

# La recreación y su incidencia en la disminución del estrés en el personal docente

## *Recreation and its incidence in reducing stress in teaching staff*

**Pablo Dávila Tamayo**

*Tecnológico Universitario Pichincha*

[padavila@tecnologicopichincha.edu.ec](mailto:padavila@tecnologicopichincha.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6824-1773>

**César Zambrano Párraga**

*Tecnológico Universitario Pichincha*

[czambrano@tecnologicopichincha.edu.ec](mailto:czambrano@tecnologicopichincha.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0508-1378>

**Recibido:** 19/06/2023

**Aceptado:** 03/08/2023

**Publicado:** 31/08/2023

### RESUMEN

El trabajo realizado, basado en el análisis de los beneficios que brinda la recreación laboral y su aportación en la disminución de los niveles de estrés en el trabajo del personal docente de los distintos subniveles de educación; presenta datos relevantes sobre la situación socioemocional del docente. De esta manera, el presente documento se desarrolló partiendo de un diseño metodológico documental, estas técnicas fueron formadas desde la indagación documental hermenéutica, utilizando diferentes métodos como lo son el deductivo y el inductivos. Se utilizaron fuentes de información primarias y secundarias. La investigación mostró que uno de los factores que inciden en el estrés de los docentes es la nula práctica de recreación laboral dentro de las instituciones escolares. Esto se origina por el desconocimiento de los beneficios que la misma brinda como pausa activa, enfocada dentro de la jornada laboral.

**Palabras clave:** Estrés laboral, recreación, trabajo docente, danza, pausa activa

### ABSTRACT

The work carried out, based on the analysis of the benefits offered by work recreation and its contribution in the reduction of stress levels in the work of the teaching staff of the different sublevels of education; It presents relevant data on the socio-emotional situation of the teacher. In this way, the present document was developed based on a documentary methodological design, these techniques were formed from the hermeneutic documentary inquiry, using different methods such as deductive and inductive. Primary and secondary sources of information were used. The research showed that one of the factors that affect the

stress of teachers is the lack of practice of work recreation within school institutions. This is caused by ignorance of the benefits that it provides as an active break, focused on the workday.

**Keywords:** Work stress, recreation, teaching, dance, active break

### Introducción

El estrés laboral en los tiempos actuales es considerado como una enfermedad de nuestro siglo, afectando con un alto impacto el estado físico, la salud y la parte psicológica de los trabajadores, donde se incluyen los docentes. Es una enfermedad que ocurre con mucha frecuencia y que se pone de manifiesto en la mayoría de los trabajadores. En el ámbito educativo la carga de trabajo, en sus diferentes órdenes, han generado un significativo estrés en el personal docente.

La no existencia de actividades que promuevan la búsqueda de lograr la distensión y el relajamiento en el tiempo libre ha provocado la no disminución del estrés en los docentes.

En este sentido Cuenca (Como se citó en Miquelena. 2011), señala:

El tiempo libre laboral es aquel que resta luego de descontar la realización conjunta de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión propias de un día natural de 24 horas y que se anotan bajo los rubros: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas. (p.40)

El estrés laboral se ha considerado una experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de que existen demandas excesivas o amenazantes difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas para ella. Estas consecuencias negativas se denomina tensión y las fuentes de las experiencias de estrés, anteriormente mencionadas, se denominan estresores. El análisis de los estresores es muy importante en el proceso de la prevención y control del estrés laboral. Son los estímulos que desencadenan las experiencias de estrés tensión. Los estresores se han conceptualizado de diferentes formas. Desde una definición dimensional, para lo cual los autores han tomado en consideración dimensiones tales como la frecuencia de ocurrencia, su intensidad, su duración y predictibilidad (Patt y Bar-ling, 1988). La necesidad de identificar los diferentes niveles de estrés en que se encuentra el personal docente requiere del análisis de los diferentes estresores que se encuentran a su alrededor. La enfermedad del estrés no se puede tomar a la ligera ya que cuando está en sus niveles más altos puede afectar otros campos de la salud e incluso provocar muerte prematura. En general la investigación pretendió diagnosticar los niveles de estrés laboral en los docentes del magisterio fiscal, así como conocer los antecedentes teóricos y prácticos de la recreación laboral y su incidencia en la disminución del estrés laboral en los docentes seleccionados, sobre la base de aplicar actividades recreativas de intervención.

