

INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN LABORAL EN EL ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA BOCA MISTY FLOWERS EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2012

Naori Sangolqui

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Maestría en Recreación y Tiempo Libre I, Escuela Politécnica del Ejército. Sangolquí – Ecuador.

(Telf: 593 9 9 8803845, naorisangolqui@hotmail.com)

Resumen: En busca de comprobar las potencialidades de la recreación laboral se consideró importante el estudio de la “Incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del 2012”, para lo cual fue aplicado una encuesta diagnóstica para la elaboración y aplicación de un programa de recreación laboral de acuerdo a las preferencias recreativas de los trabajadores, también se aplicó el pretest y posttest de Maslach Burnout Inventory para determinar los niveles iniciales y finales de estrés de los individuos investigados, para posteriormente establecer la disminución o no de los niveles de estrés de los mismos. Luego de un mes de actividades recreativas continuas se pudo comprobar que la recreación laboral permite disminuir los niveles de estrés de los trabajadores.

Palabras claves: *Recreación laboral, estrés laboral, programa recreativo.*

Abstrac: Looking to test the potential of the recreation work was considered important to study the "impact of a recreation program in occupational stress of workers of the company Boca Misty Flowers in the first half of 2012," which was applied to diagnostic survey for the development and implementation of a recreation program work according to the recreational preferences of workers, also applied the pretest and posttest Maslach Burnout Inventory to determine the initial and final levels of stress of individuals investigated for subsequently establish a decrease or no stress levels thereof. After a month of continuous recreational activities it was found that recreation can reduce job stress levels of workers.

Key words: *Recreation labor, job stress, recreational program.*

I. INTRODUCCIÓN

El estrés hoy en día afecta en muchos ámbitos de la vida diaria y una de ellos es el medio laboral, produciendo problemas de enfermedades físicas, mentales y emocionales. La recreación es una alternativa que permite la disminución del estrés en general, lo cual no ha sido comprobado en el Ecuador, por ese motivo es de mucha importancia este estudio ya que es el primero realizado en el Ecuador, permitiendo comprobar las bondades de las actividades recreativas en el ámbito laboral. La recreación son actividades programables, que en nuestro país se lo ha ido realizando de forma empírica, ya que no existían profesionales especializados en esta rama. Ahora existiendo estos profesionales es importante saber si los métodos funcionan y hasta que nivel pueden ser aplicados, permitiendo de esta manera que la sociedad tenga la oportunidad de comprender que la recreación no es algo que se lo hace por hacer, si no que requiere de una

planificación y estudios previos para poder alcanzar objetivos que permitan una experiencia satisfactoria en los individuos que participen de ella.

Para esta investigación se realizó como primer paso la aplicación de la encuesta diagnóstica sobre las preferencias de actividades recreativas, la cual nos permite la programación adecuada de las actividades a realizarse, posteriormente antes de la aplicación del programa recreativo se aplicó el test Maslach Burnout Inventory (pretest), el cual permite establecer los niveles de estrés laboral con los que iniciaron el programa recreativo, luego se procedió a la aplicación del programa durante un mes, por 15 minutos diarios de lunes a viernes. Una vez concluido el programa se aplicó nuevamente el test Maslach Burnout Inventory (postest) para definir los niveles de estrés y de esta manera comparar con el pretest y definir si hubo disminución o no de los niveles de estrés. Una vez aplicado el programa y tomado el test final de estrés, se procedió a la tabulación de la encuesta de estrés, dando como resultado que al inicio de la investigación y sin haber aplicado aun el programa de recreación laboral, más del 70% de los encuestados presento un alto nivel de cansancio emocional, el 50% tubo alta despersonalización y más del 60% mostró una alta realización personal, en esta última los niveles altos son indicativos del síndrome.

El presente artículo abarca la metodología utilizada en la investigación, así también como la evaluación de los resultados obtenidos durante el estudio, presentando conclusiones y futuros trabajos.

II. METODOLOGÍA

La metodología de esta investigación es de tipo cuantitativa (Fernández, P. Díaz, S., 2002), correlacional y cuasi - experimental (Campbell) con pretest y postest, donde no existen grupos comparables. Se recogió y analizó las variables recreación y estrés laboral estableciendo la relación que existe entre estas.

Un total de 18 trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers, 6 mujeres y 12 hombres, a los cuales se les realizó una encuesta diagnóstica previa a la programación y aplicación del programa recreativo, ya que es fundamental determinar las características de los sujetos y sus preferencias con respecto a las actividades a realizar en su tiempo libre. Se realizó la tabulación de la encuesta diagnóstica, que permitió elaborar un primer programa recreativo el cual se aplicó en el periodo de un mes desde el 04 de Junio al 29 de Junio del 2012, de lunes a viernes, siendo otorgado por el gerente propietario de la empresa donde se realizó el presente estudio un tiempo libre diario de 15 minutos, tiempo en el cual fue aplicado el programa.

