



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

**Sistematización de experiencias utilizando recreación como medio para la reducción de
estrés laboral en docentes**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de
Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

Autor: Bryan Esteban Velasco Reyes

1-4 TSAFQ2

Tutor: MSc. Nancy Neira

DMQ Marzo – 2023

CONSTANCIA Y APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS UTILIZANDO RECREACIÓN COMO MEDIO PARA LA REDUCCIÓN DE ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES**

Presentado por el Sr. Bryan Esteban Velasco Reyes para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Quito, 5 de abril de 2023.



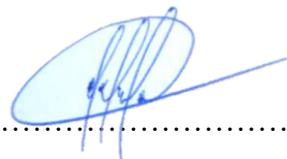
Msc. Nancy Marilin Neira Guzmán

1718958554

TUTORA

DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de la investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Universitario del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.



.....
Bryan Esteban Velasco Reyes

C:I: 1722088000

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis en primer lugar a Dios, por los triunfos y obstáculos que me han enseñado a valorarlo cada día y por permitirme llegar a este momento tan importante de mi formación profesional. En segundo al ser de luz que guía mi vida, velando por mí durante este largo camino para convertirme en un profesional, mi madre Norma quien con su paciencia y sacrificio me ha apoyado para llegar a cumplir este sueño.

A mi esposa Karla que siempre ha estado junto a mí brindándome su amor y apoyo incondicional y por estar dispuesta a escucharme siempre. A toda mi familia en general y amigos que han estado pendientes de este proceso brindándome una palabra de aliento.

Bryan Esteban Velasco Reyes

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme el valor para culminar esta etapa de mi vida. A toda mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme profesionalmente y haber sido mi apoyo incondicional en el trayecto de este camino por estar conmigo en mis logros y fracasos.

A mis queridos padres por ser los principales promotores de mis sueños y guías en el sendero de cada paso que doy, por acompañarme en cada etapa de triunfo y obstáculo que la vida me presenta; a mi fiel compañera mi esposa por todo el apoyo brindado.

De manera especial a mi tutora de tesis Msc. Nancy Neira por haberme guiado y formado durante este proceso de titulación.

Gracias a la vida por este nuevo logro, gracias a cada una de las personas que me apoyaron y creyeron en mí para convertirme en un profesional.

Bryan Esteban Velasco Reyes

INDICE DE CONTENIDOS

CONSTANCIA Y APROBACIÓN DEL TUTOR.....	2
DEDICATORIA DE RESPONSABILIDAD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
B.1 Resumen:	11
B.1.1 Abstract.....	12
B.2 Introducción:	13
B.3 Antecedentes del problema:	14
B.4 Planteamiento del problema:	15
B.5 Formulación del problema:	17
B.6 Objetivos:	17
B.6.1 Objetivo General.....	17
B.6.2 Objetivos específicos.....	17
B.7 Justificación:.....	18
Capítulo I Fundamentación Teórica.....	20
B.8 Marco Teórico:	20
1. Sistematización de experiencias	20
1.1. Definición	20
1.2. La teoría de la sistematización.....	20
Características.....	21
1.3. Beneficio.....	22
2. Recreación.....	23
2.1. Definición	23
2.2. Características.....	30
2.3. Clasificación	31
2.4. Áreas de la Recreación	32
2.5. Beneficios	33
3. Tiempo Libre	36
4. El ocio	38
5. El Estrés	40
5.1. Definición:	40
5.2. Tipos de Estrés.....	41

6. Estrés Laboral	42
6.1. Causas	42
6.2. Consecuencias:	42
6.3. Prevención	43
7. El Estrés en el docente	44
7.1. Definición:	44
7.2. Síndrome de Burnout.....	45
8. Programas de prevención y reducción del estrés para profesores.....	53
8.1. Como superar el Estrés	54
B.9 Marco Conceptual:	57
Sistematización.....	57
Recreación.....	57
Actividades Recreativas	57
Tiempo libre	57
Ocio	57
Estrés	58
Estrés en Docentes	58
Síndrome de Burnout.	58
Programas de prevención y reducción del estrés para profesores	59
B.10 Marco institucional.....	60
B.10.1 Datos Informativos	60
B.10.2 Identidad Institucional	61
2.1 Visión.....	61
2.2 Misión.....	61
2.3 Ideario.....	61
B.10.3 Estructura Organizacional	62
Ubicación en el Mapa	63
Imágenes de la Escuela.....	63
Capitulo II Metodología de la Sistematización.....	65
B.11 Marco Metodológico	65
Niveles de investigación.....	65
Nivel de investigación exploratorio.....	65
Nivel de investigación descriptivo.	65
Nivel de investigación explicativo.	66

