



# **Maestría en Recreación y Tiempo Libre XI**

**Autoras:**

**Lcda. Mayra Lucía Paredes Miranda**

**Lcda. Priscila Elizabeth Zapata Orellana**

**Coordinadora de la Maestría:**

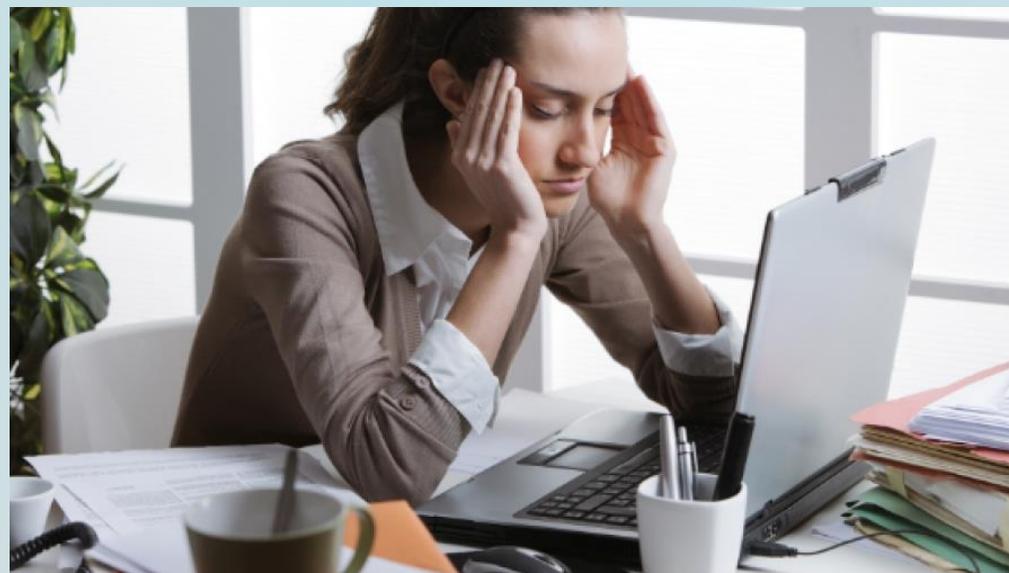
**Msc. Lorena Sandoval Jaramillo**

**Director: Msc. Edison Damián Cabezas Mejía**

**Oponente: Msc. Miguel Enrique Rubén Chávez Cevallos**

# TEMA

**Programa de recreación laboral como estrategia para disminuir el estrés de los docentes en tiempos de pandemia.**



## Planteamiento del problema

El director general de la Organización Mundial de la Salud (2020), manifiesta que son preocupantes los efectos que causa la pandemia en la salud psicológica de la población mundial.

En México con una muestra de 120 docentes se pudo observar que “la labor docente es reconocida como altamente estresante por las demandas de las tareas y las condiciones en que se realizan”(Guzmán & Viera, 2020).

“En otro estudio a 317 docentes de 14 países del continente americano, se evidencia que más del 90% sufren un nivel de estrés alto en sus labores docentes” (Robinet y Pérez. 2020).

Según Robinet y Pérez (2020) manifiesta que “en Colombia y Ecuador se encontró un nivel alto de estrés”.

En la Unidad Educativa “Camino del Inca se aplicó una encuesta a 40 docentes, para identificar a partir de datos empíricos el estado de los docentes en relación con el estrés laboral. El 82% de los docentes se estresan frecuentemente al realizar el teletrabajo.



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

## Formulación del Problema

¿Cómo incide la aplicación de un programa de recreación laboral, en el estrés de los docentes en tiempos de pandemia?

## Delimitación del problema

**Espacial:** El trabajo de investigación se desarrolló en las Unidades Educativas Fiscales Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena ubicadas en la parroquia Turubamba, del cantón Quito, provincia de Pichincha.

**Temporal:** La investigación se desarrolló en el periodo marzo – septiembre del 2021.

## Justificación

- Nueva modalidad de trabajo virtual,
- El presente proyecto podría aplicarse en otras instituciones del distrito

## Importancia

- Servirá de base para investigaciones posteriores
- Contribuye a mantener una buena salud física y mental, ayuda a liberar tensiones, mejora la calidad de vida.