Antes de poner en marcha el programa recreativo se aplicó el MBI (Maslach Bunout Inventory) para determinar los niveles de estrés laboral inicial de los sujetos investigados considerando a este el pretest. Una vez realizado el pretest se procedió a la aplicación del programa recreativo, a medida que se realizaron las actividades se diagnóstico dificultades para la aplicación de algunas actividades por lo cual se procedió a modificar y establecer un definitivo segundo programa.

Una vez finalizado el mes de actividades recreativas se procedió a la aplicación del MBI para determinar los niveles de estrés laboral posterior a las actividades, considerando a este como el postest. Se realizó la tabulación y se hace el análisis de los gráficos y datos obtenidos para posteriormente establecer si existió una disminución o no de los niveles de estrés laboral y establecer la relación con la recreación.

III. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez explicada la metodología utilizada en la investigación, se presentan a continuación los resultados obtenidos de los diferentes test realizados.

La primera encuesta aplicada fue la encuesta diagnóstica permitiendo distinguir las actividades recreativas preferentes de los individuos investigados, arrojando un resultado preferente de tres de seis actividades evaluadas, siendo en orden de preferencia primero la recreación físico deportiva, seguida por la recreación al aire libre y acompañada por la recreación lúdica, siendo estas tres actividades preferentes las consideradas al momento de la programación.

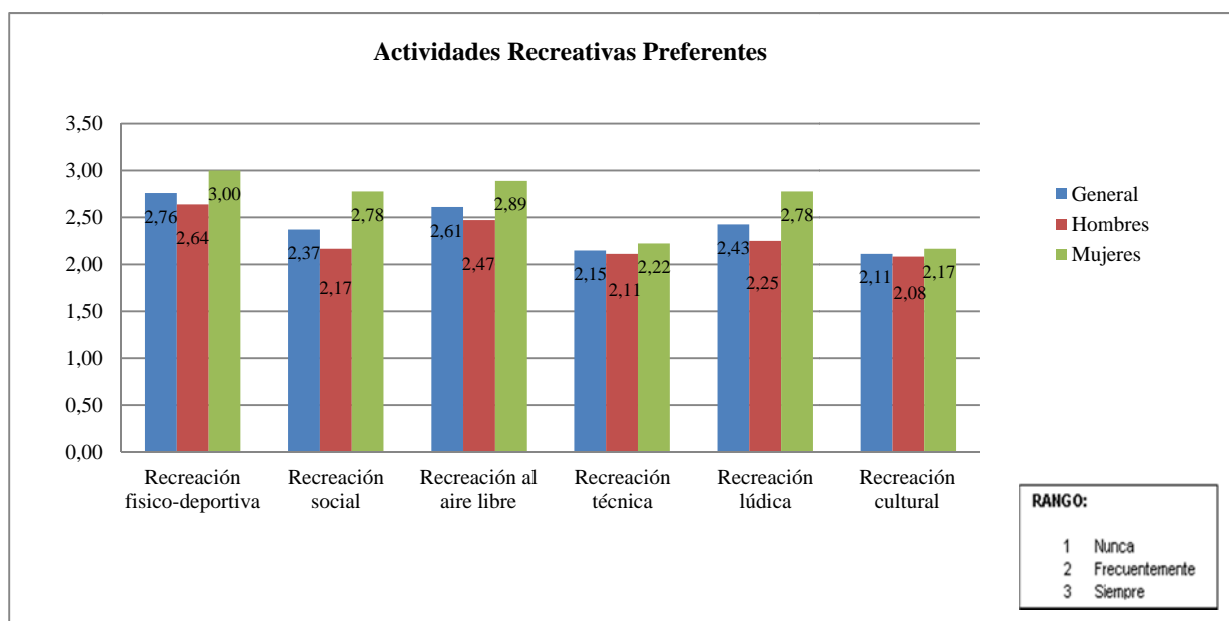


Gráfico 1 Actividades recreativas preferentes

A partir de estos resultados se procedió a la programación de las actividades recreativas, las cuales fueron divididas en 4 semanas de 5 días, con varias actividades que duraron 15 minutos diarios. El programa fue aplicado desde el 04 de Junio al 29 de Junio del 2012. Para la aplicación del programa recreativo fueron necesarios: 10 balones, 6 baldes, 1 pelota de tenis, 2 cuerdas, 8 tronquitos, 2 pantalones de payaso, 100 globos pequeños, 2 palos de escoba, 2 ulas, 1 cinta adhesiva, hojas de papel bond, 4 lápices, 50 palillos de pincho. En el programa no se encuentran programadas actividades con características netas de recreación al aire libre ya que el tiempo no permitió salidas a espacios adecuados para dichas actividades, sin embargo todas las actividades se realizaron en un ambiente natural ya que la empresa otorgó un pequeño jardín con césped y plantas, lo cual permitió que los participantes tengan contacto directo con la naturaleza.

