

RESUMEN

Se conoce que el estrés laboral es ocasionado por la interacción entre múltiples factores de riesgo e incluye aquellos que provienen del entorno físico, modificaciones de las funciones biológicas, el contenido del trabajo, y otros componentes psicosociales, laborales y extra laborales. En este contexto se presenta una propuesta investigativa de actividades físico-recreativas, enfocadas a disminuir los niveles de estrés laboral de los servidores policiales de la Sub zona Imbabura N°10; para el desarrollo de la investigación se utilizó el diseño documental, de campo y cuasi experimental; además se utilizó el método científico de manera general y otros métodos complementarios utilizados en cada uno de los apartados; los resultados del Test MBI producto de la investigación se observa en la dimensión cansancio emocional que existió una disminución de 10,57 a 9,37, en la dimensión despersonalización existió una disminución de 19,76 a 18,02; en cambio en la dimensión realización personal existió un aumento de 32,38 a 37,42; estos cambios considera la autora son debido a la eficiencia del programa. A manera de conclusión se presenta que la recreación presenta un efecto protector sobre el estrés de las personas, afirmación fundamentada en el análisis de los resultados estadísticos en donde se determina que existe una disminución significativa en los niveles de estrés, producto de la aplicación de las actividades físico recreativa

Palabras claves:

- **ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.**
- **ESTRÉS LABORAL.**
- **CANSANCIO EMOCIONAL.**
- **DESPERSONALIZACIÓN.**
- **REALIZACIÓN PERSONAL.**

ABSTRACT

It is known that work stress is caused by the interaction between multiple risk factors and includes those that come from the physical environment, modifications of biological functions, work content, and other psychosocial, work and extra work components. In this context, an investigative proposal of physical-recreational activities is presented, focused on reducing the levels of work stress of the police servants of Sub-zone Imbabura No. 10; For the development of the research, the documentary, field and quasi-experimental design was used; In addition, the scientific method was used in a general way and other complementary methods used in each of the sections; The results of the research are observed in the emotional fatigue dimension that there was a decrease from 10.57 to 9.37, in the depersonalization dimension there was a decrease from 19.76 to 18.02; On the other hand, in the dimension of personal fulfillment, there was an increase from 32.38 to 37.42; These changes, the author considers, are due to the efficiency of the program. As a conclusion, it is presented that recreation has a protective effect on people's stress, a statement based on the analysis of statistical results where it is determined that there is a significant decrease in stress levels, product of the application of the recreational physical activities

Key words:

- **PHYSICAL RECREATIONAL ACTIVITIES.**
- **WORK STRESS.**
- **EMOTIONAL TIREDNESS.**
- **DEPERSONALIZATION.**
- **PERSONAL FULFILLMENT.**