Diseños de investigación.....	66
Diseño documental	66
Diseño de campo	66
Enfoque de la investigación	66
Métodos de investigación.....	67
Método Hipotético-Deductivo	67
Método científico.....	67
Método analítico sintético.	67
Método teórico.....	68
Método empírico.....	68
Técnicas de investigación.....	68
Grupos de enfoque.....	68
La observación.....	69
B.12 Actores Claves.....	70
B.13 Métodos y Materiales	72
B.13.1 Plan de Sistematización	72
B.13.3 Cronograma de Actividades Recreativas.....	74
B.13.4 Cronograma de Sistematización	76
B.14 Ejes de Análisis	77
B.15 Principales Hallazgos	79
B.15.1 Línea de Tiempo	79
B.15.2 Distribución de la población atendida	80
B.15.3 Matriz de la metodología a implementarse.....	81
B.15.4 Matriz de análisis de resultados.....	85
Capitulo III Práctica Mejorada o de Intervención.....	87
B.16 Análisis de Resultados	87
B.17 Conclusiones	107
B.18 Recomendaciones.....	108

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos Institucionales.....	60
Tabla 2 Nomina de Docentes.....	70
Tabla 3 Cronograma de Actividades Recreativas.....	74
Tabla 4 Cronograma de Sistematización.....	76
Tabla 5 Distribución de la población atendida.....	80
Tabla 6 Matriz de la metodología a implementarse.....	81
Tabla 7 Matriz de análisis de resultados.....	85
Tabla 8 Análisis de Resultados pregunta 1.....	87
Tabla 9 Análisis de Resultados pregunta 2.....	89
Tabla 10 Análisis de Resultados pregunta 3.....	91
Tabla 11 Análisis de Resultados pregunta 4.....	93
Tabla 12 Análisis de Resultados pregunta 5.....	95
Tabla 13 Análisis de Resultados pregunta 6.....	97
Tabla 14 Análisis de Resultados pregunta 7.....	99
Tabla 15 Análisis de Resultados pregunta 8.....	101
Tabla 16 Análisis de Resultados pregunta 9.....	103
Tabla 17 Análisis de Resultados pregunta 10.....	105

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Ubicación en el Mapa	63
Ilustración 2 Imágenes de la Escuela	63

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Interpretación Pregunta 1	87
Figura 2 Interpretación Pregunta 2	89
Figura 3 Interpretación Pregunta 3	91
Figura 4 Interpretación Pregunta 4	93
Figura 5 Interpretación Pregunta 5	95
Figura 6 Interpretación Pregunta 6	97
Figura 7 Interpretación Pregunta 7	99
Figura 8 Interpretación Pregunta 8	101
Figura 9 Interpretación Pregunta 9	103
Figura 10 Interpretación Pregunta 10	105

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Origen del Estrés.....	40
Gráfico 2 Estructura Organizacional	62
Gráfico 3 Ejes de Análisis.....	77
Gráfico 4 Ejes de Análisis.....	78
Gráfico 5 Línea de Tiempo	79

INDICE DE ANEXOS

Programa Recreacional.....	111
Test de Burnout.....	120

B.1 Resumen:

La presente investigación, de tema Sistematización de experiencias utilizando recreación como medio para la reducción de estrés laboral en docentes, se realiza con el objetivo de disminuir niveles de estrés en docentes de la Escuela Fiscal Club de Leones, como innovación para incentivar actividades recreativas promoviendo el desarrollo saludable de los docentes. La idea es obtener nuevas experiencias de relajación y disfrute para reducir la presión laboral de los mismos.

Esta sistematización realizada a 14 docentes, arroja resultados previa la observación y análisis que más del 50% de los docentes padecía algún trastorno relacionado al estrés (infección intestinal, dolor de cabeza, gastroenteritis, etc.). Los métodos utilizados en la investigación son métodos cualitativos no experimentales, es decir basados en observar al sujeto y luego analizarlo, la investigación de campo la cual recopila nuevos datos para comprender, observar e interactuar con diferentes personas, también se utiliza un enfoque observacional descriptivo, que nos muestra la validez de este estudio.