### Metodología

La investigación se fundamentó en el paradigma mixto y tuvo un alcance descriptivo. La población investigada, de forma direccionada, fue de 84 docentes de educación general básica de colegios fiscales. El estudio perseguía determinar cuál era la situación de estrés en los docentes de este nivel de

enseñanza y poder determinar si había una concepción laboral de cómo reducirlo con la utilización adecuada del tiempo libre en actividades recreativas. Las técnicas empleadas fueron la revisión documental, la observación y la aplicación del test cuestionario de Burnout.

### Resultados y discusión

El cuestionario de Burnout (MBI) se compone de 22 preguntas donde se puede determinar el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal del trabajador que se encuentra cumpliendo la jornada laboral y muchas de las veces no utiliza adecuadamente el tiempo libre en la práctica de actividades recreativas. La elaboración del test tiene dos momentos un pretest y un postest.

Al analizar los resultados se evidenció que la puntuación total de estrés de los maestros de secundaria muestreados (84) fue de 72.25 ubicándose en un bajo nivel de estrés; la mayoría de los sujetos está por debajo del punto de corte de 90 puntos reflejando un nivel de estrés bajo. Sólo 9 individuos (7.82% de la muestra) reportó estar estresado. En un análisis por factor generador de estrés, se encontró que los factores de clima organizacional y la falta de cohesión obtuvieron las puntuaciones y porcentajes más altos en comparación con el resto de los factores (17.35% y 17.02% respectivamente).

Independientemente de que los resultados obtenidos no fueron altamente preocupantes se procedió, durante la investigación, a la aplicación de actividades recreativas con la utilización de varias expresiones que tiene la recreación, dichas actividades fueron ejecutadas dentro de la jornada laboral durante 40 minutos con la frecuencia de dos días a la semana y permitieron probar como las mismas contribuyeron al mejoramiento sobre todo del cansancio emocional y a la elevación de la realización personal. A continuación, se muestran los resultados en los gráficos de las siguientes tablas:

**Tabla 1:** Valores de referencia MBI

	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio Emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización Personal	0-33	34-39	40-56

*Nota: Esta tabla muestra los valores del test de Burnout*

### PRE-TEST

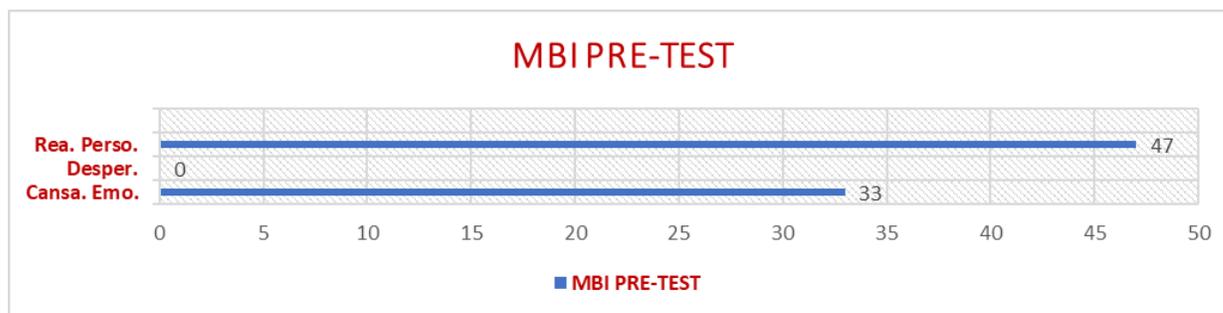
**Tabla 2:** MBI

Resumen del test de Burnout en docentes de educación general básica presentando los siguientes porcentajes

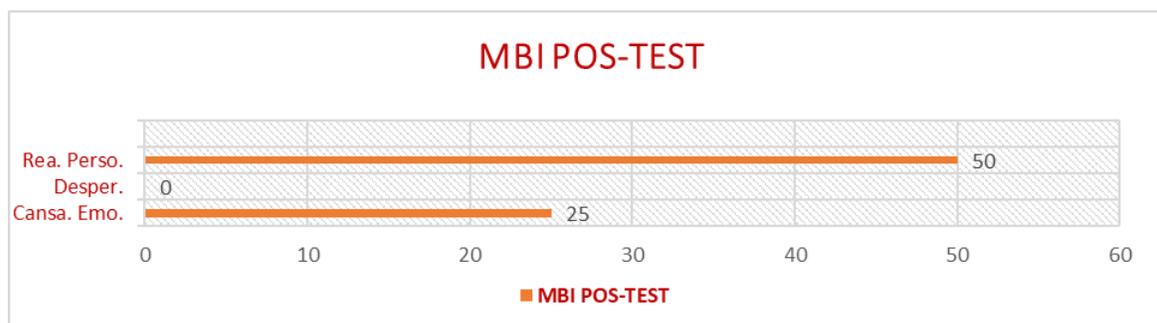
PARÁMETRO	PUNTUACIÓN	REFERENCIA
Cansancio Emocional	33	ALTO
Despersonalización	0	BAJO
Realización Personal	47	ALTO