	DIAS/TIEMPO	3 minutos	2 minutos	8 minutos	2 minutos
SEMANA # 1	Lunes 04	Gimnasia Laboral	Pica la ensalada	Balón mano adaptado	Respiración
	Martes 05		Grupos de	Jesús le dijo a Lázaro	
	Miércoles 06		te chocolate café	Brujas, cazadores y leones	
	Jueves 07		Hao	Fútbol-golf	
	Viernes 08		Toca toca	Juego de palillos	
SEMANA # 2	Lunes 11	Gimnasia Laboral		Kung fú	Respiración
	Martes 12		Grupos de	Que no pase el balón	
	Miércoles 13			La enredadera	
	Jueves 14		El barco	Fútbol adaptado	
	Viernes 15			Cuadrado ciego	
SEMANA # 3	Lunes 18	Gimnasia Laboral		Jala Jala	Respiración
	Martes 19		Lanchas	Coge el rabo del gusano	
	Miércoles 20			Adivina adivinador	
	Jueves 21		Grupos de	Mancha en cadena	

SEMANA # 4	Viernes 22	Gimnasia Laboral	Hao	Avanzadas	Respiración
	Lunes 25		Grupos de	Voleibol adaptado	
	Martes 26			Ula, palo	
	Miércoles 27		Pica la ensalada	Payaso celulítico	
	Jueves 28			Claves	
	Viernes 29			La mosca	

Gráfico 2 Programa recreativo definitivo

Previo a la ejecución del programa recreativo se aplicó el pretest MBI, el cual permitió establecer los niveles de estrés inicial de los trabajadores. Arrojando como resultados niveles altos de cansancio emocional, despersonalización y realización personal en la mayoría de los encuestados.

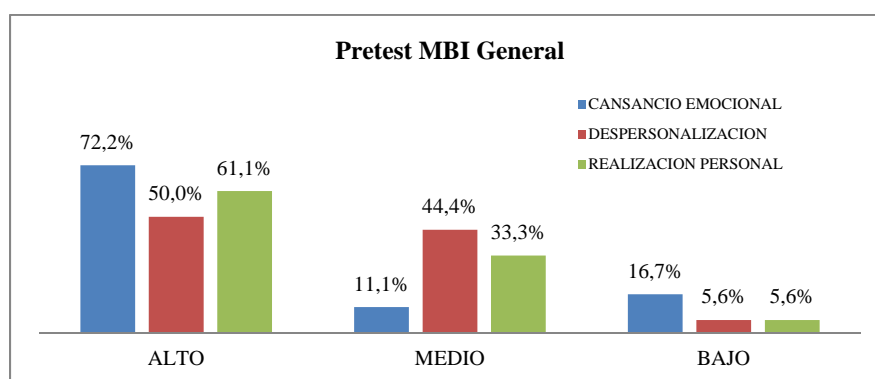


Gráfico 3 Pretest MBI general

La aplicación del pretest MBI dio paso a la aplicación del programa recreativo el cual se desarrollo con normalidad cumpliendo a cabalidad con lo programado, para inmediatamente finalizado el programa se aplique el postest MBI, el cual arrojó niveles bajos de cansancio emocional, despersonalización y realización personal y en el cual no se obtuvieron niveles altos en ninguna de las categorías.

