



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

Paredes Miranda, Mayra Lucía y Zapata Orellana, Priscila Elizabeth

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Postgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magister en Recreación y tiempo libre

Msc. Cabezas Mejía, Edison Damián

26 de julio del 2022



Tesis completa Mayra y Priscila 16 marzo.docx

Scanned on: 19:19 March 16, 2022 UTC



Overall Similarity Score



Results Found



Total Words in Text

Identical Words	484
Words with Minor Changes	66
Paraphrased Words	941
Omitted Words	3411



Website | Education | Businesses



Firmado electrónicamente por:
**EDISON DAMIAN
CABEZAS MEJIA**

.....
Mgtr. Cabezas Mejía, Edison Damián

Director



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Certificación

Certifico que el trabajo de titulación: “**Programa de recreación laboral como estrategia para disminuir el estrés de los docentes en tiempos de pandemia.**” fue realizado por las señoras **Paredes Miranda, Mayra Lucía y Zapata Orellana, Priscila Elizabeth**; el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, además fue revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de prevención y/o verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Sangolquí, 26 de julio de 2022



Firmado electrónicamente por:
**EDISON DAMIAN
CABEZAS MEJIA**

.....
Mgtr. Cabezas Mejía, Edison Damián

Director

C.C.: 1709435851



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Responsabilidad de Autoría

Nosotras **Paredes Miranda, Mayra Lucía y Zapata Orellana, Priscila Elizabeth**, con cédulas de ciudadanía 1719385658 y 1720170990, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Programa de recreación laboral como estrategia para disminuir el estrés de los docentes en tiempos de pandemia**, es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 26 de julio de 2022


.....
Paredes Miranda, Mayra Lucía
C.C.: 1719385658


.....
Zapata Orellana, Priscila Elizabeth
C.C.: 1720170990



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Autorización de Publicación

Nosotras **Paredes Miranda, Mayra Lucía y Zapata Orellana, Priscila Elizabeth**, con cédulas de ciudadanía 1719385658 y 1720170990, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Programa de recreación laboral como estrategia para disminuir el estrés de los docentes en tiempos de pandemia**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 26 de julio de 2022

Paredes Miranda, Mayra Lucía

C.C.: 1719385658

Zapata Orellana, Priscila Elizabeth

C.C.: 1720170990

Dedicatoria

Luego de una larga trayectoria para poder cumplir con un sueño anhelado, el presente trabajo va dedicado a mis bellas hijas Adriana Mosquera y Karina Mosquera, quienes son mi más grande inspiración para superarme cada día, a mi esposo Napoleón Mosquera, quien es mi pilar fundamental él que siempre ha estado presente con su apoyo incondicional, de igual manera a mis padres por ser la guía para continuar por el largo caminar por la vida.

Mayra Paredes

Principalmente a dios por darme la vida, por ser mi fortaleza para vencer los obstáculos presentados, por brindarme salud y permitirme llegar a las metas propuestas. A mi madre por su infinito amor y apoyo constante en cada uno de los momentos de mi vida. A mi esposo por motivarme, por su amor incondicional y ser mi soporte durante todo el proceso de investigación. A mis familiares y amigos por su cariño y sus palabras de ánimo, a todos y cada uno de ustedes que de una u otra forma ayudaron en la realización del presente trabajo.

Priscila Zapata

Agradecimiento

En primer lugar agradezco a Dios por haberme dado salud y vida para cumplir con una meta más dentro del ámbito personal y profesional, a mi familia por el apoyo esencial en cada momento, a mi compañera de tesis por ser la dupla ideal para realizar la presente investigación, a la gloriosa “Universidad de las fuerzas Armadas ESPE” y a todos quienes fueron mis docentes de la maestría, quienes aportaron a mi formación profesional, a las Instituciones Educativas en donde se aplicó la presente investigación. Agradezco de manera especial al MSc. Edison Cabezas tutor de la presente tesis, quien nos ha guiado de la mejor manera para cumplir con éxito el presente trabajo de titulación.

Mayra Paredes

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Centro de Posgrados y sus docentes por brindarme la oportunidad de avanzar un peldaño más en mi vida profesional. A las autoridades y docentes de las instituciones donde se desarrolló el proceso de investigación. A mis compañeros de maestría, en especial a mi amiga y coautora de tesis, de quienes he recibido apoyo y he compartido gratos momentos. Finalmente, de manera especial a mi tutor de tesis MSc. Édison Cabezas, quien con su experiencia y acertado asesoramiento ha contribuido para la culminación del presente trabajo.

Priscila Zapata

Índice de contenido

Certificación	3
Responsabilidad de Autoría	4
Autorización de Publicación	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Índice de contenido	8
Índice de tablas	12
Índice de figuras	14
Resumen	16
Abstract.....	17
Capítulo I.....	18
Antecedentes.....	18
Síntomas del estrés laboral en docentes	19
Planteamiento del problema	21
Formulación del Problema.....	23
Delimitación del problema	23
Justificación, importancia y alcance del proyecto	23
Objetivo General y Específicos	24
Objetivo General.....	24
Objetivos específicos del proyecto.....	24
Hipótesis de investigación.....	25

Variables de Investigación.....	25
Capítulo II.....	25
Marco teórico	25
 Antecedentes investigativos	25
 Marco conceptual.....	27
 Generalidades.....	32
 Tiempo libre	32
 Ocio	32
 Recreación	32
 Importancia de la Recreación	33
 Características de la recreación	34
 Recreación laboral	36
 Beneficios de la recreación	36
 Calidad de vida	37
 Beneficios de la recreación para la comunidad educativa	38
 La recreación como necesidad	38
 Desarrollo personal.....	40
 Recreación en diferentes periodos de la vida	40
 Áreas de la recreación.....	42
 El estrés laboral.....	44
 Síntomas físicos y psicológicos del estrés	44
 Causas del estrés laboral.....	45

	10
Efectos del estrés.....	46
Fases del estrés.....	47
Niveles de Estrés	48
Eustrés.....	49
Distrés.....	49
Burnout.....	50
Impacto del estrés laboral a nivel educativo y social.....	50
Estrés en los docentes en tiempos de pandemia	51
Prevención del estrés.....	52
Alimentación saludable	52
Actividad física	53
Equilibrio entre obligaciones y recreación	53
Inteligencia emocional.....	54
Resiliencia y afrontamiento del estrés laboral	55
Capitulo III.....	57
Metodología de la investigación	57
Enfoque de la investigación	57
Diseño investigativo	57
Documental	57
De Campo	58
Cuasi-experimental	58
Niveles de la investigación	58

Exploratorio.....	58
Descriptivo	59
Explicativo.....	59
Métodos de investigación	59
Método Analítico.....	59
Método Sintético.....	60
Método Comparativo.....	60
Método Empírico	60
Población y Muestra	61
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	61
Cuestionario diagnóstico	62
Test para evaluar el estrés Cuestionario de Maslach	62
Capitulo IV	66
Tabulación y análisis de resultados.....	66
Análisis estadístico.....	67
Discusión de resultados	80
Capítulo V	82
Conclusiones.....	82
Recomendaciones	83
Capítulo VI	84
Programa de recreación laboral para disminuir el estrés en docentes en tiempos de pandemia	84
Datos informativos.....	84

Justificación	84
Objetivos	85
Objetivo general	85
Objetivos específicos.....	85
Fundamentación de la propuesta	85
Recreación artística	85
Recreación Lúdica.....	86
Recreación del área manual.....	86
Recreación físico-deportiva	87
Análisis de Factibilidad	88
Viabilidad Técnica.....	88
Recurso técnico:	88
Recurso humano:	88
Recurso material:	88
Metodología para ejecutar la propuesta.....	88
Actividades del programa de recreación laboral	93
Referencias.....	105

Índice de tablas

Tabla 1 Estrés laboral en los docentes en tiempos de pandemia	22
Tabla 2 Características de las actividades recreativas.....	35
Tabla 3 Áreas de la recreación.....	42

Tabla 4 Causas del estrés laboral.....	46
Tabla 5 Población y muestra	61
Tabla 6 Matriz relación métodos y objetivos específicos	64
Tabla 7 Operacionalización de variables	65
Tabla 8 Cuadro de referencia para el cálculo de las puntuaciones	66
Tabla 9 Cuadro de valores de referencia	66
Tabla 10 Frecuencias acerca del agotamiento emocional por género	67
Tabla 11 Frecuencias acerca del agotamiento emocional por edad	68
Tabla 12 Frecuencias acerca de la despersonalización por género	69
Tabla 13 Frecuencias acerca de la despersonalización por edad	70
Tabla 14 Frecuencias acerca de la realización personal por género	71
Tabla 15 Frecuencias acerca de la realización personal por edad.....	72
Tabla 16 Frecuencias acerca de indicios de burnout pretest por género	73
Tabla 17 Frecuencias acerca de indicios de burnout postest por género	74
Tabla 18 Frecuencias acerca de indicios de burnout pretest por edad.....	75
Tabla 19 Frecuencias acerca de indicios de burnout postest por edad	76
Tabla 20 Indicios de burnout general pretest y postest	77
Tabla 21 Prueba t para medias de dos muestras emparejadas	78
Tabla 22 Modelo operativo de la propuesta	89
Tabla 23 Cronograma de actividades recreativas laborales	91
Tabla 24 Globoflexia.....	93
Tabla 25 Origami	94
Tabla 26 Pintura de acuarelas	95
Tabla 27 Juegos tradicionales	96
Tabla 28 Juegos de competencia	97
Tabla 29 Juegos de competencia	98

Tabla 30 Juegos de competencia	99
Tabla 31 Juegos de competencia	100
Tabla 32 Juego intelectual.....	101
Tabla 33 Bailo terapia.....	102
Tabla 34 Gimnasia cerebral.....	103
Tabla 35 Aeróbicos.....	104

Índice de figuras

Figura 1 Causas principales del estrés laboral docente durante COVID – 19	18
Figura 2 Síntomas del estrés laboral.....	19
Figura 3 Síntomas del estrés.....	20
Figura 4 Constelación de ideas variable Independiente: Recreación Laboral	30
Figura 5 Constelación de ideas variable Dependiente: Estrés en los docentes en tiempos de pandemia.	31
Figura 6 Pirámide de Maslow	39
Figura 7 Fases del estrés.....	47
Figura 8 Niveles de estrés	48
Figura 9 Agotamiento o cansancio emocional por género	67
Figura 10 Agotamiento o cansancio emocional por edad.....	68
Figura 11 Despersonalización por género.....	69
Figura 12 Despersonalización por edad	70
Figura 13 Realización personal por género.....	71
Figura 14 Realización personal por edad	72
Figura 15 Indicios de burnout pretest por género.....	73
Figura 16 Frecuencias acerca de indicios de burnout postest por género.....	74

Figura 17 Indicis de burnout pretest por edad	75
Figura 18 Indicis de burnout postest por edad.....	76
Figura 19 Indicis de burnout general pretest y postest.....	77
Figura 20 Muestras emparejadas pretest y postest	79

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.

Capítulo I

Antecedentes

Como es de conocimiento a nivel mundial la pandemia actual ha cambiado drásticamente el estilo de vida de la población trayendo con ello como consecuencias el deterioro de la salud tanto física como psicológica “La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental”. (Ramírez et al., 2020, p. 2). Antes de la pandemia la población tenía un ritmo de vida acelerado por ende el estrés ya era un problema individual y con la pandemia este problema se hizo social causando el deterioro en la salud, debido al aislamiento social, el teletrabajo y en algunos casos la pérdida de familiares.

Figura 1

Causas principales del estrés laboral docente durante COVID – 19.



Nota. Association of Christian Schools International. 2020.

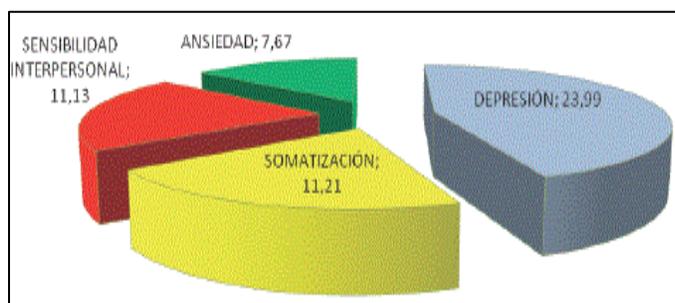
En la presente gráfica podemos observar que son varias las causas que influyen en el estrés laboral de los docentes, siendo las principales la cantidad de tareas a calificar y el hecho de atender las responsabilidades personales y del hogar al mismo tiempo. Estos resultados

revelan que una de las características principales de la profesión docente es que es muy desgastante y más aún en tiempos de pandemia. El estrés producido por el conjunto de estas causas o algunas de ellas generan reacciones emocionales diversas. Como manifiesta Muñoz et al., (2020), las personas pueden reaccionar de manera ligera o excesiva, ya que algunos seres humanos tienen la capacidad de afrontar positivamente los cambios drásticos que puedan presentarse, mientras que otras personas reaccionan de manera negativa impidiéndoles tomar decisiones asertivas que les permitan superar la dificultad.

Síntomas del estrés laboral en docentes

Figura 2

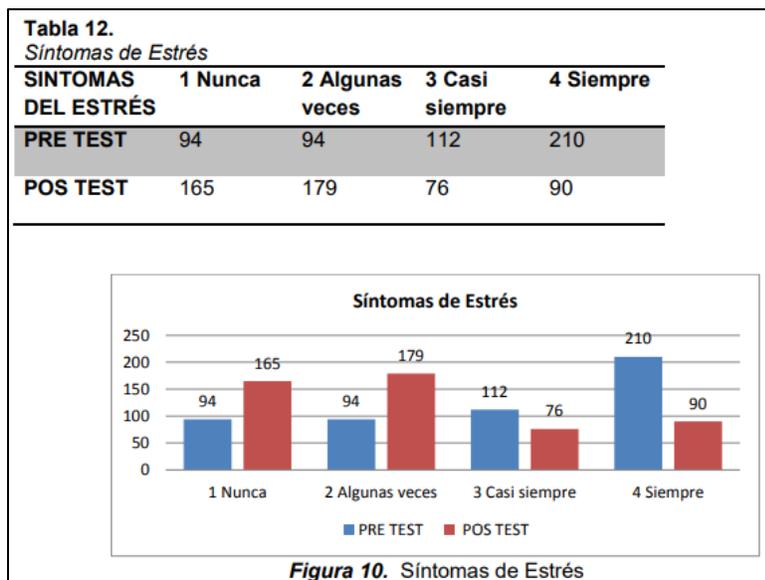
Síntomas del estrés laboral



Nota. Recuperado de (Gutiérrez, 2016, p. 1) <http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sciarttext&pid=S2223-30322016000100006>

A nivel de Latinoamérica, se puede observar que, en el estudio realizado en un grupo de docentes de Bolivia, se determinó los síntomas más relevantes del estrés, los mismos que causan un sin número de afectaciones físicas y psicosociales, que influyen negativamente en el ámbito personal y profesional.

Figura 3

Síntomas del estrés

Nota. Recuperado de (Espinoza, 2018, p. 66). <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15552/5/T-ESPE-038505.pdf>

En el Ecuador en la provincia de Pichincha, cantón Quito, se puede observar en estudios de investigación realizados anteriormente, que existía un alto nivel de estrés laboral, el cual se evidenció en los diferentes síntomas presentados por la población objeto de estudio.

En el contexto de la pandemia actual, el Ministerio de Educación del Ecuador implementa el teletrabajo solicitando a los y las docentes trabajar con calidad, equidad, calidez y además promueve una educación inclusiva, pero a la vez no siempre garantiza las condiciones necesarias para lograr este objetivo.

La presente investigación se deriva de la aplicación de una encuesta, con el propósito de indagar sobre los niveles de estrés en tiempos de pandemia a docentes de la Unidad Educativa Camino del Inca; entre los resultados obtenidos cabe considerar que un gran porcentaje de docentes se estresa frecuentemente al realizar el teletrabajo, principalmente debido a que no recibieron capacitaciones en el manejo de tecnologías de la información y

comunicación, sumándole a esto el deterioro del estado emocional debido a la pandemia y la sobrecarga de trabajo.

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. El temor al contagio, el fallecimiento de algún familiar, el aislamiento social y la reducción de ingresos económicos en muchos de los casos por la pérdida de empleos ha causado estrés y ansiedad (OMS 2020)

Como resultados del confinamiento y el aislamiento social y con la necesidad de seguir generando ingresos económicos para la subsistencia de la población mundial, en este contexto, para continuar laborando se establece como alternativa el teletrabajo, en el cual el trabajador desempeña sus actividades laborales desde su casa, mismo que ya se lo venía realizando años atrás en los países desarrollados en un mínimo porcentaje.

El estrés laboral a nivel mundial ha representado un problema significativo hace tiempo atrás y en la actualidad se ha intensificado a causa de la pandemia del COVID 19. De acuerdo con Robinet y Pérez., (2020), en Europa y Latinoamérica ya existían altos niveles de estrés en el personal docente, luego con la pandemia estos niveles aún más, a causa de la nueva modalidad de trabajo en donde imprescindible el dominio de las TIC. Esto debido a que la población en general no estuvo preparada para dar grandes saltos en manejo de tecnología y no todos los países contaban con los medios necesarios para aplicar el teletrabajo.

En un estudio realizado en la ciudad de 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). A nivel del continente americano existen estudios realizados sobre el estrés en docentes y la realidad

es que el estrés no deja de ser un factor preocupante situación que se agrava con la actual pandemia, siendo necesario buscar alternativas de solución al problema.

Según Robinet y Pérez (2020) manifiesta que “en Colombia y Ecuador se encontró un nivel alto de estrés donde se evidencio que la causa más redundante fue la falta de estructura organizacional” (p. 645). Como se puede observar los países de América del Sur no son la excepción en cuanto a estrés en docentes, por el contrario, en los países de escasos recursos económicos la situación se agrava más, ya que, al no contar con el financiamiento adecuado, se dificulta la capacitación del personal docente y la adquisición de medios tecnológicos para que faciliten la labor docente en tiempos de pandemia.

En la provincia de Pichincha en el cantón Quito, parroquia Turubamba se encuentra ubicada la Unidad Educativa “Camino del Inca”, en donde 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 y los siguientes resultados:

Tabla 1

Estrés laboral en los docentes en tiempos de pandemia

Pregunta	Porcentaje
Antes de desarrollar la actividad de teletrabajo, no recibieron capacitación en el manejo de tecnologías de la información y comunicación	60%
Consideran que trabajan más horas en la modalidad de teletrabajo que cuando lo hacían presencial	82%
Se estresan frecuentemente al realizar el teletrabajo	82%
Usualmente presentan dolores musculares	42,5%
Se encuentran afectado emocionalmente a causa del aislamiento social	47,5%

Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los docentes

Basándose en los resultados obtenidos se puede evidenciar que existe un alto nivel de estrés que afecta a los docentes, principalmente a causa de la sobrecarga de trabajo, la poca

capacitación en el manejo de la tecnología virtual, el sedentarismo y sumado a esto la afectación emocional provocada por el aislamiento social, por el miedo al contagio o pérdida de algún familiar a causa de la pandemia.