## Alcance

- Entregar a las Unidades Educativas: Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena, un Programa de Recreación laboral



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

## OBJETIVOS

### **Objetivo General**

Determinar la influencia de la recreación laboral como estrategia para contrarrestar el estrés en los docentes en tiempos de pandemia.

### **Objetivos específicos**

Determinar el estado del arte de la recreación laboral y su influencia en el estrés del docente en tiempos de pandemia.

Diagnosticar los niveles de estrés en los docentes y su influencia en las actividades laborales en tiempos de pandemia.

Diseñar un programa de recreación laboral para disminuir el nivel de estrés en los docentes.

Evaluar la efectividad del programa de recreación laboral para disminuir el nivel de estrés en los docentes.



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

## Hipótesis de investigación

**H1** Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés producto de un programa de recreación laboral en tiempos de pandemia en los docentes de las Unidades Educativas Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena.

**H0** No hay una diferencia significativa en los niveles de estrés producto de un programa de recreación laboral en tiempos de pandemia en los docentes de las Unidades Educativas Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena.



## Capítulo II

(Sánchez, 2015) Aplicación de un programa de recreación lúdica para disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del Colegio Nacional Tarqui, en la cual determina la influencia de la aplicación de un programa de recreación

(Zúñiga y Pizarro, 2018) En el artículo, Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio Público Regional Chileno, analiza la presencia del síndrome de burnout en los docentes mediante la aplicación del test MBI

### Antecedentes investigativos

(Andino, 2021) Estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones del estrés en docentes,, determina la incidencia de una estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes.

(Gómez y Ruiz, 2015) En la investigación, Dimensiones del síndrome de burnout en personal asistencial de salud en un hospital de Chiclayo, tesis de pregrado, determinan los niveles de burnout en el personal de salud

# VARIABLES DE ESTUDIO



Variable Independiente

Programa de recreación laboral



Variable Dependiente

Disminución del estrés en tiempos de pandemia.

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
<p><b>Recreación laboral</b></p> <p>Es el conjunto de actividades recreativas, planificadas de acuerdo con las características y necesidades de los trabajadores ya sean de instituciones públicas o privadas, para mejorar su calidad de vida.</p>	Actividades manuales	Globoflexia Origami Pintura de acuarela	Lista de cotejo
	Actividades lúdicas	Juegos tradicionales Juegos de competencia Juegos de mesa Juegos intelectuales	
	Actividades artísticas	Bailo terapia Gimnasia cerebral	
	Actividades físico deportivas	Aeróbicos Fútbol Básquet	
	Eustrés	Resiliencia laboral	
<p><b>Estrés en tiempos de pandemia</b></p> <p>El estrés es la respuesta o reacción del cuerpo a una presión física, mental o emocional. Si se mantiene por mucho tiempo, puede alterar el equilibrio físico y emocional de las personas que lo padecen.</p>	Distrés	Depresión Ansiedad Agresividad Pérdida de la autoestima Somatización	Cuestionario diagnóstico  Test estandarizado para evaluar el estrés (MBI- ES)
	Burnout	Bajo rendimiento laboral Agotamiento emocional	







# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

## Capítulo III

### Enfoque de la investigación

Cualitativo -  
Cuantitativo

### Población

32 Hombres  
48 Mujeres  
Total 80

### Diseño investigativo

Documental, De  
Campo,  
Cuasiexperimental.

### Metodología de la Investigación

### Métodos de investigación

Analítico, Sintético,  
Comparativo,  
Empírico.

### Niveles de la investigación

Exploratorio,  
Descriptivo,  
Explicativo.

# Instrumento de recolección de información.

## Cuestionario de Maslach

Concepto  
22 ítems

Agotamiento o cansancio emocional

Despersonalización

Realización personal

Buzetti (2005) “ fatiga o falta de energía y la sensación de que los recursos emocionales se han agotado.” (p. 19).

9 ítems.

Bajo de 0 a 18, medio de 19 a 26, alto de 27 a 54

Buzetti (2005) presencia de actitudes negativas e insensibilidad hacia los alumnos y a los compañeros de trabajo.

5 ítems.

