D. W. (2002). Influence of participation in a

worksite health-promotion program on disability days. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* , págs. 776-780.

Seclén-Palacín, J. A., & Jacoby, E. R. (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *Revista Panamericana de Salud Pública* , 14.

Selye, H. (1956). *La tensión en la vida (1960th ed.)*. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora.

Sylvester, T. (2011). *Seguridad Industrial y Medio Ambiente*. Recuperado el 15 de marzo de 2015, de <http://www.guiasima.com.ar/blog/2011/08/31/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-el-trabajo/>

Taylor, P. J. (1969). Some international trends in sickness absence. *British Medical Journal* , pág. 4(5685).

University of Maryland. (n.d.). *Stress*. (s.f.). Recuperado el 23 de marzo de 2015, de <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/stress>

Viñas, J., Mateos, D., Carballo, S., Casimiro, D., Fabra, F., Isern, X., ... Venero, J. P. (n.d.). (s.f.). *Plan integral para la actividad física y el deporte. Deporte en el Ámbito Laboral*. Recuperado el 5 de enero de 2015, de <http://femede.es/documentos/Laboralv1.pdf>

Zautra, A. J., Guarnaccia, C. A., Reich, J. W., & Dohrenwend, B. P. (1988). The contribution of small events to stress and distress. *Life Events and Psychological Functioning*.