Tomando en cuenta los efectos negativos que el estrés provoca, como es graves alteraciones en la salud tanto psicológica como física y después del estudio y revisión de documentos y archivos se puede determinar la falta de un programa de recreación laboral que contribuya a disminuir el estrés en los docentes.

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

El presente tema de investigación se delimito en el aspecto espacial, temporal y de campo tomando en cuenta sus límites y alcances.

Espacial: El trabajo de investigación se desarrollará 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 desarrollará en el periodo marzo – Septiembre del 2021.

De campo: La recreación como medio para liberar el estrés en los docentes, juega un papel muy importante, porque produce en ellos una sensación de bienestar y relajación por lo que disminuye la ansiedad y tensión generadas por el estrés, logrando cambios positivos tanto en el aspecto físico, psicológico y social, mejorando por consiguiente en el entorno laboral y familiar.

Justificación, importancia y alcance del proyecto

La razón por la cual se planteó esta investigación se debe a que existe un alto porcentaje de estrés en los docentes, debido a la nueva modalidad de trabajo virtual, que se viene realizando en la actualidad por motivo de la pandemia mundial del COVID 19, altos niveles de estrés pueden causar problemas de salud, afecta el desempeño laboral y familiar,

por ello se hace necesario disminuir el estrés del personal docentes mediante la propuesta de un programa de recreación laboral. En el ámbito social el presente proyecto de investigación contribuye a mejorar la calidad de vida de los docentes, autoridades de la institución educativa, quedando la posibilidad de ampliar este beneficio al resto de instituciones del distrito.

Con relación a la utilidad teórica del presente trabajo servirá de base para investigaciones posteriores y de apoyo a otras áreas de estudio. El programa de recreación laboral que se propone es importante porque contribuye a mantener una buena salud física y mental, ayuda a liberar tensiones, fortalece la motivación y el trabajo en equipo, por ende, mejora el rendimiento laboral.

El proyecto de investigación es viable puesto que la recreación comprende actividades motivadoras que contribuyen a liberar el estrés, a mantener el equilibrio emocional para de esta manera crear un entorno laboral adecuado y evitar las enfermedades ocupacionales.

La presente investigación tiene como alcance presentar a las Unidades Educativas: Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena, un Programa de Recreación laboral mediante la implementación de actividades lúdicas que permitan disminuir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento laboral de los y las docentes de las instituciones mencionadas.

Objetivo General y Específicos

Objetivo General

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

Objetivos específicos del proyecto

- 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.

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.

Variables de Investigación

VI: Programa de recreación laboral

VD: Disminución del estrés en tiempos de pandemia.

Capítulo II

Marco teórico

Antecedentes investigativos

El presente apartado trata acerca de la investigación, selección y recopilación de varios trabajos relacionados con las dos variables del presente estudio, las cuales son, programa de recreación laboral y disminución del estrés en tiempos de pandemia, se puede observar que, si existen trabajos referentes al tema de estudio, cuyas conclusiones nos servirán como base para desarrollar el presente trabajo. A continuación, se detalla los trabajos encontrados.

En la siguiente investigación, Aplicación de un programa de recreación lúdica para disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del Colegio Nacional Tarqui, del D.M. de Quito, en el primer quimestre del año lectivo 2014-2015, tesis de

pros grado, en la cual determina la influencia de la aplicación de un programa de recreación lúdica en la disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del Colegio Nacional Tarqui, los métodos aplicados son, descriptiva, cuantitativa correlacional y cuasi – experimental, se determina que la mitad de la población labora en un estado de agotamiento que, a lo largo del tiempo, afecta a las actitudes, al estado de ánimo y a su conducta general, además, perjudica directamente al proceso de interaprendizaje y consecuentemente al nivel de competitividad institucional, llegando a la conclusión que, los niveles de estrés laboral disminuyeron en un porcentaje del 21% luego de aplicado el programa de recreación al personal. (Sánchez, 2015)

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 y señalan que en cuanto a la subescala agotamiento emocional, los indicios más altos de burnout se presentan en un 55%. En la subescala despersonalización los resultados señalan que el 16,3% no presentan indicios altos de burnout. En el caso de la subescala de realización personal muestra incidencias de este problema en 22,5 %, su conclusión fue que los niveles de estrés en los docentes eran de nivel medio y bajo. (Zúñiga y Pizarro, 2018)

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, la metodología aplicada en el presente trabajo es, tipo de investigación no experimental y el diseño es descriptivo, los hallazgos más relevantes encontrados fueron en cuanto a género, los hombres se encuentran en nivel alto en la subescala de despersonalización, en nivel medio en la subescala cansancio emocional y en nivel bajo en la subescala realización personal, en referencia al género femenino se encuentran en nivel medio en las tres subescalas (Gómez y Ruiz, 2015).

Existe otra investigación titulada, Estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones del estrés en docentes, tesis de postgrado, determina la incidencia

de una estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, en el periodo lectivo 2020-2021, la metodología utilizada fue documental, de campo y descriptiva, su principal hallazgo fue en el caso del pretest de las manifestaciones de estrés el mayor valor alcanzado fue de 2,8219 (docentes con estrés), al realizar la comparación de este valor con los del posttest se encuentran por encima de 1,6089, llegó a la conclusión que los resultados obtenidos mediante el test sobre las manifestaciones de estrés, ponen en evidencia el estado inicial de los docentes intervinientes, la necesidad y obligación para mejorar su salud (Andino, 2021).

En base a las investigaciones anteriores se puede inferir la importancia de la recreación laboral como medio o estrategia para disminuir los niveles de estrés, el mismo que es causado, ya sea por la sobre carga laboral o por falta de conocimientos sobre las diversas alternativas para sobrellevar situaciones estresantes como son la práctica habitual de actividades recreativas, el manejo de emociones y la resiliencia, que ayudan en gran medida a evitar que el estrés llegue a niveles extremos como es el síndrome de burnout.

Marco conceptual

En el presente apartado se define bibliográficamente los términos más relevantes, relacionados con cada una de las variables en estudio de la presente investigación.

Recreación

“el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". (Dumazedier, 1964, como se citó en Ascuy, et al., 2010)

Recreación Laboral

Consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo las cuales son diseñadas a partir

de las características y necesidades de la población, para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador, con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales. (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social [MTSS], 2021, p. 1)

Calidad de vida

“Conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable, digna y valiosa.” (Diccionario de la Real Academia Española, 2022, p. 1).

Estrés

“El estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro.”(Leka, et al., 2004, p. 4.)

Estrés Laboral

Mansilla y Favieres (2016) “Llamamos estrés laboral a un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo” (p. 1).

Eustrés

“situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas.” (Naranjo, 2009, p. 173).

Distrés

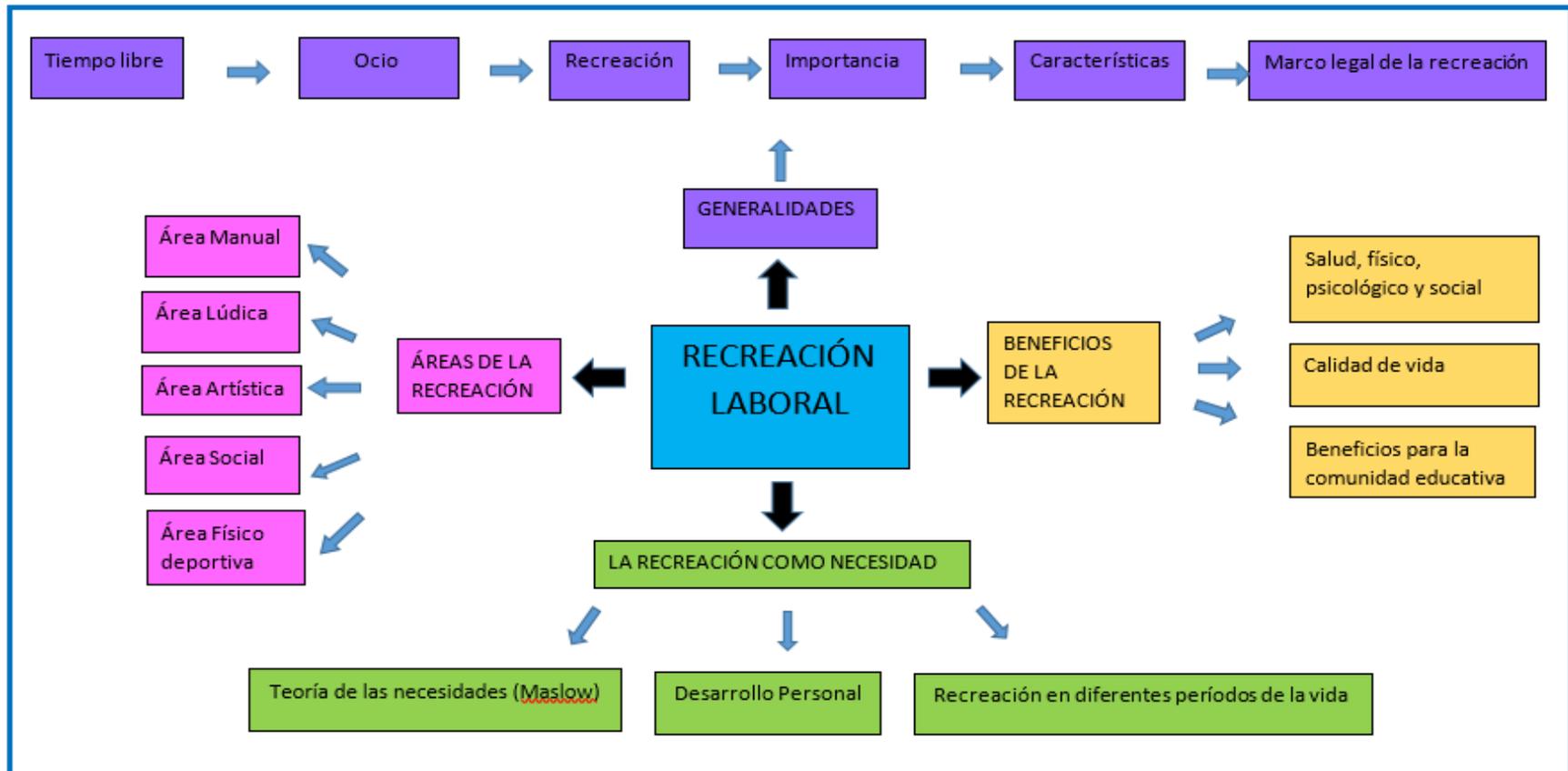
“las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo. En este caso se trata de un mal estrés o distrés.”(Naranjo, 2009, p. 174).

Burnout

“se describe como una respuesta personal a situaciones de inadecuación profesional frente a demandas generadas en el trabajo. Se considera un fenómeno tridimensional que integra: sentimientos de agotamiento emocional, actitudes de despersonalización hacia alumnos, padres y colegas y baja realización personal, generalmente asociada a la disminución de la eficacia en el trabajo docente”(Longas et al., 2012, p. 107).

Figura 4

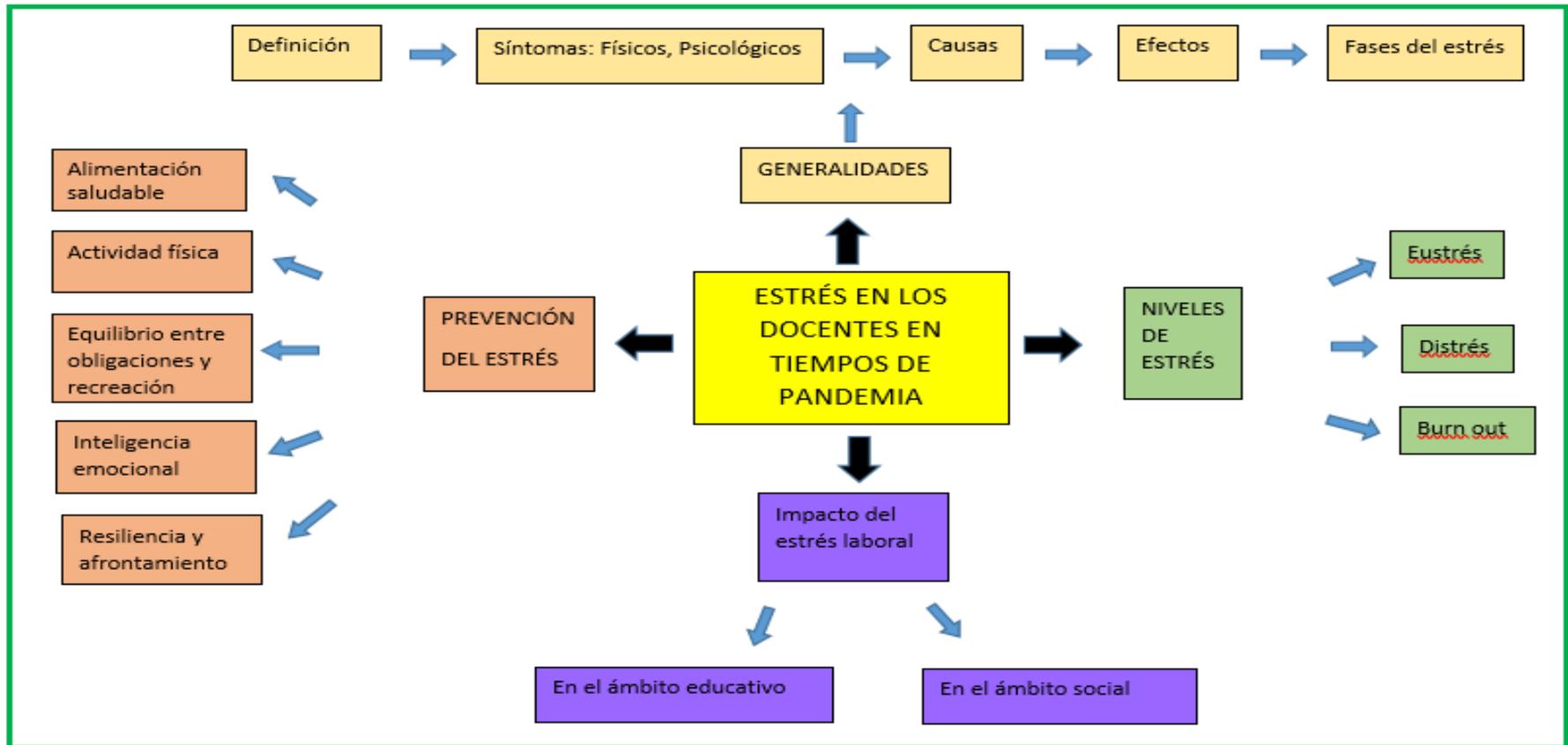
Constelación de ideas variable Independiente: Recreación Laboral



Nota. La figura representa el estudio de la variable independiente y sus dimensiones.

Figura 5

Constelación de ideas variable Dependiente: Estrés en los docentes en tiempos de pandemia.



Nota. La figura representa el estudio de la variable dependiente y sus dimensiones

Generalidades

Tiempo libre

El tiempo libre ha sido tratado y estudiado desde mucho tiempo atrás es así como algunos filósofos como Aristóteles y Platón ya hablaban sobre este tema y también se puede verificar en la historia que, en el año 1948 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, ya se mencionaba que las personas tienen derecho a disfrutar de su tiempo libre, a descansar y a una duración razonable del tiempo de trabajo. De las evidencias anteriormente mencionadas podemos manifestar que el estudio del tiempo libre juega un papel de gran importancia para el bienestar de la sociedad.

Ocio

"El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo" (Jaume, 1989, como se citó en Hernández y Morales, 2008) podemos decir que el ocio se encuentra presente a lo largo de toda la vida del ser humano sin importar en qué etapa se encuentre, por consiguiente, el ocio influye en gran medida en la felicidad de las personas.

Recreación

De acuerdo con Aguilar (2005) "La recreación es una necesidad individual, social, psicológica y cultural" (p. 47). Partiendo de estas consideraciones, la recreación beneficia el desarrollo humano, de ahí que, se considere necesario sea utilizada como un proceso que permita el fortalecimiento de la existencia humana, desde el ámbito familiar, de trabajo, en los entornos educativos y en la comunidad en general. También, es preciso entender que la recreación además de ser una actividad de entretenimiento en la existencia de las personas es una necesidad básica que debe ser satisfecha para el mejoramiento de la calidad de vida.

Señala Valencia, (2021) “que la recreación debe constituirse en un medio significativamente eficiente que debe tener la comunidad, para favorecer al fortalecimiento de la satisfacción y el bienestar integral de las personas, que permita mejorar la relación entre los individuos” (p. 46). Desde el punto vista social es necesario tomar conciencia del verdadero valor de la recreación, para educar en la adquisición de una cultura recreativa en la comunidad, de esta manera el logro de la satisfacción auténtica se dará únicamente cuando los individuos actúen de modo coherente de acuerdo con sus habilidades y capacidades, para recrearse. Así, cada persona logrará innovar y transformar la sociedad.

Asimismo, Infante (2017) reconoce a la recreación como “todas las actividades enfocadas a proveer al individuo medios de expresión natural de profundo interés, buscando su espontáneo deleite, con las características constructivas de superior uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad” (p. 23). De modo que, la recreación es considerada como toda acción que permite al sujeto, se exprese manifieste sus emociones y alcance sus intereses particulares y de esta manera logre reponer energía.

La recreación es el tipo de actividad o práctica que provee al ser humano sentimientos de autonomía, disminución de rasgos estresantes, redescubrimiento de su actuar y gustos, sin imposición, limitación o influencia de factores. Se debe señalar, que existe una gran diversidad de actividades de recreación, por lo tanto, la recreación conlleva acciones que promueven sentimientos de liberación, lo cual permite disminuir preocupaciones y producir satisfacción en las personas.

Importancia de la Recreación

Como ya se ha mencionado la recreación constituye un conjunto de experiencias o actividades que se derivan del aprovechamiento del tiempo libre, ya sea a través de la actividad cognoscitiva, artística-cultural o deportiva, entre otras, las cuales son actividades necesarias y significativas en la vida cotidiana de las personas, debido a que, de ellas se obtiene bienestar de manera inmediata.

