

RESUMEN

En el mundo laboral los empleados sufren desánimo, cansancio, ansiedad, estrés, pérdida de ingresos e incluso desempleo, con el agravante en algunos casos del inevitable estigma que lleva asociado a las enfermedades de este siglo. La Escuela Politécnica del Ejército tiene claro el manejo de los procedimientos institucionales frente a un recurso laboral que es de suma importancia frente al reto de la atención académica y administrativa. La carencia de programas deportivos, recreativos y otros dirigidos a los empleados provocan el incremento de los valores en atención de salud y su efecto de poca eficiencia laboral dando como resultado un personal no calificado para un servicio universitario de calidad. La presente investigación tiene como objetivo indagar sobre el estrés laboral existente en el personal administrativo de la Escuela Politécnica del Ejército (2009), nombrada actualmente como Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en Sangolquí, República del Ecuador, para aplicar un grupo de ejercicios físico-recreativos integrales que disminuyan la problemática estudiada. Se investiga una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para cumplimentar el campo de acción, las pruebas realizadas antes y después de iniciar el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la estadística no paramétrica Prueba de Friedman, la cual demostró matemáticamente la existencia de diferencias significativas favorables en el pos test, determinado una disminución del estrés en el personal administrativo.

PALABRAS CLAVES

- **ESTRESS**
- **LABORAL**
- **FÍSICOS-RECREATIVOS**
- **ADMINISTRATIVOS**
- **TRABAJADORES**

SUMMARY

In the workplace employees suffer discouragement, fatigue, anxiety, stress, lost income and even unemployment, exacerbated in some cases the inevitable stigma associated with the disease of this century. The Army Polytechnic School management has clear institutional procedures against a labor resource is paramount challenge facing the academic and administrative staff. The lack of sports, recreational and other programs aimed at employees cause increased values in health care and its effect on low labor efficiency resulting unqualified personnel to service quality university. This research aims to investigate the existing work stress on the administrative staff of the Army Polytechnic School (2009), now named University of the Armed Forces ESPE Sangolquí, Republic of Ecuador, to apply a physical-exercise group Recreational integral to decrease the problem studied. A sample of 47 administrative workers of a population of 255 subjects who underwent a diagnosis through a survey of 10 questions designed to complete the scope of investigation, tests done before and after starting the implementation process of the proposal subjected to statistical analysis from the non-parametric Friedman test statistic, which mathematically proved the existence of favorable significant differences in the post test, determined a reduction of stress on the staff.

KEYWORDS

- **STRESS**
- **LABOR**
- **PHYSICAL-RECREATIONAL**
- **ADMINISTRATIVE**
- **WORKERS**