

## RESUMEN

La sociedad actual vive situaciones de tensión que conllevan a un estrés crónico llamado Burnout y a esto se suma el sedentarismo, han provocado un notable deterioro en la calidad de vida física, social y laboral. La actividad física genera un estado de bienestar por el simple hecho de trabajo corporal y grupal con un fin de diversión y esparcimiento además de combinar varios elementos como el aeróbico, la danza, convirtiéndose en una actividad completa y llena de beneficios terapéuticos y preventivos alejándonos del sedentarismo. A través de éste proyecto de investigación realizado en un grupo de mujeres amas de casa de la Parroquia de San Pedro de Taboada, se pudo comprobar que a través de la Actividad Física se puede contrarrestar el síndrome de Burnout considerado como un método positivo para brindar un desarrollo integral, mejorando su calidad de vida. El grupo de mujeres amas de casa que formaron parte del estudio y fueron constantes en este proyecto en busca de resultados positivos, lograron disminuir los niveles de Burnout entre la aplicación del pre y post test que fue empleado al inicio y al final del programa de Actividad Física, el cual se ejecutó durante 18 sesiones de bailoterapia, además mejoraron su ritmo de actividad diaria en el hogar. El proyecto realizado tuvo una gran acogida porque lograron beneficios específicos que fueron disminuir los niveles de Burnout en el ama de casa.

**Palabras claves:** Burnout, Actividad física, Amas de Casa, Terapéutico, Estrés Laboral.

## **ABSTRACT**

Today's society lives situations of tension leading to chronic stress named Burnout and adding the sedentary activity, have led to a marked deterioration in the physical, social and working life's quality. Physical activity generates a wellbeing state for the simple fact of a corporal and group work, with a goal of fun and entertainment, while combining several elements like aerobics, dance, becoming a complete activity and plenty of therapeutic and preventive benefits , keeping apart from a sedentary life. Through this research project, performed with a group of housewives in the Parrish of San Pedro de Taboada, it was found that trough the Physical Activity the Burnout syndrome can be avoided, considered as a positive method to provide an integral development, improving their life's quality. The housewives group that took part of this study were constant in this Project in search of positive results, being able to reduce the Burnout levels with the application of pre and post test, which was used at the beginning and at the end of the physical activity program with 18 dance therapy sessions, that also improved their daily activities at home. The Project performed had a good acceptance, as they obtained specific benefits, which were to reduce the housewives' Burnout levels.

**Key words:** Burnout, Physical Activity, Housewives, Therapeutic, Work Stress.