Aguilar (2005) manifiesta que “la recreación posee un valor social y cultural que forma parte de la riqueza cultural y étnica de una nación o comunidad.” (p. 51). La recreación es un elemento de bienestar social que ayuda a mejorar la calidad de vida mediante la interacción y comunicación con su entorno social. Las actividades recreativas son un complemento a los procesos de enseñanza, aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para fortalecer la autoestima de las generaciones a través del tiempo.

La recreación es un derecho humano básico, al igual que lo son la educación, la salud y el trabajo. Ninguna persona debe privarse de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica, ya que el estado debe garantizar el acceso a la recreación, la equidad y la justicia social. La recreación además beneficia al individuo para recuperarse de la labor cotidiana del trabajo, del estrés, del agotamiento, de cualquier elemento negativo que origina la rutina diaria,

De acuerdo con Colina (2011) quien manifiesta que “la Recreación como componente importante del desarrollo integral del ser humano, ha venido adquiriendo singular importancia en el mundo del trabajo, por cuanto, desarrolla y mantiene la salud integral de los trabajadores, además, brinda estrategias para reducir el estrés laboral” (p. 47). Vinculado a este concepto es posible afirmar que la práctica regular de la recreación tiene gran valor en el ámbito laboral, puesto que previene la aparición de problemas de salud tanto físicos y mentales, asimismo aumenta el rendimiento laboral, siendo beneficiados tanto la empresa como el trabajador.

Características de la recreación

La recreación según el tipo de actividad que la persona realice puede ser activa, cuando las actividades realizadas exigen algún tipo movimiento corporal o pasiva cuando está relacionada a la observación y son actividades que no requieren de actividad física. Las características que debe tener una determinada actividad y que pueda ser calificada como recreativa son:

Tabla 2*Características de las actividades recreativas*

Indicadores	Características
Participación de la persona	Actividad
Debe darse durante el Tiempo Libre	Tiempo libre
Ser elegida libremente	Voluntaria
Sin fines de lucro o beneficios	No utilitaria
Agradable a la persona	Placentera
No cause daño a la comunidad	No sea antisocial
No cause daño a la persona	No sea autodestructiva
Un contenido	Científico, artístico, político, técnico, cultural, educativo, deportivo, turístico

Nota. (Aguilar, 2005, p. 47). Esta tabla muestra las diferentes características que presenta la recreación.

Las particularidades de la recreación se puntualizan en:

- Esencialmente ocurre en el tiempo libre, es decir, se desarrolla afuera de las horas laborales, la persona escoge la actividad de su preferencia, según sus gustos e intereses, de modo que se aleja de los deberes diarios.
- Es de carácter voluntario, es seleccionada por el propio sujeto, sin obligación ni imposición, la recreación no es obligatoria, la motivación es intrínseca y la selección de la actividad recreativa se realiza de manera autónoma según el ideal que le provoque bienestar.
- Las actividades recreativas son disfrutadas en su integridad además de provocar satisfacción plena.
- Es espontánea y única, es lúdica, de modo que favorece la auto expresividad de las personas.

- Permite al ser humano mostrar su creatividad, de ahí que, la recreación beneficia la renovación del espíritu, es un medio efectivo para mejorar las dimensiones: psicológica, física y social.

Recreación laboral

Colina (2011) “para la sociedad de hoy la recreación no es un mero pasatiempo, sino que constituye una responsabilidad que tiene la familia, las empresas, el individuo, el gobierno y la sociedad en general”. (p. 42). En ciertos países la recreación poco a poco se está transformando en un estilo de vida de la existencia humana, pues, se ha probado que puede producir cambios efectivos que permiten el mejoramiento del estado de salud. A partir de este punto de vista, se reconoce que la recreación laboral ofrece beneficios a los trabajadores que la practican.

Entre los múltiples beneficios que conllevan a efectuar actividades recreativas laborales podemos mencionar los siguientes, prevenir derrames cerebrales, la diabetes, entre otras enfermedades, disminuye la sintomatología del estrés, lo cual permite afirmar que la realización de actividades recreativas laborales influye positivamente a mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la recreación

La recreación brinda varios beneficios para las personas que la practican los mismos que se pueden determinar desde algunos aspectos como son el de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, según manifiesta (Sánchez, 2014, p. 1):

En la salud

- Ayuda a mantener una buena calidad de vida.
- Fomenta hábitos saludables.
- Reduce los factores de riesgo de sufrir de ciertas enfermedades.
- Disminuye los gastos en cuanto a salud.

En lo físico

- Favorece el desarrollo de las capacidades físicas.

- Aumenta la vitalidad para desenvolverse en el trabajo.

En lo psicológico

- Mejora la autoestima
- Contribuye a reducir los niveles de estrés.

En lo social

- Fomenta la integración en la comunidad.
- Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.
- Fortalece la cultura de cada localidad.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto se puede verificar que los beneficios que se obtienen al practicar actividades recreativas son muy variados tanto en el ámbito psicológico ya que al realizar recreación pasiva mediante actividades tales como observar una obra de teatro, presenciar un evento deportivo o simplemente observar la naturaleza ayudan a la relajación y disminuir el estrés, de igual manera los beneficios de la recreación activa en el ámbito físico son múltiples, previene la obesidad, el sedentarismo, fortalece huesos y músculos, aumenta la energía mejoran así la salud en general y la calidad de vida.

Calidad de vida

Depende de que estilo de vida lleve una persona para determinar si tiene una buena o mala calidad de vida. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, (2012) el estilo de vida es “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p. 1).

El estilo de vida que mantenemos tiene gran influencia en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable influye de forma positiva en la salud, el cual comprende hábitos tales como realizar ejercicio regularmente, beber suficiente cantidad de agua, disfrutar del tiempo libre, realizar actividades de recreación y tener una alimentación sana. Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés, entre

otras. Se puede deducir entonces que, a lo largo de la vida, es posible tener distintos estilos de vida, unos más sanos que otros, los estilos de vida dependen de cada persona y de la actitud hacia sus hábitos diarios.

Beneficios de la recreación para la comunidad educativa

Como no podía ser de otra manera la recreación también está inmersa en la educación al respecto (Carreño et al, 2014, como se citó en Aldana y Cardona, 2016). Afirman que “Esta manera de posibilitar los espacios invita a los maestros y estudiantes a cambiar su manera de convivir en la escuela y ser más participes en actividades recreativas que orienten un trabajo pedagógico, innovador y llamativo”. En este contexto podemos afirmar que la recreación es un medio eficaz que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo que la educación se presente a los alumnos de manera motivadora y lúdica, por lo tanto, la recreación como estrategia metodológica beneficia a toda la comunidad educativa, es decir estudiantes, docentes y padres de familia.

La recreación como necesidad

(Colina, 2011) señala que la recreación “Es considerada como una necesidad para los seres humanos de distintas edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, motivación y forma de vida para el bienestar del hombre”. (p. 41). Los aspectos antes señalados dan cuenta de la recreación como necesidad para el desarrollo personal, además es un derecho, por ende, todas las personas deben gozar de los múltiples beneficios que la recreación provee, y el estado de cada nación debe garantizar que este derecho se cumpla.

Los seres humanos desde el nacimiento tenemos múltiples necesidades que deben ser satisfechas para un adecuado desarrollo físico y psíquico, en este sentido el termino autorrealización es definida por Maslow (1975), “la realización de las potencialidades de la persona, llegar a ser plenamente humano, llegar a ser todo lo que la persona puede ser; contempla el logro de una identidad e individualidad plena.” (p. 78). La recreación como parte

esencial de la autorrealización del ser humano, según Maslow se encuentra ubicada en la jerarquía más alta de la pirámide que se puede observar a continuación.

Figura 6

Pirámide de Maslow



Nota. "Pirámide de Maslow". Significados.com. (2021, p. 1) Recuperado de

<https://www.significados.com/piramide-de-maslow/>

En la figura 1 se presenta la pirámide de Maslow, la misma que se divide en cinco jerarquías, siendo las necesidades biológicas la primera jerarquía, en la cual los seres humanos deben satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, salud y descanso. Como segunda jerarquía esta la seguridad, tanto en el ámbito laboral, personal y familiar. En tercer lugar, consta la afiliación que hace énfasis en la amistad, afecto e intimidad sexual. El reconocimiento es la cuarta jerarquía, hace referencia a la confianza, el respeto, éxito y los logros obtenidos. La quinta y última jerarquía es la autorrealización, en donde la creatividad, espontaneidad, gestión de problemas y liderazgo, son los aspectos más relevantes. La recreación juega un papel muy importante, debido a que permite el desarrollo de los aspectos antes mencionados y de esta manera la persona alcance su autorrealización.

Desarrollo personal

La recreación orientada al desarrollo humano es un medio de satisfacción de las necesidades humanas, así podemos observar que, Nieves, señala que, la recreación es crecimiento placentero y espontáneo del sujeto, para dar respuestas a las necesidades básicas y al crecimiento integral: espiritual, descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Lo cual es una posibilidad de desarrollo humano por medio de actividades sociales, culturales, artísticas y lúdicas (2017, p. 3).

Recreación en diferentes periodos de la vida

Como ya se mencionó anteriormente siendo la recreación una necesidad y un derecho, se encuentra presente en las diferentes etapas de la vida, pues si esta se desarrolla en familia sus ventajas son de mayor alcance en cuanto al fortalecimiento de los vínculos entre ellos, donde se logra fomentar relaciones de confianza cimentada en la diversión, apoyo y cariño, en los diferentes periodos de la vida

Recreación en la niñez

Se considera como la actividad o conjunto de actividades individuales o colectivas, planificadas o espontáneas, positivas, realizadas para los niños en edad escolar, en forma voluntaria y necesariamente durante su tiempo libre, cuya idea o finalidad es la de proporcionar distracción, descanso, diversión y recreación; permitiendo el crecimiento integral del niño, estimulando su desarrollo bio-psico-social y espiritual, ya sea por la intimidad satisfacción o placer de ellas le ofrezcan o porque mediante ellas del niño pueda obtener beneficios que ayuden a su mejorar calidad de vida y la de su comunidad.(Gregorio, 2011, p. 37)

En base a lo expuesto por Gregorio, se puede afirmar que recreación aporta grandes beneficios en la etapa de la niñez, debido a que ayuda al desarrollo físico, mental y social de los niños, ya que a través de ella se desarrolla la capacidad para descartas actitudes egoístas, respetar normas de convivencia con la sociedad y fortalece la autoestima, en beneficio del bienestar integral.

Recreación en la adolescencia

“la recreación y el ocio son una necesidad y un derecho fundamental en los procesos de desarrollo de los adolescentes, no solo a nivel individual, sino también desde una perspectiva relacional, como ámbito privilegiado de las emociones”(Medina et al., 2021, p. 284).

Indudablemente la recreación juega un papel muy importante en la etapa de la adolescencia por que les permite utilizar el tiempo libre de manera positiva, se crean condiciones para el liderazgo, expresar sus emociones, les permite relacionarse de mejor manera con sus pares y llevar una vida sana ya activa.

Recreación en los adultos y adultos mayores

Hoy la recreación ha tomado un auge impresionante; cada vez son más las personas que se incorporan, en todas las edades, educándose en la materia. La correcta y provechosa utilización del tiempo libre, trae confort e innumerables beneficios a la salud de quien lo practica, con mejor calidad de vida para él y quienes lo rodean (Jiménez et al., 2013, p. 174)

La edad adulta es sin duda la etapa más larga de la vida en la cual se presenta un sin número de retos sociales los cuales son finalización de los estudios superiores, insertarse en el campo laboral, relaciones de pareja, matrimonio, tener hijos y tareas que demandan tiempo y responsabilidad. Todo lo antes mencionado con lleva a que las personas en esta etapa de la vida frecuente mente atraviesen episodios de estrés, por lo tanto, practicar actividades recreativas ofrece beneficios psicoemocionales, permite aumentar la confianza en sí mismo, desarrolla la capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos de manera adecuada en el diario vivir.

Es conocido por todos lo necesaria que es la recreación para todas las etapas de la vida, pero en la tercera edad es especialmente recomendable por los grandes beneficios que aportan en esta edad: fomentan la socialización, es una gran fuente de entretenimiento y

diversión, mejora el estado emocional y al mismo tiempo mejora la capacidad física e intelectual.

Áreas de la recreación

(Finley, como se citó en Morales 2002) La palabra recreación es lo bastante amplia como para abarcar el juego en todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales: música, teatro, cualquier actividad libre y especialmente toda acción creadora que contribuye al enriquecimiento de la vida de las personas. (p. 15)

Visto desde esta perspectiva, las actividades recreativas son tan variadas como intereses de las personas existan, por lo tanto, existen muchas actividades que son propicias para recrearse, sin embargo, no siempre son tomadas en cuenta como parte de la recreación. Como referencia se ha tomado la clasificación que realiza Lupe Aguilar, en diferentes áreas, las cuales son:

Tabla 3

Áreas de la recreación

ÁREAS	ACTIVIDADES
Área físico-deportiva	Ciclismo, fútbol, béisbol, basquetbol, voleibol, aerobics, tenis, levantamiento de pesas, golf, gimnasia, triatlón, maratón, boliche, artes marciales, etc.
Área al aire libre	Carrera de orientación, rapell, escalada en roca, espeleología, campismo, excursionismo, senderismo, ciclismo de montaña, carrera campo traviesa, jardinería, ala delta, barranquismo, globo aerostático.
Área acuática	Descenso en ríos, natación, espeleobuceo, buceo, polo acuático, acuareobics, motonáutica, vela, remo, canotaje, esquí acuático, nado sincronizado, surfing, clavados.

Área lúdica	Juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo juegos prehispánicos, grandes juegos, ludotecas, juegos acuáticos, juegos predeportivos, juegos de mesa, juegos intelectuales.
Área manual	Escultura en metal, escultura en madera, escultura en piedra, pintura de acuarela, pintura al óleo, peletería, joyería, pintado de cerámica, modelaje, globoflexia, papiroflexia, talavera, tejido en telares, pirograbado, repujado, emplomado.
Área artística	Música, drama, danza clásica, jazz, comedia, pantomima, teatro experimental, teatro clásico, teatro infantil, canto, ópera, música popular, marioneta, etc.
Área conmemorativa	Carnavales, rodeos, fiestas de herencias étnicas, mascaradas, parrilladas, mayordomía, pastorelas, posadas, bistecisas, día del trabajador, etc.
Área social	Banquetes, baile social, juegos de mesa, noche de talentos, club de lectura, club de cuentacuentos, té danzante, velada cultural, etc.
Literaria	Club de literatura, taller de narración, taller de composición rompecabezas, radio clubes, acertijos, juegos mentales, etc.
Área de entretenimientos y aficiones	Colección de: timbres postales, monedas y billetes, llaves, postales, aerodelismo, modelismo, etc.
Área Técnica	Electricidad, electrónica, plomería, albañilería, mecánica, jardinería, carpintería, repostería, alta cocina, etc.
Área Comunitaria	Jornadas deportivas, campañas de vacunación, talleres sobre prejubilación, talleres ecológicos, etc.
Área de la salud	Jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría para acondicionamiento físico, campañas de activación física, etc.

Nota: (Aguilar, 2005, p. 24). Esta tabla presenta una de las clasificaciones de la recreación.

Como se puede observar en la tabla cuatro, Lupe Aguilar divide a la recreación en trece áreas, cada una de ellas con sus respectivas actividades para realizar de acuerdo con el gusto o necesidad recreacional de cada persona, siendo las áreas de la recreación lúdica y físico deportiva las más mencionadas y utilizadas por brindar una recreación de carácter activo, pero existen otras áreas de carácter pasivo que de igual manera son beneficiosas para relajarse y evitar el estrés a nivel general.

El estrés laboral

El estrés una problemática mundial que afecta a las y los trabajadores es cada día más frecuente, Según la Organización de las Naciones Unidas (2019) “El estrés, los accidentes y las enfermedades laborales matan a 7500 personas cada día” (p. 1), se puede afirmar que el estrés es un desencadenante de múltiples enfermedades que de no ser tratadas a tiempo las consecuencias podrían ser fatales.

Ante ello Angulo (2020) manifiesta: que el estrés laboral se reconoce como una sucesión de alteraciones, afectivas, psíquicas, conductuales y cognitivas de las personas que trabajan, originadas por elementos de extremos requerimientos en las tareas, en la organización y el contexto y los trabajadores no pueden responder ante tales exigencias.

“Un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral” (Leka et al., 2004, p. 1). El estrés laboral podría convertirse en un grave problema, tanto para las empresas como para sus trabajadores, por lo general se confunde la presión laboral y estrés, debido a que la presión mientras sea manejable por el trabajador está bien porque de alguna manera lo ayuda a mantenerse alerta y a responder eficazmente en su trabajo, mientras que el estrés se presenta cuando existe una presión excesiva que es compleja de ser manejada por las personas.

Síntomas físicos y psicológicos del estrés

El estrés presenta múltiples síntomas tanto en el aspecto psicológico como fisiológico, los mismos que alteran la vida cotidiana de las personas y afectan de diferente manera a cada

uno. Cuba (2019) “ el estrés por lo general se manifiesta con sus síntomas trastornando los sistemas del cuerpo, los cuales son: tensión, ansiedad, ira, cansancio, depresión, pesimismo, mediocridad entre otros”.(p. 36).

Con relación al estrés laboral, señala Cladellas (2018), las condiciones laborales con un estrés elevado y un bajo apoyo organizacional tienen efectos negativos en la salud física y mental, los mismos que pueden presentarse de diferentes maneras, Obando, et. al., (2017), hace referencia a la existencia de síntomas que caracterizan el estrés como son:

- Existencia de fatiga por las demandas de las tareas diarias
- Alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea, ataques de colitis)
- Dolores de cabeza
- Insomnio después de la jornada laboral
- Trastornos emocionales durante las labores diarias
- Dolores musculares
- Desórdenes alimenticios
- Nerviosismo, irritabilidad o tensión
- Taquicardia o hipertensión arterial
- Fatiga visual

Causas del estrés laboral

A cerca de las causas del estrés, Naranjo manifiesta (2019) que, cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza que exija una respuesta rápida es productora de estrés.

Tabla 4*Causas del estrés laboral*

Causas	Descripción
Condiciones de trabajo inadecuadas	Trabajar en espacios físicos reducidos.
Jornadas extensas de trabajo	Trabajar más de 8 horas diarias
Excesiva responsabilidad	Trabajo extra al que le corresponde.
Presión laboral	Por parte de los superiores.
Inestabilidad laboral	No contar con un contrato de trabajo estable.
Poca autonomía laboral	Limitación para tomar decisiones propias.
Inadecuado control emocional	Falta de capacidad para entender y contralar adecuadamente las emociones.

Nota. En esta tabla se presenta de manera resumida las causas del estrés laboral.

