

PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN
LOS PROFESORES Y ADMINISTRATIVOS DEL PROGRAMA DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD
DE LOS LLANOS

FREDY JHONANDRY GONGORA RINCON

COD.: 148102916

EDISON ALBERTO ARAQUE IZQUIERDO

COD.: 148102600

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACION
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2019

PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN
LOS PROFESORES Y ADMINISTRATIVOS DEL PROGRAMA DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD
DE LOS LLANOS

FREDY JHONANDRY GONGORA RINCON

COD.: 148102916

EDISON ALBERTO ARAQUE IZQUIERDO

COD.: 148102600

Mg. MARTÍN JAVIER GONZÁLEZ ESPITIA

Director

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
VILLAVICENCIO
2019

	UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	CÓDIGO: FO-DOC-97	
		VERSIÓN:02	PÁGINA: 3 de 104
	PROCESO DOCENCIA	FECHA: 02/09/2016	
	FORMATO AUTORIZACION DE DERECHOS	VIGENCIA: 2016	

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

AUTORIZACIÓN

Nosotros **Fredy Jhonandry Góngora Rincón** mayor de edad, de El Castillo, identificado con la C.C. No. **1121923624** de Villavicencio y **Edison Alberto Araque Izquierdo** mayor de edad, de Villavicencio, identificado con la C.C. No. **1115913702** de Tauramena, Casanare, actuando en nombre propio en nuestra calidad de autor(e) del trabajo de grado, **PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS PROFESORES Y ADMINISTRATIVOS DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS** hago entrega del ejemplar y de sus anexos de ser el caso, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a la **UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, con la finalidad de que se utilice y use en todas sus formas, realice la reproducción, comunicación pública, edición y distribución, en formato impreso y digital, o formato conocido o por conocer de manera total y parcial de mi trabajo de grado o tesis.

EL AUTOR – ESTUDIANTE, Como autor, manifiesto que el trabajo de grado o tesis objeto de la presente autorización, es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; por tanto, la obra es de mi exclusiva autoría y poseo la titularidad sobre la misma; en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, como autor, asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos la Universidad actúa como un tercero de buena fe.

Para constancia, se firma el presente documento en dos (2) ejemplares del mismo valor y tenor en Villavicencio - Meta, a los 29 días del mes de enero de dos mil diecinueve (2019).

EL AUTOR – ESTUDIANTE

Firma: _____

Fredy Jhonandry Góngora Rincón

C.C.: 1.121.923.624 de Villavicencio

Firma: _____

Edison Alberto Araque Izquierdo

C.C.: 1.115.913.702 de Tauramena

AUTORIDADES ACADÉMICAS

PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS
Rector

DORIS CONSUELO PULIDO DE GONZÁLEZ
Vicerrectora Académica

DEIVER GIOVANNY QUINTERO REYES
Secretario General

FREDY LEONARDO DUBEIBE MARIN
Decano (E) Facultad de Ciencias Humanas

OMAIRA ELIZABETH GONZALEZ
Director Escuela de Pedagogía y Bellas Artes

ARMANDO ACUÑA PINEDA
Director de Programa
Licenciatura en Educación Física y Deporte

NOTA DE ACEPTACIÓN

MARIA TERESA CASTELLANOS SANCHEZ
Director Centro de Investigaciones
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

ARMANDO ACUÑA PINEDA
Director de Programa
Licenciatura en Educación Física y Deporte

MGS. MARTIN JAVIER GONZALEZ ESPITIA
Director trabajo de grado

GLORIA STELLA TABARES MORALES
Jurado

HERNAN SMITH ÂNGULO GOMEZ
Jurado

Villavicencio, enero 29 de 2019

CONTENIDO

	Pág.	
5	INTRODUCCIÓN	10
6.	MARCO REFERENCIAL	15
6.1	Marco Teórico	15
6.1.1	Antecedentes de la Investigación	15
6.2	BASES TEÓRICAS	19
6.2.1	La Recreación	19
6.2.2	Necesidad de Recrearse	22
6.2.3	Importancia de la Recreación	22
6.2.4	Funciones de la Recreación	23
6.2.5	Valores de la Recreación	23
6.2.6	Problemas y errores de la recreación	25
6.2.7	Objetivos de la recreación	26
6.2.8	Principios de la Recreación	28
6.2.9	Áreas de la recreación	28
6.2.10	La Recreación según su Frecuencia	30
6.2.11	Sectorización de la recreación	31
6.2.11.1	Recreación laboral	31
6.2.11.2	Recreación ambiental	31
6.2.11.3	Recreación deportiva	31
6.2.11.4	Recreación terapéutica	32
6.2.11.5	Recreación pedagógica	32
6.2.11.6	Recreación comunitaria	32
6.2.11.7	Recreación turística	32
6.2.11.8	Recreación cultural y artística	32
6.2.12	Tiempo libre	33
6.2.13	Calidad de vida	35
6.2.14	Estrés	36
6.2.14.1	Causas del estrés	38
6.2.15	Condiciones estresoras	42
6.2.16	Síntomas y consecuencias del estrés	45
6.2.17	Niveles de estrés	46
6.2.18	Reacciones clínicas ante el estrés	47
6.2.19	El estrés y actitud personal	48
6.3.	El síndrome de "Burnout"	49
6.4	Marco Legal	52
6.4.1	Marco Legal de la Recreación	53
6.4.2	Responsabilidad y compromiso del Estado	54
6.4.3	Código Sustantivo del Trabajo	55

CONTENIDO

.		Pág.
6.4.4	Seguridad Ocupacional	55
6.4.5	Derechos de todas las personas a la recreación	56
6.4.6	Resolución Superior N° 040 de Diciembre 14 del 2016 universidad de los Llanos	56
7	MARCO METODOLÓGICO	58
7.1	Diseño de la Investigación	60
7.2	Población de estudio	61
7.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	62
7.3.1	Validez y confiabilidad de los instrumentos	65
7.3.2	Técnica de Análisis de los datos	66
7.4	Procedimiento de la investigación	67
8	Resultados	68
9	Discusión de los resultados	75
10	Conclusiones	78
11	Recomendaciones	79
12	Bibliografía	80
13	Cibergrafía	82
14	Anexos	83
15	Resumen analítico especializado, con fines de publicación Propuesta programa de recreación para disminuir el estrés en los docentes	84

INDICE DE TABLAS

Tabla	Título	Pág.
Tabla 1	Escala de puntuaciones de reajuste social	43
Tabla 2	Respuestas normales y anormales ante el estrés	47
Tabla 3	Algunas reacciones psicológicas, orgánicas y conductuales ante el estrés	48
Tabla 4	Construcción del instrumento de recreación	63
Tabla 5	Cuestionario recreación Baremo por categoría Interés por participante	64
Tabla 6	Especificaciones de construcción escala estrés laboral	64
Tabla 7	Escala de estrés laboral baremo	65
Tabla 8	Operacionalización de la variable programa recreación	66
Tabla 9	Indicadores y Dimensión Condición Estresoras	68
Tabla 10	Dimensión	69
Tabla 11	Construcción del instrumento de recreación	70
Tabla 12	Cuestionario de recreación Baremo por categoría, interés por participar	71
Tabla 13	Dimensión diversión área deportiva y recreativa	71
Tabla 14	Dimensión descanso área social recreativa	72
Tabla 15	Dimensión desarrollo personal área folklore	74
Tabla 16	Actividades sugeridas, lúdicas, deportivas y rítmico corporal	90
Tabla 17	Actividades sugeridas, artes, música, actuación, manualidades y gastronomía	91
Tabla 18	Actividades sugeridas, turismo, paseos y juegos al aire libre	92
Tabla 19	Sub programa recreativo motriz	93
Tabla 20	Sub programa recreativo cultural	94
Tabla 21	Sub programa recreativo social	95
Tabla 22	Sub programa recreativo ambiental	95
Tabla 23	Inversión estimada del proyecto recreación motriz y social	97
Tabla 24	Inversión estimada del proyecto recreación cultura y ambiental y social	98

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Fundamentos de la recreación	Pág.
Figura 2	Descripción del Programa	88
		89

5. INTRODUCCIÓN

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Los cuales se irán describiendo a lo largo del trabajo.¹

El campo disciplinar del estudio del estrés está relacionado con la psicología y la Medicina Conductista que es el campo interdisciplinar que integra el conocimiento médico y del comportamiento y que aplica ese conocimiento a la salud ya la enfermedad. Psicología de la Salud: Rama de la psicología que contribuye a la medicina conductista; sin embargo, el estilo de vida actual genera desequilibrios psicológicos relacionados con el estrés, la ansiedad o la concentración. La solución a estos problemas puede llegar desde una práctica deportiva regular y controlada, ya que proporciona un equilibrio mental que influye en la percepción de un bienestar generalizado.²

El deporte, el ocio, la recreación y la salud están muy ligados ya que la práctica deportiva supone una mejora de la condición física proporcional a la cantidad y calidad del ejercicio que realizamos. Sin embargo, directamente unido al estado físico de cada persona está su equilibrio mental, cuyos beneficios generados por

¹ Herrera (2006) "Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela"

² Herrera (2006) "Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela"

la actividad deportiva “no se ven, no se tocan”, como señala el psicólogo del deporte Pablo del Río (2014)³. La mayor visibilidad de los resultados físicos mediante una mejoría muscular, provoca que el deporte se relacione con las personas jóvenes. Sin embargo, los resultados psicológicos hacen del ejercicio una actividad necesaria en cualquier edad.

La importancia del ocio, el deporte y la recreación en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos.

La práctica deportiva previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración. En el tratamiento de enfermedades, el deporte permite equilibrar las sustancias cuyo desajuste ha generado la enfermedad, actuando de forma similar a un fármaco.⁴

En consecuencia, la orientación actual del área de Educación Física, no todo gira en torno a la psicomotricidad, gimnasia o expresión corporal, sino que toma una orientación más amplia, desarrollar en el individuo todas sus capacidades físicas y dotarle de una mayor conciencia de las potencialidades de su cuerpo, asumiendo la responsabilidad que tiene con el mismo y sus condiciones de salud⁵.

La salud como forma de vida, la creación de hábitos de vida le permitirá en la conformación de su personalidad, incorporar actividades que por su propia forma de realizarse se convertirán en medios preventivos para una mejor calidad de vida y sobre todo de concebirse como sujetos sanos en todos los sentidos. La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, la entendemos como un estilo de

³ DEL RÍO, P. & ÁLVAREZ, A. (2014). La actividad como problema del desarrollo. Algunos potenciales. Recuperado de:

http://web.me.com/culturalresearchlab/Laboratorio_de_Investigación_Cultural/LiC.html. Abril 2017.

⁴Myers, D. (2012), Psicología 7ma edición, Editorial Médica Panamericana: Madrid Brannon, L.

& Feist, J. (2012), Psicología de la Salud, Paraninfo Thomson Learning: Madrid.

⁵ Herrera (2006) “Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela”

vida, en donde se priorice dentro de sus potencialidades, vivir de un modo adecuado a su edad y su contexto social, todas ellas se conviertan en temáticas permanentes, que deban ser atendidas por los maestros y educadoras en su conjunto. Se trata de renovar la cultura actual sobre el tema de la salud, a partir del conocimiento, conciencia y cuidado que todo ser humano debe hacer de su cuerpo desde los primeros años de vida. Para que identifique las bondades o beneficios del ejercicio físico, este debe ser periódico y dosificado; comprender sus bondades mediante la práctica misma, interiorizarlo, comprobar su utilidad y repercusión positiva en la salud. Consideramos que las sesiones de educación física no permiten por su periodicidad esa bondad, sin embargo la sesión se debe convertir en el detonador que haga que por su propia lógica y construcción, permita al ser humano motivarse y encontrar en ella estos efectos a través de actividades novedosas, incluyentes, y sobre todo agrupadas en ambientes sanos que hagan pensar que el ejercicio, teniendo como preámbulo para ello la recreación.⁶

El Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Universidad de los Llanos forma maestros de Educación Física con características humanísticas, científicas pedagógicas e investigativas; finalmente, en cuanto a perfil profesional y ocupacional, se evidencia, desde el planteamiento curricular, una preocupación por lo científico y lo pedagógico, asumiendo su labor y su profesión como posibilidades para mejorar la calidad de vida de la sociedad. Se propende por un fomento de actitudes críticas e innovadoras, muy a pesar de que se sostienen intereses de aspecto, orientados a partir de la salud, la condición física y la presentación personal. Por otro lado, se evidencian búsquedas incesantes de la verdad a través de la investigación, como alternativa para la ampliación de los saberes desde una posición crítica. Se insiste en la necesidad de que el profesional y licenciado en educación física se esmere por la configuración de una

⁶ SARASON, IRWIN G., SARASON, BARBARA R. Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Undécima edición PEARSON EDUCACIÓN, México, 2011

actitud ética ante la sociedad, de modo tal que ello se refleje en la relación con los otros.⁷

Las relaciones se establecen a través de los usos sociales, de las prácticas y las técnicas del cuerpo y de sus implicaciones en conceptos, ideas, símbolos y principios éticos y morales. Las formas de vivir, de comer, de desplazarse, de trabajar, de divertirse o de atender la enfermedad llevan a usos y representaciones del cuerpo que en las sociedades contemporáneas lo disponen como objeto de destrucción o de liberación. En otras manifestaciones, el cuerpo es objeto de construcción estética, signo de distinción, medio de rendimiento o espacio de espiritualidad. En el ser y el tener cuerpo se manifiestan las contradicciones de la sociedad.⁸

De esta manera, lo que pretende la educación física deberá ser formar a estudiantes conscientes de su corporeidad⁹, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social. Esto exige la formación de actitudes y modos de actuar que otorguen sentido a las prácticas, las técnicas, los saberes y los hábitos de actividad física, al hacer énfasis en acciones preventivas y participativas que fomenten la cooperación y la solidaridad. Por ello, son propósitos fundamentales de la enseñanza de la educación física el respeto por los ritmos vitales, la sana alimentación, los hábitos de higiene, el cuidado del medio ambiente y el de los espacios públicos.¹⁰

Con el presente trabajo, se pretende percibir el grado de estrés que tienen los profesores del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la

⁷ Campo, P. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. *Lúdica Pedagógica*, 24,69-78.

⁸ Campos, F. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. *Lúdica Pedagógica*, 24,69-78.

⁹ Corporeidad: término introducido por el filósofo francés Merleau-Ponty para superar la noción del cuerpo como objeto

¹⁰ Campos, F. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. *Lúdica Pedagógica*, 24,69-78.

Universidad de los Llanos, y proponer un PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS. El estudio a realizar es de tipo factible y de campo con una población de 12 docentes. Como técnica se dispondrá de un cuestionario. Para los resultados se orientará bajo la estadística descriptiva. Los resultados evidenciarán las condiciones estrés a través de la aplicación de una encuesta de escala de Maslach Burnout (2009) para medir condiciones estresoras de cada uno de los docentes del programa de educación física y deporte de la universidad de los llanos.

A partir de los resultados que tengamos de la encuesta realizada podremos establecer la factibilidad para la implantación del programa de recreación laboral para los docentes del Programa de Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos. Al establecer la consulta para lograr direccionar el programa de recreación laboral los aspectos más favorecidos en el criterio de los consultados, se establecerán tendencia hacia actividades relacionadas con el área deportiva recreativa donde se va a Definir las actividades recreativas pertinentes al grado de estrés percibido basándonos de los resultados de las encuestas en alguna medida para las relacionadas con las de vida al aire libre, seleccionando de un esquema de diversas alternativas. De igual manera las preferencias relacionadas con el área de descanso, los aspectos más favorecidos se relacionarán con actividades de tipo social recreativa, así como aquellas sugeridas para el área cultural, y algunas del área de expresión musical.

Teniendo todo muy claro cuál es el nivel de estrés y el tipo de estrés que tiene cada docente del programa de licenciatura en educación física y deporte de la universidad de los llanos y de las actividades recreativas pertinente a cada grado de estrés percibidos a los resultados de la encuesta de escala Maslach Burnout (2009) podremos ya pasar a diseñar el programa recreo deportivo.

6. MARCO REFERENCIAL

6.1 MARCO TEÓRICO

Se presentan los fundamentos teóricos que soportan las variables recreación y estrés, en primer lugar se hará un breve resumen de las investigaciones realizadas en el área de la recreación y el estrés, los aportes de estas investigaciones constituirán los antecedentes de esta investigación continuando con las fuentes primarias sobre las cuales se sustentó el presente estudio.

6.1.1 Antecedentes de la Investigación

Existe una limitada cantidad de trabajos de investigación con el lapso reglamentario referentes a la recreación y al estrés sin embargo, los investigadores lograron encontrar los siguientes aportes:

Herrera (2006), realizó su investigación titulada “Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela”, cuyo objetivo se dirigió a determinar la relación entre estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela. Los fundamentos teóricos para estrés fueron Robbins (2004) y para calidad de vida laboral Lares (1998). La metodología utilizada fue de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental, de tipo transeccional. La población estuvo constituida por 24 directivos, 10 pertenecientes al INCE y 14 al SENA. La técnica de recolección de datos fue la observación mediante encuesta, elaborando un cuestionario para estrés laboral y otro para calidad de vida laboral, con alternativa fija de respuesta; La validación del instrumento se realizó a través del juicio de ocho (8) expertos. La confiabilidad se realizó a través del coeficiente de Alpha Cronbach y dos mitades de Guttman indicando una confiabilidad en el primero de 0,96 para el instrumento de estrés laboral y 0,93 para el instrumento de

calidad de vida laboral, en la variable estrés 0.97 y calidad de vida 0.93 por Guttman. Los resultados de la aplicación del instrumento de recolección de información fueron tabulados, analizados e interpretados, a través de la estadística descriptiva, lo cual permitió proponer las conclusiones arrojando una muy baja presencia de estrés laboral en los institutos educativos y una alta presencia de calidad de vida laboral en el personal directivo que labora en dichos institutos. En cuanto a la relación entre ambas variables fue negativa y baja con un puntaje de -0,192

En mismo sentido Brito (2005), tituló su estudio “Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en los docentes de educación superior”, cuyo propósito fue diseñar Estrategias de Afrontamiento del Estrés Laboral en Educación Superior de la Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt", fundamentada en las teorías de autores de la talla de Ivancevich y Matteson (1990), Shultz (1995), Lazarus y Folkman (1995), entre otros. La investigación fue de tipo descriptivo, ampliada con un diseño no experimental-transeccional de campo.