Bajo de 0 a 5, medio de 6 a 9, alto de 10 a 30

Longas (2012), baja realización personal relacionada a la disminución de la eficiencia en la labor docente.

8 ítems.

Bajo de 0 a 33, medio de 34 a 39 y alto de 40 a 56

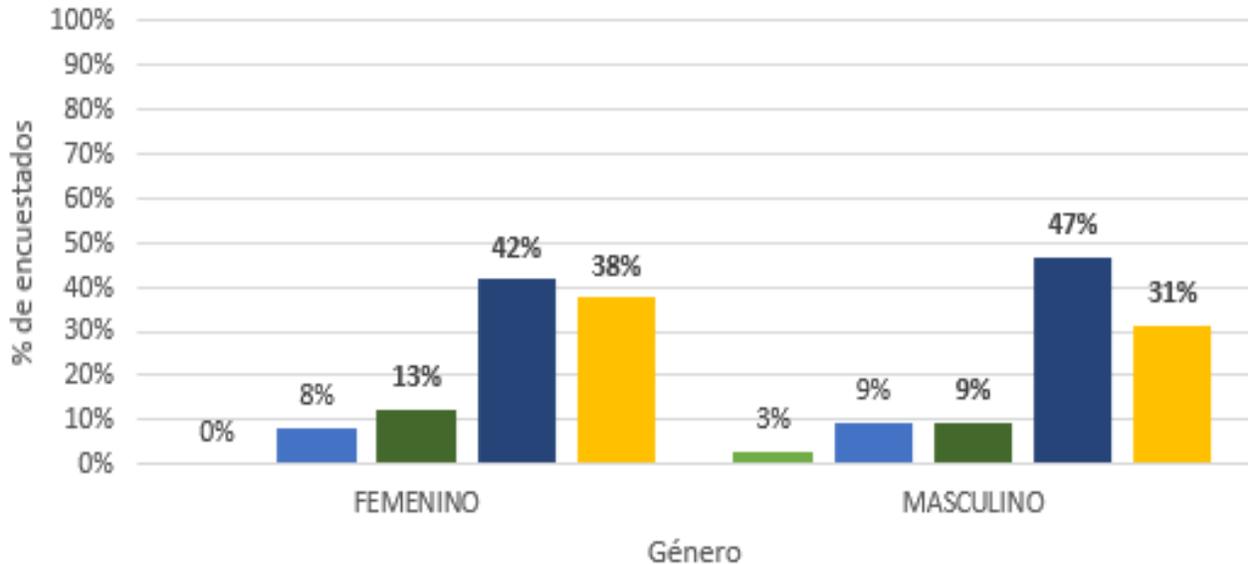
### Indicios de burnout

Valores altos en las dos primeras sub escalas y en la tercera valores bajos

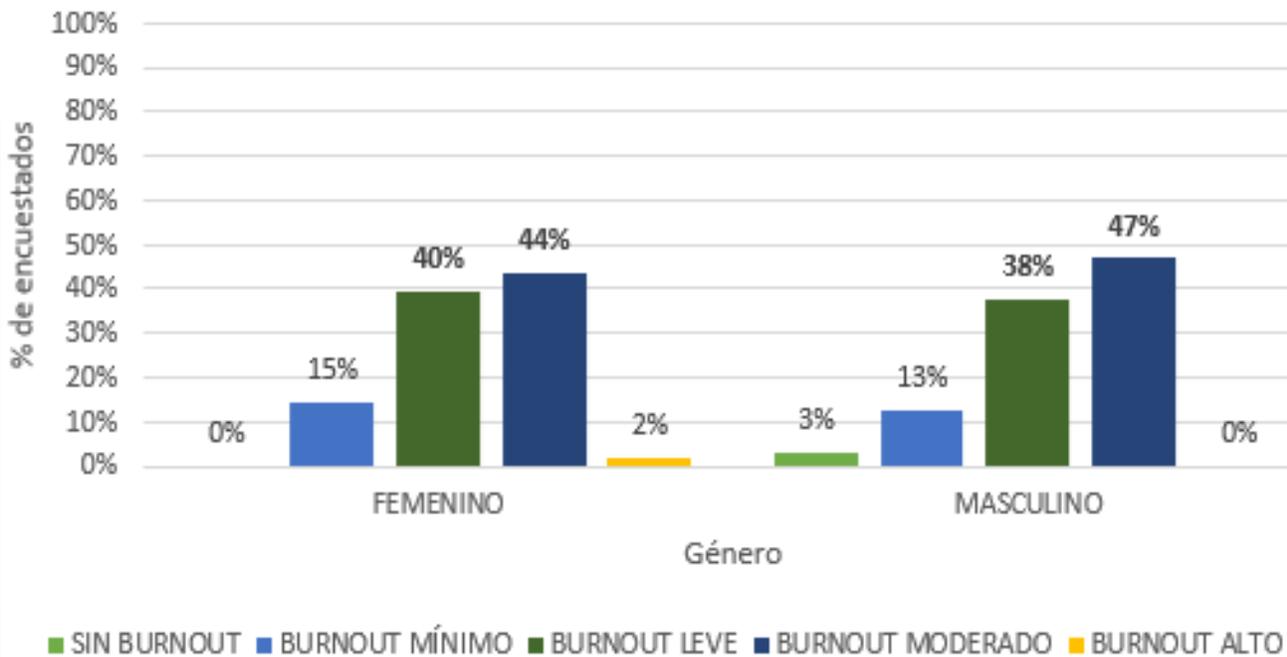
# Capítulo IV

## Tabulación y análisis de resultados

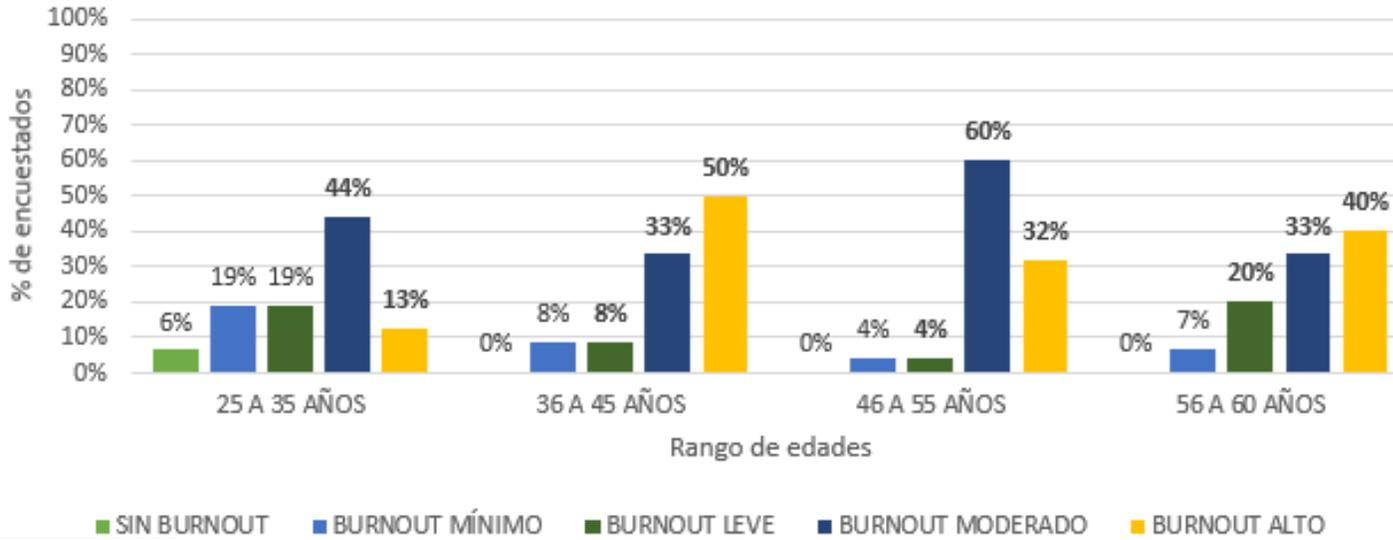
Indicios de burnout Pretest



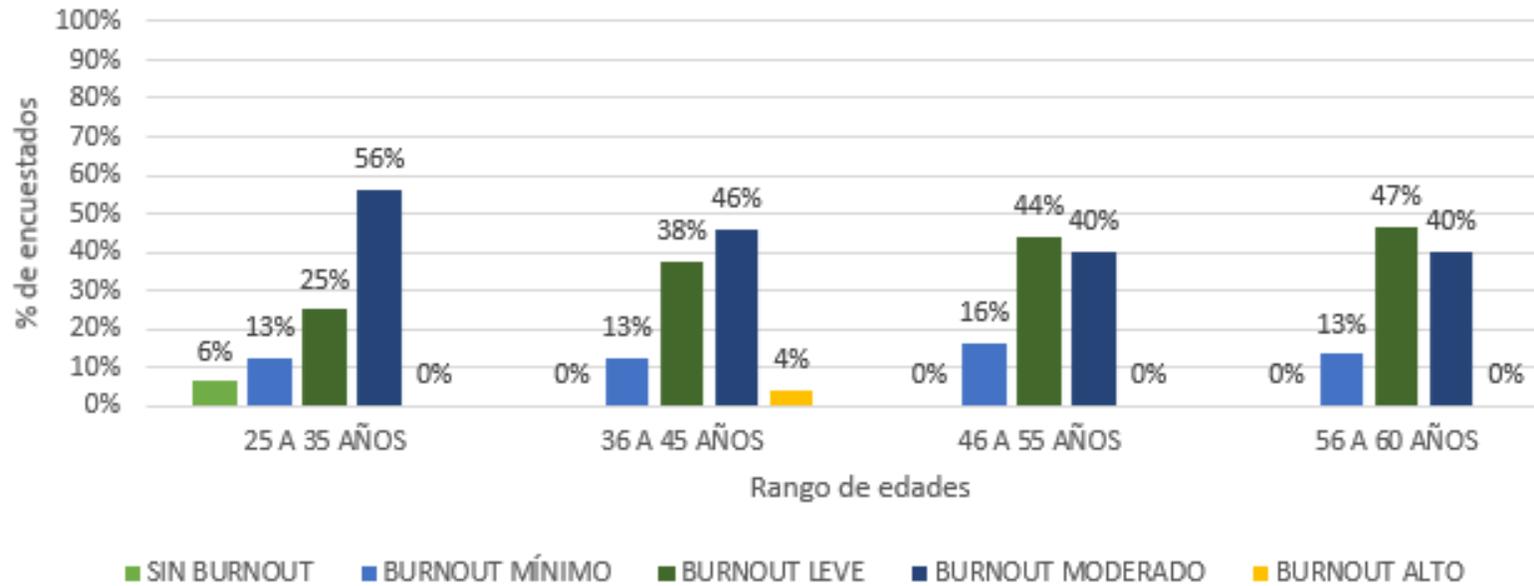
Indicios de burnout Postest



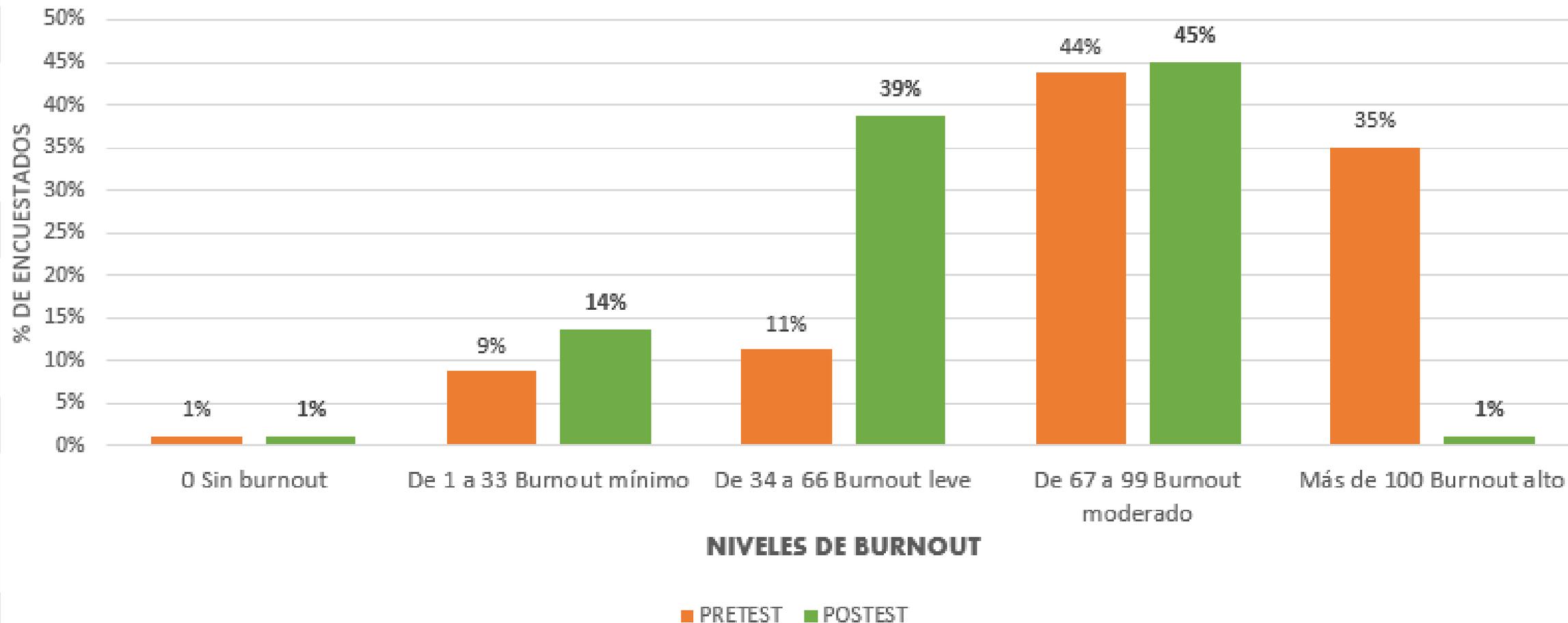
### Indicios de burnout Pretest



### Indicios de burnout Posttest

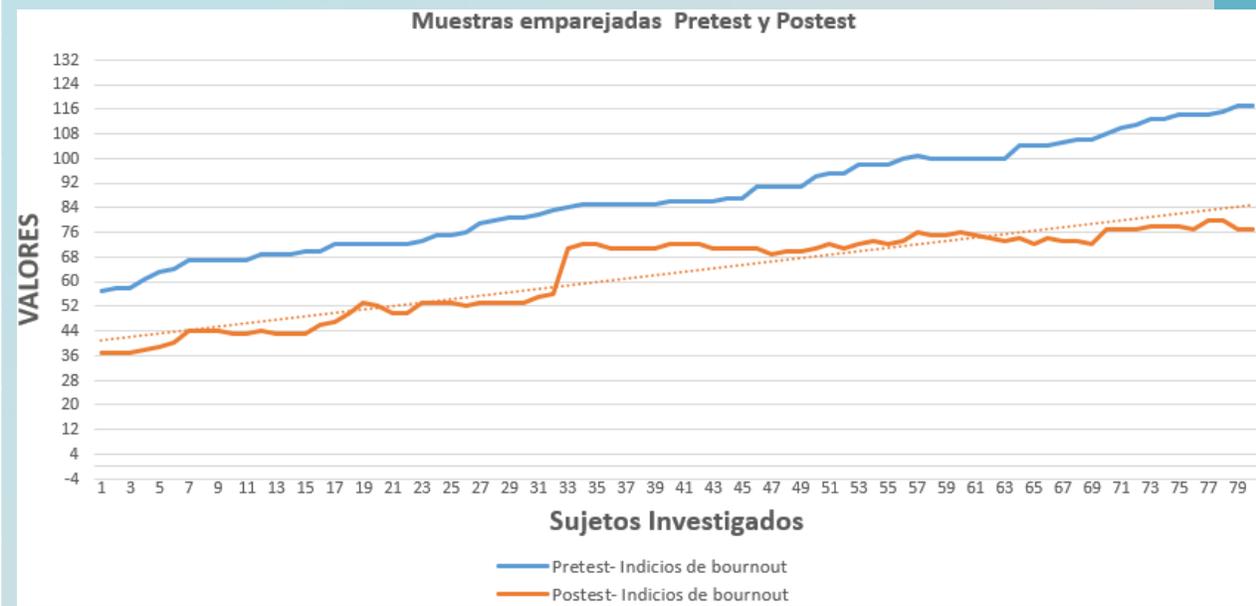


## Indicios de burnout Pretest y Postest



## Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	PRETEST	POST TEST
<b>Media</b>	87,3750	62,8875
<b>Varianza</b>	274,4905	191,3669
<b>Observaciones</b>	80	80
