

RESUMEN

La presente investigación es de carácter cuantitativa, correlacional y cuasi-experimental, que consiste en la aplicación de un programa de recreación laboral, el cual fue programado con el debido diagnóstico previo para analizar aspectos referentes al uso del tiempo libre y de las preferencias con respecto a las actividades predilectas por los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers, población a ser investigada. Este programa se aplicó con el objetivo de comprobar si la recreación laboral incide en la disminución del estrés laboral, para lo cual fue aplicado un pretest y un postet, del conocido y estandarizado instrumento llamado Maslach Burnout Inventory. Por medio de este proceso de investigación se aclaró los conceptos de recreación laboral, trabajo y estrés, permitiendo al final del presente trabajo concluir que la recreación laboral permite la disminución de los niveles de estrés laboral de los trabajadores.

PALABRAS CLAVES

- Recreación
- Tiempo Libre
- Ocio
- Estres Laboral
- Programa recreativo