La población estuvo conformada por 58 sujetos docentes del programa Educación de la Unermb extensión Ciudad Ojeda, se elaboró un instrumento tipo cuestionario conformado por 54 ítems, el mismo fue sometido a juicio de diez (10) expertos para su validez, mientras que para su confiabilidad se aplicó Alfa Cronbach cuyo resultado fue 0,80 el cual indica que es altamente confiable, los datos obtenidos permitieron concluir, los docentes manejan medianamente los factores incidentes del estrés como es la sobrecarga de trabajo, sin embargo se pudo conocer que las relaciones interpersonales es considerada como una fuente generadora del estrés, situación que afecta el rendimiento laboral, en tal sentido se recomienda tomar en consideración las estrategias de afrontamiento del estrés laboral diseñadas por la investigadora.

Por otra parte Burgos (2006), denominó su investigación “Diseño de un programa de recreación para los empleados de la empresa MI SAWCO”, originada por la necesidad de atender los principios sustentados en la Ley Orgánica de

Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo, en busca de propiciar el desarrollo físico, emocional, cultural y mental de cada trabajador, a tales efectos sobre el enfoque teórico expuesto por RETO (2005) y Galindo (2001) refiriendo al programa para la recreación como esquema donde se establece la secuencia de actividades específicas que habrán de realizarse y alcanzar los objetivos organizacionales en las vías de políticas de bienestar social, procurando que estas sean una alternativa de desarrollo integral de los empleados, sus familiares y con la organización.

La metodología es aplicada siendo así un proyecto factible, dividido en dos fases; la diagnóstica bajo la clasificación descriptiva de campo, y la documental clasificada según su objeto como proyecto factible. La muestra estuvo conformada por veinte (20) sujetos pertenecientes al personal administrativo de la empresa, utilizando la técnica de la observación, mediante encuestas se elaboró un cuestionario conformado por treinta (30) ítems cerrados, con alternativas de respuestas tipo liker.

La validez del instrumento fue obtenida mediante un proceso de validación de contenido, el cual consistió en la evaluación por parte de los expertos del Comité Académico de la Universidad Dr. Rafael Beloso Chacín, quienes revisaron la pertinencia de los ítems con las variables, dimensiones e indicadores establecidos en el mismo, concluyendo que el instrumento es válido pues mide lo que pretende medir y aprobándolo para su aplicación. Los resultados se interpretaron por medio de las respuestas obtenidas generando la necesidad del diseño de un programa de recreación para los empleados de la empresa antes mencionada, el cual cuenta en su estructura con una introducción, sustentación teórica, misión y visión, objetivos generales y específicos, políticas y normas.

De igual forma, Céspedes (2003), tituló su trabajo de investigación “Plan Estratégico de Recreación Laboral en Institutos Privados de Educación Superior” la cual tuvo como objetivo general diseñar un plan estratégico de recreación laboral en la Universidad Rafael Beloso Chacín. Se fundamenta teóricamente en los aportes realizados por los autores Serna (1999) y David (1997) en el área de la planeación estratégica y Vera (1995) en el área de la recreación laboral. La metodología utilizada durante la investigación se caracterizó por ser descriptiva, modalidad de campo y documental, proyecto factible con un diseño no experimental transaccional descriptivo.

La población de estudio estuvo conformada por 275 sujetos pertenecientes al personal administrativo de la universidad Rafael Beloso Chacín. Para recabar la información se utilizó la técnica de observación por encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual fue validado por 10 expertos, 5 en el área de planeación estratégica y 5 en el área de recreación laboral. La información obtenida de la aplicación del instrumento se analizó a través de estadísticas descriptivas por frecuencias absolutas y relativas representadas gráficamente en tablas y diagrama de sectores cuya confiabilidad fue calculada por el coeficiente de Crombach, estimándose este en 0,84.

Entre los resultados destacan que la institución cuenta con personal capacitado para dirigir el plan estratégico, como también personal administrativo dispuesto a participar en el desarrollo de las diferentes áreas como medio para aprovechar el tiempo libre y mejorar las relaciones laborales, las actividades a desarrollarse en el plan pertenecen a las áreas de recreación al aire libre, deportiva, sociales y artístico-culturales, igualmente se establecieron los beneficios de estas actividades a nivel laboral, destacando la motivación, la comunicación interpersonal, liberación de estrés y mejorar la calidad de vida, lo que llevó a proponer el plan estratégico.

En la misma línea de indagación León (2002), realizó un trabajo de investigación titulado “Programa Recreativo para Fortalecer el Clima Organizacional” el propósito fundamental de la investigación fue el diseño de un programa recreativo para el fortalecimiento del clima organizacional del Colegio

Universitario “Dr. Rafael Belloso Chacín. El estudio se analizó a la luz de las teorías propuestas por Brunet (1992), Chiavenato (2000), Dessler (1997), Ruetter y Conde (1998), entre otros. Para tal efecto se realizó una investigación descriptiva, de campo, transversal y prospectiva, bajo un diseño no experimental y transeccional.

La población objeto de interés la conformó diecisiete 287 sujetos, con una muestra comprendida por 167 sujetos del Colegio Universitario “Dr. Rafael Belloso Chacín. La data se recopiló mediante encuestas de tipo cuestionario con 5 alternativas cada uno.

La validez fue determinada mediante el juicio de los expertos y el análisis discriminante por ítem; mientras que la confiabilidad fue calculada por el coeficiente de Crombach, estimándose éste en $r = 0.92$.³¹ Los datos fueron procesados electrónicamente, concluyéndose que: a) las dimensiones del clima organizacional que fueron mejor percibidas son: relaciones interpersonales y consideración, agradecimiento y apoyo; b) la dimensión que obtuvo la más alta aceptación fue la referida al área de descanso y dentro de ella específicamente con el área de expresión musical; c) las actividades de mayor aceptación para participar fueron trote y carrera, aeróbics, paseos, juegos de salón, club de cine, conjunto de gaita, centro de información tecnológica, taller de cerámica, de manualidades y bricolajes.

6.2 BASES TEÓRICAS

6.2.1 La Recreación

Después de haber consultado diferentes fuentes de información, es importante citar el contexto referencial de la revolución industrial, donde la jornada de trabajo diario para el hombre, mujeres y niños era ilimitada, con lo cual los individuos llegaban a estados físicos agotadores. Esta situación promovió en la masa de trabajadores movimientos reivindicativos, cuyos objetivos fueron el establecimiento del horario a la jornada laboral y la reducción del número de jornadas por

semanas a cumplir. Aunado a este mismo escenario en el año 1948 la Asamblea de Naciones Unidas declara el derecho universal al disfrute del tiempo libre.

De acuerdo con este panorama, es relevante mencionar que una de las conquistas sociales más importantes del hombre en el siglo pasado, ha sido el tiempo libre, el cual puede ser utilizado de la manera más conveniente y provechosa realizando actividades recreativas que cada quien prefiera.

Existen muchos estudios relacionados con la recreación, sin embargo, la mayoría de los especialistas en esta área por no decir que todos manifiestan que este fenómeno no tiene una definición única, por lo que a continuación se expondrán algunas bases teóricas desde diferentes puntos de vista:

Vilas (2002) desde una visión antropológica considera a la recreación como un fenómeno que permite el acceso al patrimonio cultural común. A ésta se puede situarla como una toma de posición que facilita satisfacer esa necesidad de encuentro, diversión, placer y libertad. Donde muchas veces los sujetos se encuentran con sus propias limitaciones, viviendo situaciones a displacer.

Por su parte Waichman (2000) define la recreación como una intervención en y para el tiempo libre; es decir que el tiempo libre no sólo es un ámbito donde se desarrolla, sino también una plataforma desde dónde se impulsa hacia todo el tiempo personal. Y es también un fin, en cuanto tiempo de libertad.

Mientras Almendra (2004), manifiesta que la recreación ha sido, es y será una necesidad básica del ser humano que a través del tiempo se ha manifestado en diferentes formas, considerándose fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre. Cada ser humano en su edad y en su propio mundo necesita diariamente de la recreación para disfrutar de una vida plena y satisfactoria. La recreación es un medio no formal que establece claramente la relación de vivir para trabajar o trabajar para vivir. A través de actividades recreativas el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias, despertando su creatividad, espontaneidad, originalidad e iniciativa;

De igual forma, Amuchastegui (2004), en cuanto a la recreación expresa que se trata de un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de calidad de vida individual y social, mediante actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. Tiene carácter dinámico, moviliza intereses particulares y colectivos hacia el logro de un objetivo de realización del ser humano.

Vera (2001), por su parte determina que recreación es toda experiencia o actividad, diaria, de fin de semana o de temporada, que produce al ser humano satisfacción en libertad, permitiendo su re-encuentro consigo mismo como ser, favoreciendo su desarrollo integral, su integración a la sociedad, permitiendo la expresión de su creatividad; de acuerdo con sus condiciones y antecedentes étnicos, socio-culturales y el grupo étnico al que pertenece; sin presiones ajenas o externas en el lugar y tiempo de su preferencia.

Mientras Guillen (2000) establece que la recreación se enmarca en aquellas oportunidades para el uso del tiempo libre, ofrecidas por la sociedad y las cuales permiten experimentar el recreo. Asimismo, el tiempo libre es parte del individuo, el cual lo emplea sin restricciones o compulsiones externas. En este sentido se ubica a la recreación en una esfera de actividades vitales para el ser humano, caracterizada por el placer y la libertad.

En este mismo orden de ideas, Vera (2001), argumenta que la recreación es toda experiencia o actividad la cual proporciona al hombre satisfacción en libertad, favoreciendo el uso positivo del tiempo libre, permitiendo al hombre el reencuentro consigo mismo como ser humano sin presiones ajenas o externas. Asimismo, el autor expone que, la recreación es un aspecto fundamental en el desarrollo integral del hombre, ya que comprende los aspectos físicos, emocionales, sociales, espirituales e intelectuales.

En el aspecto físico, la recreación constituye una alternativa terapéutica en la rehabilitación de los enfermos, ya que contribuye a restablecer las valencias

físicas, (fuerza, resistencia, potencia, agilidad y flexibilidad). En el estado emocional, constituye un medio para propiciar actividades y experiencias que contribuyan a mantener el equilibrio de esta dimensión. En el contexto social atiende tanto al individuo como a la familia, erigiéndose como el eje más eficaz de las relaciones interpersonales. En el ámbito espiritual proporciona satisfacción, sensación de libertad, facilita las relaciones humanas y contribuye a la homeostasis espiritual.

En el plano intelectual las actividades recreativas tales como el juego, los deportes, las aficiones, las reuniones sociales, las actividades turísticas y artísticas, son vínculos importantes de fácil participación que contribuyen al mejoramiento y equilibrio intelectual, fuera del rigor de la enseñanza formal.

6.2.2 Necesidad de Recrearse

Con respecto a este tópico, Vera (2001), establece que todas las personas de todas las edades, sexo y condición económica, necesitan alcanzar un estado de equilibrio físico, mental y social, en cual se puedan desarrollar todas sus potencialidades. Por esta razón, se hace imprescindible mantener un estilo de vida que involucre la utilización del tiempo libre en actividades recreativas, las cuales conduzcan al reencuentro de la persona consigo mismo, al incremento de las relaciones interpersonales y familiares, al distanciamiento de las monotonías del día a día y al control terapéutico del estrés laboral.

Según lo planteado por el autor, pudiera entonces considerarse a la recreación como una necesidad básica, con una fuerte carga fisiológica, la cual pudiera estar adscrita al nivel primario establecido en la jerarquía de las necesidades propuestas por Maslow.

6.2.3 Importancia de la Recreación

Mendo (2000) refiere que la práctica de las actividades recreativas en el tiempo libre incrementa el desarrollo personal, por ser ésta fuente inagotable de experiencias y aprendizajes suscitados fuera de la enseñanza formal. En este mismo contexto, también se caracteriza por ser un factor de prevención de

patologías, tales como: depresión, alcoholismo, drogadicción, obesidad, hipertensión, infartos; las cuales afectan la calidad de vida social y laboral de las personas y las organizaciones.

La recreación como fenómeno individual y social ha sido estudiada a profundidad a través del tiempo por diversos profesionales de la psicología, la sociología y de la educación física motivados por los positivos impactos derivadas de las experiencias de placer y libertad desarrolladas en el tiempo libre.

6.2.4 Funciones de la Recreación

Waichman (2000) atribuye a la recreación las siguientes funciones:

a) El descanso: Entendido como un estado en cual el individuo libera la fatiga generada por las obligaciones cotidianas y las relacionadas con el ámbito laboral; por consiguiente, el individuo al compensar esta condición fisiológica, podrá acceder a dedicar su tiempo libre en el disfrute de actividades recreativas placenteras tales como la música, las actividades culturales y sociales.

b) La diversión: Asumida como el esparcimiento realizado por las personas fuera de sus ocupaciones de trabajo o profesionales, con el propósito de restablecer el equilibrio físico y mental producidos por la jornada laboral; con lo cual el goce del tiempo libre se podrá emplear en actividades recreativas, ajenas a la labor habitual como son los deportes, las excursiones y los juegos.

c) El desarrollo personal: Concebido como todas aquellas experiencias generadoras en el hombre de nuevas formas de aprendizaje y de pensamiento durante los ciclos de la vida, permitiéndole una reflexión crítica sobre los automatismo de las acciones cotidianas; estimulando una conducta innovadora y creadora durante el tiempo libre.

6.2.5 Valores de la Recreación

Para Bolaño (1996), las actividades recreativas desarrollan los valores del sentido de pertenencia, motivando en el ambiente colectivo en el cual el individuo se

desenvuelve, la necesidad de formar parte de una comunidad, grupo, asociación, o club. Asimismo, fomenta la participación, creando grupos en los cuales las personas desarrollan su capacidad de formar parte activa en las decisiones y realizaciones de la comunidad.

En este mismo sentido, genera la integración de los grupos, promoviendo la correspondencia y cohesión entre sus integrantes, logrado con ello satisfacer sus intereses y necesidades; a su vez, permite la convivencia social, incorporado actividades que ofrecen el aprendizaje recíproco.

Igualmente, motiva la cooperación para darle respuesta a situaciones que requieren la participación de todos los individuos para objetivos comunes. En este mismo orden de ideas, estimula la solidaridad y sensibilidad de las personas, para desarrollar tareas que beneficien al colectivo. En el mismo contexto se promueve la amistad, propiciando situaciones en las cuales los individuos pueden cultivar relaciones afectuosas, solidarias y de apoyo desinteresado.

En el mismo orden de ideas, Céspedes (2003) plantea la necesidad de conocer los valores relevantes de la recreación para el salir del sedentarismo, reducir el estrés, vivir en armónica combinación entre el ambiente y los seres humanos, estos valores los señalamos a continuación:

Valores físicos: Las experiencias recreativas pueden contribuir a mejorar las condiciones de salud de los seres humanos utilizando la gimnasia, la natación, las danzas, caminatas, levantamiento de pesa, y demás actividades físicas como medios para incrementar las funciones cardiorrespiratorias, el vigor, el desarrollo destrezas y el dominio de habilidades físicas.

Valores sociales: Este valor es percibido porque el individuo asume el compañerismo, la cooperación, la solidaridad, la amistad, el respeto y la sinceridad, como valores humanos en el ejercicio de la recreación. Estos valores se van a ver reflejados en el mejoramiento de las relaciones interpersonales, familiares, laborales e igualmente en la convivencia social.

Valores Psicológicos: Considerar la importancia de este valor genera en el ser humano una serie de sensaciones, emociones y sentimientos positivos, reflejados cuando el individuo asume la disciplina, autocontrol, el goce espiritual, la autonomía, la autoestima, la confianza en sí mismo en cada experiencia recreativa, de tal forma que permite descargar agradablemente energías psicomotoras en el tiempo libre.

Valores Ambientales: uno de los medios didáctico-pedagógicos más sustanciales de la educación ambiental es la recreación, porque permite utilizar racionalmente los recursos ambientales, preservando y conservando los parques, plazas, jardines, ríos, lagos y demás, generando conciencia sobre la importancia de mantener el equilibrio ecológico para disfrutar de los placeres inherentes despertados por la recreación.

6.2.6 Problemas y errores de la recreación

Aguilar (2005), plantea la existencia de una falsa percepción sobre la recreación, a pesar de las profundas investigaciones de muchos profesionales, provocando de esta forma varios errores en su manejo teórico y su instrumentación mencionadas a continuación:

Activismo: Se refiere al enfoque predominante de la actividad física en los programas de recreación, especialmente en los planes vacacionales y de excursionismo, sin considerar otros elementos importantes inherentes a la recreación.

Jueguismo: Se incurre en este error cuando se toma en cuenta el juego como único medio para la recreación, cuando este es apenas una de las diversas actividades ofertables de este fenómeno social.

Payasismo: Este error se manifiesta generalmente en actividades recreativas con niños, jóvenes y adultos cuando utilizan apodos para identificar a sus compañeros o cuando hacen bromas del mal gusto o comentarios irónicos.

Abuso de premiación: Es costumbre premiar el esfuerzo solamente de los participantes física e intelectualmente más aptos, basado en la competencia, sin prestar atención a los menos aventajados aptos físicamente.

Profesionales Versátiles: Se tiene la creencia de los profesionales de la educación física que estos están capacitados, para manejar las diferentes disciplinas deportivas o especializadas en las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo y por si fuera poco formado para ser animadores recreativos, gerente de gimnasio y gurus en el mercadeo deportivo.

Los programas recreativos deben evitar caer en estos errores, por cuanto pueden desviar los objetivos de los mismos e igualmente pueden generar efectos negativos en el disfrute de las experiencias recreativas.

6.2.7 Objetivos de la recreación

Con respecto a este tópico Infante (1999), señala que la recreación contribuirá al desarrollo físico, moral, mental, espiritual y social del ser humano en condiciones de libertad y dignidad, sin excepción alguna, ni distinción o discriminación por motivo de raza, género, color, idioma, religión, condición económica y nacionalidad.

Asimismo, ésta contribuirá a obtener hábitos de higiene y salud, espíritu de colaboración, estímulo para el estudio y el trabajo, equilibrio emocional, al igual que el disfrute y empleo del tiempo libre en actividades recreativas tales como deportes, excursionismo, música, artes plásticas, folklore, culturales, sociales, científicas.

En este mismo contexto Ortegón (1991) cita que precisar los objetivos de la recreación es una tarea muy difícil, por las distintas posturas manejadas por los profesionales dedicados al estudio de este fenómeno, sin embargo podemos enumerar algunas de ellas donde coinciden varios teóricos de la materia expuestos a continuación:

Satisfacer la necesidad de distracción: Todo ser humano tiene la necesidad de participar en actividades de esparcimiento de libre elección para la cual la recreación actúa para satisfacer necesidad humana.

Promover el desarrollo integral del ser humano: considera al individuo como un ser humano integral en lo espiritual, físico y psicológico para contribuir en su desarrollo armónico.