Las causas del estrés laboral son varias de acuerdo con lo señalado en la tabla 4, muchas de ellas dependen del entorno laboral, sin embargo, el nivel de estrés que produce en las personas depende de las características personales y la forma en que de cada individuo enfrenta las diversas situaciones de su vida.

Cardozo (2016) concluye que, las causas del estrés laboral no afectan del mismo modo a todas las personas. Existen personas que pueden sobrellevar una elevada carga de trabajo, sin embargo, no son capaces de sostener un gran cargo o puede ocurrir lo contrario, es decir tener gran responsabilidad y logran trabajar mejor. Además, existen individuos que poseen la capacidad de mantener el equilibrio emocional y no se dejan perturbar por un ambiente hostil entre compañeros, mientras que, para otros, este escenario puede volverse insostenible (Félix, 2018).

Efectos del estrés

Los efectos del estrés pueden convertirse en graves, según Cuba (2019) “Los síntomas más frecuentes en el docente que padece el burnout son:”

- Agotamiento físico, psicológico y emocional

- Carencia de motivación en el trabajo
- Actitudes inadecuadas hacia los colegas y los estudiantes
- Situaciones problemáticas de depresión y ansiedad
- Enfermedades adquiridas.
- Trastornos variados, en el sistema inmunológico, así como en el ámbito sexual.
- Disminución de la eficiencia laboral.
- Ausentismo laboral.

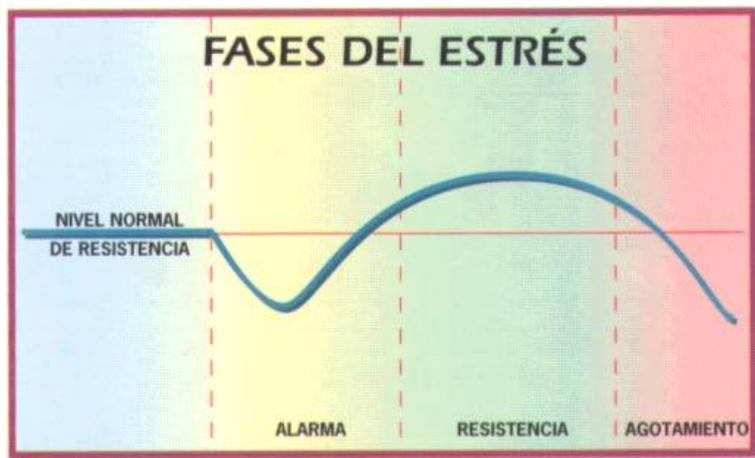
En cuanto a la afirmación anterior, es posible establecer que el estrés provoca un sin número de efectos en el organismo del ser humano, tanto en el ámbito físico, psicológico y emocional, que en un principio pueden ser leves, sin embargo, de no ser tratados a tiempo pueden desencadenar en graves problemas que podrían comprometer la vida de las personas.

Fases del estrés

En la figura 7 se presenta las tres fases del estrés, las cuales van cambiando gradualmente de acuerdo con la intensidad y duración del factor estresante.

Figura 7

Fases del estrés



Nota. El gráfico presenta las fases del estrés. (Regueiro, 2015, p. 5). Recuperado de

<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

La primera fase es la reacción de alarma, en la cual el organismo se prepara para enfrentar una situación nueva o estresante y dura poco tiempo, la segunda fase de resistencia se manifiesta cuando el elemento estresor se presenta con frecuencia o durante un tiempo prolongado, sin permitir que la persona se recupere, por lo tanto, debe continuar enfrentando la circunstancia estresante, es aquí donde comienzan a presentarse los síntomas del estrés. Finalmente, la fase de agotamiento aparece cuando el estrés persiste o se hace más agudo, el organismo reacciona de manera negativa, alterando sus sistemas y ocasionando enfermedades de carácter físico y psicológico.

Niveles de Estrés

Se puede observar en la figura 8, la intensidad con la que afecta el estrés, donde la persona pasa de un estado normal o de calma a un estado de alerta o eustrés, el organismo de la persona activa todos sus sistemas, se prepara para producir el máximo de energía y enfrentar situaciones difíciles. Cuando estas situaciones de estrés se prolongan por más tiempo pasan al siguiente nivel diestrés, en donde se presenta agotamiento, capacidad limitada para reaccionar, sentimiento de angustia y deseo de escapar.

Figura 8

Niveles de estrés



Nota. La figura muestra los niveles del estrés. (Gonzales, 2021, p. 1) Recuperado de <https://angelagonzalezpsicologa.com/como-manejar-el-estres-sus-tipos-y-fases/>

Eustrés

(Regueiro, 2015) afirma que el eustrés “Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.” (p. 3).

Es un fenómeno natural y frecuente de acomodación según ciertas circunstancias, consiste en una activación psicósomática del individuo, con el propósito de solventar un escenario complejo que requiere de armonía entre conocimiento, esfuerzo e inteligencia y pasión o entusiasmo.

Distrés

“Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo con relación a la carga. Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica. Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.”(Regueiro, 2015, p. 3). En este tipo de estrés el individuo supera la homeostasis del cuerpo, causándole extenuación, mayores niveles de trastorno y alteración física y mental, debido al gasto de energía, mayor rapidez de actuación, escaso reposo, entre otros.

De acuerdo con la literatura el distrés se subdivide en dos tipos de estrés:

Estrés agudo: se caracteriza por ser a corto plazo, desaparece de manera rápida, ocurre cuando se realiza o muestra alguna situación nueva. Todas las personas sienten estrés agudo en algún período de su vida.

Estrés crónico: se caracteriza por durar un período de tiempo largo, puede durar semanas o meses. Las personas pueden acostumbrarse a este tipo de estrés cuando no perciben que es un problema. Cuando no se logra reconocer el estrés crónico a tiempo, este podría ocasionar graves inconvenientes de salud.

Burnout

(Gil-Monte, 2003, como se citó en Longas et al., 2012), señala “Entre las enfermedades asociadas al estrés laboral, el síndrome de *burnout* o síndrome de quemarse por el trabajo (SQT)”. El síndrome del quemado por el trabajo es considerado como una respuesta personal a situaciones estresantes profesionales, es decir se presenta ante excesivas demandas generadas en el trabajo. (Longas et al., 2012, p. 107), el mismo que aparece cuando los niveles de estrés llegan a su máximo nivel, presentándose en el trabajador agotamiento emocional intenso, actitud de despersonalización y baja realización personal.

El síndrome del trabajador quemado se está extendiendo cada vez más, aproximadamente en los dos últimos años debido a la pandemia y junto a ello al teletrabajo se ha incrementado aún más este síndrome en los trabajadores, en el caso de los docentes la sobrecarga de trabajo ha aumentado significativamente, debido a que se ha incrementado el trabajo administrativo, se ha excedido el uso de herramientas tecnológicas, se han visto en la necesidad de buscar y crear nuevas estrategias metodológicas para continuar con el proceso pedagógico mediante las clases virtuales, brindar apoyo emocional y pedagógico constante a las familias, horarios de trabajo extendidos, incremento de reuniones con autoridades y compañeros, además que en muchas ocasiones se debe realizar trabajo virtual y presencial al mismo tiempo, situación que agota extremadamente al docente, sumado a esto el desinterés de los estudiantes por aprender, desmotiva en gran medida a los docentes para continuar con su labor.

Para el buen desarrollo de una actividad en el ámbito laboral, las personas deben sentirse satisfechas, por lo que, es importante prestar atención al problema del estrés, es un deber de los directivos atender la salud de los trabajadores.

Impacto del estrés laboral a nivel educativo y social

El impacto del estrés en la labor docente es muy significativo ya que perjudica en gran parte el proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que un docente estresado al sentirse

afectado física y mentalmente pierde el interés en aplicar estrategias innovadoras, no tiene motivación para seguir preparándose profesionalmente, la enseñanza se despersonaliza ya que existe distanciamiento emocional con los estudiantes y padres de familia, baja su nivel de compromiso con su labor realizada día a día.

En cuanto al ámbito social, el estrés es un proceso multivariable efecto de la correlación entre las personas y los acontecimientos de su entorno, León & Fornés, (2015), estos autores refieren que dicho proceso es un modo de alteraciones que se originan por el medio en el que interactúan los individuos. Belkis, et al., (2015), reconocen el estrés como el proceso que se inicia cuando existen demandas ambientales que recibe el sujeto, el cual debe proporcionar una contestación adecuada, usando sus recursos de afrontamiento. Todos los autores mencionados tienen puntos de vista semejantes, coincidiendo en que el estrés es un fenómeno originado por situaciones que se presentan en el escenario que se desenvuelve un individuo, por lo tanto, el impacto social se puede observar de forma negativa tanto en la vida personal, familiar, como en el entorno social del docente

Estrés en los docentes en tiempos de pandemia

Con la presencia de la pandemia del coronavirus, la modalidad de trabajo presencial cambio a virtual y con ellos se incrementó la carga laboral y el uso prolongado de la tecnología a través de las pantallas, causando niveles de agotamiento físico y mental incrementando el estrés.

Dentro de la problemática mencionada, uno de los grupos de trabajadores más afectados en este tiempo son los docentes, debido a la naturaleza de su trabajo tanto pedagógico como administrativo y adicionalmente las actividades familiares y del hogar dan como resultado una sobre carga de trabajo razón por la cual existe en los docentes altos niveles de estrés. (Osorio & Cárdenas, 2017) señalan que el factor emocional que el educador traslada de su residencia hacia el entorno laboral conlleva que el estrés se empeore, lo cual perjudica grandemente en el rendimiento laboral y personal.

“El estrés laboral conduce una sucesión de alteraciones físicas y psicológicas” (Zúñiga & Pizarro, 2018); lo cual dificulta conservar un desempeño de manera óptima en el escenario laboral en el que se desenvuelve. El papel de los docentes es la formación de los estudiantes, juntamente con el desempeño de una sucesión de actividades, requerimientos y documentación curricular enorme que provocan agotamiento, cambios de estados de ánimo, versatilidad de sus actitudes que pueden alterar el trato hogareño, profesional y social (Villafuerte, 2020).

Prevención del estrés

Dentro de los aspectos para tener en cuenta para la prevención del estrés se encuentran los señalados por Salamanca, y Garavito: el aumento del apoyo social en las organizaciones, favoreciendo la cohesión de los grupos de trabajo y formando a los supervisores para que adopten una actitud de ayuda con los subordinados, ya que el apoyo social no sólo reduce la vulnerabilidad al estrés sino también sus efectos negativos (2021, p. 14).

Asimismo, Salamanca y Garavito, refieren además que el manejo del estrés laboral consiste en mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que ayudan a minimizar sus consecuencias en el organismo (2021, p. 14). Algunas medidas que funcionan para la prevención o mitigación del estrés laboral: dieta equilibrada, práctica regular de actividad física, distanciarse completamente del trabajo una vez que se termina la jornada laboral, tratar de dormir siempre en el mismo horario y no menos de seis horas, y siempre que sea posible, tomarse unas vacaciones, realizar actividades recreativas con frecuencia.

Alimentación saludable

La alimentación saludable juega un papel muy importante para mantener una buena salud y de esta manera ser capaces de afrontar positivamente situaciones de estrés que puedan presentarse en la vida cotidiana, Rosales, et al., afirman que:

es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Esta se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales (2017, p. 3)

Rosales, et al., refieren que, “El consumo de hortalizas y frutas, la cantidad y la calidad de las grasas ingeridas, así como la ingesta de sal son los elementos más importantes de un régimen alimentario favorable” (2017, p. 3).

Actividad física

La actividad física incide positivamente en la condición física del individuo sano o con problemas psicomotrices, en la disminución del sedentarismo, el estado de ánimo y las conductas sociales, entre otros. Por ello, se considera una estrategia preventiva y altamente efectiva para mejorar diversos indicadores de salud. (Obando et al., 2017)

Podemos determinar que la actividad física brinda grandes beneficios para la salud física y mental de las personas, al mismo tiempo que coadyuva innegablemente en la prevención y disminución del estrés, mejorando de esta manera la calidad de vida.

En tal dirección para que la actividad física repercuta de manera favorable en la salud, es preciso ponerla en práctica por un determinado tiempo y frecuencia. Donde se asumen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud señalado por León y Zolano, donde afirman que: “para adultos de 18 a 65 años se recomienda ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante 30 minutos, 5 veces a la semana o 150 minutos semanales y si ya se realiza ejercicio aeróbico de alta intensidad, se recomienda períodos de 20 minutos, tres veces a la semana”. (2020, p. 4).

Equilibrio entre obligaciones y recreación

En los últimos tiempos debido a la industrialización y al avance de la tecnología la sociedad actual es cada vez más sedentaria, dejando de lado ciertas actividades recreativas al

aire libre, físico deportivas, entre otras, las mismas que de realizarlas brindarían grandes beneficios para la salud integral del ser humano. De ahí que, los temas relacionados al ocio y buen uso del tiempo libre se asocian al estilo de vida de los sujetos. Asimismo, Sánchez, et al., (2013) reconocen que las actitudes saludables, en cuanto al tiempo que dedican a trabajar y a las vivencias de ocio, sitúan la responsabilidad de la salud y de la calidad de vida, también en los individuos y no solamente en las instituciones.

Por consiguiente, el equilibrio entre el trabajo y la recreación va a depender de la vida personal y de las prioridades de cada sujeto. Para lo cual es recomendable planificar la agenda semanal de modo que permita aprovechar positivamente el tiempo libre, se debe seleccionar de manera realista las actividades que se van a ejecutar, además es importante destinar al menos dos horas y media semanales para realizar actividades recreativas que sean de preferencia e interés.

El uso de este tiempo dedicado a dichas actividades es de beneficio para todos los aspectos de la vida porque su práctica trae consigo mayor nivel de atención, concentración y relajación. Por tanto, se reconoce la necesidad de saber establecer diferencias entre el ámbito laboral y personal, estableciendo los límites necesarios.

Inteligencia emocional

Según Regueiro, “Nuestras emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos de nuestro cuerpo” (2015, p. 4). Atendiendo a estas consideraciones podemos afirmar que del manejo de las emociones depende en gran parte la salud de nuestro cuerpo, por consiguiente, el nivel en que puede afectar el estrés a cada una de las personas.

La inteligencia emocional según Abarca, et al., se define como: “la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, conformada por habilidades únicas que implican el procesamiento de información afectiva y que a su vez integra rasgos de

personalidad para poder desenvolverse en cualquier entorno de manera adecuada". (2019, p. 34).

Sommerfeldt, la resume como: "conocer las emociones propias, habilidades para manejarlas, motivarse a sí mismo, habilidad de reconocer las emociones de los demás y la capacidad de establecer relaciones sociales" (2020, p. 41).

En tal sentido, afrontar el estrés con inteligencia emocional es importante, pues además de ser la protagonista que permite el dominio de las demandas en un entorno estresante, establece la manera en la que se activa el organismo, de modo que, las consecuencias de la manera en que cada persona desarrolle la inteligencia emocional determinarán las habilidades para manejar cada situación nueva o estresante que se presente en la vida. Asimismo, la inteligencia emocional posee una función preventiva al brindar estrategias para contrarrestar los efectos del estrés laboral.

Resiliencia y afrontamiento del estrés laboral

Los cambios están presentes durante toda la vida, con cada cambio se presentan adversidades y estas a la vez nos brindan oportunidades de crecimiento. Por lo tanto, la resiliencia es una habilidad que juega un papel muy importante en el control del estrés.

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse a situaciones adversas y salir reforzada de ellas. En el entorno laboral, la resiliencia hace referencia a la capacidad de los trabajadores de superar dificultades como pueden ser la tensión, los conflictos y la sobrecarga de trabajo.(Solivellas, 2020, p. 1).

Ciertas personas aprenden a ser resilientes desde tempranas edades, mientras que la gran mayoría necesita trabajar esta habilidad y la van desarrollando a lo largo de su vida. Entre las características de las personas resilientes podemos mencionar las siguientes: son realistas, se enfocan en el presente, controlan sus emociones, son flexibles, pacientes y comunicativas.

El afrontamiento es "una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus

capacidades” (Macías et al., 2013, p. 128). De acuerdo con lo señalado por el autor el afrontamiento es un recurso para enfrentar el estrés, el mismo que depende de varios aspectos como son: la condición socioeconómica, sociocultural, la creencia religiosa, el nivel educativo y la inteligencia emocional de cada individuo.

Vinculado a los conceptos anteriores es necesario establecer la diferencia entre ellos, refiriéndose a resiliencia como la capacidad de la persona para resolver situaciones adversas o traumáticas, aprendiendo de ellas y fortaleciéndose aún más, mientras que el afrontamiento se refiere a las acciones que cada persona aplica para superar la situación estresante que atraviesa en su momento.

Luego de haber desarrollado el presente capítulo se puede evidenciar que existen varios autores que hacen referencia a las variables objeto de estudio del presente trabajo, en cuanto a la variable estrés se ha determinado que presenta síntomas físicos y psicológicos, existen diferentes niveles de estrés como son estrés, distrés y burnout, para sobrellevar el estrés la recreación juega un papel muy importante ya que permite liberar tensiones, brinda satisfacción y desarrollo personal, otro de los aspectos a tener en cuenta para afrontar el estrés es la inteligencia emocional y la capacidad de cada ser humano para ser resiliente, cualidades que ayudan a mantener una buena calidad de vida.

Capítulo III

Metodología de la investigación

Dentro del presente capítulo se va a fundamentar la metodología de investigación utilizada. El enfoque de la investigación es de carácter cuali-cuantitativo, el diseño es documental, de campo y cuasi-experimental. Los niveles de la investigación son exploratorio, descriptivo y explicativo. Los métodos utilizados son: analítico, sintético, comparativo y empírico, técnica encuesta, instrumento cuestionario de Maslach IBM.

Enfoque de la investigación

El enfoque aplicado para el desarrollo de la presente investigación es de carácter mixto, en este sentido Hamui (2013) refiriéndose a este enfoque manifiesta que “es la combinación de la perspectiva cualitativa y cuantitativa en el mismo estudio” Por esta razón se efectuará la recolección y análisis de información numérica y de tipo interpretativo.

El enfoque cuantitativo de acuerdo con Ñaupas, et. al, (2014) Se identifica por manejar métodos y técnicas cuantitativas y por consiguiente guarda relación con la estadística, la observación y el análisis de datos numéricos. En relación con el presente estudio se puede afirmar que se utilizó el mencionado enfoque durante el desarrollo del capítulo cuarto, análisis y discusión de resultados.

Según Ñaupas, et. al, (2014) en relación con el enfoque cualitativo se realiza en el momento de desarrollar la fundamentación teórica, en el proceso de realizar la revisión de la literatura o también llamada investigación bibliográfica, es de carácter subjetivo en donde los valores o punto de vista del investigador juegan un papel fundamental para la interpretación de los datos obtenidos.