Las actividades recreativas se consideran importantes para los docentes, pues ayudan significativamente en la liberación de ciertas presiones, dando como resultado una considerable reducción de los niveles de estrés laboral para al menos el 75% de los docentes, lo que a su vez proporciona pausas que les permitieron mejorar. Esto quiere decir que el proyecto de investigación tiene ventajas de salud física y mental, mejoras en sus relaciones sociales, adquisición de nuevos conocimientos y valores que les servirán a lo largo de su vida.

Palabras claves: Sistematización, Recreación, Tiempo libre, Ocio, Estrés Laboral, Docentes.

B.1.1 Abstract

The research was named Systematization of experiences, it uses for the recreation with the goal of reducing work stress in the teachers at Unit Educative Club of Lions, as an innovation to encourage a lot of activities promoting the development healthy of teachers. The idea is getting new experiences of relaxation and enjoyment in many ways where they can reduce their work pressure.

This systematization was applied to fourteen teachers, with results previous to the observation and analysis that more than 50% of the teachers suffered some disorder related to the stress as (intestinal infection, headache, gastroenteritis, etc.) Methodologically the research was designed in a qualitative based on observing the subject and then analyzing it, The field research which collects new data to understand, observe and interact with different people, moreover it uses a descriptive observational approach, which shows the validity of this study.

The activities recreational are considered the most important for the teachers, because it helps them significantly in their daily routines for relaxing, it show results considerable in the reduction work stress for at least 75% of teachers can improve with some advices and techniques. This means that the research project has some advantages as in the physical and mental health, getting better in their social relationships, acquisition of new knowledge and values, that they will serve them throughout their lives.

Keywords: Systematization, Recreation, Free time, Leisure, Work Stress, Teachers.

B.2 Introducción:

El presente trabajo de investigación titulado como Sistematización de experiencias utilizando recreación como medio para la reducción de estrés laboral en docentes, tiene como objetivo abordar actividades lúdicas como estrategias metodológicas para la creación de un plan de recreación que ayude a mejorar los niveles de estrés en los docentes de la escuela fiscal Club de Leones Quito - Central.

El estrés en docentes es un hecho, cada vez más frecuente, que está incrementando en nuestra sociedad, principalmente porque su trabajo ha ido cambiando en las últimas décadas. Afecta al bienestar físico y psicológico del docente y puede deteriorar el clima organizacional de la institución educativa.

Durante años se ha evidenciado que en la población docente, carga de trabajo y presión de parte de las autoridades y comunidad educativa la cual genera estrés en el docente, lo que a largo plazo produce desmotivación en el mismo lo que llega afectar a su desempeño y a su vez a su trabajo con los estudiantes.

Existen diferentes factores que se analizaran para conocer formas de manejar este estrés y poder crear un plan que proponga espacios de recreación para los docentes dentro de su jornada laboral con el fin de que estas estrategias sean también utilizadas dentro de sus aulas de clase, pues un maestro tranquilo y equilibrado podrá rendir mejor con sus estudiantes, algo que se considera fundamental para poder realizar este trabajo.

B.3 Antecedentes del problema:

La docencia, que es el foco de este estudio, se considera una ocupación estresante porque los profesionales tienen responsabilidades y obligaciones para la educación, la formación de los estudiantes y otras funciones en las instituciones educativas, y porque la enseñanza se enfrenta a cambios rápidos y a veces inesperados en los ámbitos económico, político, tecnológico, esferas culturales y sociales, y por ende las exigencias físicas y mentales se ven afectadas.

El estrés también se conoce como el fenómeno que ocurre cuando las demandas de la vida se perciben como demasiado pesadas y alteran el equilibrio emocional de una persona.