Mejorar las condiciones de salud: Está orientada preservar la salud holística de los individuos partiendo de la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.

Enriquecer valores afectivos: La solidaridad, el compañerismo, el amor, la comprensión, la autoestima, el optimismo, la afectividad son valores humanos inherentes a las actividades recreativas.

Desarrollar y mejorar la motricidad: El desarrollo de habilidades y destrezas motrices en las experiencias recreativas garantizan seres humanos más dinámicos y productivos con mayor movilidad articular, evitando a su vez lesiones musculares.

Desarrollar el sentido de pertenencia: Formar parte de un grupo social con fines recreativos genera por naturaleza un sentido de pertenencia colectivo, más aun cuando se ponen de manifiesto algunos valores como la cooperación e integración los cuales influyen positivamente en las relaciones del plano familiar y social.

Aumentar de la capacidad vital: Cuando en las actividades recreativas se ponen de manifiesto la condición física, la irrigación sanguínea va a fluir mejor, lo cual repercute en el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo, pudiendo contribuir de esta manera como herramienta terapéutica y preventiva de enfermedades.

Estimular la capacidad de aprendizaje, memoria y atención: De acuerdo con algunos teóricos del aprendizaje significativo, de la conducta y el pensamiento humano el juego es uno de los medios didácticos de mayor relevancia en los procesos de enseñanza-aprendizaje, entre otros factores porque se genera un clima de tranquilidad, confianza y relajamiento, estos elementos son determinante para captar la atención de los participantes.

6.2.8 Principios de la Recreación

Siguiendo los planteamientos de Infante (1999), puede determinarse que todo individuo necesita descubrir actividades suplidoras de satisfacción personal, las cuales se realicen durante todos los ciclos de la vida. Es por ello que, toda persona necesita poseer ciertas formas de recreo, las cuales ocupen poco espacio y puedan cumplirse en pequeñas fracciones de tiempo, logrando con ello, el empleo del tiempo libre en actividades que enriquezcan su desarrollo personal.

Siguiendo estas líneas, Gamboa (2002) plantea que todo hombre debe ser incentivado a poseer una o más formas de entretenimiento personal, así como ser estimulado a desarrollar con gran intensidad las relaciones sociales y humanas, y su vez, las personas deben tener un sentido adecuado del descanso, de la auto reflexión y del esparcimiento.

6.2.9 Áreas de la recreación

Las áreas recreativas según Infante (1999), persiguen la interacción social y el espíritu de colaboración, el cultivo de la amistad, además de propiciar la participación, la colaboración, el sentido de pertenencia, el reconocimiento a la disciplina y las normas; así como también, el respeto a los semejantes, razón por la cual es conveniente estudiar cada una de las áreas de la recreación de acuerdo a su naturaleza y frecuencia.

- Según su Naturaleza

a) Área Deportiva Recreativa: Son todas aquellas actividades físicas que se realizan a partir de gestos técnicos específicos modificados de las diferentes

modalidades deportivas y adaptadas a las necesidades e intereses de la población; siendo las más practicadas e innovadas de estas disciplinas: el baloncesto, béisbol, fútbol, voleibol, natación, ciclismo, softbol, aerobics, pesas, trotes, caminatas, ente otras. Su objetivo es lograr la mayor participación de los individuos y su vez fomentar el uso positivo del tiempo libre.

b) Área de Vida al Aire Libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en el medio natural, permitiendo la interacción del hombre con la naturaleza, motivando la preservación y conservación de los recursos naturales. Las manifestaciones más comunes en esta área son los campamentos, las excursiones, el camping, el montañismo, y los paseos, promoviendo con ello el disfrute del tiempo libre.

c) Área Social Recreativa: Está área tiene por finalidad contribuir con el fomento de las inter-relaciones personales, permitiendo la ocupación del tiempo libre en la convivencia social sin mayores exigencias de esfuerzos físicos, de infraestructuras adecuadas y de recursos técnicos específicos para su realización. Las actividades más relevantes son: talleres de sensibilización, dinámicas de grupos, reuniones sociales, juegos de salón, fiestas, bailes y conmemoraciones de efemérides.

d) Área de Expresión Plástica: A través de la expresión plástica el individuo desarrolla la creatividad, el cultivo y sensibilidad de la personalidad hacia la pintura, la escultura, el dibujo, la cerámica, el grabado y el tallado en diferentes materiales, con lo cual el hombre emplea su tiempo libre en la transmisión y admiración de las bellas artes.

e) Área Cultural: Comprende todas las manifestaciones y expresiones producidas por el hombre, dentro de las cuales se pueden referir las siguientes; la poesía, el teatro, los cuentos, el cine, la fotografía y los títeres.

f) Área de Expresión Musical: Esta área tiene una marcada importancia para la difusión y conservación de la música, Así como la integración de todos los ritmos

musicales que contribuyan a enriquecer el acervo musical del país. Para lograr la consecución de este enunciado se pueden desarrollar las siguientes actividades: conformación de orfeones, conjuntos de música típica, bandas marciales, organización de festivales musicales y talleres de apreciación musical.

g) Área de Folklore: Representa la historia de los pueblos desde su contexto social, cultural, moral, ético y religioso, expresado a través de su música, cantos, bailes, tradiciones, relatos y leyendas, conservando con estas manifestaciones la identidad nacionalista de cada región.

h) Área Científica: Promueve el desarrollo de oportunidades para la invención, el descubrimiento, y la investigación, por medio de actividades ecológicas, colección de minerales e insectos, juegos tecnológicos, observaciones astrológicas y de fenómenos naturales, entre otros.

6.2.10 La Recreación según su Frecuencia:

Al respecto Vera (1992), manifiesta que éstas son de tipo diaria, de fin de semana, de temporada.

a) La recreación diaria es una de las más importante, ya que el hombre al igual que necesita satisfacer sus funciones básicas, diariamente también requiere del esparcimiento mínimo para encontrar el equilibrio entre las obligaciones cotidianas y el cansancio físico generado por el trabajo.

En consecuencia la recreación diaria debe propiciarse en lugares aledaños a la vivienda, en el ámbito laboral, y en el centro de estudio, logrando asegurar el disfrute del tiempo libre en actividades enriquecedoras de la personalidad.

b) La recreación de fin de semana, le sigue en el alto grado de importancia a la mencionada con anterioridad ya que esta corresponde a los períodos sábados y domingos en el cual un alto porcentaje de población no trabaja o estudia y dispone de mayor tiempo libre, estando en consecuencia en una mejor disposición de

hacer uso de este tiempo, sin las presiones constantes de la jornada laboral. Es importante resaltar que la posibilidad de acceder a las actividades recreativas en este período involucra pequeñas inversiones económicas, logrando con ello, el disfrute en familia, o en grupos con intereses comunes, de los parques urbanos, ríos, clubes sociales, playas y montañas.

La recreación de temporada, adquiere gran relevancia al brindar la oportunidad del disfrute de los períodos vacacionales estudiantiles, laborales, de las fiestas de carnaval, de semana santa, navidad y cualquier otra efemérides contemplada en el calendario oficial.

Es preciso mencionar que para los efectos de la investigación, la recreación fue asumida de acuerdo a los criterios de Waitchman (2000), el cual refiere como indicadores a la naturaleza de la recreación utilizando específicamente las áreas de deportivas recreativas, las actividades de vida al aire libre, las actividades sociales recreativas, expresión plástica, cultural, de expresión musical, folklóricas y científicas señaladas por Infante (1991).

6.2.11 Sectorización de la recreación

Para Funlibre (2005) la recreación puede ser incluida en todos los sectores de la vida social sectorizándola de la siguiente forma:

6.2.11.1 Recreación Laboral: Esta es asumida como parte de los programas y actividades relacionadas con el bienestar social de las empresas orientadas a fomentar el desarrollo integral de los trabajadores integrando a los mismos e incluyendo a sus familiares y fortaleciendo el sentido de pertinencia. Igualmente estos tipos de actividades son desarrolladas para preparar integralmente a los funcionarios próximos a la jubilación.

6.2.11.2 Recreación Ambiental: Este tipo de actividades están dirigidas a que los ciudadanos entren en contacto con su entorno, valoren, comprendan y protejan el medio ambiente con vocación humana. Igualmente, posibilita la sensibilización y

aprehensión de nuevas formas de vida comunitaria en la ciudad, que no presupongan depredación de la naturaleza.

6.2.11.3 Recreación Deportiva: Se define como el sector que una práctica deportiva por satisfacción y el placer de realizar sin importar quien resulte vencedor, fomentando además la socialización y el bienestar físico y mental.

6.2.11.4 Recreación Terapéutica: En este sector la recreación se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación - bien sea físico, social y/o mental-, o como un complemento en cuanto a alternativa de utilización de tiempo libre ampliado de que disponen las personas sometidas a dicho proceso.

6.2.11.5 Recreación Pedagógica: Se refiere a la recreación como medio pedagógico en los procesos de enseñanza, e igualmente cuando esta constituye una herramienta para la positiva utilización del tiempo libre.

6.11.6 Recreación Comunitaria

Se entiende como el sector institucional en que la recreación actúa como metodología de participación comunitaria para que, a partir de la sensibilización y formación permanente de la comunidad que posibilita su vivencia, ésta se movilice conscientemente en pos de la realización de acciones colectivas tendientes a afrontar la situación y problemática particular que vive.

6.11.7 Recreación Turística

En este sector la recreación, aprovechando el desplazamiento largo o corto en el tiempo libre del que disfruta el turista, le procura la vivencia y relación de y con el entorno visitado.

6.11.8 Recreación Cultural y Artística

Se asume como el sector institucional en que la recreación posibilita que las artes plásticas y escénicas y las actividades culturales que se le presentan al ciudadano simplemente como espectáculo o actividad exclusivamente de diversión, pasen a ser objeto de participación creadora. Así la recreación cultural y artística contemplará procesos, que realizados con base en talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras, procuran para el participante en ellos la vivencia del proceso creativo con la connotación lúdica que le da el ornamentar, construir y reproducir o ejecutar una obra enraizada bien sea en la cultura universal o en los valores y tradiciones autóctonas.

6.2.12 Tiempo Libre

Un gran problema es la presunción de pensar que solo fuera de las actividades laborables o cotidianas es cuando uno puede recrearse, obviamente el tiempo de recreación sería el que queda después de cumplir con todas las obligaciones. Estas premisas han llevado a considerar a la recreación y el tiempo libre como sinónimos.

Al identificar al tiempo libre, como el espacio de tiempo paralelo a la jornada laboral económicamente productiva, se incurriría según Thiagarajan (2000) en una notable contradicción por cuanto éste se manifiesta como el resultado de las necesidades de desprenderse de las obligaciones para ser disfrutado de cara a las necesidades motivacionales: fisiológicas, seguridad, social, autoestima y autorrealización.

En este contexto el tiempo libre debe potenciar el ejercicio positivo de las actividades recreativas al promover en los ciudadanos el encuentro consigo mismo, impulsando la reflexión, el desarrollo formativo, el descanso biológico, posibilitar los espacios para el juego colectivo, la tertulia, la diversión, la relación socializadora y la valoración de la amistad, dadas estas circunstancias es de resaltar el carácter

netamente compensatorio de la recreación por cuanto le otorga una singular importancia a las actividades desarrolladas en el tiempo de no trabajo, las cuales hacen las veces de factor re-equilibrante y regenerativo del estado anímico y físico de las personas involucradas.

En otro orden de ideas la extensión del tiempo libre no debe ir en detrimento cualitativo de los otros tiempos. Por lo tanto se ha de incrementar en lo posible el nivel de satisfacción personal.

Al respecto Peralta (2002) manifiesta que el tiempo libre se puede clasificar en tres categorías, según propicien la identidad del propio ser:

a). Tiempo Negativo

Es espacio de tiempo signado por los vicios repetitivos que alteran el equilibrio bio-psíquico y psico-social, provocando estados de salud altamente patológicos por que las personas pueden terminar muertas, por tanto los individuos inmersos en las drogas, en el alcohol, el secuestro, la delincuencia no son los únicos transgresores sociales a estos se suman los sujetos violetos, los apáticos, los comunicacionales, los conformistas, el consumista, el depresivo.

b)- Tiempo de Esparcimiento

Utilizado para la diversión, los pasatiempos, el entretenimiento, en este espacio las personas evitan la realidad cambiándola por otra falsa perjudicial o poco beneficiosa para su crecimiento personal, en este tiempo los adultos se identifican con determinadas personalidades o con situaciones ajenas ellas por medio del cine, la televisión, Internet. En los adolescentes es común la idolatría por jugadores famosos a quienes tratan de emular su récord o hazañas deportivas sino también sus hábitos nocivos

c)- Tiempo Libre Positivo

Es el lapso de libertad individual en que cada persona vive en el sentido de que es sujeto de su propia historia. El individuo, al participar de actividades recreativas asume una actitud propicia a la expresión de su “YO auténtico”, que requiere una disposición creativa y activa que promueve su realización personal. Al disponer de su libertad, responsabilidad y creatividad, al ser su propio artífice, el hombre se humaniza, porque él es su propia creación

En este sentido podemos pensar que cuando los individuos participan en este tiempo en actividades recreativas experimenta la sensación de libertad espiritual, por cuanto está satisfacción es una de las aspiraciones de mayor relevancia, donde el hombre es sujeto de sus propias decisiones para auto-proyectarse desde su cosmovisión.

6.2.13 Calidad de Vida

Arbeyt (2008), manifiesta la calidad de vida debe ser abordado desde una perspectiva netamente subjetiva, motivado a la percepción del individuo sobre su situación ideal de bienestar, tomando en cuenta la diversidad de factores determinantes en ella, tales como, el estado de salud física y psíquica, el entorno ecológico-ambiental, el estilo de crianza, experiencias vividas, lugar de nacimiento, su cultura, el acceso a bienes y servicios, derechos ejercidos, el respeto de sus valores, entre otros elementos que son inherentes a cada persona.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, podemos evidenciar los factores subjetivos elementales para determinar la calidad de vida en los seres humanos es la salud física y psíquica. Cuando contextualizamos esta teoría con las variables a objeto de estudio en este trabajo de investigación podemos deducir la importancia de la recreación al jugar un papel relevante como medio para alcanzar el bienestar subjetivo.

Por otra parte, Pérez (2002), plantea la existencia de diferentes disciplinas científico-sociales donde se sustenta la calidad de vida como lo son el aspecto

económico, el ambiental, tecnológico, sociológico, biomédico y psicológico, sin embargo, a pesar de la postura de este teórico se fundamenta en estos elementos, el mismo considera la complejidad de definir el tema de calidad de vida, pero igualmente argumenta “Es la relación global establecida por el individuo entre los estímulos positivos (favorables) y los negativos (adversos) en el desenvolvimiento de la vida social, en sus relaciones interpersonales y el ambiente donde vive”.

En este sentido para medir la calidad de vida debe ser tomada en cuenta, tres criterios básicos: La actitud ante roles, las interacciones sociales, la capacidad de inteligencia, el bienestar individual y colectivo.

Por lo tanto cuando los individuos realizan, actividades físicas programadas, éstas a su vez mejoran su condición física y mental, lo que sin duda mejoraría la esperanza de vida

Para Da Silva (2002), ofrecer oportunidad de desarrollo personal a los trabajadores es un elemento básico para satisfacer algunas necesidades humanas de impacto positivo en la calidad de vida y por lo tanto en el desempeño de sus funciones, en la productividad laboral, es decir, el trabajo debe valorar la calidad de vida, el crecimiento personal e igualmente la felicidad del trabajador para mejorar el desempeño organizacional.

En el mismo orden de ideas, Arias (2001) manifiestan que el tema calidad de vida se ha manejado a profundidad por diversos teóricos, sin embargo, no existe un acuerdo sobre su contenido porque esto significa definir un modelo de vida ideal para el ser humano tanto en los aspectos personales como en los sociales, estas consideraciones están orientadas por dos enfoques descritos a continuación:

La subjetiva: esta tendencia se fundamenta en la particularidad propia cada persona donde solo ella puede determinar su grado de satisfacción con la vida en los aspectos laborales, familiares, sociales, sentimiento de libertad, disfrute de la

belleza, utilización del tiempo libre, liberación del estrés, felicidad, la diversión y la recreación.

La objetiva: se determina de acuerdo a un estudio de medición y clasificación considerando los siguientes indicadores: contaminación ambiental, espacio habitable, áreas verdes, ingresos económicos, las tasas de empleo y desempleo, mortalidad, alfabetismo y escolaridad.

6.2.14 Estrés

El término estrés es un término muy extenso y diferentes teóricos lo usan de diferentes maneras; por lo tanto no existe una definición absoluta de lo que es el estrés

Holmes (1967) definió el estrés como un acontecimiento estímulo que requiere una adaptación por parte del individuo. Así, como estímulo, el estrés es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria le exigen del individuo un cambio en su modo de vida habitual algunos ejemplos del estrés como estímulo son los exámenes, las catástrofes naturales, los trabajos peligrosos y las separaciones matrimoniales. Según Revé (1985), esto se debe a que exigen que el individuo realice conductas de ajustes para afrontar lo que exige la situación y por qué el bienestar del individuo está amenazado por las contingencias ambientales. Por ser difícil y potencialmente peligrosos ajustarse a estos acontecimientos, las personas sufren de estrés.

Ara Selye (1976), el estrés se puede conceptualizar alternativamente como una respuesta fisiológica. Según este autor, cada vez que una persona sufre un periodo relativamente largo de arousal fisiológico; (por ejemplo un paciente con una fiebre) el cuerpo sufre estrés. La reacción de estrés implica no sólo cambio de tipo fisiológico sino también reacciones motoras y conductuales inquietantes (por ejemplo, temblores de mano, alteraciones del habla), informes de emoción alterada (por ejemplo, ansiedad) y “difusiones cognitivas” tal como lo indica Lararus (1966) como fallos de memorias entre otras. No es tan importante el tipo

de situación que provoca la reacción fisiológica como la severidad, duración e inestabilidad de la reacción que se genera.

Por su parte Mason, (1975) plantea que debido a que las personas reaccionan de manera distinta ante los mismo estímulos, el estrés debe ser conceptualizado como algo más que un estímulo. De acuerdo con Laraus (1983), la esencia del estrés es el cambio y el proceso subyacente. Este autor afirma que de la mayoría de encuentros estresantes pasan por un proceso de “tres fases”.

Primero está la fase de anticipación en el cual el individuo debe prepararse para el estresor y pensar en cómo será y qué consecuencias tendrá. En la segunda fase cuando el estresor llega, la persona hace esfuerzo de afrontamiento. Este es la etapa de espera. La etapa de espera incluye el tiempo en que el individuo espera feedback de lo adecuada que son sus respuestas de afrontamiento. Finalmente hay una etapa de resultado. La etapa de resultado incluye la exposición y reacción de la persona a un desenlace exitoso o al fracaso de su respuesta de su enfrentamiento.

