

Resumen

El estrés laboral es una respuesta fisiológica y psicológica al comportamiento de una persona que no puede gestionar las presiones, internas y del medio en que trabaja. En la Residencia Universitaria existen muchos factores de estrés laboral, por cuanto todo su personal está expuesto a los problemas y necesidades de sus cientos de residentes a diario, lo cual, lo desajusta frente a su puesto de trabajo, porque percibe que no dispone de los recursos suficientes para afrontar toda su carga laboral, afectando la salud tanto física como mental. Dichos funcionarios han presentado síntomas de estrés laboral como: fatiga, cansancio crónico, enfermedades físicas y agresividad, lo cual disminuye su nivel de productividad. Luego del diagnóstico realizado por medio de un test, se determinó que presentan síntomas de estrés debido a la tensión de tener que interactuar a diario con la cantidad de labores en torno a estudiantes, docentes, directivos y autoridades, tanto civiles como militares, lo cual aumenta la dificultad de su trabajo. Por esta razón, la presente tesis relata como la Recreación Laboral aportó de manera efectiva al control del estrés, por medio de la aplicación “estrategias de recreación”, que partió del análisis de su situación inicial, encaminarla a una investigación cuasi experimental, que manipuló variables cualitativamente para evidenciar la efectividad de la aplicación de actividades recreativas y la consecuente disminución del estrés laboral de dichos funcionarios.

PALABRAS CLAVES:

- **RECREACIÓN LABORAL**
- **ESTRÉS LABORAL**
- **SALUD FÍSICA**

Abstract

Work stress is a physiological and psychological response to the behavior of a person who can't manage the pressures, internal and the environment in which he works. In the University Residence there are many factors of work stress, as all of its staff is exposed to the problems and needs of its hundreds of residents every day, which makes it unfit for work, because it perceives that it does not have the sufficient resources to face all their workload, affecting both physical and mental health. These officials have presented symptoms of work stress such as: fatigue, chronic fatigue, physical illnesses and aggression, which lowers their level of productivity. After the diagnosis made by means of a test, it was determined that they show symptoms of stress due to the tension of having to interact daily with the amount of work around students, teachers, managers and authorities, both civilian and military, which increases the difficulty of your work. For this reason, the present thesis relates how Labor Recreation effectively contributed to the control of stress, through the application of a "Recreational Estrategies", which started from the analysis of its initial situation, directing it to a quasi-experimental research, which manipulated variables qualitatively to demonstrate the effectiveness of the application of recreational activities and the consequent reduction of work stress of these officials.

KEYWORDS:

- **LABOR RECREATION**
- **WORK STRESS**
- **PHYSICAL HEALTH**