Diseño investigativo

Documental

Arias (2012) “La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y

registrados por otros investigadores” (p. 27). Para tal efecto se realizó un estudio documental de las variables de la investigación estrés laboral en los docentes y recreación laboral, sus dimensiones e indicadores, para obtener el fundamento teórico del presente trabajo.

De Campo

Otro de los diseños aplicados en este estudio es la investigación de campo “La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos” (Arias, 2012, p. 31). Se recogerá información directa mediante los instrumentos aplicados al grupo de estudio, cuyos datos son imprescindibles para el análisis y posterior planteamiento de una propuesta para coadyuvar a solucionar el problema encontrado, en este caso el estrés laboral en los docentes.

Cuasi-experimental

Se utiliza el diseño cuasi-experimental debido a que el grupo en estudio ya estaba constituido por docentes de una unidad educativa, en este caso no se asignó al azar como se suele realizar en el diseño experimental, el grupo de estudio fue intencionalmente seleccionado, Hernández, et. al., (2010) manifiesta “En los diseños cuasi-experimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento son grupos intactos” (p. 181). Otra característica del diseño cuasi-experimental es que en cierta manera se puede manipular la variable independiente para posteriormente observar el efecto que causa en la variable dependiente.

Niveles de la investigación

Exploratorio

Como manifiesta Hernández. et al., (2010) refiriéndose al nivel exploratorio de la investigación:

Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, investigar nuevos

problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados. (p. 79).

Se aplicó el nivel exploratorio al inicio de la investigación debido que se presumía la existencia de un problema de estrés en la población y fue necesario investigar superficialmente sobre las causas y posible solución del problema.

Descriptivo

Arias, (2012) afirma que el nivel descriptivo de la investigación “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos”. (p. 23). En consecuencia, en este nivel se realizó la caracterización de cada una de las variables de estudio, es decir se construyó la fundamentación teórica del presente trabajo, es decir de las variables estrés laboral de los docentes en tiempos de pandemia y programa de recreación laboral.

Explicativo

(Arias, 2012) “La investigación explicativa se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.” (p. 26). Una vez que se ha obtenido un conocimiento más amplio acerca de las variables de estudio, es posible determinar causas y efectos a través de la comprobación de la hipótesis, para finalmente establecer las conclusiones de la investigación.

Métodos de investigación

Método Analítico

Morán y Alvarado (2010) “Proceso cognoscitivo que consiste en descomponer un objeto de estudio mediante la separación de cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual.” (p. 12). Durante el desarrollo del marco teórico del presente trabajo de investigación se realizó la descomposición de las variables de estudio en cada una de sus dimensiones y éstas a la vez en varios indicadores.

Método Sintético

De acuerdo con lo mencionado por Morán y Alvarado (2010), el método sintético “Consiste en integrar los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad.” (p. 12). Al contrario del método analítico, el sintético analiza todas las dimensiones del tema de investigación y tiene como objetivo principal elaborar un resumen o generalizaciones acerca del estudio realizado, en el capítulo cuatro posteriormente a la aplicación de las técnicas previstas, se realiza el análisis y discusión de resultados, es decir una síntesis de los datos obtenidos.

Método Comparativo

Refiriéndose al método comparativo de la investigación, Yepes, et. al., (2015) señalan lo siguiente “es un ejercicio cotidiano. La definición de ‘comparar’ en un diccionario reconocido indica que es “fijar la atención en dos o más objetos para descubrir sus relaciones o estimar sus diferencias o semejanzas”. (p. 2). El proceso de comparación es preciso realizarlo tanto en el aspecto cualitativo al momento de comparar características de los diferentes sujetos de estudio, como en el aspecto cuantitativo al comparar cifras y porcentajes del pretest y postest aplicados a la población objeto de la investigación, de igual manera se va a comparar los resultados de investigaciones anteriores con la presente investigación.

Método Empírico

Otros de los métodos aplicados es el empírico puesto que mediante la observación se puede determinar el posible problema que presenta el grupo de estudio y también cual es el cambio de comportamiento al aplicar el programa de recreación, para luego pasar a un análisis real de los resultados obtenidos, refiriéndose al tema manifiesta (Arias, 2012) “Estudian fenómenos, objetos y procesos observables, confirmados mediante las hipótesis y las teorías, a través de la observación, la experimentación y/o la medición”(p. 27)

Población y Muestra

En el presente trabajo se realiza el estudio con el total de la población puesto que es accesible en su totalidad “Si la población, por el número de unidades que la integran, resulta accesible en su totalidad, no será necesario extraer una muestra. En consecuencia, se podrá investigar u obtener datos de toda la población objetivo, sin que se trate estrictamente de un censo” (Arias, 2012, p. 83). Por lo tanto, no fue necesario determinar una muestra. Siendo el total de participantes 80 docentes grupo que se divide en 32 hombres y 48 mujeres en diferentes edades.

Tabla 5

Población y muestra

Población	Porcentaje
32 hombres	40%
48 mujeres	60%
80 docentes en total	100%

Nota. Esta tabla muestra el porcentaje de participantes según el género.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Según Arias (2012) por técnica de investigación se entiende, al proceso mediante el cual se recopila la información o datos necesarios para desarrollar un determinado estudio investigativo. En el presente caso se utilizó la técnica de análisis de contenido, en relación con la misma, Arias (2012) manifiesta que esta técnica se encuentra dentro del diseño de investigación documental, la misma que trata del análisis del contenido de las variables de investigación, utiliza como instrumento el cuadro de registro y clasificación de las categorías. Esta técnica fue utilizada para recolectar los datos bibliográficos y realizar el capítulo uno y dos del presente trabajo. Otra técnica utilizada fue la encuesta mediante su respectivo instrumento.

Arias (2012), afirma que “Un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información.” (p. 68). Para el inicio de la investigación se aplicó un cuestionario diagnóstico,

como pretest y Postest se aplicó el test estandarizado de Maslach MBI, los mismos que sirvieron para obtener la información requerida.

Cuestionario diagnóstico

“Es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario autoadministrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador.” (Arias, 2012, p. 74). Se aplicó un cuestionario mediante una encuesta en línea para realizar el diagnóstico sobre la situación del tema de estudio en el grupo seleccionado, en el mismo que se determinó que existía altos niveles de estrés, por la sobre carga de trabajo y la nueva modalidad aplicada por causa de la pandemia.

Test para evaluar el estrés Cuestionario de Maslach

Como test para evaluar el estrés en los docentes se utilizó el cuestionario estandarizado de Maslach, el mismo que ya ha sido aplicado a nivel internacional, en su versión original estaba redactado en inglés y luego fue adaptado al castellano como lo asegura Gil-Monte (2002) “A la luz de los resultados obtenidos el cuestionario se puede considerar válido y confiable en la versión adaptada al castellano” (p. 33). el cuestionario consta de 22 ítems, que miden tres ámbitos sobre el síndrome de Burnout, agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

La subescala agotamiento emocional es definida por Buzetti (2005) “como la fatiga o falta de energía y la sensación de que los recursos emocionales se han agotado.” (p. 19). Valora el cansancio emocional de los docentes producido por las exigencias del trabajo, aparecen síntomas de ansiedad, irritabilidad que no desaparecen con el descanso, consta de 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.), la puntuación máxima es 54.

La subescala despersonalización de acuerdo con Buzetti (2005) se refiere a la presencia de actitudes negativas e insensibilidad hacia los alumnos y a los compañeros de

trabajo, lo cual causa conflictos interpersonales y aislamiento. Consta de 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.), la puntuación máxima es 30.

La subescala realización personal según Longas (2012), es la baja realización personal relacionada a la disminución de la eficiencia en la labor docente, es común la sensación de no realizar bien el trabajo, auto juzgándose de forma negativa, no existe el deseo de plantearse metas nuevas y presencia de baja autoestima. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.), la puntuación máxima es 48.

Los niveles para evaluar el grado de burnout según el test de Maslach son: En la subescala de cansancio emocional, bajo de 0 a 18, medio de 19 a 26, alto de 27 a 54, en la subescala despersonalización, bajo de 0 a 5, medio de 6 a 9, alto de 10 a 30, en la subescala realización personal, bajo de 0 a 33, medio de 34 a 39 y alto de 40 a 56.

Después de haber aplicado el pretest y postest del cuestionario de Maslach se procedió con los siguientes pasos: agrupar la información obtenida, tabular los datos de acuerdo con cada subescala, representar gráficamente los porcentajes obtenidos en cada subescala, con los datos obtenidos se procede al análisis, interpretación y discusión de los resultados, el programa estadístico utilizado fue Excel 2019, mediante la prueba estadística t-student se comprobó la hipótesis y finalmente se realizaron las conclusiones y recomendaciones.

Tabla 6

Matriz relación métodos y objetivos específicos

Pregunta científica	Objetivos específicos	Métodos e instrumentos
¿Cuál es el estado de arte de la recreación laboral y su afectación en el estrés del docente en tiempos de pandemia?	• Determinar el estado de arte de la recreación laboral y su afectación en el estrés del docente en tiempos de pandemia.	Métodos: Analítico Técnica: Análisis de documentos Instrumentos: Fuentes bibliográficas físicas, digitales y repositorios.
¿Cuáles son los niveles de estrés en los docentes y su influencia en las actividades laborales en tiempos de pandemia?	• Diagnosticar los niveles de estrés en los docentes y su influencia en las actividades laborales en tiempos de pandemia.	Métodos: Comparativo, Sintético, Empírico Técnicas: Encuesta diagnóstica Pretest MBI de Maslach Instrumento: Cuestionarios cerrados Software procesamiento de datos (Excel 2010)
¿Qué actividades proponer para disminuir el nivel de estrés en los docentes?	• Diseñar un programa de recreación laboral para disminuir el nivel de estrés en los docentes.	Métodos: Analítico, Sintético, Empírico Técnica: Análisis de documentos Instrumento: Ficha - Matriz
¿Qué validez práctica tendrá el 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.	Métodos: Analítico, Sintético, Empírico Técnica: Posttest MBI de Maslach Instrumentos: Cuestionarios cerrados. Software procesamiento de datos (Excel 2010)

Tabla 7

Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Recreación laboral 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.	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	
Estrés en tiempos de pandemia 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.	Eustrés	Resiliencia laboral	Cuestionario diagnóstico
	Distrés	Depresión Ansiedad Agresividad Pérdida de la autoestima Somatización	Test estandarizado para evaluar el estrés (MBI- ES)
	Burnout	Bajo rendimiento laboral Agotamiento emocional	

Capítulo IV

Tabulación y análisis de resultados

En el presente capítulo se muestra la tabulación de los resultados obtenidos después de la aplicación del pretest y posttest del Cuestionario de Maslach, el mismo que consta de tres subescalas: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal, para determinar los indicios de burnout, datos que se procesaron de acuerdo con el género y edad de los encuestados, posteriormente se realiza el análisis e interpretación de cada uno de estos aspectos.

Tabla 8

Cuadro de referencia para el cálculo de las puntuaciones

Variables	Cálculos de las puntuaciones		
	Preguntas que evaluar	Valor máximo	Indicios de burnout
Agotamiento o cansancio emocional	1,2,3,6,8,13,14,16,20	54	Más de 26
Despersonalización	5,10,11,15,22	30	Más de 9
Realización personal	4,7,9,12,17,18,19,21	48	Menos de 34

Nota. Esta tabla presenta las subescalas y niveles de evaluación del MBI.

Tabla 9

Cuadro de valores de referencia

Variables	Valores de referencias		
	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento o cansancio emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización personal	0-33	34-39	40-48

Nota. Altas puntuaciones en las subescalas agotamiento o cansancio emocional, y despersonalización y bajas en la subescala realización personal, muestran indicios de burnout.

Análisis estadístico

Tabla 10

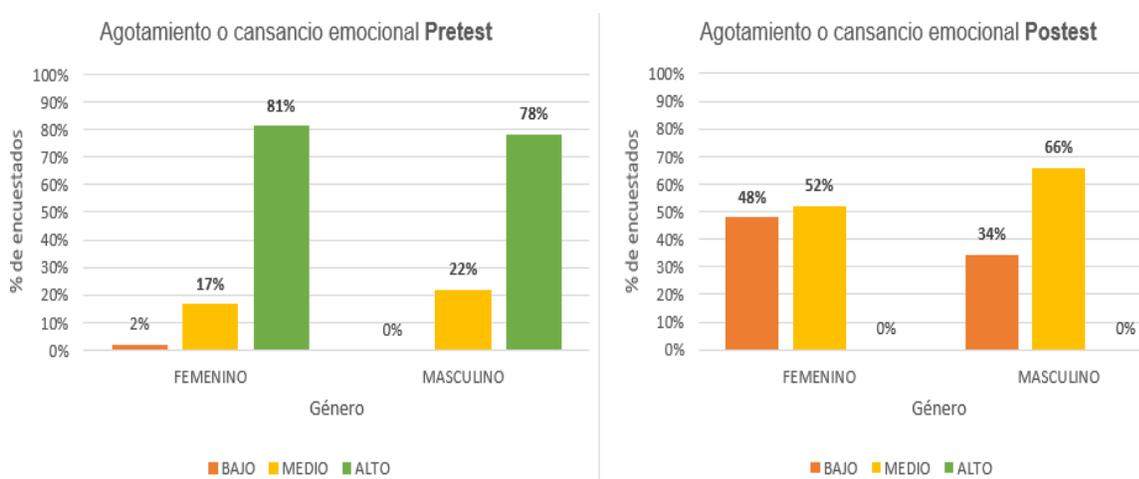
Frecuencias acerca del agotamiento o cansancio emocional por género

Género	Pretest				Postest			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	1	8	39	48	23	25	0	48
Masculino	0	7	25	32	11	21	0	32
Total, general	1	15	64	80	34	46	0	80

Nota. Representación de agotamiento o cansancio emocional pretest y postest

Figura 9

Agotamiento o cansancio emocional por género



En el pretest, el 81% de las mujeres presentaron agotamiento o cansancio emocional alto, el 17% en el nivel medio y el 2% en el nivel bajo, mientras que en el postest el nivel alto está en 0%, el 52% estuvieron en el nivel medio y el 48% en el nivel bajo. En el caso de los hombres en el pretest el 78% mostraron agotamiento o cansancio emocional alto, el 22% se encuentran en nivel medio y el 0% en nivel bajo, por otra parte, en el postest el nivel alto desaparece, el 66% están en nivel medio y el 34% en nivel bajo. Se puede observar que en la subescala agotamiento o cansancio emocional los encuestados de género femenino resultó más beneficiado ya que se redujo el cansancio emocional en mayor porcentaje que en el género masculino, posterior a la aplicación del programa recreativo.

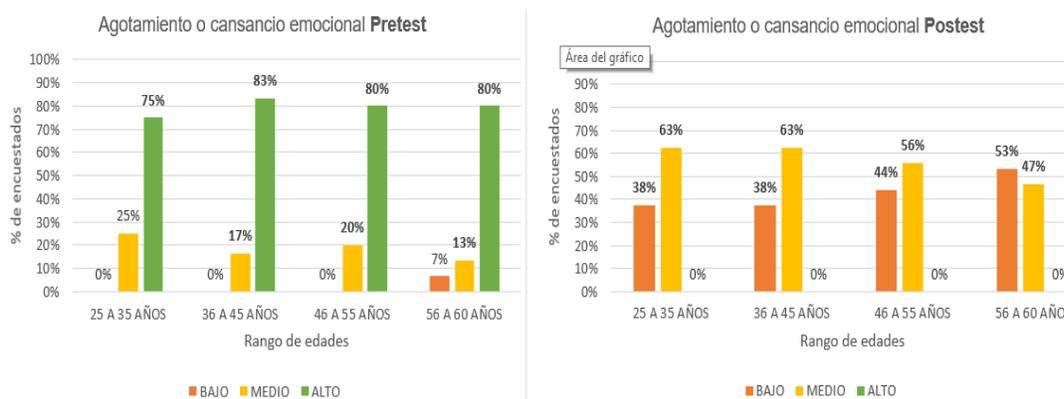
Tabla 11

Frecuencias acerca del agotamiento o cansancio emocional por edad

Edad	Pretest				Postest			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
25 a 35 años	0	4	12	16	6	10	0	16
36 a 45 años	0	4	20	24	9	15	0	24
46 a 55 años	0	5	20	25	11	14	0	25
56 a 60 años	1	2	12	15	8	7	0	15
Total, general	1	15	64	80	34	46	0	80

Figura 10

Agotamiento o cansancio emocional por edad



En el rango de 25 a 35 años en el pretest se obtienen los valores: alto 75%, medio 25%, en el rango de 36 a 45 años: alto 83%, medio 17%, en el rango de 46 a 55 años: alto 80%, medio 20%, en el rango de 56 a 60 años: alto 80%, medio 13%, bajo 7%, mientras que luego de aplicar el programa recreativo, en el postest se muestran los valores: en el rango de 25 a 35 años: alto 0%, medio 63%, bajo 38%, en el rango de 36 a 45 años: alto 0%, medio 63%, bajo 38%, en el rango de 46 a 55 años: alto 0%, medio 56%, bajo 44%, en el rango de 56 a 60 años:

alto 0%, medio 47%, bajo 53%. Se evidencia que el programa de recreación laboral aplicado fue más beneficioso para el rango de edad de 36 a 45 años.

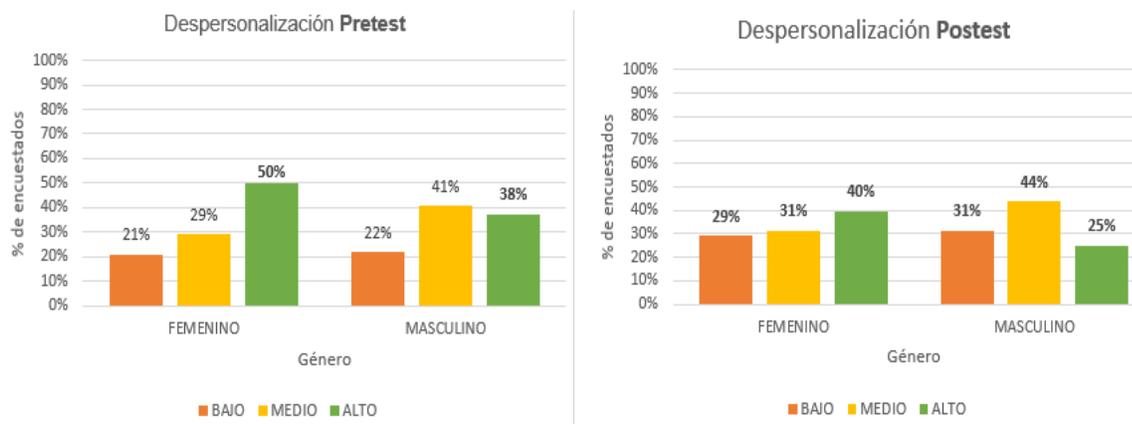
Tabla 12

Frecuencias acerca de la despersonalización por género

Género	Pretest				Postest			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	10	14	24	48	14	15	19	48
Masculino	7	13	12	32	10	14	8	32
Total, general	17	27	36	80	24	29	27	80

Figura 11

Despersonalización por género



En la subescala despersonalización se evidencia que en el género femenino en el pretest se obtienen los valores: alto 50%, medio 29%, bajo 21%, mientras que luego de aplicar el programa recreativo, en el postest se muestran los valores: alto 40%, medio 31% y bajo 29%. En el género masculino en el pretest se obtienen los valores: alto 38%, medio 41%, bajo 22%, mientras que en el postest se obtienen los valores: alto 25%, medio 44%, bajo 31%. Se evidencia que el programa de recreación laboral aplicado fue beneficioso.