Según el modelo general de estrés de Laraus (1983), los acontecimientos estímulo personalmente significativos (que están ilustrados de forma secuencial, véase cuadro numero 1; son evaluados o bien como retos o como amenazas, se da entonces un proceso de activación de respuesta de afrontamiento voluntario y estratégicos; si las respuestas de afrontamiento son exitosas son exitosas entonces se maneja el estresor en potencia de modo que deje de ser un reto o una amenaza. Si fracasan, entonces la activación del organismo continua hasta que se ponga fin al estresor, entonces las respuestas de afrontamiento serán exitosas o el organismo fallara por agotamiento.

6.2.14.1 Causas del Estrés

Pose (2006), establece que las causas del estrés pueden ser multifactoriales afectando los condicionantes fisiológicos, psicológicos, psicosociales, ambientales, societarias, ambientales física y fisiológicas Como causas fisiológicas se

entienden a las genéticas, es decir, heredadas, congénitas, las enfermedades y condiciones físicas como por ejemplo, la disminución de la resistencia.

Las causas psicológicas y psicosociales pueden mencionarse la predisposición de la persona, su vulnerabilidad emocional y cognitiva, como también las crisis vitales por la edad, como por ejemplo la adultez, la menopausia, la entrada a la tercera edad, también se incluyen aquí las relaciones interpersonales insuficientes o conflictivas.

En el rango de las causas ambientales societarias se refiere a las enmarcadas dentro de las situaciones económicas y políticas que pueden producir incertidumbre, riesgo de guerra, preocupación por la inflación, medidas cambiarias y demás.

Las ambientales físicas están asociadas con la elevación de la temperatura, la contaminación ambiental, lluvias continuas y otros aspectos.

Para Pose (2006), los estresores más comunes en el ámbito educativo son los siguientes:

- 1. Sobrecarga de tareas:** esta consiste en un agente estresor cuando el docente percibe que el tiempo disponible no es suficiente para cumplir con las exigencias impuestas, es decir, no está dada una alineación entre el volumen y la complejidad de las tareas asignadas con las horas dedicadas al trabajo en la institución.

Pose (2006), distingue dos tipos de sobre carga de tareas, clasificándolas en:

- a.-) Cuantitativos: las horas de trabajo son excesivas o bien la cantidad de tareas que se deben realizar superan las horas destinadas para tal fin.

b.-) Cualitativas: las tareas que se deben realizar superan ampliamente el conocimiento del docente sobre lo exigido, o bien no ha sido formado o perfeccionado sobre la actividad asignada.

2. Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes: las relaciones con otras personas según las emociones que despierten en los docentes, pueden ser causa de estrés, ansiedad, bienestar o enfermedad.

Selye (1976), señala que nuestros sentimientos hacia los demás, sean positivos o negativos afectan de forma directa la salud, por lo que cualquier cambio, tanto para mejor como para peor, produce tensión y estrés. En el ámbito de las relaciones, no solo abarcan los problemas familiares, conyugales o económicos, sino también los derivados de las relaciones con los jefes y compañeros.

La tensión resulta inevitable, pues todas las personas están bajo constantes presiones para adaptarse a los cambios que suceden en su vida. Pero cuando el estrés es perjudicial o desagradable, o subsiste durante demasiado tiempo, se transforma en agotamiento la cual es una causa significativa de suspensión médica en el gremio docente.

El estrés no causa la enfermedad, pero si le prepara el terreno al agotar las defensas naturales del cuerpo contra la infección.

De este modo, tanto las relaciones personales, como las situaciones difíciles de la vida, predisponen a la enfermedad. Sin embargo, debe reconocerse, que muchas personas son capaces de soportar el inevitable estrés originado por las interacciones con los demás sin agotarse. Todo depende del grado de sensibilidad, emotividad, madurez, o dominio de sí mismo que se posea. Desde luego también entran en juego factores educativos y experiencias anteriores más o menos traumáticas, que van a influir mucho en el modo de relacionarse con los otros y reaccionan ante los conflictos.

Es probable que cuando los niveles de estrés son bajos, el apoyo social puede tener relativamente poca incidencia en lo que a salud se refiere, pero en periodos largos de elevada tensión, la existencia de apoyos sociales adecuados puede afectar de modo significativo al bienestar físico.

3. Conflicto de roles:

Muchinsky (2002) plantea que el conflicto de roles, se refiere a las diferencias de percepciones relativas al contenido del rol de la persona o la relativa importancia de este para su imagen personal.

El conflicto de roles se presenta cuando el rol que se desempeña en una de las áreas de la vida entra en choque u oposición con el papel que desempeña en otra esfera de actuación. Por ejemplo y en el caso de la docencia donde el profesional es mayoritariamente femenino, muchas veces su rol de madre o esposa, entra en conflicto con su rol profesional y se ve forzada a tomar decisiones indeseadas, quedando siempre la carga psicológica de insatisfacción por no poder cumplir fielmente con los diferentes roles.

Los coordinadores y jefes de departamento que conforman los mandos medios de las instituciones educativas enfrentan frecuentemente conflicto de roles, porque los directivos quieren considerarlos como miembros de su equipo y sirven de enlace entre las autoridades, los docentes y los demás miembros de la comunidad. Sin embargo, ellos como docentes generalmente pueden verse afectados por decisiones tomadas por los directores con los cuales no se sienten identificados y cuando quieren cumplir con ambos papeles, generalmente quedan atrapados entre ellos en conflicto interno y una fuerte carga de estrés.

4. Interferencia en el desempeño:

Para Muchinsky (2002) la interferencia en el desempeño, son aquellos obstáculos organizacionales que impiden o dificultan el cumplimiento de las actividades de un trabajador, entre las que se pueden mencionar, huelga de

trasporte, disturbios estudiantiles, paros gremiales, fallos en el suministro de servicios básicos de agua y electricidad o problemas de infraestructura física que amenaza la integridad de todos los que hacen vida en el dentro de la escuela.

A esto debe añadirse la insuficiencia de recursos para la adquisición y mantenimiento de los equipos de apoyo didáctico como telescopio, computadoras, proyectores de videos, materiales de laboratorio, útiles deportivos y demás, que de alguna manera afectan la predisposición o configuración mental que los docentes realizarán para llevar a cabo las actividades pedagógicas en el aula. Él puede generar tensión y ansiedad que al final se manifiesta en estrés cuando percibe que no va a poseer los recursos necesarios o no alcanzará el tiempo debido a las constantes interferencia para cumplir con los objetivos planificados para el lapso o curso.

En el mismo orden de ideas, esta sensación de estrés, de ansiedad se agudizará a medida que el docente se sienta más comprometido consigo misma, con los alumnos, con los padres y representantes y con la nación en la formación de los ciudadanos que el país necesita. Esta situación se agrava cuando considera que los factores que obstaculizan su trabajo escapan de su control y se siente impotente ante ella para contrarrestarla.

6.2.15 Condiciones Estresoras

De acuerdo con Darley (1994), son todas aquellas demandas del medio ambiente que exigen que el individuo cambie para reducir el estado de tensión fisiológica y psicológica que resultan de esas exigencias.

Estas han sido agrupadas en las siguientes:

Acontecimientos Vitales Mayores

Holmes y Rahe (1967) incluyeron 43 acontecimientos vitales mayores que tiene un impacto significativo en la vida de las personas en la Social Readjustment

Rating Scale (SRRS o Escala de Puntuación de Reajuste Social, en castellano). Los ítems de la lista representan situaciones surgidas de acontecimientos familiares y económicos que requieren ajustes importantes.

Se da por sentado que los efectos de estos acontecimientos vitales son incrementales; es decir, la persona tiene que señalar cuántos de los 43 acontecimientos han ocurrido en un periodo de tiempo determinado. Una vez que se ha señalado un ítem se suma el valor numérico de cada acontecimiento vital (que es indicativo de la gravedad del acontecimiento) lo que da puntuación compuesta que indica el grado de estrés al que la persona se ha visto expuesto recientemente. Ejemplo, la persona que se ha casado, cambiado de trabajo, ha tenido problemas con los suegros

($50+36+29=115$) vive en un ambiente menos estresante que la persona que se ha casado y divorciado, ha sido despedida del trabajo, ha sufrido un cambio de condiciones económicas y ha vivido la muerte de un amigo íntimo ($73+50+47+38+37=245$). La validez del SRRS se ha puesto en duda porque los resultados a veces exageran sus informes de estrés, además lo utilizan subjetivamente para justificar enfermedades actuales.

Tabla Nº 1 Escala de Puntuaciones de Reajuste Social

VALOR	ACONTECIMIENTO VITAL
100	Muerte del conyugue
73	Divorcio
65	Separación matrimonial
63	Condena penitenciaria
63	Muere de un miembro de la familia
53	Lesión o enfermedad
50	Contracción de matrimonio
47	Despido laboral
45	Reconciliación matrimonial
45	Jubilación
44	Cambio en el estado de salud de un miembro familiar
44	Embarazo

39	Dificultades sexuales
39	Incorporación de un nuevo miembro a la familia
39	Reajuste laboral
38	Cambio de nivel económico
37	Muerte de una amistad cercana
36	Cambio de tipo de trabajo
35	Cambio en el número de discusiones con el conyugue
31	Hipoteca o préstamo importante
30	Extinción del derecho de redimir una hipoteca o préstamo
29	Cambio de responsabilidad laboral
29	Hijo o hija se marchan de casa
29	Problemas con los suegros
28	Gran éxito personal
26	Inicio o finalización del trabajo de un conyugue
26	Inicio o finalización del colegio
25	Cambio de las condiciones de vida
24	Cambio de hábitos personales
23	Problemas con el jefe
20	Cambio de horario o condiciones de trabajo

VALOR	ACONTECIMIENTO VITAL
20	Cambio de residencia
20	Cambio de colegio
19	Cambio de actividades de ocio
19	Cambio de actividades ecuménicas
19	Cambio de actividades sociales
17	Hipoteca o préstamo poco importante
16	Cambio en los hábitos de sueño
15	Cambio en el número de encuentros familiares
15	Cambio en los hábitos alimenticios
13	Vacaciones
12	Navidad
11	Pequeñas infracciones de la ley

Fuente: Holmes y Rahe (1967)

Molestias y Alegrías Diarias

Las molestias diarias se definen exigencias frustrantes, irritantes, angustiantes y relaciones problemáticas que preocupan habitualmente según Lazarus (1983). Algunos ejemplos de molestias diarias incluyen extraviar cosas, las tareas de la casa y las preocupaciones relacionadas con el peso y el aspecto físico entre otros. Afirman estos autores que los resultados de estudios recientes sobre la incidencia de los acontecimientos vitales mayores y las molestias diarias indican que las molestias diarias pueden ser por lo menos tan estresantes como los acontecimientos vitales mayores.

Esto probablemente se deba a que ocurren con tanta frecuencia y suelen ser incrementales. Semejante efecto acumulativo supone una carga constante de angustia para el sistema nervioso simpático.

Para Revé (1985) las alegrías diarias son las pequeñas alegrías de la vida. Las alegrías son importantes a la hora de comprender los efectos del estrés porque tiene el potencial de contrarrestar las molestias diarias provocadas por el estrés. Algunos ejemplos de alegrías diarias incluyen llevarse bien con los amigos, completar una tarea y cenar fuera, entre otras actividades.

Circunstancias crónica

Las circunstancias crónicas pueden ser estresantes. Las circunstancias crónicas son situaciones persistentes y aversivas que se mantienen, como por ejemplo, un nivel de ingresos bajo, malas condiciones de vivienda, escasa ayuda con los niños, trabajo no satisfactorio, el paro prolongado.

Tales circunstancias ambientales crónicas exigen respuestas de afrontamiento y por lo tanto constituyen estresores en potencia como lo indican DeLongis, Coyne, Dakiof, Folkman y Laraus (1983) y Eckenrode, (1984).

6.2.16 Síntomas y Consecuencias del estrés

Para Reve (1985) la ausencia de un acontecimiento estresante hace que nuestro estado emocional, pensamiento y fisiología funcionan a niveles normales básicos y homeostáticos. El estrés por parte, altera el estado emocional, deteriora la actividad cognitivas y altera la homeostasis corporal. Las alteraciones que pueden provocar un estresor son, por lo tanto, emocionales cognitivas y fisiológicas. A continuación se muestra de manera global las consecuencias del estrés.

Síntomas Psicológicos:

a)-Alteraciones emocionales

Horowitz, Wilner, Kaltreid y Álvarez (1991), plantean que la alteración emocional se manifiesta a través de sensaciones de ansiedad y la depresión son las alteraciones emocionales más prevalentes, siendo la ansiedad una emoción anticipatorio y la depresión una emoción que se produce después del esfuerzo enfrentamiento.

b)-Alteraciones cognitivas

Además de los efectos sobre la emoción, el estrés produce alteraciones cognitivas.

Cundo se está bajo los efectos del estrés, el pensamiento es muchas veces confuso, la memoria es a veces olvidadiza y la concentración sufre deterioros. Para Sarason (1977), el estrés tiene el potencial de añadir al patrón de pensamiento normalmente organizado elementos de preocupación y auto-evaluaciones negativos. Por otro lado, según el mismo autor; a medida que el estrés va en aumento, disminuye la atención a las exigencias de la tarea mientras que aumenta la atención auto-dirigida y dirigida a aspectos del ambiente no relacionados con la tarea. Pensamientos de fracaso, preocupación o duda, por ejemplo, ocupan la

mente de la persona y compiten por la atención con los pensamientos sobre la tarea.

Síntomas fisiológicos.

Según Seyle (1976), el estrés provoca la hiperactividad del sistema nervioso. Cuando la actividad simpática es sostenida, las hormonas y vísceras hiperactivas provocan la alteración fisiológica. Además encontró que el estrés crónico reducía un incremento en el tamaño de las glándulas adrenales y una reducción del tamaño de las glándulas linfáticas.

6.2.17 Niveles de Estrés

Cuando existe estrés, la rapidez con la que se asume dicha energía aumenta, y la reserva disminuye en igual proporción; al agotarse estas reservas el cuerpo emite señales como el dolor o tensión muscular y si sigue consumiendo energía, el individuo puede llegar a enfermarse al denominado buen estrés llamado eutrés y otro negativo llamado distrés.

Al respecto el autor sostiene que el estrés forma parte del nivel positivo del estrés, el cual conlleva al individuo hacia la búsqueda del bienestar, alcanzando altos grados de funcionamiento, el cual proporciona provecho, salud integral, alta autoestima, satisfacción y rendimiento laboral.

El distrés en cambio pertenece a la parte negativa y perjudicial del estrés, el cual perjudica la salud física, emocional y psíquica, dejando secuelas destructivas. Produce trastornos cardiovasculares, gastrointestinales, pulmonares, baja autoestima y depresión entre otros. También afecta el rendimiento laboral o estudiantil, promoviendo condiciones de menor desenvolvimiento dentro de una institución.

6.2.18 Reacciones Clínicas ante el estrés

En este sentido Sarason y Sarason (1993), refieren que los trastornos de estrés que requieren atención médica son patológicos porque van más allá de las

reacciones cognitivas y emocionales normales esperadas, hasta los desafíos personales más severos. (Ver cuadro 2 y 3)

Tabla 2. Respuestas Normales Y Anormales Ante El Estrés

RESPUESTAS NORMALES	RESPUESTAS ANORMALES
Sentir emociones fuertes después del evento (por ejemplo: tristeza, miedo, ira)	Sentir una preocupación excesiva por las emociones intensas; experimentar pánico.
Oponerse a pensar en el suceso; Negación.	Resistencia extrema a pensar en el suceso (por ejemplo: por medio del consumo de drogas) Negación masiva.
Tener pensamientos indeseables e intrusivos acerca del evento.	Tener imágenes y pensamientos persistentes y trastornantes que interfieren en el Funcionamiento normal.
Síntomas físicos temporales (dolores de cabeza, trastornos estomacales)	Reacciones orgánicas fuertes y persistentes (por ejemplo: dolores de cabeza continuos, dolores de estómago crónicos)
Volver a tomar el patrón normal en la vida.	Problemas a largo plazo en la capacidad de amar y trabajar

Fuente: Sarason y Sarason (1993)

6.2.19 El estrés y actitud personal

Ante un agente presuntamente estresante, según Melgosa (1999) plantea que la actitud personal ante cualquier acontecimiento es prácticamente igual de importante que el propio hecho de sí mismo, a la hora de enfrentarse a él de forma constructiva.

Por tal motivo se presentan dos fases donde se plantean una actitud negativa y una positiva, a su vez, las mismas poseen unas variantes como son: respuestas fisiológicas, respuestas psicológicas y respuestas conductuales donde se pueden experimentar cómo se maneja el estrés en estas dos fases

Tabla 3. Algunas Reacciones Psicológicas, Orgánicas Y Conductuales Ante El Estrés.

Respuesta Psicológica	Respuesta Orgánica	Respuesta Conductual
Sentirse perturbado Incapacidad para concentrarse.	Pulso rápido Palpitaciones	Deterioro de la efectividad del desempeño
Irritabilidad	Aumento de la transpiración	Tabaquismo y consumo de alcohol u otras
Pérdida de confianza en sí mismo. Preocupación.	Tensión de los músculos de los brazos y piernas. Respiración cortada Rechinar los dientes.	Propensión a los accidentes Ademanes nerviosos
Pensamiento recurrente Distractibilidad		Aumento o reducción de apetito. Aumento o reducción del sueño

Fuente: Sarason y Sarazon (1993)

6.3 EL SIMDROME DE "BURNOUT"¹¹

Dentro de las enfermedades asociadas al estrés laboral, el síndrome de "Burnout", también llamado "síndrome de estar quemado", "síndrome de la quemazón", "síndrome del estrés laboral asistencial" o "síndrome del desgaste profesional", es cada vez más conocido y lamentablemente más extendido, y suele afectar principalmente a personas cuyas tareas laborales tienen un componente central de ayuda a los demás y de gran intervención social como los médicos, enfermeros, odontólogos y demás profesionales de la salud, así como a docentes, trabajadores sociales, deportistas, policías, entre otros.

¹¹ Ponce, C. (2005). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitario, Revista De Investigación En Psicología - VOL. 8, N.º 2, 89-92.

El síndrome del "Burnout", puede considerarse como el mal del fin de siglo, al punto que se calcula que alrededor de dos tercios de todas las enfermedades están relacionadas con el estrés laboral, y aunque no se trata de una relación de causa-efecto, el estrés laboral es un factor importante que interacciona con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, dando lugar a numerosas enfermedades físicas y mentales. Inclusive, existen referencias que nos informan que el estrés laboral es un problema grave que está vinculado con el origen del 50% de las bajas laborales en la Unión Europea.