El estrés es una perturbación cada vez más común y extendida en el entorno, afecta diversas partes físicas y emocionales de una persona, por lo que puede y afecta el desempeño laboral de los docentes que tienen a su cargo a otras personas, por lo que se considera importante disponer de tiempo libre una estrategia para mejorar estos niveles Un proyecto que ayudará a la comunidad educativa en cualquier nivel. El estudio del estrés docente implica un proceso de reflexión sobre los roles de los docentes, sus relaciones sociales de trabajo y su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes, entendiendo su realización más allá del currículo escolar. El enfoque teórico de este estudio configura un marco que proporciona aproximaciones históricas y actuales al desarrollo científico del conocimiento sobre el estrés. El método comprende un estudio descriptivo, no experimental, de los tipos de transacciones correspondientes, lo que se entiende como un primer método de estudio del estado de estrés laboral del docente. Los resultados permitieron evaluar las manifestaciones psicosomáticas de un conjunto de estrés expresado por los docentes que integraron la muestra del estudio. Esta es una guía de investigación que permite visibilizar los temas de estrés en la profesión docente pública, permite recopilar información relevante y genera iniciativas para ampliar el marco de investigación para abordar cuestiones de fundamental importancia social para el desarrollo humano, previniendo y buscando así entender para ellos el protagonista principal del proceso educativo.

B.4 Planteamiento del problema:

El estrés laboral ha experimentado un fuerte aumento a nivel mundial en los últimos dos años, tanto que muchas aseguradoras lo han bautizado como la "epidemia del siglo XXI" y se ha convertido en uno de los focos de atención más relevantes de las mismas, al poner en peligro la salud de los empleados, también perjudica la productividad y competitividad de las organizaciones. En este contexto, la docencia es una profesión donde se ha comprobado que existe un alto riesgo de estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y al ambiente de trabajo. En general, los problemas de salud en el trabajo de los docentes están relacionados con su ejercicio profesional, y en la encuesta de la OIT, más de la mitad de los encuestados mencionaron espontáneamente problemas relacionados con el estrés. Con qué frecuencia mencionaron Morbilidad relativamente alta, garganta y/o problemas de garganta. (13%), problemas cardiovasculares/hipertensión arterial (9%) y problemas en piernas, columna y/o cuello (7%). El estrés puede estar asociado a estos problemas cardiovasculares, lo que elevaría el porcentaje de personas que mencionan este tipo de dolencias al 66%. (ASET, 2013)

En Ecuador, el 62% de los docentes acude al médico únicamente por trastornos relacionados con el estrés, que es uno de los principales trastornos que afecta a los maestros en el Ecuador, y a pesar del esfuerzo y profesionalismo del docente/profesor, existen varias barreras para su normal funcionamiento en cuanto a condiciones para el desarrollo laboral, por lo tanto, surgen sentimientos negativos tales como insatisfacción, decepción, fracaso, incompetencia, desvalorización personal y profesional, por lo que existe un alto nivel de malestar y una alta prevalencia. Las enfermedades profesionales relacionadas con la ergonomía, tanto física como psicológica, están aumentando a un ritmo alarmante; el mayor aumento es del gobierno cívico revolucionario en 2007, (2007) Estrés 48%, garganta 46%, gastritis 40%, gripe 34%, intestino 41%, encuesta 2011-2012: estrés 57%, garganta 56%, gastritis 52 %, gripe 39%, colesterol 31%. Suman porcentajes alarmantes y se relacionan con el estrés: hipertensión arterial 21%, nerviosismo 18%, insomnio 17%, migraña 16%, diabetes 21%, debido al ambiente antihigiénico en el recinto escolar se descubrieron las siguientes condiciones: Alergia 19%, intestinos 24%, riñones 10%, hígado, venas varicosas 23%. (UNE, 2012)

En la Escuela Fiscal Club de Leones Quito, en la provincia de Pichincha, según los datos proporcionados por la investigación, no se han realizado estudios que demuestren interés confirmados, pero si se ha encontrado estrés laboral en la institución, más del 50% de los docentes padece algún tipo de trastorno por estrés (infección intestinal, dolor de cabeza, gastroenteritis, etc.), pero no mostraba interés en solucionar los problemas antes mencionados. ¿El estrés es considerado una enfermedad que afecta tanto al cuerpo como a la mente, por lo que es importante buscar estrategias recreativas que ayuden a disminuir este nivel, especialmente entre los docentes de la Escuela Fiscal Club de Leones encargados del desarrollo de niños, niñas y jóvenes? Las instituciones educativas son necesarias para la vida social y la humanización, y es función del docente hacer viva la educación, por lo que juega un papel fundamental en la sociedad. La salud física y mental de los educadores es un tema candente en la actualidad, en especial el fenómeno del estrés laboral crónico, sobre todo porque afecta directamente su eficiencia laboral. Por lo tanto, es imperativo comprender qué situaciones en la profesión docente se consideran situaciones estresantes, cómo actuar en estas situaciones, cuál es el nivel de estrés crónico de los docentes y qué factores pueden prevenir tal fatiga crónica en las instituciones educativas.