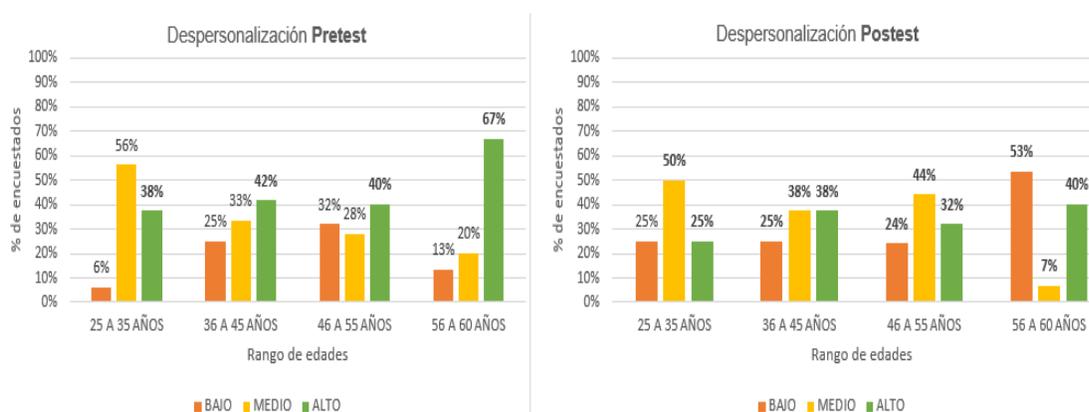
Tabla 13

Frecuencias acerca de la despersonalización por edad

Rango de edades	Pretest				Postest			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
25 a 35 años	1	9	6	16	4	8	4	16
36 a 45 años	6	8	10	24	6	9	9	24
46 a 55 años	8	7	10	25	6	11	8	25
56 a 60 años	2	3	10	15	8	1	6	15
Total, general	17	27	36	80	24	29	27	80

Figura 12

Despersonalización por edad



En el rango de 25 a 35 años en el pretest se obtienen los valores: alto 38%, medio 56% y bajo 6%, en el rango de 36 a 45 años: alto 42%, medio 33%, bajo 25% en el rango de 46 a 55 años: alto 40%, medio 28%, bajo 32% en el rango de 56 a 60 años: alto 67%, medio 20%, bajo 13%, mientras que luego de aplicar el programa recreativo, en el postest se muestran los valores: en el rango de 25 a 35 años: alto 25%, medio 50%, bajo 25%, en el rango de 36 a 45 años: alto 38%, medio 38%, bajo 25%, en el rango de 46 a 55 años: alto 32%, medio 44%, bajo 24%, en el rango de 56 a 60 años: alto 40%, medio 7%, bajo 53%. Se evidencia que el programa de recreación laboral aplicado fue más beneficioso para el rango de edad de 56 a 60 años.

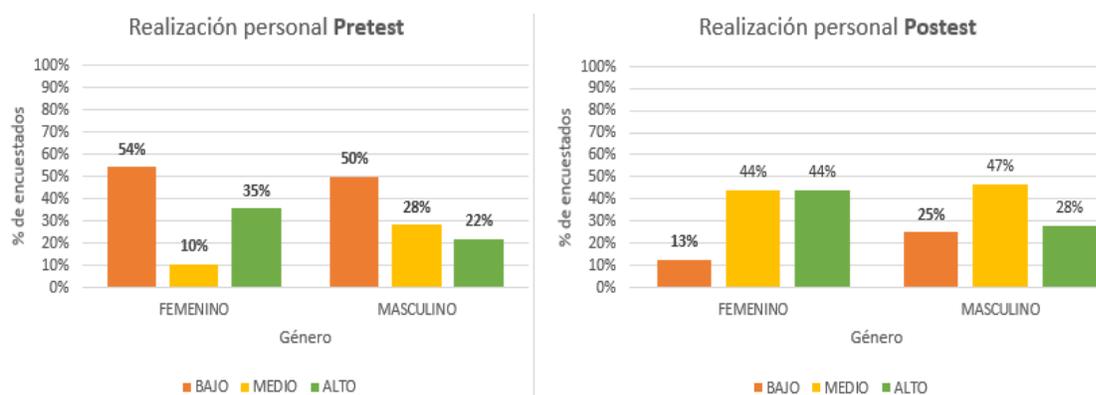
Tabla 14

Frecuencias acerca de la realización personal por género

Género	Pretest				Postest			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	26	5	17	48	6	21	21	48
Masculino	16	9	7	32	8	15	9	32
Total, general	42	14	24	80	14	36	30	80

Figura 13

Realización personal por género



En la subescala realización personal se observa que en el género femenino en el pretest se obtienen los valores: bajo 54%, medio 10%, alto 35%, mientras que luego de aplicar el programa recreativo, en el postest se muestran los valores: bajo 13%, medio 44%, alto 44%, evidenciando una mejora favorable. En el género masculino en el pretest se obtienen los valores: bajo 50%, medio 28%, alto 22%, mientras que en el postest se obtienen los valores: bajo 25%, medio 47%, alto 28%. Se evidencia que el programa de recreación laboral aplicado beneficia más al género femenino.

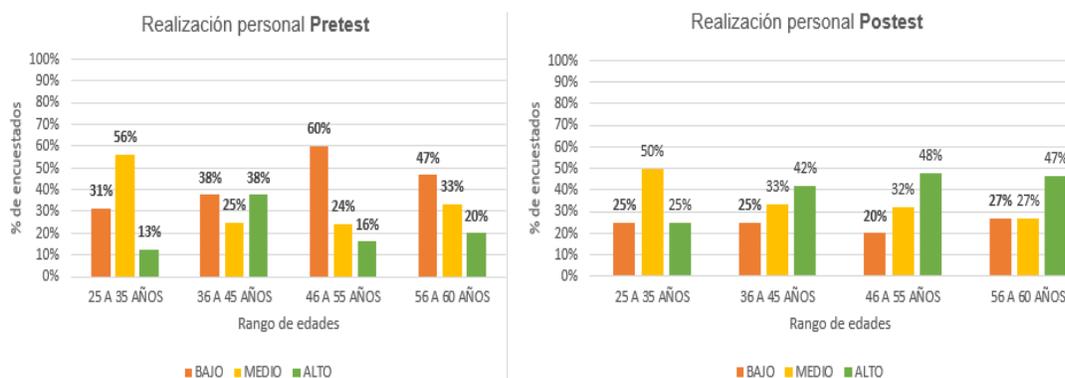
Tabla 15

Frecuencias acerca de la realización personal por edad

Rango de edades	Pretest				Postest			
	Bajo	Medio	Alto	Total	Bajo	Medio	Alto	Total
25 a 35 años	5	9	2	16	4	8	4	16
36 a 45 años	9	6	9	24	6	8	10	24
46 a 55 años	15	6	4	25	5	8	12	25
56 a 60 años	7	5	3	15	4	4	7	15
Total, general	36	26	18	80	19	28	33	80

Figura 14

Realización personal por edad



En el rango de 25 a 35 años en el pretest se obtienen los valores: bajo 31%, medio 56%, alto 13%, y en el rango de 36 a 45 años: bajo 38%, medio 25%, alto 38%, en el rango de 46 a 55 años: bajo 60%, medio 24%, alto 16%, en el rango de 56 a 60 años: bajo 47%, medio 33%, alto 20%, mientras que luego de aplicar el programa recreativo, en el postest se muestran los valores: en el rango de 25 a 35 años: bajo 25%, medio 50%, alto 25%, en el rango de 36 a 45 años: bajo 25%, medio 33%, alto 42%, en el rango de 46 a 55 años: bajo 20%, medio 32%, alto 48%, en el rango de 56 a 60 años: bajo 27%, medio 27%, alto 47%. Se evidencia que el programa de recreación laboral aplicado fue más beneficioso para el rango de edad de 46 a 55 años.

Escala utilizada para valorar los indicios de burnout

0=sin burnout

1-33= burnout mínimo

34-66= burnout leve

67-99=burnout moderado

Más de 100= burnout alto

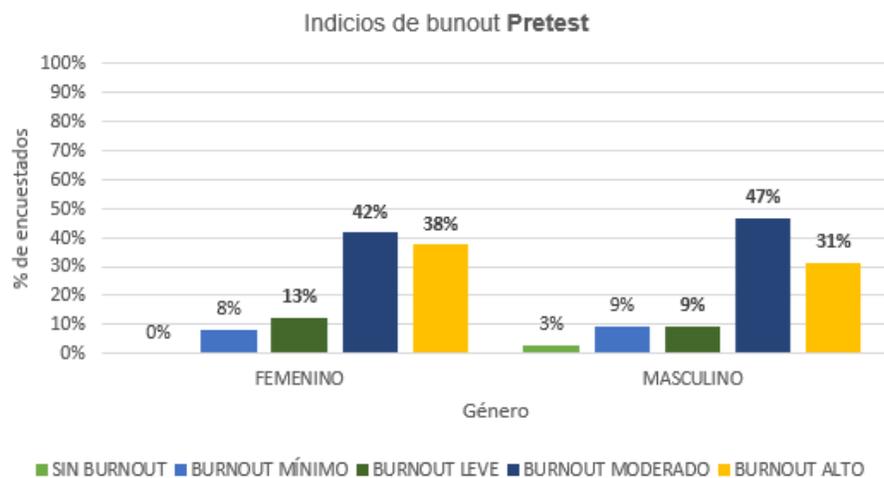
Tabla 16

Frecuencias acerca de indicios de burnout pretest por género

Pretest						
Género	Sin burnout	Burnout mínimo	Burnout leve	Burnout moderado	Burnout alto	Total
Femenino	0	4	6	20	18	48
Masculino	1	3	3	15	10	32
Total, general	1	7	9	35	28	80

Figura 15

Indicios de burnout pretest por género



En el presente gráfico de indicios de burnout pretest se puede observar que, en el género femenino se obtienen los valores: alto 38%, moderado 42%, leve 13%, mínimo 8% y sin

burnout 0%. En el género masculino se obtienen los valores: alto 31%, moderado 47%, leve 9%, mínimo 9% y sin burnout 3%.

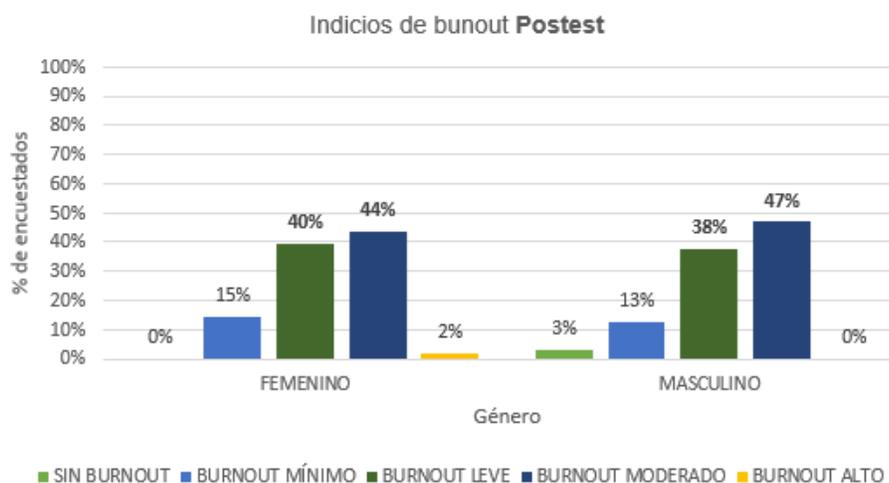
Tabla 17

Frecuencias acerca de indicios de burnout posttest por género

Posttest						
Género	Sin burnout	Burnout mínimo	Burnout leve	Burnout moderado	Burnout alto	Total
Femenino	0	7	19	21	1	48
Masculino	1	4	12	15	0	32
Total general	1	11	31	36	1	80

Figura 16

Frecuencias acerca de indicios de burnout posttest por género



En el presente gráfico de indicios de burnout posttest, luego de aplicado el programa de recreación laboral, se puede observar que, en cuanto al género femenino se obtienen los siguientes valores: alto 2%, moderado 44%, leve 40%, mínimo 15% y sin burnout 0%. Mientras tanto en el género masculino se obtienen los valores: alto 0%, moderado 47%, leve 38%, mínimo 13% y sin burnout 3%.

El programa de recreación laboral aplicado fue más beneficioso para el género femenino, ya que se evidencia que el nivel alto disminuye un 36%.

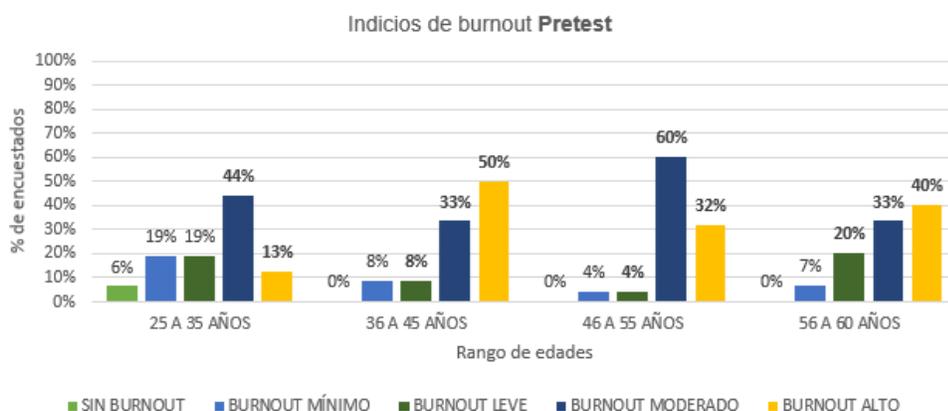
Tabla 18

Frecuencias acerca de indicios de burnout pretest por edad

Pretest						
Rango de edades	Sin burnout	Burnout mínimo	Burnout leve	Burnout moderado	Burnout alto	Total
25 a 35 años	1	3	3	7	2	16
36 a 45 años	0	2	2	8	12	24
46 a 55 años	0	1	1	15	8	25
56 a 60 años	0	1	3	5	6	15
Total, general	1	7	9	35	28	80

Figura 17

Indicios de burnout pretest por edad



En el presente gráfico de indicios de burnout pretest se puede observar que, en el rango de 25 a 35 años se obtienen los valores: alto 13%, moderado 44%, leve 19%, mínimo 19% y sin burnout 6%, en el rango de 36 a 45 años: alto 50%, moderado 33%, leve 8%, mínimo 8% y sin burnout 0%, en el rango de 46 a 55 años: alto 32%, moderado 60%, leve 4%, mínimo 4% y sin burnout 0%, en el rango de 56 a 60 años: alto 40%, moderado 33%, leve 20%, mínimo 7% y sin burnout 0%.

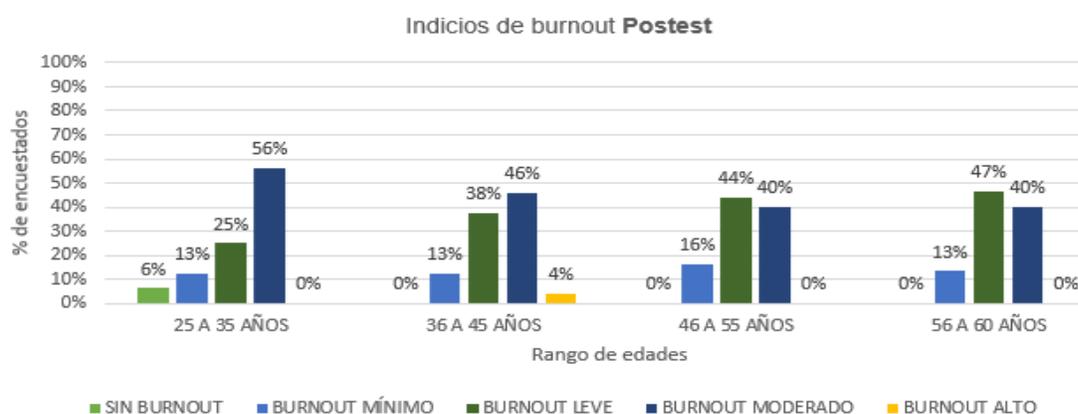
Tabla 19

Frecuencias acerca de indicios de burnout posttest por edad

Postest						
Rango de edades	Sin burnout	Burnout mínimo	Burnout leve	Burnout moderado	Burnout alto	Total
25 a 35 AÑOS	1	2	4	9	0	16
36 a 45 AÑOS	0	3	9	11	1	24
46 a 55 AÑOS	0	4	11	10	0	25
56 a 60 AÑOS	0	2	7	6	0	15
Total, general	1	11	31	36	1	80

Figura 18

Indicios de burnout posttest por edad



En el presente gráfico de indicios de burnout posttest, luego de aplicado el programa de recreación laboral, se puede observar que, en el rango de 25 a 35 años se obtienen los valores: alto 0%, moderado 56%, leve 25%, mínimo 13% y sin burnout 6%, en el rango de 36 a 45 años: alto 4%, moderado 46%, leve 38%, mínimo 13% y sin burnout 0%, en el rango de 46 a 55 años: alto 0%, moderado 40%, leve 44%, mínimo 16% y sin burnout 0%, en el rango de 56 a 60 años: alto 0%, moderado 40%, leve 47%, mínimo 13% y sin burnout 0%.

El programa de recreación laboral aplicado fue más beneficioso para el rango de edad de 35 a 45 años, ya que se evidencia que el nivel alto disminuye un 46%.