El síndrome del "Burnout", mal invisible que afecta y repercute en la calidad de vida, es considerado como la fase avanzada del estrés profesional y se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario, produciéndose desmotivación, desinterés, malestar interno e insatisfacción laboral en el sujeto que lo padece, el cual infiere "tensión" al interactuar y al tratar reiteradamente con otras personas.

A diferencia de un estrés puro, el "Burnout" siempre está asociado a sentimientos de desvalorización y fracaso. El síndrome del "Burnout" se manifiesta bajo unos síntomas específicos, siendo los más habituales:

- A. **Psicosomáticos:** Cansancio, fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, malestar general, problemas de sueño, contracturas y algia ósea muscular, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, taquicardia, hipertensión, etc.
- B. **Conductuales:** Mala comunicación, ausentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, fármacos, etc.), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, aumento de conductas violentas, trastornos en más o en menos del apetito y la ingesta, distanciamiento afectivo de los clientes y compañeros.
- C. **Emocionales:** Distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, disminución

de la memoria inmediata, baja tolerancia a la frustración, sentimientos depresivos, sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal.

D. **Laborales:** Detrimiento en la capacidad de trabajo, detrimento en la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes, frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia.

1. Las evidencias que afectan al individuo en el inicio de la aparición de la enfermedad, se reconocen en varias etapas y son:
2. Exceso de trabajo.
3. Sobreesfuerzo que lleva a estados de ansiedad y fatiga.
4. Desmoralización y pérdida de la ilusión.
5. Pérdida de vocación, decepción de los valores hacia los superiores.

Para Cherniss, 1980, el "burnout" puede ser entendido como una forma de afrontar el éstos, destacando tal vez como aspecto más sugestivo de su teoría, la combinación entre características del entorno laboral y variables personales del trabajador (expectativas, actitudes, etc.), cuya interacción puede generar una sobrecarga capaz de desarrollar respuestas constitutivas de "burnout" como una forma de adaptación defensiva.

A partir de la propuesta anteriormente mencionada, las características personales de quienes desarrollan profesiones orientadas hacia la ayuda a los demás, pueden explicar en buena medida su mayor predisposición a terminar "quemados", habida cuenta de su carácter vocacional unido a una actitud demasiado exigente respecto a la realización de la propia tarea en la cual puede darse una excesiva implicación emocional, el "Burnout", sin embargo, no es patrimonio exclusivo de educadores, trabajadores sociales o profesionales de la salud, sino que por el contrario puede ser descrito en todas aquellas "personas que trabajan con personas". Algunas profesiones por sus características y el contexto en que se ejercen, tienen más riesgo de ser estresantes. La enseñanza es una de ellas, lo cual ha dado lugar a numerosos estudios sobre los factores implicados y las vías de intervención

(Calvete y Villa, 1999; Fernández Arata, 2002). Además, algunos autores (Calvete y Villa, 1997; Kyriakou, 1989), han identificado las fuentes del estrés más relevantes de los profesores:

- (1) Actitudes negativas por parte de los alumnos.
- (2) Problemas de disciplina en el aula.
- (3) Malas condiciones de trabajo (número excesivo de alumnos en las aulas y falta de equipo adecuado).
- (4) Presiones temporales y sobrecarga de trabajo.
- (5) Conflictos entre los profesores.
- (6) Cambios rápidos en las demandas de currículo y organización.¹²

A todo lo anteriormente señalado, se pueden agregar trastornos depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso en la autoestima, sentimientos de indefensión, Queda claro entonces que una de las actividades de mayor compromiso profesional en lo que se refiere a apoyar y ayudar a las personas es la docencia.¹³

6.4 MARCO LEGAL

Los pronunciamientos de organismos internacionales referidos a la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son diversos, y por efectos de pertinencia para la gestión del sector en Colombia, se relacionan aquellos de los organismos internacionales de los que es miembro el país.¹⁴

La Asamblea General de Naciones Unidas aprueba el 10 de diciembre de 1948, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, como una idea común de todos los pueblos y naciones, de esforzarse, a fin de que tanto individuos e instituciones, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades y aseguren, por medidas progresivas de carácter

¹² Ponce, C. (2005). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitario, Revista De Investigación En Psicología - VOL. 8, N.º 2, 89-92.

¹³ Ponce, C. (2005). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitario, Revista De Investigación En Psicología - VOL. 8, N.º 2, 89-92.

¹⁴ Fundación Colombiana de tiempo libre y Recreación. (1988-2015)

nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto en los pueblos de los Estados miembros como entre los territorios colocados bajo su jurisdicción. Con esta proclama, la Asamblea General estatuye en su artículo 24:¹⁵

“Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.”

Así mismo, la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre, incluye, en el artículo 15, y como factor irrenunciable de derechos individuales, el siguiente: ¹

“Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.”

En el ámbito específico de los derechos humanos, proclamados por algunas asociaciones internacionales, el 1o. de junio de 1970, en la ciudad de Ginebra, se establece que el hombre tiene derecho a conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre y lo materializa en el artículo 4, así:

Artículo 4o.- Todo hombre tiene el derecho de conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como: deportes, juegos, vida al aire libre, viajes, teatro, baile, arte visual, música, ciencia y manualidades, sin distinción de edad, sexo o nivel de educación.

6.4.1 MARCO LEGAL DE LA RECREACIÓN¹⁶

RECONOCIMIENTO COMO NECESIDAD Y DERECHO

Reconocimiento de la Recreación como: Necesidad Básica del ser humano: La Asamblea General de las Naciones Unidas declara en 1980 que para el hombre, “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la

¹⁵ Fundación Colombiana de tiempo libre y Recreación. (1988-2015)

¹⁶Recuperado de: <https://www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACION>. Mayo.2017-.

recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo.”.

Derecho

Individual Inalienable: La declaración Universal de los derechos Humanos, artículo 24: *“Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.”*

Individual: La Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre, Artículo 15, que: *“Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico”*

Social: Ley 181 de 1995, Artículo 4, *“Derecho social, El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social”.*

General de la Población

La carta política no solo se limita a garantizar la recreación como derecho fundamental a los niños, sino que también, en el mismo Título II, Capítulo II, dedica un artículo especial a estatuirlo como derecho fundamental de todas las personas, sin distingo alguno; al tiempo que compromete al Estado a fomentar esta actividad, responsabilizarlo por su fomento, tal y como lo establece el “Artículo 52.- Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará

estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.”¹⁷

6.4.2 RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO DEL ESTADO

Constitución Política

Art. 52. – Modificado Acto Legislativo – del 2.000 –El ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento de tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.¹⁸

6.4.3 CÓDIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO

Adoptado por el Decreto Ley 2663 del 5 de agosto de 1950 "Sobre Código Sustantivo del Trabajo", publicado en el Diario Oficial No 27.407 del 9 de septiembre de 1950, en virtud del Estado de Sitio promulgado por el Decreto Extraordinario No 3518 de 1949.

El artículo 21 de la Ley 50 de 1990, por medio del cual se adicionó al Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo, establece:

“Dedicación exclusiva en determinadas actividades.

En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, éstos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha

¹⁷ Recuperado de: [https:// www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN](https://www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN). Mayo.2017-.

¹⁸ Recuperado de [https:// www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN](https://www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN). Mayo.2017-.

jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación”.

Conforme a lo señalado en las normas referidas, es claro que las actividades recreativas, deportivas o de capacitación que el empleador realice, deberán ser desarrolladas dentro de la Jornada Ordinaria de Trabajo, para la que fue contratado el trabajador, independientemente del número de trabajadores de la empresa.

6.4.4 SEGURIDAD OCUPACIONAL. La visión de organizaciones nacionales e internacionales dirigidas al control de las actividades laborales como la OIT y el Ministerio de Protección Social definen a la seguridad ocupacional como “el conjunto de normas y procedimientos que fortalezcan y posibiliten ambientes seguros para la actividad laboral con el fin de evitar, disminuir y mitigar el riesgo de pérdidas humanas y materiales”. Así mismo el Congreso de la Republica de Colombia,

LEY 1662 (2012). La Salud Ocupacional, se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores”. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.¹⁹

6.4.5 DERECHO DE TODAS LAS PERSONAS A LA RECREACIÓN²⁰:

El Artículo 52 de la Constitución Política de Colombia (1991), manifiesta que:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y

¹⁹ Recuperado de <https://www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN>. Mayo.2017-.

²⁰ Recuperado de <https://www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN>. Mayo.2017-.

desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

6.4.6 RESOLUCIÓN SUPERIOR Nº 040 DE DICIEMBRE 14 DEL 2016- UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS²¹

Resolución por la cual se aprueba el Plan Operativo Anual de Inversión (POAI) correspondiente a la vigencia fiscal de 2017 y autorizar al Rector a utilizar recursos del presupuesto General de la Nación y Estampilla Unillanos y realizar el trámite tendiente para contratar la ejecución de los proyectos contemplados en el Plan Operativo Anual de Inversión (PAOAI-2017)

De acuerdo al proyecto BU 31 2610-2016 se aprueba el Recurso del Presupuesto General de la Nación –PGN. En el Ítem 17 en la cual expresa en el nombre del proyecto “PROMOSIÓN Y FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA COMUNIDAD DE UNILLANOS”

Teniendo en cuenta la definición de Hábitos de vida saludable por Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

²¹ Recuperado de [https:// www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN](https://www.blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr//MARCO-LEGAL-DE-LA-RECREACIÓN). Mayo.2017-.

7. MARCO METODOLÓGICO

Dado que en este trabajo su objetivo final es generar un programa de recreación laboral para docentes; el tipo de investigación responde a los denominados Proyectos Factibles, los cuales según Hurtado (2004), están encaminados a ofrecer respuestas concretas para solucionar uno o más problemas específicos. La presente investigación tiene como objeto diseñar un programa de recreación laboral para los docentes del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos.

Según la referida autora, en este tipo de investigaciones se parte de un diagnóstico previo, el cual generalmente responde a un estudio documental o de tipo descriptivo. En este caso en específico se recurrirá a la segunda opción; es decir a una investigación descriptiva, las cuales según los criterios de Hernández, Fernández, Baptista (2006), “buscan especificar las prioridades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”²²; en este caso se considera necesario describir las percepciones y manifestaciones que los docentes objeto de estudio tienen sobre el manejo de su tiempo libre así como de la presencia de síntomas de estrés.

De igual manera y atendiendo al propósito final determinado para este estudio, la investigación se considerará de carácter aplicado, al construirse su producto final un programa de recreación laboral cuyo objetivo general se destinará a disminuir y manejar saludablemente el estrés en los Docentes del Programa en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos objeto de estudio, aportando en consecuencia una solución en concordancia con las necesidades de este programa educativo.

²² Baptista (2006) “buscan especificar las prioridades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”

En consecuencia, se buscó dar oportuna respuesta a la situación detectada por medio de una alternativa no convencional pero valida, para solventar el problema en cuestión. De acuerdo con Chávez (2006), estos estudios pretenden resolver un problema en un periodo de tiempo determinado. Así mismo, la autora afirma que los estudios aplicados implican involucrarse con la realidad para aportar soluciones ajustadas a las necesidades del contexto.

Además y de acuerdo al periodo en el cual se recolectó la información, se clasificó como prospectiva, debido a que la misma se ejecutó teniendo en cuenta las necesidades de la institución en estudio y atendiendo a un cuidadoso proceso de planificación previa por parte de los investigadores, concordándose así con lo considerado por Chávez (2006), para quien en los estudios prospectivos se recolecta de acuerdo con los criterios del investigador y previa planeación del estudio.

Finalmente debe indicarse que, esta primera fase del estudio se correspondió con una investigación de campo, pues los datos fueron recogidos en el escenario natural donde el fenómeno se presenta, es decir, en las propias universidad donde prestan sus servicios profesionales las personas asumidas como sujetos del estudio y, los mismos fueron recogidos de fuentes primarias, o de los sujetos en los cuales los indicadores de la variable se manifiestan, concordando esto con la definición ofrecida por Hernández, Fernández y Baptista (2006).

El enfoque de la presente investigación es de tipo cualitativo. Citando a Hernández, R. Sampieri ²³. El enfoque cualitativo posee las siguientes características:

1. El investigador o investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido. Sus planteamientos no son tan específicos

²³ Hernández, R. Sampieri. Quinta Edición (2009). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

como en el enfoque cuantitativo y las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo.

2. Bajo la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría particular y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si ésta es apoyada por los hechos, el investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con los datos, de acuerdo con lo que observa, frecuentemente denominada teoría fundamentada (Esterberg, 2002), con la cual observa qué ocurre.

Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general. Por ejemplo, en un típico estudio cualitativo, el investigador entrevista a una persona, analiza los datos que obtuvo y saca algunas conclusiones; posteriormente, entrevista a otra persona, analiza esta nueva información y revisa sus resultados y conclusiones; del mismo modo, efectúa y analiza más entrevistas para comprender lo que busca. Es decir, procede caso por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general.

7.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Hernández y Fernández y Baptista (2006), el diseño de la investigación se corresponde con un “un plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación”²⁴. En consecuencia, señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar los objetivos de su estudio, contestar las interrogantes planteadas o analizar la veracidad de las hipótesis formuladas.

En el caso de esta investigación el diseño se determinó como no experimental, pues se aspira a describir el fenómeno o variables implicadas, estableciendo sus características pero sin manipular las condiciones o situaciones presentes. Para

²⁴ Hernández y Fernández y Baptista (2006) “un plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación”

Hernández, Fernández y Baptista (2006), este tipo de diseños son aquellos en los cuales no se manipulan las variables de estudio, sino, se centran a realizar descripciones del fenómeno sin pretender modificar las variables de interés.

De igual manera se consideró como un diseño transeccional descriptivo, dado que la medición de las variables se llevó a cabo una vez. Estos diseños son aquellos dirigidos a describir el comportamiento de las variables de la investigación en un momento único, sin pretender alterar su comportamiento, realizando solo la descripción del estado de los fenómenos en estudio en un tiempo único, no considerando sus condiciones previas o posteriores. Tienen además como objeto, indagar la incidencia y los valores en que se manifiestan una o más variables en su contexto natural, tal como lo plantean Hernández y colaboradores, (2006).

7.2 POBLACIÓN DE ESTUDIO

La población de una investigación hace referencia los sujetos del estudio, razón por lo cual Chávez (2001) establece la define como el universo sobre la cual se pretende generalizar los resultados y, en consecuencia, está constituida por la características o estratos que permitan distinguir los sujetos unos de otros. Siguiendo estas líneas de opinión se asume como población para este estudio, al conjunto de 12 docentes del Programa en Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los llanos.

Dado que el número de sujetos que conforman la población es relativamente pequeño, 12 casos, se determinará trabajar bajo el criterio de censo poblacional, el cual es definido por Chávez (2010), como un proceso mediante el cual se entrevista a todos los miembros de un conglomerado poblacional, específicamente en aquellos con poco número de miembros, para de esta manera obtener datos más confiables.

7.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas de están referidas según Chávez (2010), a un conjunto de procedimientos que permiten al investigador realizar la parte operativa de la investigación, en especial están referidas a la forma de recoger los datos para garantizar la confiabilidad de los mismos. En este trabajo se utilizará la técnica de observación mediante encuesta, la cual según el referido autor, implica la entrevista a un número determinado de sujetos con el objeto de obtener de ellos la información necesaria para evaluar las características presentes en el fenómeno estudiado.

Con respecto a los instrumentos, Hernández, Fernández y Baptista (2006), consideran que una vez seleccionado el diseño de investigación y la muestra adecuada de acuerdo con el problema de estudio, se debe proceder a seleccionar el instrumento de medición o a desarrollar uno propio, los cuales deben ser válidos y confiables para poder ser aplicados y, en consecuencia permitan medir y describir la variable de la manera más precisa posible. Para Chávez (2010), son los medios que utiliza el investigador para medir el comportamiento o atributo de las variables.

Entre los diversos tipos de instrumentos de medición se pueden mencionar los cuestionarios, entrevistas y las escalas de clasificación. Los primeros, son documentos estructurados o no, que contienen un conjunto de reactivos, planteamientos, formulaciones generalmente llamados ítems, los cuales relativos a los indicadores de la variable a medir, junto a los cuales se ofrecen las alternativas de respuesta para el sujeto. Los primeros contienen ítems cuyas respuestas deben ser marcadas con un símbolo; en tanto que los segundos no indican respuesta sugerida y por lo tanto son de libre interpretación. En este caso del instrumento para medir la variable Recreación, no se diseñó uno sino se re-usó el desarrollado por León (2002), quien para su elaboración utilizó el siguiente procedimiento:

Realización de una tabla de sistematización de los aspectos a medir que contienen: variable, dimensión, indicadores, ítems, técnicas e instrumentos, nivel de medición y fuente de información. Una vez cumplida la fase de operacionalización de la variable, los investigadores en conjunto con el director, elaboró el banco de ítems, utilizando la técnica de la lluvia de ideas, que consiste en plantear situaciones tal como se presentan en forma mental, sin ningún tipo de corrección o análisis. A continuación se realizó la primera depuración de las formulaciones, desechando aquellas que estaban repetidas o no tenían pertinencia con los indicadores, o cuya redacción era confusa; esto permitirá la elaboración de la primera versión del mismo.

En las tablas 4 y 5, se presenta tanto el cuadro de construcción del instrumento, como el respectivo baremo.