<b>Coefficiente de correlación de Pearson</b>	0,9218	
<b>Diferencia hipotética de las medias</b>	0,0000	
<b>Grados de libertad</b>	79,0000	
<b>Estadístico t</b>	33,2688	
<b>P(T&lt;=t) una cola</b>	0,0000	
<b>Valor crítico de t (una cola)</b>	1,6644	
<b>P(T&lt;=t) dos colas</b>	0,0000	
<b>Valor crítico de t (dos colas)</b>	1,9905	



## Discusión de resultados

Los resultados antes mencionados concuerdan con (Sánchez, 2015) quien manifiesta que al aplicar el programa de recreación lúdica disminuye el estrés en un porcentaje del 21% luego de aplicado el programa de recreación laboral al personal.

De igual manera (Andino, 2021) en su trabajo realizado afirma que los niveles de estrés disminuyen en un 20% al aplicar su propuesta, estrategia física y recreativa

Es posible confirmar que el programa de recreación laboral realizado fue positivo, debido a que hubo una disminución significativa del porcentaje de burnout alto, de un 34%.

Mediante el análisis de datos primarios y secundarios se determinó que la influencia de la recreación laboral es favorable debido a que brinda beneficios positivos al ser humano en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve en la vida cotidiana, por lo tanto, es viable aplicarla como estrategia para contrarrestar el estrés en los docentes en tiempos de pandemia.

Luego de determinar el estado del arte se puede inferir que la recreación juega un papel muy importante para disminuir el estrés en tiempos de pandemia, ya que permite liberar tensiones, brinda satisfacción y desarrollo personal, además el estrés no siempre es negativo, ya que en cierto nivel es favorable porque permite al organismo estar alerta para reaccionar de forma rápida y positiva a un determinado estímulo o demanda del entorno.

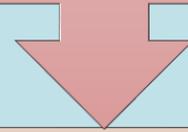
Para determinar los niveles de estrés en los docentes se aplicó el test estandarizado de Maslach en donde se pudo evidenciar que los docentes tenían indicios de burnout