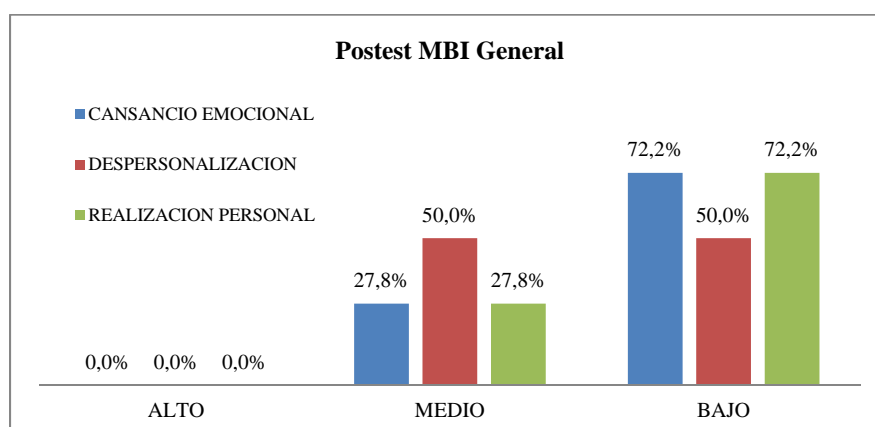


Gráfico 4 Postest MBI general

Para dar validez y confiabilidad al test MBI se realizó el cuadro de correlación de pearson, el cual arrojó una correlación positiva de 1 en cansancio emocional, despersonalización y realización

personal, permitiendo validar y distinguir la disminución que se produjo durante el proceso de investigación en los niveles de estrés de los trabajadores.

Correlaciones			
	Cansancio emocional (2)	Despersonalización (2)	Realización personal (2)
Cansancio emocional (1)	1	,607	,420
Despersonalización (1)	,607	1	,464
Realización personal (1)	,420	,464	1

Gráfico 5 Correlación del MBI

IV. CONCLUSIONES Y FUTURO TRABAJO

Con la aplicación del programa recreativo durante un mes se pudo determinar una disminución considerable de los niveles de estrés en las tres dimensiones, tanto en las mujeres como en los hombres, habiendo iniciado el programa recreativo con niveles altos y concluyendo el mes de actividades recreativas continuas con niveles medios y bajos de estrés laboral.

Con el presente estudio se pudo comprobar las teorías de los beneficios de la recreación y del buen uso del tiempo libre ya que se pudo constatar una mejora considerable con la disminución de los niveles de estrés y todo lo que esto beneficia en varios ámbitos de la vida de los seres humanos, siendo uno de estos el estrés.

El estrés se genera día a día por ese motivo es significativo realizar continuamente actividades recreativas que permitan la disminución de los niveles de estrés generados por los distintos factores que afectan en la vida laboral, sin dejar de lado que también existen factores externos a este que generan estrés.

Es importante seguir investigando la aplicación de las actividades recreativas en el ámbito laboral como en otros ámbitos de la vida, ya que permitirán dar mayor realce y confiabilidad a este tipo de actividades.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Referencia literarias**

Aguilar, L. e Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación de la teoría a la práctica*. Colombia: Kinesis.

Aguilar, L. y Paz, E. (2002). *Introducción a la programación de la recreación*. Universidad Ymca. México.

Bolaño, T. *Recreación y Valores*.

Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Documentos de estudio del ocio, núm. 16, Universidad de Deusto. Bilbao: Artes Gráficas Rontegui, S.A.I.

Gairing, M. (1995). *Cómo superar el estrés* (2da ed.). España: Everest, S.A.

Kraus, R. (1997). *Recreation programming, a benefits-driven approach*. Boston USA: Allyn and Bacon.

Lahey, B. (1999). *Introducción a la psicología* (6ta ed.). España: MacGraw-Hill

Memorias, (2008). México: Academia de Administración del tiempo libre, 1er Congreso Nacional de Recreación

Morris, C. (2008). *Psicología* (2da ed.): Mediterranea.

Peiró, J. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. España: Eudema

Pérez, V. (2011). *La recreación laboral en el metro*. Tesis de maestría no publicada, Universidad Ymca, México.

Salazar, C. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Sandín, B. (1995). *El estrés*. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, Manual de Psicopatología (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.

Sanchez, S. *Factores que causan el estrés en los profesores de educación física de la región 2 en el sector de azcapotzalco*. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Puebla SC. México.

- **Referencia electrónicas**

Cano, A. (2002). *La Naturaleza del Estrés*. Recuperado Julio 20, 2012, de http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index/htm

Funlibre. (2006). *Beneficios de la recreación*. Recuperado Marzo 16,2012, de <http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>

Mainieri, R. (1999). *Estrés*. Recuperado Marzo 16,2012, de <http://healthclub.fortunecity.com/hockey/91/estres.html>

Saitta, F. (2007). *Manejo del estrés laboral*. Recuperado Marzo 16,2012, de <http://www.potenciales-humanos.com.ar/manejo%20stres.htm>

Salazar, C. (2007). *Recreación*. San José: Universidad de Costa Rica. Recuperado Marzo 16, 2012, de <http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/ing/art5.pdf>

World Health Organization. (2008). *Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo* (Serie N° 6). Recuperado Marzo 16,2012, de http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789243591650_spa.pdf