Tabla 4
Construcción del Instrumento de Recreación

Variable	Dimensión	Indicador	Ítems
Recreación	Diversión	Área Deportiva Recreativa	1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 10
		Área de Vida al Aire Libre	11,12 y 13
	Descanso	Área Social Recreativa	14,15,16 y 17
		Área Cultural	18,19,20 y 21
		Área Expresión Musical	22,23 y 24
	Desarrollo Personal	Área de Folklore	25,26,27,28 y 29
		Área Científica	30,31,32,33 y 34
		Área de Expresión Plástica	35,36,37,38 y 39

Fuente: León (2002)

TABLA 5
Cuestionario recreación
Baremo por categoría Interés por participante

Puntos	Rangos	Categoría Interés
1.00 – 1.66	VI	Muy baja
1.67 – 2.33	V	Baja
2.34 – 3.00	IV	Moderadamente baja
3.01 – 3.67	III	Moderadamente alta
3.68 – 4.34	II	Alta
4.35 – 5.00	I	Muy alta

Fuente: León (2002)

Para medir el estrés laboral, los investigadores emplearon la Escala de Síntomas de Estrés, (SSS), desarrollada por Holmes y Rahe (1967), a la cual se agregó una segunda parte, conformada por 16 ítems referidos a los estresores posiblemente presentes en el ambiente laboral de los docentes. A continuación en los cuadros 6 y 7 se presentan tanto la estructura de esta escala, como el baremo que permite categorizar el estrés del

TABLA 6
Especificaciones De Construcción
Escala Estrés Laboral

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Estrés Laboral	Condiciones Estresoras	Sobre carga de tareas	1,2,3,4
		Relaciones interpersonales	5,6,7,8
		Conflicto de roles	9,10,11,12
		Interferencia en el desempeño	13,14,15,16
	Síntomas	Fisiológicos	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14
		Psicológicos	4,7,8,12,15,18,20,21,22,24,25

Fuente: Losano (2009)

TABLA 7
Escala de Estrés laboral
Baremo

Condiciones estresoras		Síntomas		
Promedio	Rango	Categorías	Rango	Promedio
1.00 -1.99	V	Muy bajo	V	1.00 – 1.40
2.00 – 2.99	IV	Bajo	IV	1.41 – 1.80
3.00 – 3.99	III	Moderado	III	1.81 – 2.20
4.00 – 4.99	II	Alto	II	2.21 – 2.60
5.00 - 600	I	Muy alto	I	2.61 – 3.00

Fuente: Losano (2009)

7.3.1 Validez y Confiabilidad de los instrumentos

Todo instrumento de recolección de datos debe reunir dos requisitos esenciales: validación y confiabilidad. La primera se refiere al grado en que un instrumento puede medir la(s) variable(s) que el investigador desea evaluar, mientras que la segunda hace alusión al grado de congruencia con que se mide(n) la(s) variable(s). En este sentido Chávez (2006, p. 193), expresa que "...la validez es la eficiencia con que un instrumento mide lo que pretende medir..."

Para la validación de contenido se procedió a consultar a un experto en el área, a quien se le entregó los cuestionarios con su respectivo formato de validación.

Una vez realizadas las correcciones sugeridas por el experto en el área, las cuales básicamente se orientaron a eliminar algunos ítems por estar repetidos en su espíritu y otros por estar redactados de manera confusa, así como también equilibrar el número de ítems redactados en forma positiva y negativa.

TABLA 8

Operacionalización de la Variable Programa Recreación

Variable	Sub variable	Dimensiones	Indicadores
Programa de recreación laboral para reducir el estrés en docentes	Estrés Laboral	Condiciones Estresoras	Sobre cargas de tareas
			Relaciones interpersonales
			Conflicto de roles
			Interferencia en el desempeño
		Síntomas de estrés	Fisiológicos
			Psicológicos
	Preferencias de Recreación	Diversión	Área Recreativa
			Área de vida al aire libre
		Descanso	Área Social Recreativa
			Área cultural
			Área Expresión Musical
		Desarrollo Personal	Área de Folklore
			Área Científica
Área de Expresión Plástica			

Fuente: Lozano (2008)

7.3.2 Técnicas de Análisis de los Datos

Los resultados obtenidos para responder al estudio los datos fueron procesados, y se calcularon los índices de la estadística descriptiva. A propósito, Chávez (2001), señala que este tipo de estadística se utiliza cuando se desea obtener una visión global de todo el conjunto de datos cuantitativamente.

Dicha estadística permitió determinar el comportamiento de las variables en estudio., por medio del análisis por cada dimensión, indicador e ítem, calculando frecuencias absolutas, porcentajes, medidas de tendencia central (media, moda y mediana), desviación estándar.

7.4 Procedimiento de la Investigación

Para el logro del propósito del estudio, se cubrieron las siguientes etapas:

Etapas Inicial: Su objetivo fundamental fue la elaboración del proyecto de trabajo, para lo cual los investigadores determinaron el objeto del estudio, realizando revisiones bibliográficas, Posteriormente, se dedicó a recopilar y analizar la información, a establecer contactos y asesorías con profesionales conocedores de las variables y sus aplicaciones. Toda esta información permitió la elaboración del proyecto y plan de trabajo.

Etapas de aplicación: Su objetivo principal fue la recolección de los datos y para ello se utilizó la aplicación de dos cuestionarios de medición diseñado por León (2009) (Escala utilizada para medir síntomas de estrés) a 12 Profesores del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos.

Etapas de análisis: Su objetivo fue realizar los cálculos estadísticos referidos a los datos obtenidos a través de la aplicación de los dos cuestionarios. Esta actividad se realizó de manera electrónica utilizando la hoja de cálculo Excel bajo ambiente Windows XP. La discusión de los resultados se llevó a cabo a partir de la contratación de los datos obtenidos en el estudio con los supuestos teóricos básicos reseñados en el marco teórico y con los datos reportados por un profesional del área que considero estas variables en el trabajo.

Etapas de diseño: En esta etapa, a partir de los resultados obtenidos, se diseñó el programa de recreación, acorde a las necesidades detectadas en el personal docente encuestado.

8. RESULTADOS

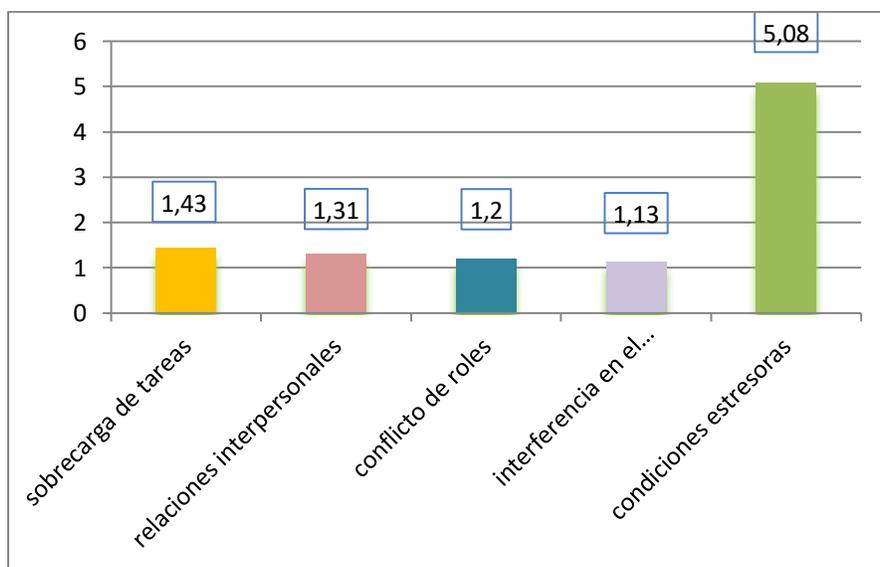
Se presentan a continuación los resultados obtenidos de la aplicación de los respectivos instrumentos, permitiendo inicialmente una revisión del impacto cuantitativo en el comportamiento de las dimensiones e indicadores relacionados con la variable de estudio, y posteriormente se generaron los análisis para la confrontación de estos resultados con los autores planteados en la teoría.

TABLA 9
Indicadores y Dimensión Condición Estresoras

Elementos estadísticos	Indicadores				Dimensión
	Sobrecarga de tareas	Relaciones interpersonales	Conflicto de roles	Interferencia en el desempeño	Condiciones estresoras
suma	17,25	15,75	14,5	13,5	61
promedio	1,43	1,31	1,20	1,13	5,08
varianza	0,33	0,35	0,11	0,05	0,84
desviación	0,57	0,59	0,33	0,23	1,73
categoría	Muy bajo	Muy bajo	Muy bajo	Muy bajo	Muy bajo

Fuente: Del autor

Gráfico 1



Fuente: Los autores

Tal como se observa en los resultados de la tabla y gráfico correspondiente a los Indicadores y Dimensión Condiciones Estresoras, la consulta determinó que para el indicador Sobrecarga de tareas, el mismo se ubicó en un promedio de 1.44 lo que lo ubica precisamente en una categoría muy baja, expresando de esta forma la manera como se perciben tales actividades en los docentes. Por su parte, el indicador Relaciones interpersonales fue relacionado con un promedio de 1.48 dentro de una categoría Muy baja, de igual manera se observa para el indicador Conflicto de Roles, que el mismo se ubica dentro de un promedio de 1.29 que lo relaciona con la categoría muy baja para expresar la situación que confrontan estos profesionales. Dentro de este aspecto se destaca además que el indicador Interferencia en el desempeño alcanzó un valor de 1.38 centrándolo en la categoría muy baja, es por ello que la referida dimensión Condiciones Estresora se ubicó dentro del promedio 1.40 que lo caracteriza en como de categoría muy baja.

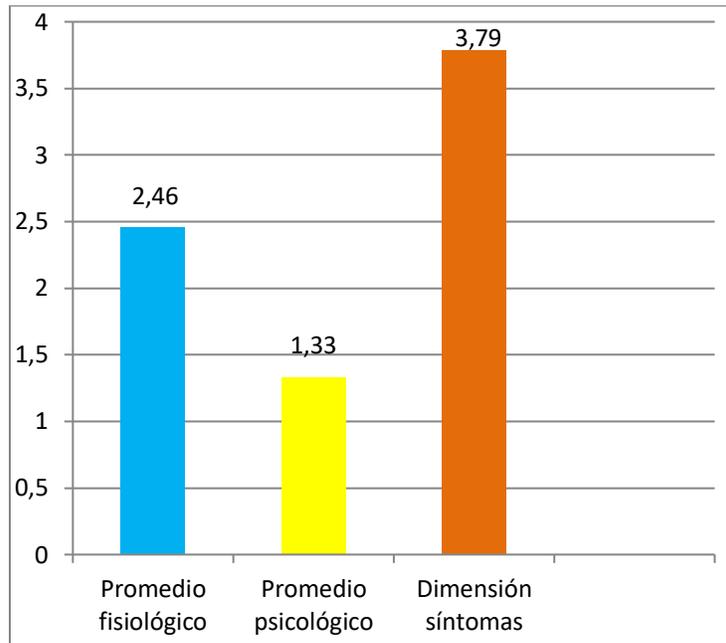
TABLA 10

Dimensión

Elementos Estadísticos	Indicadores		Dimensión Síntomas
	Fisiológicos	Psicológicos	
Suma	14,25	16	30,25
Promedio	2,46	1,33	3,79
Varianza	16,7	0,14	16,84
Desviación	4,08	0.37	4,45
Categoría	Bajo	Muy Bajo	Moderado

Fuente: Los autores

Grafico 2



Fuente: Los autores

Expresan los resultados que los indicadores Fisiológicos, alcanzaron un promedio de 2,46 lo que le ubica en una categoría baja; de igual manera se identificó al promedio Psicológico con un índice de 1,33 centrándolo en la categoría muy baja; por tal motivo, la dimensión se ubicó dentro de una categoría muy alta con un índice de 3,79.

TABLA 11

Construcción del instrumento de recreación

Variable	Dimensión	Indicador	ítems
Recreación	Diversión	Área Deportiva Recreativa	1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 10
		Área de Vida al Aire Libre	11,12 y 13
	Descanso	Área Social Recreativa	14,15,16 y 17
		Área Cultural	18,19,20 y 21
		Área Expresión Musical	22,23 y 24
	Desarrollo Personal	Área de Folklore	25,26,27,28 y 29
		Área Científica	30,31,32,33 y 34
		Área de Expresión Plástica	35,36,37,38 y 39

Fuente: Los autores

TABLA 12
Cuestionario de Recreación
Baremo por Categoría, Interés por participar

<i>Puntos</i>	<i>Rangos</i>	<i>Categoría de interés</i>
1.00 – 1.66	VI	Muy Baja
1.67 – 2.33	V	Baja
2.34 – 3.00	IV	Moderadamente Baja
3.01 – 3.67	III	Moderadamente Alta
3.68 – 4.34	II	alta
4.35 – 5.00	I	Muy alta

Fuente: León (200)

Para medir el estrés laboral, los investigadores emplearon la Escala de Síntomas de Estrés, (SSS), desarrollada por Holmes y Rahe (1967), a la cual se agregó una segunda parte, conformada por 16 ítems referidos a los estresores posiblemente presentes en el ambiente laboral de los docentes.

TABLA 13
Dimensión Diversión
Área Deportiva y Recreativa

Nº	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
1	Baloncesto	18	1,5	Muy Baja
2	Béisbol	18	1,5	Muy Baja
3	Fútbol Sala	21	1,75	Baja
4	Voleibol	28	2,33	Baja
5	Natación	33	2,75	Moderadamente baja
6	Ciclismo	36	3	Moderadamente baja
7	Físico culturismo	21	1,75	Baja
8	Trotes – Carrera	28	2,33	Baja
9	Aerobics	25	2,08	Baja
10	Softball	21	1,75	Baja

	TOTAL	249	2,07	Baja
--	--------------	-----	------	------

Fuente: Los autores

Área de Vida al Aire Libre

Nº	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
11	Campamentos	28	2,33	Baja
12	Montañismo	27	2,25	Baja
13	Paseos	37	3,08	Moderadamente Alta
	TOTAL	92	2,55	Moderadamente baja
	TOTAL DIMENSIÓN	341	2,31	Baja

Fuente: Los autores

De acuerdo a los resultados logrados en la dimensión diversión, el indicador Área Deportiva Recreativa, alcanzando un promedio de 2,07 lo que se ubica dentro de la categoría Baja, mientras que para el indicador Área de Vida al Aire Libre, logro un promedio de 2,55 ubicándolo en la categoría Moderadamente Baja, razón por la cual la respectiva dimensión refiere un promedio de 2,31 lo que lo califica en la categoría Baja.

TABLA 14

Dimensión Descanso

Área Social Recreativa

No	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
14	Grupos de Acción Social	34	2,8	Baja
15	Juegos de Salón	33	2,75	Moderadamente Baja
16	Festejos	41	3,41	Moderadamente Alta
17	Bailo terapia	41	3,41	Moderadamente Alta
	TOTAL	149	3,09	Moderadamente Alta

Área Cultural

No	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
18	Expresión literaria	39	3,25	Moderadamente Alta
19	Club de Cine	49	4,08	Alta
20	Fotografía	46	3,83	Alta
21	Teatro	36	3	Moderadamente Baja
	TOTAL	170	3,54	Moderadamente Alta

Área Expresión Musical

No	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
22	Expresión literaria	23	2,09	Baja
23	Club de Cine	31	2,58	Moderadamente Baja
24	Fotografía	30	2,5	Baja
	TOTAL	84	2,39	Moderadamente Alta
	TOTAL DIMENSIÓN	403	3,0	Moderadamente Baja

Fuente: Los autores

De acuerdo a los resultados logrados en la Dimensión Descanso, el indicador Área Social Recreativa, alcanzando un promedio general de 3,09 lo que le ubica dentro de la categoría Moderadamente Alta, mientras que para el indicador Área Cultural, logró un promedio de 3,54 ubicándola en la categoría Moderadamente alta, para el indicador Área Expresión Musical, logró un promedio de 2,39 ubicándola en la categoría Moderadamente baja razón por la cual la respectiva dimensión refiere un promedio de 3,0 lo que lo califica en la categoría Moderadamente Baja

TABLA 15

Dimensión Desarrollo Personal

Área Folklore

No	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
25	Tambores	26	2,16	Baja
26	Gastronomía Regional	41	3,41	Moderadamente alta
27	Juegos Tradicionales	27	2,25	Baja
28	Gaitas	32	2,66	Moderadamente baja
29	Música Criolla	22	1,83	Baja
	TOTAL	148	2,46	Moderadamente baja

Área Científica

No	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
30	Centro Ambientalista	24	2	Baja
31	Centro de Información	36	3	Moderadamente baja
32	Tecnológica	33	2,75	Moderadamente baja
33	Centro de investigación aplicada	41	3,41	Moderadamente alta
34	Club de Ciencias	31	2,58	Moderadamente alta
	TOTAL	165	2,75	Moderadamente baja

Área de Expresión Plástica

No	Ítems	Sumatoria	Promedio	Categoría
35	Pintura - Dibujo	33	2,75	Moderadamente Baja
36	Escultura	33	2,75	Moderadamente Baja

37	Cerámica	31	2,58	Moderadamente Baja
38	Grabado y Estampado	27	2,25	Baja
39	Manualidades y Bricolaje	31	2,58	Moderadamente Baja
	TOTAL	155	2,58	Moderadamente Baja
	TOTAL DIMENSIÓN	468	2,59	Moderadamente Baja

Fuente: Los autores

De acuerdo a los resultados logrados en a Dimensión Desarrollo Personal, el indicador Área de Folklore, alcanzando un promedio general de 2,46 lo que ubica dentro de la categoría Moderadamente baja, mientras que para el indicador Área Científica, logró un promedio de 2,75 ubicándola en la categoría Moderadamente Baja, para el indicador Área de Expresión Plástica, logró un promedio de 2,58 ubicándola en la categoría Moderadamente Baja, razón por la cual la respectiva Dimensión refiere un promedio de 2,59 lo que lo califica en la categoría Moderadamente Baja.

9. Discusión De Los Resultados

En función a lograr establecer las respectivas confrontaciones de los resultados para cada una de las dimensiones, en función a ello con las Condiciones Estresoras, esto permitió conocer con respecto a la sobrecarga de tareas, que la misma se ubicó dentro de la categoría muy baja, situación que expresa que estos docentes no presentan de manera frecuente el tener que responder a condiciones de exceso de trabajo, lo que se interpreta como una condición no estresoras para estos profesionales

Esto se relaciona directamente con el criterio de Darley (1994), quien argumenta que tales condiciones son todas aquellas demandas del medio

ambiente que exigen que el individuo cambie para reducir el estado de tensión fisiológica y psicológica que resultan de esas exigencias, dentro de este mismo orden de ideas, se hace referencia a las evidencias en función al indicador Relaciones interpersonales la cual se ubicó dentro de una categoría muy baja, determinándose de esta situación que el docente no vivencia situaciones persistentes de agresividad que se mantienen tal como lo plantea Pose (2006).

Por su parte, al estudiar el indicador Conflicto de Roles, su ubicación dentro de la categoría Muy bajo, refiere que esta situación no afecta la estabilidad laboral del docente y por lo tanto es un acontecimiento que no impacta de manera significativa a este profesional por lo cual no existe relación directa con el criterio Muchinsky (2002), quien manifiesta que a medida que el estrés va en aumento, disminuye la atención a las exigencias de la tarea mientras que aumenta la atención auto-dirigida y dirigida a aspectos del ambiente no relacionados con la tarea, condición que provoca desventajas en el que hacer de este profesional.