mínimo el 9%, burnout leve el 11%, mientras que en burnout moderado se encontraba el 44% y en burnout alto 35%, porcentajes preocupantes que afectan directamente la calidad de vida y el desempeño laboral de los docentes.

Luego de aplicado el test, se evidenció niveles preocupantes de estrés por lo cual se diseñó un programa piloto de recreación laboral con el objetivo de brindar una herramienta para contrarrestar el estrés en los docentes y consecuentemente mejorar su desempeño laboral.

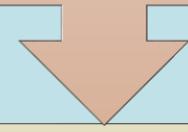
El programa de recreación laboral aplicado generó resultados positivos en los docentes, en el género femenino el nivel alto de estrés disminuye un 36% y en cuanto a la edad, en el rango de 35 a 45 años el nivel alto de estrés disminuye un 46%, por lo tanto, el burnout alto prácticamente desaparece pasando a burnout leve y moderado.

## Recomendaciones

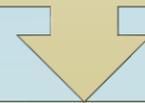
En base a la presente investigación es factible aplicar actividades recreativas dentro del horario laborable, ya que con una buena planificación el tiempo utilizado para aplicar estas actividades es mínimo, por ende, no disminuiría el tiempo para el trabajo por el contrario sería de mucha ayuda para mantener al personal docente motivado para realizar eficientemente su labor.



Es indispensable implementar en las instituciones educativas actividades de recreación laboral las mismas que ayudan a disminuir el estrés que produce diariamente la labor docente, de igual manera la presente propuesta podrá ser replicada en otras instituciones con sus debidas variaciones.



Las actividades recreativas juegan un papel muy importante para la disminución del estrés, sin embargo, el complemento ideal para ayudar al autocontrol del estrés laboral es tener un adecuado manejo de emociones y desarrollar la capacidad de la resiliencia para poder enfrentar con actitud positiva los retos que se presenten en el diario vivir.