*Nota: Esta tabla muestra el MBI en los docentes de educación general básica del sistema fiscal investigados*

**Figura 1: MBI**



**Figura 2: MBI**



**POS-TEST**

**Tabla 3: MBI**

Resumen del test de Burnout en docentes de educación general básica después de la aplicación de actividades recreativas presentando los siguientes porcentajes

PARÁMETRO	PUNTUACIÓN	REFERENCIA
Cansancio Emocional	25	MEDIO
Despersonalización	0	BAJO
Realización Personal	50	ALTO

*Nota: Esta tabla muestra el MBI en los docentes de educación general básica del sistema fiscal investigados*

La aplicación del test de Burnout en docentes de educación general básica del sistema fiscal permitió confirmar, sobre la base de los resultados observados, que efectivamente las actividades de recreación ayudan a la disminución del estrés en los docentes, pues al concluir el programa desarrollado, de los 33 puntos como referencia media de cansancio emocional que presentaban los docentes a los cuales se aplicó, esta mejora hasta lograr una reducción a 25, de igual manera el índice de realización personal sube de 47 a 50.

**Conclusiones**

A pesar de que el estudio realizado demostró que la situación de estrés laboral en los docentes muestreados de la educación general básica del sistema fiscal no presenta crisis, también permitió

comprobar lo efectivo del test de Burnout y lo positivo de considerar la recreación como elemento válido para trabajar la búsqueda de reducción del estrés por esta vía. La elevación del índice de realización personal y la reducción del cansancio emocional en los docentes objeto de la investigación así lo demuestra. En esta línea de resultados obtenidos se confirma que los docentes que realizan actividades recreativas laborales disminuirán los niveles de estrés fortaleciendo de igual manera la autoestima de acuerdo con lo confirmado y previniendo diferentes enfermedades no transmisibles.

### Bibliografía

- Aldas, H. (2014). La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador- Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf. [https://www.researchgate.net/profile/Henry\\_Cayo/publication/329609209\\_La\\_Cultura\\_Fisica\\_y\\_su\\_formacion\\_profesional\\_en\\_la\\_Republica\\_del\\_Ecuador\\_Physical\\_Culture\\_and\\_his\\_job\\_training\\_in\\_the\\_Republic\\_of\\_Ecuador\\_Ambitos\\_de\\_la\\_Cultura\\_Fisica/links/5c11ec5692851c39e92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Henry_Cayo/publication/329609209_La_Cultura_Fisica_y_su_formacion_profesional_en_la_Republica_del_Ecuador_Physical_Culture_and_his_job_training_in_the_Republic_of_Ecuador_Ambitos_de_la_Cultura_Fisica/links/5c11ec5692851c39e92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf)
- Álvarez, S., & Domínguez, M (2012). La expresión artística: Otro desafío para la educación rural. *Revista Electrónica Educare*, 16(3), 115-126. <https://doi.org/10.15359/ree.16-3.7>
- Arias, F. (2012). EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN 6a EDICIÓN. [https://www.researchgate.net/publication/301894369\\_EL\\_PROYECTO\\_DE\\_INVESTIGACION\\_6a\\_EDICION](https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION)
- Cuenca, M. (2019, octubre 21). El ocio como derecho. Manuel Cuenca. <https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/>
- Galvan, M. (2015). ¿QUE ES CALIDAD DE VIDA? <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- Heras, A., Carrión, T., Largo, N., García, D., Flores, E., Bautista, D., Guzmán, X., Ávila, F., & Cárdenas, D. (2019). Con la danza folklórica se forma disciplina y se fortalece nuestra identidad. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/1258>
- Jesús, G. (2015). La Recreación y su Valor Educativo. [http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo\\_12.html](http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo_12.html)
- Lopategui, E. (2000). RECREACIÓN © 2000 Edgar Lopategui Corsino. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
- Toro, E. (2017). Ocio, ociosidad y recreación en América Latina. ISSN, 17.