De igual manera se logró evidenciar que en estos profesionales de la docencia, la interferencia en el desempeño se ubicó dentro de una categoría muy baja demostrando que dentro de sus actividades, no están sucediendo situaciones que estén en capacidad de incidir en su ejercicio, razón por la cual, no se logra no se logra coincidir con el criterio de Muchinsky (2002), quien hace referencia a que estas son situaciones que generan en el individuo pensamientos de fracaso, preocupación o duda, por ejemplo, ocupan la mente de la persona y compiten por la atención con los pensamientos sobre la tarea.

Producto de los resultados de los indicadores estudiados la dimensión Condiciones Estresoras se ubicó dentro de una categoría Muy Baja, circunstancia que establece que los docentes no se encuentran expuestos a una serie de situaciones que los afecten y establecen un factor positivo a su salud y desempeño.

En relación con la dimensión Síntomas de Estrés, el indicador Fisiológicos reveló según los resultados que lo ubican en una categoría moderado, esto en

función a que los docentes consultados presentan síntomas que se encuentran plenamente asociados al problema, por lo tanto existe coincidencia con los postulados de Seyle (1976), el estrés provoca la hiperactividad del sistema nervioso, cuando la actividad simpática es sostenida, las hormonas y vísceras hiperactivas provocan la alteración fisiológica. Así mismo, se encuentran relación con los criterios de Seyle (1976), para quien el estrés provoca la hiperactividad del sistema nervioso, cuando la actividad simpática es sostenida, las hormonas y vísceras hiperactivas provocan la alteración fisiológica.

Los resultados así mismo plantean que para la dimensión Descanso los aspectos relacionados con Voleibol, Festejos, Bailo Terapia, Juegos tradicionales se ubicaron en una categoría moderadamente alta, al igual que para el caso de Desarrollo personal el aspecto de Pintura – Dibujo se ubicó en la categoría Moderadamente Baja, es por ello que para los efectos de la conformación del programa estos son los aspectos que se concentran en la propuesta.

10. CONCLUSIONES

Al establecer la consulta para lograr direccionar el programa de recreación laboral los aspectos menos favorecidos en el criterio de los consultados establecieron tendencia hacia actividades relacionadas con el área deportiva recreativa y en alguna medida para las relacionadas con las de vida al aire libre, seleccionando de un esquema de diversas alternativas.

De igual manera las preferencias relacionadas con el área de Descanso, los aspectos más favorecidos se relacionaron con actividades de tipo social recreativa, así como aquellas sugeridas para el área cultural, y algunas del área de expresión musical.

Así mismo, se identificaron en la selección de los consultados opciones que se encuentran situadas en el área de Desarrollo Personal, estableciendo selección sobre folklore y expresión plástica.

Al efectuar una revisión de las Condiciones Estresoras se logró evidenciar que los aspectos relacionados con las relaciones interpersonales, los conflicto de roles no representan aspectos de mayor incidencia en materia de estrés determinando que para estos profesionales no determina una situación que afecta la salud de los mismos y por lo tanto no incide negativamente en su desempeño.

En relación a los Síntomas de Estrés los aspectos relacionados con problemas de orden fisiológico como los psicológicos estuvieron ubicados en categorías que no impactan de manera significativa y negativa en el desempeño de estos profesionales y no afectan de igual manera su salud; sin embargo la Dimensión Síntoma arrojó un rango moderado lo cual nos indica que algunos indicadores, afectan significativamente la labor docente.

Se diseñaron los lineamientos para administrar el programa de manera efectiva y respondiendo a las necesidades de los usuarios.

11.RECOMENDACIONES

Para el caso de la Dimensión Fisiológica y Psicológica, es importante que se realice un seguimiento de las mismas, de manera que los profesores tengan conocimiento de aquellas situaciones que demarquen el impacto negativo de las referidas condiciones y se tomen los respectivos correctivos.

Incentivar por parte de la Dirección del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte, Bienestar Institucional y Salud Ocupacional de la Universidad de los Llanos, a los Profesores a participar en el programa de recreación laboral.

Con respecto al programa que se presentó, el mismo debe ser monitoreado por sus participantes, de manera que se logre actualizar con actividades que sean del agrado de los mismos.

Presentar el trabajo de investigación al área de Bienestar Institucional y Salud Ocupacional de la Universidad de los Llanos, con el fin de que se adopte la presente propuesta que aporten beneficios a la calidad de vida de los profesores.

12. BIBLIOGRAFIA

- Ardila, R. (1995). Psicología y calidad de vida. *Innovación y Ciencia* (Asociación Colombiana para el Avance de la Ciencia), 4 (3), 40-46
- Aroila, R. U. B. É. N. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de psicología*, 35(2), 161-164.
- Baptista (2006) “buscan especificar las prioridades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”
- Brito (2005) “Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en los docentes de educación superior”
- Burgos (2006) “Diseño de un programa de recreación para los empleados de la empresa MI SAWCO”
- Campos, F. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. *Lúdica Pedagógica*, 24,69-78.
- Carreño. J. Educación, ocio y formación Editorial Kinesis (2014).
- Carreño. J. Educación, ocio y formación Editorial Kinesis (2014).pg. 41
- Céspedes (2003) “Plan Estratégico de Recreación Laboral en Institutos Privados de Educación Superior”
- Corporeidad: término introducido por el filósofo francés Merleau-Ponty para superar la noción del cuerpo como objeto
- CUENCA, Manuel., Ocio y Formación - Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de ocio, Documentos de Estudios de Ocio núm. 7, Universidad de Deusto, Bilbao, 2011, p. 19.
- DEL RÍO, P. & ÁLVAREZ, A. (2014). La actividad como problema del desarrollo. Algunos potenciales. Recuperado de:
- Escribá-Agüir, V., & Burguete-Ramos, D. (2005). *Index de Enfermería*, 14(50), 15-19.
- Fundación Colombiana de tiempo libre y Recreación. (1988-2015)
- González, M y Vivian. (2009) *Psicología para educadores*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- González. C. (2012) *Sociedad y el Tiempo Libre*. Madrid, Editorial Cervantes.54p.

González. C. (2012) Sociedad y el Tiempo Libre. Madrid, Editorial Cervantes. 65p.

Gruskin, B. (2011) Tiempo libre y Recreación. Moscú, Editorial Vneshtorjidot.

Hernández y Fernández y Baptista (2006) “un plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación

Hernández, R. Sampieri. Quinta Edición (2009). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Herrera (2006) “Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela”

La-educación física como-disciplina.html
<http://cuandohacesclickhaytic.blogspot.com.co> (2010/05/)

León (2002) “Programa Recreativo para Fortalecer el Clima Organizacional

Myers, D. (2012), Psicología 7ma edición, Editorial Médica Panamericana: Madrid

Brannon, L. & Feist, J. (2012), Psicología de la Salud, Paraninfo Thomson Learning: Madrid.

RAMALHO. C: La recreación en la empresa: Una vía para la responsabilidad ético social. En Ocio, Recreación y Trabajo. SP: Papyrus, 2010.

Revista de turismo y patrimonio cultural (2010) ,4(3), 301-326”.

Revista Ímpetus Nº 5 (2011)

Román, G. M. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. Pasos: revista de turismo y patrimonio cultural,4(3), 301-326

RUSKIN, Hillel. 6º. Congreso Mundial de recreación. Bilbao Universidad de Deusto, 2010, pág.121

SARASON, IRWIN G., SARASON, BARBARA R. Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Undécima edición PEARSON EDUCACIÓN, México, 2011

Velásquez. A, m. sc. / Díaz. O.M. Revista Ímpetus Nº 5 (2011).

Ponce, C. (2005). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitario, Revista De Investigación En Psicología - VOL. 8, N.º 2, 89-92.

13. CIBERGRAFIA

<http://historiaybiografias.com/estres/>

<http://www.definicionabc.com/social/calidad-de-vida.php>

<http://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>

<http://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd13/veraguar.htm>

<http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/marco%20metodologico.html>

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>

<http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html>

<http://www.redcreacion.org/revista/reto0.html>

<http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/fases-del-estres-3651>

ANEXOS

15. Resumen analítico especializado con fines de publicación.

Rincón. F., Edison. A PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

Trabajo de Grado para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos Septiembre 20018.

RESUMEN

La investigación persigue proponer un programa de recreación para reducir los niveles de estrés en los profesores del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Los Llanos

El estudio es de tipo proyecto factible y de campo con una población de 12 docentes. Como técnica se dispuso de un cuestionario. Para los resultados se dispuso de la estadística descriptiva.

Los resultados evidencian que en la revisión de las Condiciones Estresoras se logró evidenciar que los aspectos relacionados con las relaciones interpersonales, los conflicto de roles representan los aspectos de mayor incidencia en materia de estrés determinando que para estos profesionales lo que determina una situación que afecta la salud de los mismos y por lo tanto incide negativamente en su desempeño. En relación a los Síntomas de Estrés los aspectos relacionados con problemas de orden fisiológico como los psicológicos estuvieron ubicados en categorías que impactan de manera significativa y negativa en el desempeño de estos profesionales y afectan de igual manera su salud, situación que amerita de una intervención para lograr una mejora y equilibrio del individuo. Al establecer la consulta para lograr direccionar el programa de recreación laboral los aspectos más favorecidos en el criterio de los consultados establecieron tendencia hacia actividades relacionadas con el área deportiva recreativa y en alguna medida para las relacionadas con las de vida al aire libre, seleccionando de un esquema de

diversas alternativas. De igual manera las preferencias relacionadas con el área de Descanso, los aspectos más favorecidos se relacionaron con actividades de tipo social recreativa, así como aquellas sugeridas para el área cultural, y algunas del área de expresión musical. Así mismo, se identificaron en la selección de los consultados opciones que se encuentran situadas en el área de Desarrollo Personal, estableciendo selección sobre folklore y expresión plástica.

Palabras clave: programa, recreación, estrés, laboral, docentes

Rincon. F. Edison. A., RECREATION PROGRAM TO REDUCE LEVELS OF STRESS IN THE TEACHERS OF THE PROGRAM OF DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF THE UNIVERSITY OF LOS LLANOS

Degree work to qualify for the title of Bachelor of Physical Education and Sports of the Universidad de los Llanos September 20018

ABSTRACT

The research aims to propose a recreation program WORK TO REDUCE THE STRESS LEVELS IN TEACHERS. It is a feasible project and field with a population of 13 teachers. As a technique of the questionnaire were available. For results were available descriptive statistics. The results show that the revision of the Terms stressor was evident that the aspects related to interpersonal relations, the conflict of roles represent the highest incidence in the area of stress for these professionals to determine what determines a situation that affects the health of themselves and thus negatively affects its performance. In relation to the symptoms of stress-related aspects problems of a psychological as physiological were placed in categories that impact significantly and negatively on the performance of these professionals and similarly affecting their health, a situation that warrants an intervention for improvement and balance of the individual. In establishing the consultation to achieve route the recreation program work more advantaged areas on the criterion of respondents established trend towards activities related to the recreational sports area and to some extent related to the life outdoors, selecting a outline of various options. Similarly related preferences Recreation Area, the most favored aspects related to social recreational activities,

as well as those suggested for the cultural area, and some of the area of musical expression. It was identified in the selection of those options that are located in the area of personal development, establishing selection on folk music and visual expression.

Keywords: program, recreation, stress, work.

PROPUESTA

PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

Se plantea la propuesta de un programa de recreación laboral en docentes del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos, la cual fue elaborada para atender las necesidades detectadas a través del trabajo de campo que estuvo dirigido a determinar los niveles de estrés en los docentes y el grado de interés hacia las actividades recreativas.

El programa está diseñado de tal modo que puede ser adaptado a las necesidades, intereses y características de los docentes del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos, motivado a que sus lineamientos están orientados de forma muy general y completa de cómo se debe administrar un programa de esta índole.

La propuesta está estructurada de la siguiente manera: justificación, fundamentación legal, objetivo general, objetivos específicos y especificación del programa.

JUSTIFICACIÓN

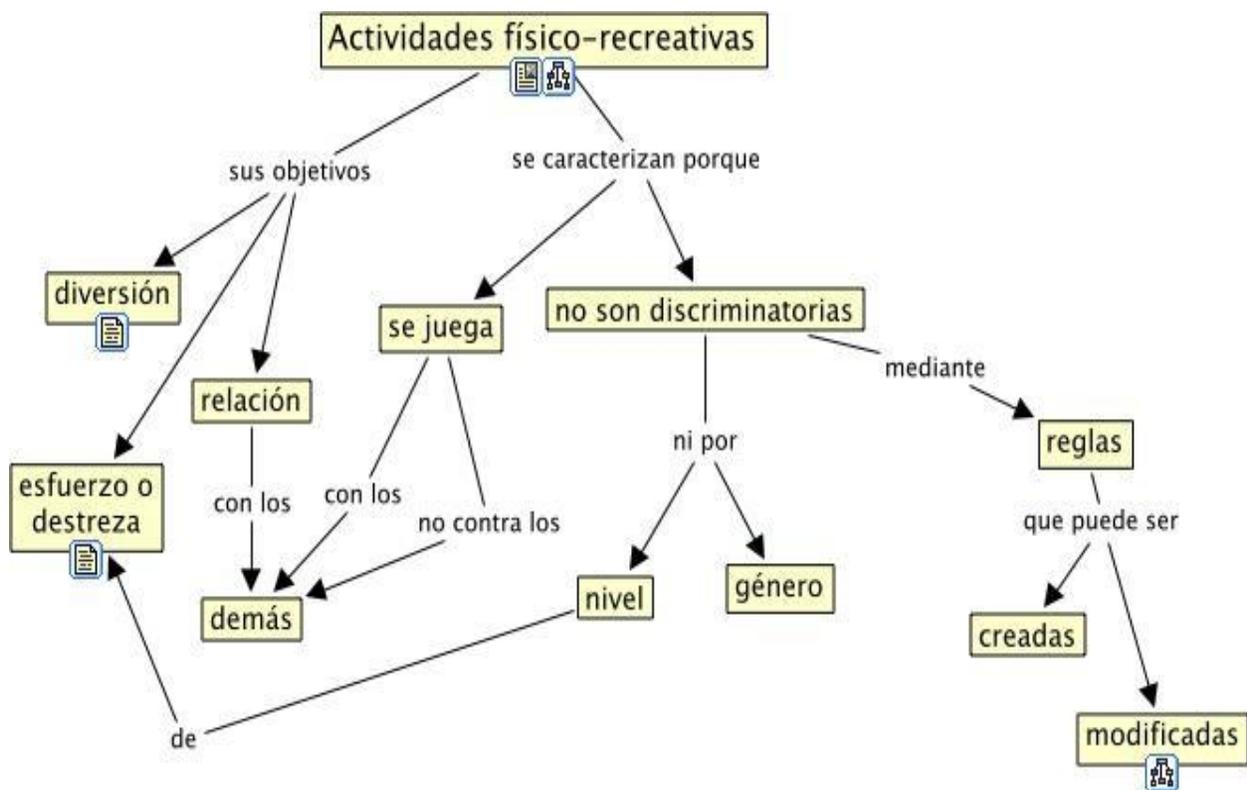
En la época moderna, el trabajo y el tiempo libre tienen que redefinir sus funciones y relaciones, negando la separación que les había impuesto la etapa industrial.

En el trabajo, medio laboral, en que el hombre pasa gran parte de su vida adulta, es el lugar en el que la recreación debe jugar un rol fundamental en el uso positivo del tiempo libre y favorecer que el hombre participe fuera del horario de trabajo en actividades que contribuyan a su bienestar personal.

En tal sentido, la recreación debe ser utilizada como medio para un mejoramiento personal, de rendimiento laboral de los empleados utilizando herramientas de aplicación progresiva y permanente, para mejorar aptitudes psicofísicas, controlar el estrés y potenciar las habilidades de cada trabajador, tal como se refleja en el diagrama mostrado a continuación

Figura N° 1

Fundamentos de la Recreación



Fuente: Ciscar (2001)

De acuerdo con lo anteriormente expuesto se fundamenta la propuesta de un programa de recreación laboral para los docentes del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes de los Universidad de los Llanos.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa recreo deportivo para los docentes del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de las Universidad de los Llanos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover experiencias recreativas de socialización dirigidas a mantener las relaciones interpersonales en los docentes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de las Universidad de los Llanos.

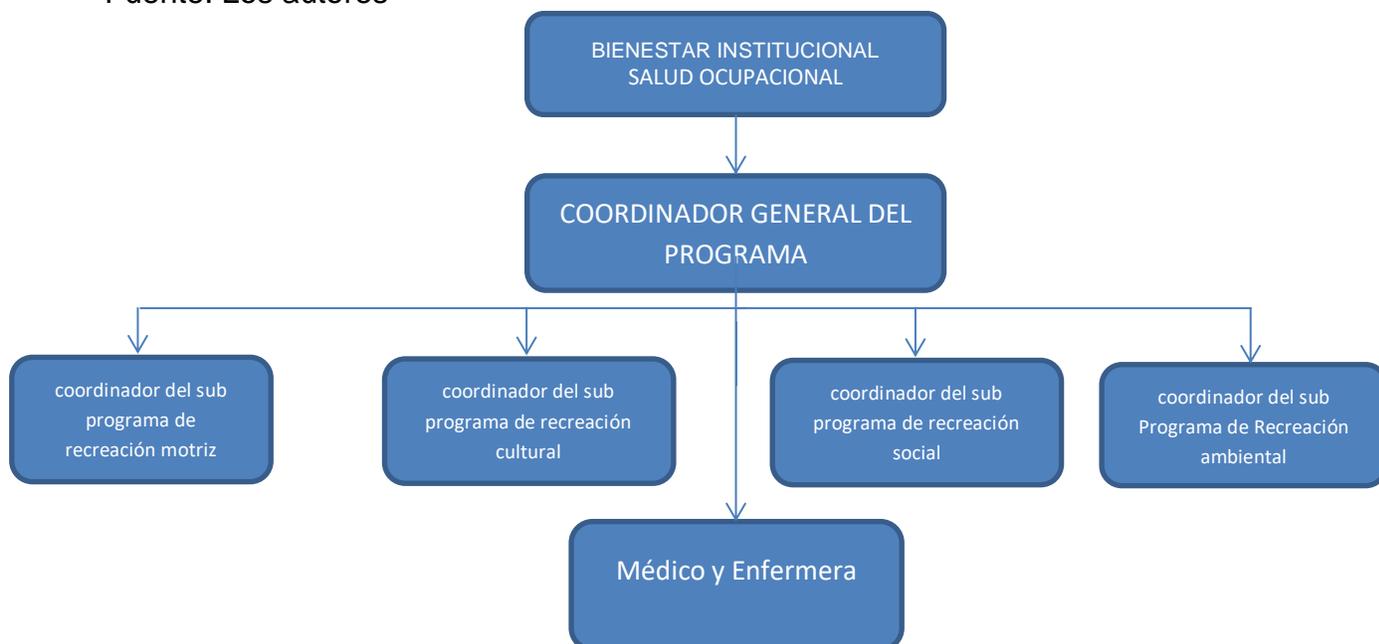
Ofrecer alternativas físico-recreativas planificadas corrientes conducentes a crear hábitos de salud en los docentes.