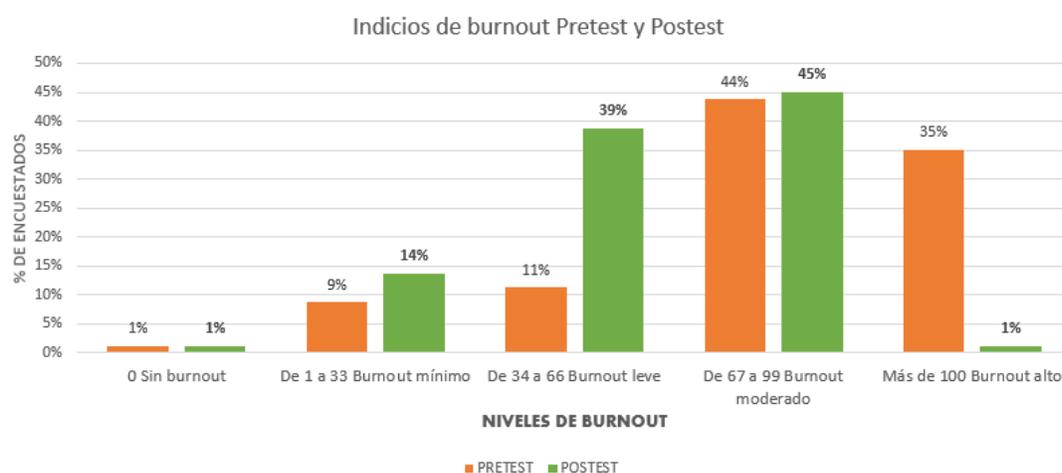
Tabla 20

Indicios de burnout general pretest y postest

Escala de indicios de burnout	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0 Sin burnout	1	1%	1	1%
De 1 a 33 Burnout mínimo	7	9%	11	14%
De 34 a 66 Burnout leve	9	11%	31	39%
De 67 a 99 Burnout moderado	35	44%	36	45%
Más de 100 Burnout alto	28	35%	1	1%
Total	80	100%	80	100%

Figura 19

Indicios de burnout general pretest y postest



Con relación a los niveles de burnout en forma general se puede observar que, en el postest, el porcentaje de burnout alto disminuye en un 34%, por lo tanto, los niveles moderado, leve y mínimo presentan un aumento, debido a que quienes se encontraban en burnout alto pasaron a estos niveles, el porcentaje sin burnout tanto en el pretest como en el postest se mantiene en 1%.

Es posible confirmar que el programa de recreación laboral realizado fue positivo, debido a que hubo una disminución significativa del porcentaje de burnout alto. Programas similares aplicados regularmente en las instituciones educativas, serían de gran beneficio para los docentes, porque mejoraría su calidad de vida y consecuentemente su rendimiento laboral.

Posteriormente se realiza el análisis de todos los indicadores para determinar cómo se comportaron de manera general los síntomas de burnout, para lo cual se utilizó el protocolo de la prueba estadística t-student:

1.- Formulación de la hipótesis

H₀: Hipótesis nula o hipótesis de trabajo: no existen diferencias en los síntomas de Burnout en pretest y postest.

H₁: Hipótesis alternativa: existen diferencias en los síntomas de Burnout en pretest y postest.

Nivel de significancia 5%= 0,05 Elección de la prueba estadística: Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

2.- Estimación del p-valor

3.- Toma de decisión: P es menor que el nivel de significancia (0,05) entonces se rechaza la hipótesis nula y no se rechaza la hipótesis alternativa.

Tabla 21

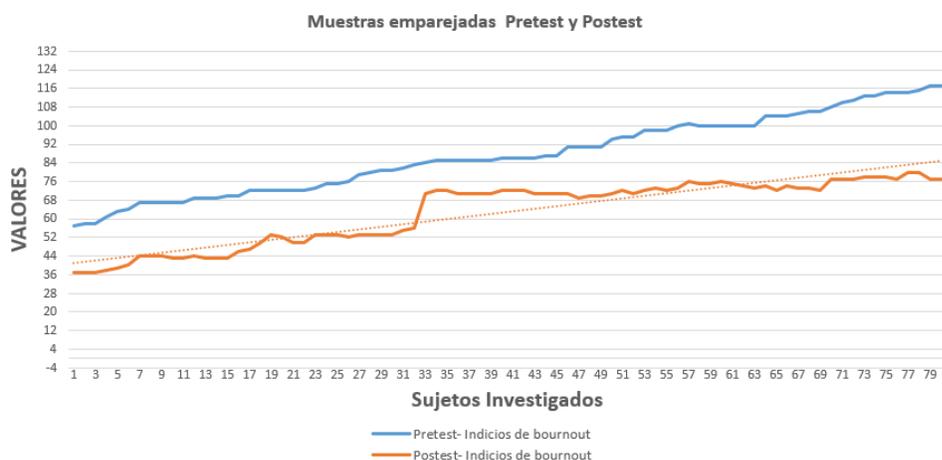
Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	PRETEST	POST TEST
Media	87,3750	62,8875
Varianza	274,4905	191,3669
Observaciones	80	80
Coeficiente de correlación de Pearson	0,9218	
Diferencia hipotética de las medias	0,0000	
Grados de libertad	79,0000	
Estadístico t	33,2688	
P(T<=t) una cola	0,0000	

Valor crítico de t (una cola)	1,6644
P(T<=t) dos colas	0,0000
Valor crítico de t (dos colas)	1,9905

Figura 20

Muestras emparejadas pretest y posttest



Nota. El gráfico representa el pretest y posttest de las muestras emparejadas.

Al realizar la Prueba t para medias de dos muestras emparejadas, se observa la fila Sig. asintót. (bilateral) y su valor de 0.000. por consiguiente, se puede afirmar que, como el valor de p (Sig. asintót. (bilateral)) es menor que 0,05, entonces se rechaza la hipótesis nula y se llega a la conclusión que existen suficientes evidencias que indican que la propuesta permite disminuir los síntomas de burnout.

Los resultados más relevantes encontrados en el presente capítulo en cuanto a los indicios de burnout en los docentes fueron los siguientes, el género femenino fue el más afectado puesto que presentó altos niveles de estrés, luego de aplicado el programa de recreación laboral se puede observar una variación del 38% a 2%, mientras que el género masculino presentó una variación del 31% a 0%, estableciéndose una diferencia de 5% en la disminución del estrés entre el género masculino y femenino.

El grupo más estresado en cuanto a la variante edad estuvo en el rango de 36 a 45 años presentando indicios de burnout elevado en un 50%, quienes luego de aplicada la propuesta disminuyen el estrés elevado en un 46%, evidenciándose la efectividad del programa. Mientras que el grupo que se encuentra en el rango de edad de 25 a 35 años fue el menos estresado con un 13% de estrés elevado, siendo este grupo el más joven de los docentes.

Discusión de resultados

Luego de haber realizado el análisis de los resultados obtenidos por género y rangos de edad, de acuerdo con las tres subescalas: Agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal del test estandarizado (MBI) Inventario de Maslach. El programa estadístico que se utilizó para realizar el procesamiento de datos es (Excel 2019), a continuación, se procedió a la comparación y discusión de los resultados obtenidos de la presente investigación con trabajos realizados anteriormente por diferentes autores.

En cuanto a la incidencia de la recreación laboral para disminuir el estrés en docentes se puede inferir que es muy beneficioso debido a que permite disminuir el estrés laboral, es así como en la presente investigación se puede observar que luego de aplicar la propuesta los niveles de burnout disminuyen. Se observa que el nivel alto de burnout se reduce del 35% al 1% demostrando que bajo un 34% comprobando de esta manera que el programa de recreación laboral aplicado fue beneficioso.

Los resultados 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 quien también manifiesta que el estrés es una patología que trae graves consecuencias si no es tratada a tiempo.

Por otro lado (Zúñiga y Pizarro, 2018), en su trabajo realizado “Mediciones de estrés laboral en docentes en un colegio Público Regional Chileno” señalan que en cuanto a la subescala agotamiento emocional, los indicios más altos de burnout se presentan en un 55%. En la subescala despersonalización los resultados señalan que el 16,3% no presentan indicios altos de burnout. En el caso de la subescala de realización personal muestra incidencia de este problema en 22,5 %, se puede comparar con la presente investigación donde se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto a burnout alto: subescala agotamiento emocional, 80%, subescala despersonalización 45% y subescala realización personal 56%, por consiguiente, en los dos trabajos existe una similitud en las tres subescalas.

En los resultados obtenidos en el trabajo investigativo realizado por (Gómez y Ruiz, 2015) encontraron en cuanto a género, los hombres se encuentran en nivel alto en la subescala de despersonalización, en nivel medio en la subescala cansancio emocional y en nivel bajo en realización personal, en referencia al género femenino se encuentran en nivel medio en las tres subescalas, al contrastar los datos antes mencionados con la presente investigación, se difiere puesto que tanto en el género masculino como femenino en las subescalas cansancio emocional y despersonalización existen niveles altos, mientras que en la subescala de realización personal se encuentran en nivel bajo.

Capítulo V

Conclusiones

El trabajo de los docentes ya era exigente y más aún con la presencia de la pandemia que afecta a nivel mundial, el cambio de modalidad y la sobrecarga de trabajo trajo como consecuencia el incremento del estrés llegando incluso a niveles tan altos como es el burnout. 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 el 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.

Capítulo VI

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

Después de haber determinado el estado situacional de la población en estudio y analizado los datos, se ha comprobado la importancia de la recreación en la sociedad, misma que ayuda a desarrollar en las personas habilidades motoras, intelectuales, emocionales entre otras, indistintamente del grupo etario al que pertenezcan, además juego un papel muy importante para liberar el estrés ya sea de índole académico, laboral o post traumático luego de haber afrontado alguna catástrofe o pandemia como la actual.

Datos informativos

Instituciones: Unidad Educativa Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena

Beneficiarios: 80 docentes

Ubicación: Provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Guamaní, Barrio Caupicho.

Justificación

Durante el proceso de investigación fue posible identificar la falta de un programa de recreación laboral que permita la relajación y liberación de tensiones negativas que se acumulan durante el trabajo y más aún con la nueva modalidad de trabajo virtual.

El estrés se establece como una condición de tipo social que genera en las personas desequilibrios físicos y psicológicos debido a muchos aspectos como el trabajo, la familia, el estudio, entre otros. Este problema se ve reflejado en las personas cada vez con más intensidad y frecuencia en especial en el ámbito laboral.

Una de las razones para trabajar con el personal docente de las Instituciones Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena es que los docentes presentan indicios de burnout, con el desarrollo del programa recreativo se pretende brindar la oportunidad a los docentes de realizar actividades recreativas con el fin de cambiar su rutina diaria, disminuir el estrés laboral y a su vez incentivar la práctica de actividades recreativas para mejorar su calidad de vida.

Es importante resaltar el impacto que genera la práctica de actividades recreativas en el personal docente, beneficiando los de forma gradual, en cuanto a lo físico aumenta la resistencia y la fuerza muscular, mejora la flexibilidad y la postura corporal, de igual manera ayuda al equilibrio de sus emociones permitiendo un adecuado manejo estrés.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un programa recreativo mediante actividades lúdicas, físico deportivas y manuales para la disminución del estrés laboral del personal docente.

Objetivos específicos

- Aplicar el programa recreativo en los docentes como estrategia para disminuir el estrés laboral.
- Incentivar al personal docente a la práctica regular de actividades recreativas para mejorar la calidad de vida.

Fundamentación de la propuesta

Recreación artística

La recreación artística señala Calle, et. al. (2016), que es un campo de la recreación en donde se utilizan las artes plásticas con un objetivo terapéutico, también permite el desarrollo de las personas puesto que es un medio de liberación emocional, mediante las técnicas como el dibujo y la pintura entre otras, permite al individuo la participación libre.

Este mismo autor Calle, et. al, señala como beneficios principales de la recreación artística que “estimula la creatividad y la imaginación, se estimulan áreas cerebrales especialmente del hemisferio central derecho, que despiertan la mente, aporta beneficios desde ayudar a descargar situaciones caóticas conflictivas, hasta permitir aumentar potenciales” (2016, p. 26).

Atendiendo a estas consideraciones la recreación artística es fundamental como área dentro de la recreación en general, ya que cuenta con una gran variedad de actividades que se pueden realizar para renovar energías y desarrollar la creatividad.

Recreación Lúdica

Es conocido por todos, lo necesarios que son los juegos para todas las etapas de la vida, por los grandes beneficios que aportan, facilitan la socialización, agilizan la mente, proporcionan diversión y entretenimiento, mejora el estado emocional y además mejoran la condición física.

Según Aguilar & Incarbone, (2005) plantean que “el área lúdica incluye la construcción de conceptos complejos como son por ejemplo las ludotecas, además una amplia variedad” (p. 25). Cuando se llega a la etapa adulta se cree que ya no tiene importancia la recreación lúdica, sin embargo, los beneficios que representa esta área de la recreación en la edad adulta son múltiples, además de divertir, relaja la mente y el cuerpo permitiendo disminuir las tensiones y preocupaciones diarias.

El juego puede ayudar también a los adultos a retomar ese control sobre su cuerpo, sus emociones y su mente porque les hace sentirse partícipes de un grupo, mejorando la comunicación y la interacción con los demás. Ayuda a fortalecer continuamente el aprendizaje de actividades nuevas u olvidadas, en definitiva, las actividades lúdicas son el medio ideal para mantener la motivación constante en los seres humanos.

En tal dirección, el juego se califica como una vía de descanso intelectual, de distracción y de mejora en el aspecto físico; de modo que debe incorporarse en varios espacios posibles dentro de la comunidad educativa.

Recreación del área manual

Para las personas adultas, las manualidades son una opción para ocupar el tiempo de ocio, liberar tensiones y evitar estrés y además es una actividad que mezcla la creatividad,

paciencia y orden, cualidades que debemos ejercitar para envejecer de forma activa. Realizar manualidades es una actividad accesible a todas las edades además fortalecen y mejoran la confianza en uno mismo.

Podemos adaptar la complejidad de las actividades manuales dependiendo de la capacidad y edad de la persona, ya que es muy recomendable la participación en este tipo de iniciativas. Refiriéndose al área manual, el autor manifiesta “No existen otras áreas en las que el participante reciba tanta gratificación por haber realizado su obra” (Aguilar & Incarbone, 2005, p. 26). A nivel físico, las manualidades para personas adultas les ayudan a ejercitar principalmente las manos y a ser conscientes de movimientos que requieren de mayor habilidad o precisión.

En el ámbito psicológico, estas actividades contribuyen a mejorar la atención memoria. En el ámbito social favorecen el trabajo en equipo, permiten mantener la integración, incluso aumentan la sensación de pertenencia a un grupo. En definitiva, dedicar un tiempo a realizar las actividades recreativas manuales ayudan al desarrollo integral de las personas sin importar la etapa de vida en la que se encuentre.

Recreación físico-deportiva

Molina y Valenciano, (2010) manifiestan que “El ámbito de la recreación físico-deportiva se ha dinamizado significativamente durante los últimos años hasta convertirse en una de las principales opciones que la sociedad considera para el disfrute del tiempo libre.” (p. 66)

Realizar actividades físico-deportivas en familia une a los miembros de la misma, además sirve de ejemplo para que los más pequeños lo incorporen en su vida de forma natural, puesto que los niños siempre disponen de un enorme caudal de energía, nada mejor que canalizarla a través de estas actividades.

Mantener el buen hábito de realizar actividad física permitirá gozar de grandes beneficios, tales como, disminuye el sedentarismo, ayuda a mantener el buen estado físico,

mejora el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo humano, contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad, ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Análisis de Factibilidad

La presente propuesta si es factible aplicar debido a que existe el apoyo y el permiso de las autoridades y la predisposición de los y las docentes que ahí laboran de la misma manera existe una adecuada infraestructura que favorece la aplicación de esta.

Viabilidad Técnica

Recurso técnico:

El proyecto es viable ya que las instituciones educativas cuentan con internet, amplificación y servicios básicos para desarrollo del programa.

Recurso humano:

Se cuenta con el personal especializado en recreación para ejecutar el programa, por tanto, es viable.

Recurso material:

Existen los materiales e implementos necesarios como, aulas, canchas y espacios verdes, recursos suficientes que permiten cumplir con todas las expectativas

Metodología para ejecutar la propuesta

La metodología utilizada, luego de haber evaluado al personal docente mediante el pretest de Maslach y haber encontrado indicios de Burnout, se elabora el programa utilizando el método analítico, sintético, mediante actividades recreativas para disminuir los niveles de estrés laboral, se aplica el programa de manera presencial respetando las medidas de bioseguridad, se realiza tanto en la jornada tanto matutina como vespertina, para una adecuada aplicación de las actividades y participación de los docentes se procede a realizar grupos de 20 participantes.

Se procede a explicar cada una de las actividades a realizar y se solventa las respectivas inquietudes manifestadas por el grupo. Una vez concluido con la aplicación del

Programa piloto se procede a la aplicación del Pros test de Maslach (MBI), evidenciándose que las actividades aplicadas ayudan a la relajación y disminución de los niveles de estrés en los docentes, además aportan a la integración del grupo.

Tabla 22

Modelo operativo de la propuesta

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Responsables
<p>Planeación</p> <p>Es la etapa en la cual se realiza el diseño del programa tomando como fundamento las particularidades de la población de estudio, el medio y los recursos a emplear.</p>	<p>Diseñar un programa recreativo mediante actividades lúdicas, físico deportivas y manuales para la disminución del estrés laboral del personal docente.</p>	<p>Revisión documental Selección de las actividades Diseño del programa</p>	<p>Resultados del diagnóstico realizado a los docentes. Computador Documentos en físico y digital.</p>	<p>Mayra Paredes, Priscila Zapata</p>
<p>Socialización</p> <p>Es la etapa en la cual se presenta el programa realizado a la autoridad de la institución donde se está investigando, para su aprobación.</p>	<p>Dar a conocer a la autoridad de la institución el contenido del programa de recreación.</p>	<p>Solicitar previamente una cita con la autoridad de la institución.</p>	<p>Computador Hojas de papel bond Impresora</p>	<p>Mayra Paredes, Priscila Zapata</p>

Ejecución	Aplicar el programa de recreación laboral	Socializar el cronograma del programa recreativo. Convocar a los docentes Ejecutar las actividades planificadas	Cronograma Invitaciones al evento Materiales específicos para cada actividad.	Mayra Paredes, Priscila Zapata
Control y evaluación	Realizar las modificaciones necesarias y evaluar la eficacia del programa y realizar.	Aplicar la técnica de la observación durante la ejecución del programa. Aplicación del postest.	Computador Hojas de papel bond Impresora Test (MBI)	Mayra Paredes, Priscila Zapata
En esta etapa se lleva a la práctica el programa recreativo planificado.				
Se trata de realizar una evaluación constante durante toda la ejecución del programa recreativo y de ser necesario realizar las correcciones pertinentes.				

Nota. Elaborado por las autoras.