Se recomienda para futuras investigaciones abordar el estrés en docentes tomando en cuenta la variable del subnivel de educación en el cual desempeña su labor, debido a que la dinámica y metodología de trabajo cambia en cada subnivel.

## Programa de recreación laboral para disminuir el estrés en docentes en tiempos de pandemia

# Capítulo V

*Cronograma de actividades recreativas laborales*

Mes: Noviembre		Semana 1		
Día/hora	Area de la recreación	Actividad	Tiempo	Habilidades para desarrollar
Martes 10H00	Manual	Globoflexia	20 min	Atención, concentración, motricidad
Jueves 10H00	Lúdica	Baile de las sillas	20 min	Coordinación, ritmo
		Semana 2		
Martes 10H00	Manual	Origami	20 min	Concentración, motricidad fina
Jueves 10H00	Físico-deportiva	Partido de fútbol	20 min	Coordinación, motricidad
		Semana 3		
Martes 10H00	Lúdica	La esponja	20 min	Velocidad, trabajo en equipo
Jueves 10H00	Lúdica	El trencito	20 min	Coordinación, trabajo en equipo
		Semana 4		
Martes 10H00	Manual	Pintura de acuarela	20 min	Concentración, coordinación, motricidad
Jueves 10H00	Lúdica	Pictionary	20 min	Comunicación no verbal, trabajo en equipo
Mes: diciembre		Semana 5		
Martes 10H00	Artística	Bailoterapia	20 min	Ritmo, coordinación
Jueves 10H00	Físico-deportiva	Partido de básquet	20 min	Coordinación, motricidad
		Semana 6		
Martes 10H00	Artística	Gimnasia cerebral	20 min	Atención, coordinación
Jueves 10H00	Lúdica	Reventando	20 min	Velocidad, trabajo en equipo

Mes: Enero		Semana 7			
Día/hora	Area de la recreación	Actividad	Tiempo	Habilidades para desarrollar	
Martes 10H00	Físico-deportiva	Aeróbicos	20 min	Ritmo,	coordinación,
Jueves 10H00	Lúdica	Globos de agua	20 min	Velocidad,	trabajo en equipo
		Semana 8			
Martes 10H00	Artística	Gimnasia cerebral	20 min	Atención, coordinación	
Jueves 10H00	Lúdica	Juego de cartas cuarenta	20 min	Memoria, motricidad fina	

**Nombre de la actividad:** El trencito

**Objetivo:** Utilizar actividades lúdicas como estrategia de afrontamiento para disminuir el estrés laboral.

**N. Participantes:** 20

**Materiales:** Globos

**Desarrollo:**

- 1.-Formar cuatro subgrupos de cinco personas.
- 2.- Cada grupo se coloca a un extremo del patio formando una columna.
- 3.- Cada participante recibe un globo, el cual debe inflarlo.
- 4.- Cada participante debe colocar el globo inflado entre su tronco y el tronco del compañero de atrás y sujetarlo evitando que se caiga sin utilizar las manos.
- 5.- Todo el equipo debe caminar de un lado a otro del patio formando un trencito y regresar al punto de partida.
- 6.- Gana el primer equipo que lo logre, sin que se caiga ningún globo.

**Esquema gráfico:**



**Variante:** Cada equipo en lugar de caminar hacia adelante camina hacia atrás.

**Nombre de la actividad:** La esponja

**Objetivo:** Desarrollar habilidades para planear estrategias de trabajo en equipo.

**N. Participantes:** 20

**Materiales:** Baldes, esponjas, agua.

**Desarrollo:**

- 1.-Formar cuatro subgrupos de cinco personas
- 2.- Cada grupo se coloca a un extremo del patio formando una columna con un balde lleno de agua, al otro extremo del patio se coloca el balde vacío.
- 3.- Por turnos cada participante debe sumergir la esponja en el agua y correr hasta el otro extremo a exprimirla en el balde vacío.
- 4.- El grupo que logre acumular más agua en el tiempo establecido gana el juego.

**Esquema gráfico:**



**Variante:** Transportar el agua solo en las manos juntas.

---



Muchas



gracias