Propiciar actividades artístico–culturales, orientadas a estimular el uso positivo del tiempo libre.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Figura No. 2

Fuente: Los autores



Seguidamente se describirán los criterios generales para desarrollar cada uno de los sub programas.

COORDINACIÓN DEL SUB-PROGRAMA DE RECREACIÓN – MOTRIZ

Descripción: esta coordinación orienta sus actividades hacia el desarrollo corporal de los participantes fundamentado en la diversidad de necesidades e intereses.

Objetivo General: Mejorar las condiciones fisiológicas y anatómicas a través de actividades físicas dirigidas.

Objetivos específicos:

- Elevar la autoestima.
- Mejorar las condiciones cardiovasculares y respiratorias.
- Valorar la actividad física.
- Liberar las tensiones diarias

Tabla N° 16
Actividades sugeridas

Área	Actividades
Lúdicas	Gymkhanas, Rallys, juegos motrices, juegos predeportivos.
Deportivas	Voleibol, baloncesto, kickingball, fútbol de salón, softbol.
Rítmico corporal	Taebox, aerolatino, danzas, bailoterapia.

Fuente: Lozano (2008)

COORDINACIÓN DEL SUB-PROGRAMA DE RECREACIÓN – CULTURAL

Descripción: esta coordinación está dirigida a desarrollar los valores que comparten los participantes en los términos de costumbres, prácticas y tradiciones.

Objetivo General: Enriquecer las tradiciones y prácticas de los participantes a través de actividades artísticas culturales.

Objetivos específicos:

- Promover el arte en sus diferentes manifestaciones.
- Desarrollar la expresión verbal y corporal.
- Valorar las creencias y costumbres propias.

Tabla 17

	Actividades sugeridas:
Área	Actividades
Artes	Cursos o talleres de pinturas.
	Clases de música, de canto, apreciación de espectáculos
Música	Musicales.
	Cursos de Actuación, juegos de dramatización, Visitas a
Actuación	Teatros, cine.
	Cursos o talleres de creatividad.
Manualidades	Escultura.
Gastronomía	Curso de cocina y comidas tradicionales.

Fuente: Lozano (2008)

COORDINACIÓN DEL SUB-PROGRAMA DE RECREACIÓN – AMBIENTAL

Descripción: Las actividades de esta coordinación están orientadas hacia el disfrute, valoración y utilización de ambientes naturales.

Objetivo General: Conllevar a los participantes al disfrute de la naturaleza a través del contacto directo con el medio ambiente.

Objetivos específicos:

- Experimentar la sensación de libertad.
- Valorar la naturaleza.
- Alimentar en espíritu pacífico.
- Conocer ambientes distintos a los propios

Tabla 18

	Actividades sugeridas:
Área	Actividades
	Visitas guiadas a otras ciudades, visita a parques nacionales,
Turismo	Campamentos, montañismo.
	Visitas a plazas y parques urbanos, visitas a zoológicos, visita
Paseos	a complejos recreativos, visita a jardines botánicos.
Juegos al aire libre	Juegos ecológicos, Rallys, gymkhanas, entre otros

Fuente: Lozano (2008)

ESPECIFICACIONES DE CADA SUBPROGRAMA

Atendiendo las necesidades de recreación de los docentes del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos recogidas a través del instrumento de recolección de información diagnóstica, se estructuró cada subprograma de forma específica para satisfacer las tendencias demandadas. Sin embargo, puede ser modificado tomando como referencia los criterios generales descritos en cada coordinación por subprograma.

De igual forma, el programa puede ser adaptado a los intereses que por eventualidades o cambio de opiniones tengan los participantes:

A continuación se plantean los parámetros mínimos para el desarrollo de cada subprograma de acuerdo a los intereses reflejados

Tabla 19

		PROGRAMA DE RECREACIÓN LABORAL PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES		
SUB-PROGRAMA		<i>RECREATIVO MOTRIZ</i>		
ÁREA	ACTIVIDAD	<i>RECURSOS NECESARIOS</i>		
<i>RITMICO CORPORAL</i>	<i>BAILO TERAPIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>ESCENARIO</i>	<i>HUMANO</i>
		<i>DE ACUERDO AL PRESUPUESTO</i>	<i>SALON ESPEJOS</i>	<i>Coordinador del programa Instructor Participantes</i>
<i>DEPORTIVA</i>	<i>VOLEIBOL</i>	<i>DE ACUERDO AL PRESUPUESTO</i>	<i>COLISEO</i>	<i>Coordinador del programa Instructor Participantes</i>

Fuente: Losano (2008)

Tabla 20

		<p style="text-align: center;">PROGRAMA DE RECREACIÓN LABORAL PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES</p>		
SUB-PROGRAMA		RECREATIVO CULTURAL		
ÁREA	ACTIVIDAD	RECURSOS NECESARIOS		
		MATERIALES	ESCENARIO	HUMANO
<i>Gastronomía</i>	<i>Curso cocina</i>	<i>De acuerdo al presupuesto</i>	<i>Salón de eventos</i>	<i>Coordinador del programa Profesor de cocina participantes</i>
	<i>Taller de pintura</i>	<i>De acuerdo al presupuesto</i>	<i>Taller de pintura</i>	<i>Coordinador del programa Facilitador del taller participantes</i>
<i>Arte</i>	<i>Curso creatividad</i>	<i>De acuerdo al presupuesto</i>	<i>Maloca coliseo</i>	<i>Coordinador del programa Facilitador del taller participantes</i>

Fuente: Losano (2008)

Se sugiere que al inicio de cada actividad se realice una dinámica recreativa grupal.

Tabla 21

		<p>PROGRAMA DE RECREACIÓN LABORAL PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES</p>		
<p>SUB-PROGRAMA</p>		<p>RECREATIVO SOCIAL</p>		
<p>ÁREA</p>	<p>ACTIVIDAD</p>	<p>RECURSOS NECESARIOS</p>		
		<p>MATERIALES</p>	<p>ESCENARIO</p>	<p>HUMANO</p>
<p>Lúdica</p>	<p>Juegos de socialización, de cooperación, de afectividad Festividades de fin de año, de cumpleaños y otros</p>	<p>De acuerdo al presupuesto</p>	<p>Coliseo</p>	<p>Coordinador del programa participantes</p>
<p>Arte</p>			<p>Salón de eventos</p>	<p>Coordinador del programa participantes</p>

Fuente: Losano (2008)

TABLA 22

		<p style="text-align: center;">PROGRAMA DE RECREACIÓN LABORAL PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES</p>		
SUB-PROGRAMA		<i>RECREATIVO AMBIENTAL</i>		
ÁREA	ACTIVIDAD	RECURSOS NECESARIOS		
		<i>MATERIALES</i>	<i>ESCENARIO</i>	<i>HUMANO</i>
<i>Turismo</i>	<i>Visitas guiadas a otras ciudades</i>	<i>De acuerdo al presupuesto</i>	<i>Las que definan</i>	<i>Coordinador del programa participantes</i>
<i>paseo</i>	<i>Visitas complejos deportivos</i>		<i>Los que definan</i>	<i>Coordinador del programa participantes</i>

Fuente: Losano (2008)

Los lugares a visitar están sujetos a cambio de acuerdo al parecer de los participantes.

Es importante desarrollar juegos ecológicos que tiendan a la preservación del medio ambiente.

INVERSIÓN ESTIMADA DEL PROYECTO

TABLA 23

SUB-PROGRAMA		RECREACIÓN – MOTRÍZ		SUB-PROGRAMA		RECREACIÓN - SOCIAL	
RECURSOS NECESARIOS				RECURSOS NECESARIOS			
CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO UNIT.	COSTO TOTAL	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO UNIT.	COSTO TOTAL
1	- Báscula	70.000	70.000	1	- Alquiler de finca.	800.000	300.000
1	- Tensiómetro	60.000	60.000	1	- Alquiler de sillas y mesas	100.000	100.000
1	- Adipometro	24.000	24.000	1	- transporte	250.000	250.000
1	- Equipo de sonido.	200.000	200.000	1	- refrigerios	7.000	140.000
1	- Cronometro.	50.000	50.000	1	- Hidratación.	2.500	250.000
1	- Silbato.	10.000	10.000	1	-Globos.	1.200	12.000
4	- Balones de voleibol.	120	1.200.000	10	-Juegos de mesa	12.000	120.000
2	- Malla para voleibol	90.000	90.000	1	- imprevistos	30.000	300.000
3	Coordinadores del programa	1.500.000	4.500.000				
SUB TOTAL			6.204.000	SUBTOTAL			1.472.000
SUMATORIA DE SUBTOTALES			7.704.000				

INVERSIÓN ESTIMADA DEL PROYECTO

TABLA 24

SUB-PROGRAMA		RECREACIÓN – CULTURA		SUB-PROGRAMA		RECREACIÓN - AMBIENTAL	
RECURSOS NECESARIOS				RECURSOS NECESARIOS			
CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO UNIT.	COSTO TOTAL	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO UNIT.	COSTO TOTAL
20	-Aguja	300	6.000	1	- Transporte.	800.000	1 800.000
20	Hilo	2.000	40.000	1	- Alimentación	30.000	20 600.000
20	Tijera	5.000	100.000	1	- Honorarios de guía	400.000	1 400.000
10	Pega	4.000	40.000	1	refrigerios	7.000	50 140.000
20	Cartulina.	1.200	24.000	1	- Hidratación.	2.500	50 250.000
5	Resma Papel.	10.000	50.000	1	- Honorarios de coordinador	1.5000	1 1.500.000
20	Fama.	1.200	24.000	10	- Improvistos	12.000	10 500.000
20	Lápices	1.000	20.000	1	- Hidratación	4.000	40 160.000
20	Pintura de cera	4.000	80.000				
SUB TOTAL			384.000	SUBTOTAL			4.350.000
SUMATORIA DE SUBTOTALES			4.734.000				

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO “RAE”

A. TIPO DE DOCUMENTO/ OPCIÓN DE GRADO	TRABAJO DE GRADO
B. ACCESO AL DOCUMENTO	Centro de Investigaciones de la Universidad de los Llanos, ubicada en la sede Barcelona, kilómetro 5, vía Puerto López.
1. TÍTULO DEL DOCUMENTO	PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS PROFESORES Y ADMINISTRATIVOS DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS.
2. NOMBRE Y APELLIDOS DE AUTOR (ES)	FREDY JHONANDRY GONGORA RINCON EDISON ALBERTO ARAQUE IZQUIERDO
3. AÑO DE LA PUBLICACIÓN	2019
4. UNIDAD PATROCINANTE	Universidad de los Llanos
5. PALABRAS CLAVES	Docentes, condiciones estresoras, calidad de vida, recreación, recreación laboral,
6. DESCRIPCIÓN	Con el presente trabajo, se pretende percibir el grado de estrés que tienen los profesores del programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos, y proponer un PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS PROFESORES DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y

DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS. El estudio a realizar es de tipo factible y de campo con una población de 12 docentes. Como técnica se dispondrá de un cuestionario. Para los resultados se orientará bajo la estadística descriptiva. Los resultados evidenciarán las condiciones estrés a través de la aplicación de una encuesta de escala de Maslach Burnout (2009) para medir condiciones estresoras de cada uno de los docentes del programa de educación física y deporte de la universidad de los llanos.

A partir de los resultados que tengamos de la encuesta realizada podremos establecer la factibilidad para la implantación del programa de recreación laboral para los docentes del Programa de Educación Física y Deporte de la Universidad de los Llanos. Al establecer la consulta para lograr direccionar el programa de recreación laboral los aspectos más favorecidos en el criterio de los consultados, se establecerán tendencia hacia actividades relacionadas con el área deportiva recreativa donde se va a Definir las actividades recreativas pertinentes al grado de estrés percibido basándonos de los resultados de las encuestas en alguna medida para las relacionadas con las de vida al aire libre, seleccionando de un esquema de diversas alternativas. De igual manera las preferencias relacionadas con el área de descanso, los aspectos más favorecidos se relacionarán con actividades de tipo social recreativa, así como aquellas sugeridas para el área cultural, y algunas del área de expresión musical.

Teniendo todo muy claro cuál es el nivel de estrés y el tipo de estrés que tiene cada docente del programa de licenciatura en educación física y deporte de la universidad de los llanos y de las actividades recreativas pertinente a cada grado de estrés percibidos a los resultados de la encuesta de escala Maslach Burnout (2009) podremos ya pasar a diseñar el programa recreo deportivo.

7. FUENTES

Ardila, R. (1995). Psicología y calidad de vida. *Innovación y Ciencia (Asociación Colombiana para el Avance de la Ciencia)*, 4 (3), 40-46

Aroila, R. U. B. É. N. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de psicología*, 35(2), 161-164.

Baptista (2006) “buscan especificar las prioridades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”

Brito (2005) “Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en los docentes de educación superior”

Burgos (2006) “Diseño de un programa de recreación para los empleados de la empresa MI SAWCO”

Campos, F. (2016). Concepciones sobre cuerpo en la formación de maestros de educación física de la Universidad de los Llanos. *Lúdica Pedagógica*, 24,69-78.

Carreño. J. Educación, ocio y formación Editorial Kinesis (2014).

Carreño. J. Educación, ocio y formación Editorial Kinesis (2014).pg. 41

Céspedes (2003) “Plan Estratégico de Recreación Laboral en Institutos Privados de Educación Superior”

Corporeidad: término introducido por el filósofo francés Merleau-Ponty para superar la noción del cuerpo como objeto

CUENCA, Manuel., Ocio y Formación - Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de ocio, Documentos de Estudios de Ocio núm. 7, Universidad de Deusto, Bilbao, 2011, p. 19.

DEL RÍO, P. & ÁLVAREZ, A. (2014). La actividad como problema del desarrollo. Algunos potenciales. Recuperado de:

Escribá-Agüir, V., & Burguete-Ramos, D. (2005). *Index de Enfermería*, 14(50), 15-19.

Fundación Colombiana de tiempo libre y Recreación. (1988-2015)

González, M y Vivian. (2009) *Psicología para educadores*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

González. C. (2012) *Sociedad y el Tiempo Libre*.

Madrid, Editorial Cervantes.54p.

González. C. (2012) Sociedad y el Tiempo Libre. Madrid, Editorial Cervantes. 65p.

Gruskin, B. (2011) Tiempo libre y Recreación. Moscú, Editorial Vneshtorjdot.

Hernández y Fernández y Baptista (2006) “un plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de investigación

Hernández, R. Sampieri. Quinta Edición (2009). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Herrera (2006) “Estrés y calidad de vida laboral en el personal directivo del servicio nacional de aprendizaje Sena Guajira Colombia y el Instituto Nacional de Cooperación Educativa INCE Maracaibo Zulia Venezuela”

La-educación física como-disciplina.html <http://cuandohacesclickhaytic.blogspot.com.co> (2010/05/)

León (2002) “Programa Recreativo para Fortalecer el Clima Organizacional

Myers, D. (2012), Psicología 7ma edición, Editorial Médica Panamericana: Madrid Brannon, L. & Feist, J. (2012), Psicología de la Salud, Paraninfo Thomson Learning: Madrid.

RAMALHO. C: La recreación en la empresa: Una vía para la responsabilidad ético social. En Ocio, Recreación y Trabajo. SP: Papyrus, 2010.

Revista de turismo y patrimonio cultural (2010) ,4(3), 301-326”.

Revista Ímpetus N° 5 (2011)

Román, G. M. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. Pasos: revista de turismo y patrimonio cultural,4(3), 301-326

RUSKIN, Hillel. 6°. Congreso Mundial de recreación. Bilbao Universidad de Deusto, 2010, pág.121

SARASON, IRWIN G., SARASON, BARBARA R. Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. Undécima edición PEARSON EDUCACIÓN, México, 2011

Velásquez. A, m. sc. / Díaz. O.M. Revista Ímpetus N° 5 (2011).

Ponce, C. (2005). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitario, Revista De Investigación En

	Psicología - VOL. 8, N.º 2, 89-92.
8. CONTENIDOS	<p>La Recreación Necesidad de Recrearse Importancia de la recreación Funciones de la recreación Valores de la recreación Problemas y errores de la recreación Objetivos de la recreación Principios de la recreación Áreas de la recreación La recreación según su frecuencia Sectorización de la recreación Tiempo libre Calidad de vida Estrés Condiciones estresoras Síntomas y condiciones del estrés Niveles de estrés Reacciones clínicas antes del estrés El estrés y la actitud personal</p>
9. METODOLOGÍA	<p>Estudio documental o de tipo descriptivo. En este caso en específico se recurrirá a la segunda opción; es decir a una investigación descriptiva, observación cualitativa. Técnicas de observación, encuesta y revisión documental.</p>
10. CONCLUSIONES	<p>Al establecer la consulta para lograr direccionar el programa de recreación laboral los aspectos menos favorecidos en el criterio de los consultados establecieron tendencia hacia actividades relacionadas con el área deportiva recreativa y en alguna medida para las relacionadas con las de vida al aire libre, seleccionando de un esquema de diversas alternativas. De igual manera las preferencias relacionadas con el área de Descanso, los aspectos más favorecidos se relacionaron con actividades de tipo social recreativa, así como aquellas sugeridas para el área cultural, y algunas del área de expresión musical. Así mismo, se identificaron en la selección de los</p>

	<p>consultados opciones que se encuentran situadas en el área de Desarrollo Personal, estableciendo selección sobre folklore y expresión plástica.</p> <p>Al efectuar una revisión de las Condiciones Estresoras se logró evidenciar que los aspectos relacionados con las relaciones interpersonales, los conflicto de roles no representan aspectos de mayor incidencia en materia de estrés determinando que para estos profesionales no determina una situación que afecta la salud de los mismos y por lo tanto no incide negativamente en su desempeño.</p> <p>En relación a los Síntomas de Estrés los aspectos relacionados con problemas de orden fisiológico como los psicológicos estuvieron ubicados en categorías que no impactan de manera significativa y negativa en el desempeño de estos profesionales y no afectan de igual manera su salud; sin embargo la Dimensión Síntoma arrojó un rango moderado lo cual nos indica que algunos indicadores, afectan significativamente la labor docente.</p> <p>Se diseñaron los lineamientos para administrar el programa de manera efectiva y respondiendo a las necesidades de los usuarios.</p>
<p>11. FECHA DE ELABORACIÓN</p>	<p>Enero de 2019</p>