Tabla 23

Cronograma de actividades recreativas laborales

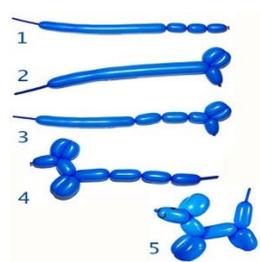
Mes: Noviembre		Semana 1		
Día/hora	Área de la recreación	Actividad	Tiempo	Habilidades para desarrollar
Martes 10H00	Manual	Globoflexia	20 min	Atención, concentración, motricidad
Jueves 10H00	Lúdica	Baile de las sillas	20 min	Coordinación, ritmo
Semana 2				
Martes 10H00	Manual	Origami	20 min	Concentración, 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	Lúdica	Reventando	20 min	Velocidad, trabajo en equipo

10H00		globos			
Mes: Enero		Semana 7			
Martes 10H00	Físico- deportiva	Aeróbicos	20 min	Ritmo, motricidad	coordinación,
Jueves 10H00	Lúdica	Globos de	20 min	Velocidad, trabajo en equipo	
		agua			
Semana 8					
Martes 10H00	Artística	Gimnasia cerebral	20 min	Atención, coordinación	
Jueves 10H00	Lúdica	Juego de cartas cuarenta	20 min	Memoria, motricidad fina	

Actividades del programa de recreación laboral

Tabla 24

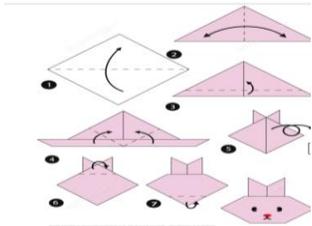
Globoflexia

Área de la recreación: Manual	Numero de ficha: 1
Nombre de la actividad:	Globoflexia "Perrito"
Objetivo:	Diseñar diversas figuras utilizando globos para fortalecer habilidades motoras finas.
N. Participantes:	20
Materiales:	Globos tubulares, infla globos, marcadores permanentes, varillas para globos.
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Inflan los globos tubulares, dejando alrededor de siete a ocho centímetros para formar la cola del perro. 2.- Luego realizar tres secciones de cinco centímetros cada una. 3.- La primera sección se utiliza para la cabeza del perro, las dos restantes se giran de modo que se unan para formar las orejas. 4. A continuación realizar una sección de cinco centímetros que será el cuello, luego para formar las patas delanteras se realiza dos secciones de ocho centímetros. 5. Crea una sección de ocho centímetros misma que formará el cuerpo. 6. Final mente crear tres secciones de ocho centímetros para formar las patas traseras y la cola, luego dibujar con marcador los rasgos de la cara, recuerda que en cada sección debes girar el globo en sí mismo para mantener el aire en cada sección.
Esquema gráfico:	
Variante:	Las medidas pueden variar.

Nota. Esquema gráfico recuperado de <https://comohacertodo.net/disenio-con-globos-paso-a-paso-para-hacer-un-perro-salchicha/>

Tabla 25

Origami

Área de la recreación: Manual	Numero de ficha: 2
Nombre de la actividad:	Origami "Conejo"
Objetivo:	Fortalecer la imaginación, combatir el estrés, desarrolla la coordinación de movimientos finos.
N. Participantes:	20
Materiales:	Papel de construcción, marcadores de colores.
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Cortar un cuadro perfecto de 20 x 20 cm. 2.- Doblar en forma diagonal dos veces de modo que quede marcado una x. 3.- Abrir y doblar un centímetro la parte inferior. 4.- Doblar cada una de las esquinas inferiores al centro y hacia arriba. 5.- Dar la vuelta la figura. 6.- La figura con las orejas hacia tras, doblar dos centímetros de las esquinas superior e inferior hacia dentro, dibujar los rasgos de la carita.
Esquema gráfico:	
Variante:	Puede utilizar otro tipo de papel

Nota. Esquema gráfico recuperado de <http://www.supercoloring.com/es/manualidades-de-papel/instrucciones-para-hacer-paso-a-paso-una-cara-de-conejo-de-origami>

Tabla 26

Pintura de acuarelas

Área de la recreación: Manual		Numero de ficha: 3
Nombre de la actividad:	Pinta tu historia	
Objetivo:	Expresar sus emociones y vivencias mediante la pintura para revivir momentos agradables y liberar tensiones.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Acuarelas, pinceles, cartulinas tamaño A3, agua, papel absorbente.	
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Realizar movimientos de relajación con diversas partes del cuerpo. 2.- Cada participante relata al grupo una experiencia muy agradable que haya vivido. 3.- Realizar una obra de arte sobre la experiencia antes mencionada. 4.- Finalmente exponer la pintura realizada. 	

Esquema gráfico:



Variante: Pintar un modelo ya existente.

Nota. Esquema gráfico recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WBHdaRvg5g4>

Tabla 27

Juegos tradicionales

Área de la recreación: Lúdica		Numero de ficha: 4
Nombre de la actividad:	Baile de las sillas	
Objetivo:	Bailar al ritmo de la música, para divertirse y fomentar la atención y agilidad.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Sillas, grabadora, USB, extensión eléctrica.	
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Colocar en fila el número de sillas menos una como participantes existan. 2.- Bailar al ritmo de la música alrededor de las sillas. 3.- Cuando se detenga la música los participantes deben sentarse lo más rápido posible en las sillas. 4.- El participante que se quede de pie sale del juego. 5. Gana el juego el último participante que logre sentarse en la silla. 	
Esquema gráfico:		
Variante:	Taparles los ojos a los dos últimos participantes.	

Nota. Esquema gráfico recuperado de <https://juegostradicionales.net/juego-de-las-sillas/>

Tabla 28

Juegos de competencia

Área de la recreación: Lúdica		Numero de ficha: 5
Nombre de la actividad:	La esponja	
Objetivo:	Desarrollar habilidades para planear estrategias de trabajo en equipo.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Baldes, esponjas, agua.	
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 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.	

Tabla 29

Juegos de competencia

Área de la recreación: Lúdica		Numero de ficha: 6
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:	<ol style="list-style-type: none"> 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.	

Tabla 30

Juegos de competencia

Área de la recreación: Lúdica		Numero de ficha: 7
Nombre de la actividad:	Reventando globos	
Objetivo:	Divertirse al desarrollar estrategias de trabajo en equipo, para liberar tensiones asociadas al trabajo.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Globos y sillas.	
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 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.- Por turnos cada participante debe correr hasta el otro lado del patio, donde se encuentra una silla y reventar el globo sentándose sobre él. 5.- Gana el equipo que primero logre reventar todos los globos. 	
Esquema gráfico:		
Variante:	Cada participante camina con los ojos vendados hasta llegar a la silla.	

Tabla 31

Juegos de competencia

Área de la recreación: Lúdica	Numero de ficha: 8
Nombre de la actividad:	Globos de agua
Objetivo:	Desarrollar la atención y la coordinación visomotora en los participantes, para disminuir tensiones asociadas al ambiente laboral.
N. Participantes:	20
Materiales:	Globos, agua y baldes.
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Formar cuatro subgrupos de cinco personas. 2.- Se coloca a un extremo del patio un balde con varios globos llenos de agua y al otro extremo del patio un balde vacío. 3.- Cada integrante del grupo debe ubicarse a dos metros de distancia a lo largo del patio. 4.- Deben lanzar los globos entre los participantes hasta colocarlos en el balde vacío, procurando que no caigan al piso. 5.- Gana el equipo que logre transportar más globos.

Esquema gráfico:



Tabla 32

Juego intelectual

Área de la recreación: Social		Numero de ficha: 9
Nombre de la actividad:	Pictionary	
Objetivo:	Estimular la capacidad de interpretar lo que el otro comunica, favorecer las relaciones interpersonales y el lenguaje.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Un tablero, cuatro fichas, tarjetas de categorías, reloj de arena, dado, pizarrón y marcadores.	
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Se forman cuatro equipos, cada uno tendrá un color distinto y moverá la ficha de su color. 2.- La persona escogida para dibujar tendrá cinco segundos para mirar la tarjeta y planear su estrategia sobre el dibujo. 3.- Si su equipo adivina el dibujo antes de que se acabe el tiempo gana, y otro integrante pasa a dibujar. 4.- El equipo pierde el turno cuando no adivinan el dibujo y le toca al siguiente equipo. 5.- Finalmente gana el equipo que más dibujos haya adivinado. 	

Esquema gráfico:



Tabla 33

Bailo terapia

Área de la recreación: Artística		Numero de ficha: 10
Nombre de la actividad:	Bailo terapia	
Objetivo:	Realizar ejercicios mediante el baile para relajarse y liberar el estrés.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Grabadora, USB, extensión eléctrica.	
Desarrollo:	<p>1.- Realizar ejercicios de estiramiento con diferentes partes del cuerpo:</p> <p>Mover la cabeza: arriba y abajo, lateral, izquierda y derecha.</p> <p>Hombros: arriba y abajo, al atrás y adelante. Tocando los hombros moverlos en círculos, hacia atrás y hacia adelante.</p> <p>Cadera: izquierda, derecha, adelante y atrás.</p> <p>Brazos arriba y abajo, luego brazos laterales y abajo.</p> <p>Flexionar rodillas, elevarse en puntas de pie y despacio asentar el talón.</p> <p>2.- Observar la serie de pasos de baile</p> <p>3.- Ejecutar la serie de pasos de baile, siguiendo el ritmo de la música.</p>	

Esquema gráfico:



Nota. Esquema gráfico recuperado de <https://www.eluniverso.com/quayaquil/>

2018/08/09/nota/6896990/bailoterapia-tiene-beneficios-fisicos-mentales-emocionales/

Tabla 34

Gimnasia cerebral

Área de la recreación: Artística		Numero de ficha: 11
Nombre de la actividad:	Relax	
Objetivo:	Activar la mente y el cuerpo mediante ejercicios de coordinación entre los dos hemisferios del cerebro.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Grabadora, USB, amplificación, extensión eléctrica, tomatodo con agua.	
Desarrollo:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Colocar una mano en el cuello, a la altura de la tiroides y la otra en el ombligo, mientras tanto respirar despacio y girar la cabeza de izquierda a derecha muy lentamente. 2.- Colocar cada mano en el hombro del lado contrario del cuerpo, de tal manera que los brazos queden cruzados y respirar profundamente para liberar tensiones. Masajear las orejas para mejorar el canal auditivo. 3.- Cruzar los pies, estirar los brazos con las palmas hacia afuera y entrelazar los dedos. 4.- Tocar con el codo la rodilla del lado opuesto del cuerpo, tocar el talón con la mano del lado opuesto del cuerpo, realizar varias repeticiones de cada ejercicio alternando cada lado del cuerpo. 5.- Tocarse la nariz con una mano y la oreja con la otra mano por encima, realizar varias repeticiones alternando cada lado del cuerpo. 	

Esquema gráfico:

Nota. Esquema gráfico recuperado de <https://tec.mx/es/noticias/ciudad-obregon/salud/gimnasia-cerebral-vs-bloqueos-mentales-5-ejercicios-indispensables>

Tabla 35

Aeróbicos

Área de la recreación: Física deportiva		Numero de ficha: 12
Nombre de la actividad:	Aeróbicos	
Objetivo:	Mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía para enfrentar de manera positiva el estrés laboral.	
N. Participantes:	20	
Materiales:	Grabadora, USB, amplificación, extensión eléctrica, tomatodo con agua.	
Desarrollo:	<p>1.-Ejercicios de calentamiento:</p> <p>Mover la cabeza: arriba y abajo, lateral, izquierda y derecha.</p> <p>Hombros: arriba y abajo, al atrás y adelante. Tocando los hombros moverlos en círculos, hacia atrás y hacia adelante.</p> <p>Cadera: izquierda, derecha, adelante y atrás.</p> <p>Brazos arriba y abajo, luego brazos laterales y abajo.</p> <p>Flexionar rodillas, elevarse en puntas de pie y despacio asentar el talón.</p> <p>2.- Observar los pasos realizados por el instructor y repetirlos según el ritmo de la música.</p> <p>3.- Ejercicios de estiramiento:</p> <p>Pararse con los pies ligeramente separados, inclinarse hacia abajo tocando las puntas de los pies con las manos.</p> <p>Acostarse en el piso boca arriba, elevar las rodillas juntas hacia el pecho y presionar con los dos brazos.</p> <p>Pararse con los pies ligeramente separados, llevar un pie hacia atrás, sujetarlo con la mano contraria y presionarlo hacia el glúteo.</p> <p>4.- Repetir varias veces alternando cada lado del cuerpo.</p>	

Esquema gráfico:



Nota. Esquema gráfico recuperado de <https://www.comunicae.es/nota/11-variantes-del-aerobic-que-irrupen-para-1187318/>

Referencias

- Arias, D.F. (2012). El proyecto de investigación (83) Editorial episteme, C.A.
- Angulo, D. J. B., Nivelá, C. D. L. D., Chiriguayo, J. T. A., Zuñiga, G. A. P., & de León, Aguilar, L. (2000). *La recreación como perfil profesional*. Disponible en:
http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html
- Burgos, D. y Rugel, S. (2017). *Estrategia didáctica para desarrollar las habilidades motrices básicas en Educación Física para los estudiantes del segundo grado subnivel básico elemental*. Tesis de Grado. Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/26567>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de investigación Psicológica*, 15(2), 76. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es
- Carrillo Aguagallo A., Romero Frómata E., Carrasco Coca O., Contreras Calle W. (2015) Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, Nº 211, diciembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>
- Calle Zapata, López Ramírez, Mora Cortes (2016) Efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados del Instituto Técnico Marillac Sede la Milagrosa y el Amparo Santa Rosa de Cabal
<http://repositorio.utp.edu.co>
- Diccionario RAE. Disponible en: <http://www.rae.es/gestores>.
- Félix, R., García, C. & Mercado, S. (2018). El estrés en el entorno laboral. *Lecturas de Psicología*, México, 15(64), 1-12. Recuperado de:
<https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/download/2481/2300>.
- García-Rodríguez, A., Gutiérrez-Bedmar, M., Bellón-Saameño, J., Muñoz-Bravo, C., y Fernández-Crehuet, J. (2015). Entorno psicosocial y estrés en trabajadores sanitarios de

- la sanidad pública: diferencias entre atención primaria y hospitalaria. *Atención Primaria*, 47(6), 359-366. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.003>
- Jordán, R. F., & Revilla, A. B. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55.
- Maslow, A. (1975), *Motivación y Personalidad*, Sagitario, Barcelona.
<https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf>
- Sánchez, M. (2014) Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Revista Digital. EFDeportes*. Buenos Aires Año 19, n 196.
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33(2), 171-190-42, ISSN: 0379-7082.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Oramas Viera, Arlene, Almirall Hernández, Pedro, & Fernández, Ivis. (2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87. Recuperado en 19 de septiembre de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000200002&lng=es&tlng=pt.
- Osorio, J.E. & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversidad: Perspectivas Psicológicas*, Medellín, 13(1); 81-90. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Pacheco, R. P., Guerra, J. A., Galarza, M. Z., & Mejía, A. B. (2020). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 78-91.
- Pérez Sánchez, A. (2010) *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: Editorial Deportes. p.28

- Rodríguez C., Aleidy (2003) La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio PlazaSapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, vol. 4, núm. 2, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040203>
- T. A. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266).
- Tuero del Prado, Concepción E. (2015) La configuración de la recreación acuática en España: estudio de su evolución en el cambio de siglo RETOS. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 27, enerojunio, pp. 166-171 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764031>
- Urbina, C., Contreras, T., San Juan, M., López, V., Núñez, J. C. & Aguirre, C (2020) Recreación educativa en la escuela: desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar. *Quaderns de Psicologia* Vol. 22, Nro. 3, e1550 ISSN: 0211-3481.
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1550>
- Valencia, R. T. M., Carranza, I. G. R., & Sánchez, A. I. A. (2021). El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19 (Original). *Revista científica Olimpia*, 18(1), 279-293.
- Villafuerte, J., Cevallos, Y. P., & Vidal, J. O. B. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del Covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 8(1), 134-150.
- Carretero, R. (2010). RESILIENCIA. UNA VISIÓN POSITIVA PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 27(3), 14.
- Colina, D. M. (s. f.). *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores*. 16.

- Cuba, R. (2019). *ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL DISTRITO DE MAZAMARI – SATIPO*. 130.
- Gregorio, A. G. (2011). *La recreación en la niñez: Conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños*. 56.
- Guzmán, L. R., & Viera, A. O. (2020). Fuentes de estrés en académicos mexicanos de nivel superior. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22(1), 31-39.
- Jiménez, Y., Nuñez, M., & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27). <https://doi.org/10.15517/isucr.v14i27.10413>
- La organización del trabajo y el estrés*. (s. f.). Recuperado 4 de octubre de 2021, de https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf
- Longas, J., Chamarro, A., Riera, J., & Cladellas, R. (2012). La Incidencia del Contexto Interno Docente en la Aparición del Síndrome del Quemado por el Trabajo en Profesionales de la Enseñanza. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 28(2), 107-118. <https://doi.org/10.5093/tr2012a9>
- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *on line*, 30, 24.
- Madrid Salud. (27 de junio del 2016) recuperado de <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/#:~:text=Llamamos%20estr%C3%A9s%20laboral%20a%20un,o%20la%20organizaci%C3%B3n%20del%20trabajo.>
- Medina, R. T. M., Carranza, I. G. R., & Sánchez, A. I. A. (2021). El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19 (Original). *Revista científica Olimpia*, 18(1), 279-293.

- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Obando, I. A. O., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral*. 33(3), 10.
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., & Escobar, F. (2020). *articulos científicos sobre efectos de pandemia y estres—Buscar con Google*.
https://www.google.com/search?rlz=1C1MSIM_enEC746EC748&sxsrf=ALeKk02XPlauYzNFcxaZ-MrhijgdTWkHkA%3A1610835831537&ei=d2cDYMepILCc5wKr7IY4&q=articulos+cientificos+sobre+efectos+de+pandemia+y+estres&oq=articulos+cientificos+sobre+efectos+de+pandemia+y+estres&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzoECAAQRzoHCCMQsAIQJzoECCEQCICEvgVYpq8GYK_FBmgJcAJ4AIAB3gSIAZ9DkgENMC4xOC4xNi4zLjAuMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiHwZ6Mv6HuAhUwzlkKHSu2AQcQ4dUDCA0&uact=5
- Regueiro, A. M. (2015). *CONCEPTOS BÁSICOS: ¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA?* 99.
- Solivellas, B. (2020). *Cómo promover la resiliencia en el ámbito laboral*. Homuork.
https://www.homuork.com/es/como-promover-la-resiliencia-en-el-ambito-laboral_322_102.html