

Resumen

Tomando en cuenta que el estrés es una problemática que afecta a las personas en general, sumado a esto la presencia de la pandemia por el COVID 19, incrementó los niveles de estrés debido a la nueva modalidad de trabajo virtual adoptada por la sociedad, la cual ha sido indispensable para poder continuar con las actividades laborales, atendiendo a estas consideraciones varios estudios han confirmado los beneficios de la recreación para contrarrestar los efectos del estrés, debido a esto el presente trabajo de investigación pretende determinar la influencia de un programa de recreación laboral como estrategia para disminuir el estrés de los docentes en tiempos de pandemia.

La investigación se basó en el diseño cuasi-experimental, documental, de campo, el nivel de investigación es exploratorio, descriptivo, explicativo, los métodos utilizados fueron analítico, sintético, comparativo y empírico. La población de estudio estuvo constituida por 80 docentes, 48 mujeres y 32 hombres. Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron una encuesta de diagnóstico y el test estandarizado de Maslach (MBI). El hallazgo más relevante fue que la implementación de un programa de recreación laboral tuvo resultados positivos en los docentes reduciendo sus niveles de agotamiento emocional, despersonalización y mejorando el nivel de realización personal, todos estos indicadores muestran la disminución del burnout en los docentes en tiempos de pandemia.

Palabras clave: recreación laboral, estrés, docentes, tiempos de pandemia.

Abstract

Taking into account that stress is a problem that affects people in general, added to this the presence of the Covid 19 pandemic, increased stress levels due to the new virtual work modality adopted by society, which It has been essential to be able to continue with work activities, taking into account these considerations several studies have confirmed the benefits of recreation to counteract the effects of stress, due to this the present research work aims to determine the influence of a work recreation program as strategy to reduce the stress of teachers in times of pandemic.

The research was based on the quasi-experimental, documentary, field design, the level of research is exploratory, descriptive, explanatory, the methods used were analytical, synthetic, comparative and empirical. The study population consisted of 80 teachers, 48 women and 32 men. As data collection instruments, a diagnostic survey and the standardized Maslach test (MBI) were used. The most relevant finding was that the implementation of a work recreation program had positive results in teachers, reducing their levels of emotional exhaustion, depersonalization and improving the level of personal fulfillment, all these indicators show the decrease in burnout in teachers in times of pandemic.

Keywords: work recreation, stress, teachers, pandemic times.