B.5 Formulación del problema:

Luego del análisis realizado se desarrolla la presente investigación para conocer
¿Cuáles son las expresiones mentales y físicas de estrés que presentan los docentes que laboran en la Escuela Fiscal Club de Leones.

B.6 Objetivos:

B.6.1 Objetivo General

Incrementar estrategias de recreación que ayuden a reducir los niveles de estrés en la jornada diaria de los Docentes de la Escuela Fiscal “Club de Leones” a través de experiencias vivenciales que ayuden al disfrute y relajación de la mente.

B.6.2 Objetivos específicos

- Implementar un programa de recreación corto y accesible para docentes mediante actividades lúdicas que permitan liberar el estrés de la jornada diaria.
- Motivar a la participación activa de los docentes en la recreación de manera que sirva para liberar el estrés.
- Conocer formas de recreación que ayuden a la liberación del estrés mediante actividades recreativas.

B.7 Justificación:

El estudio del estrés se ha convertido en un estándar en la atención sanitaria preventiva y general, y es evidente el interés científico que muestran disciplinas como la medicina, la psicología, la neurología, la neuroendocrinología, la biología y las neurociencias. El término estrés se utiliza para denotar el entorno diario exigente y las consecuencias de la respuesta de un individuo a situaciones ambientales de intensidad variable. El reconocido psicólogo e investigador cubano del estrés Dionisio Zaldívar considera que la palabra estrés se utiliza como explicación y mediadora en el caso de diversas enfermedades, como causa de accidentes y como causa del abuso de sustancias psicoactivas. Además, se evalúa el impacto de su presencia en la economía, la productividad, la aparición de trastornos psicosociales y su impacto negativo en el bienestar humano. (Zaldívar, 2010)

El trabajo pedagógico se configura como una actividad con una alta vinculación humana y social, en cuyas manos está la formación de recursos humanos, y no sólo la transferencia del patrimonio intelectual de generación en generación, pues la educación debe entenderse como una importante inversión en sociedad, sociedad con la mayor importancia. Cosas, toda la formación de las personas. Los países y el contexto nacional muchas veces no valoran o apoyan el rol profesional y social de los pedagogos de manera efectiva y justa, existen diversas actitudes sociales que denigran la profesión, crean conflictos y situaciones de ansiedad que los docentes tienen que resolver, asimilar o encauzar en Algunas áreas como condiciones salariales inciertas, infraestructura, fondos y materiales insuficientes y falta de tecnología educativa no son condiciones saludables para el desarrollo de tan importante actividad. El clima de relación con los compañeros, así como de gestión y educación en general, muchas veces no es el mejor, lo que crea un ambiente de retroalimentación en el que la calidad de vida y las relaciones sociales expresan diversas situaciones contradictorias que no son beneficiosas para el proceso educativo. . El impacto en la persona del educador se manifiesta muchas veces en forma de estrés y sus diversas manifestaciones físicas y psíquicas, que expresan el enorme esfuerzo físico y cognitivo del organismo para adaptarse y responder eficazmente a las exigencias del entorno en el trabajo, en el hogar, etc. . Desde una perspectiva de prevención, la evaluación del estrés se configura como una actividad importante, ya que el estrés es un factor de riesgo tanto para quien lo experimenta como para el contexto comunicativo en el que interactúa. La pertinencia de este estudio se basa en el trabajo con educadores sobre la lógica de la prevención y su impacto global en el desarrollo

humano. Es razonable promover la salud y la calidad de vida de los docentes, quienes son los responsables del desarrollo y formación de las nuevas generaciones. La implementación de este estudio se basa en tres aspectos importantes de la vida laboral de los docentes:

Riesgo laboral

Creación de conocimiento científico

Prevención y promoción de la salud de los docentes. Los riesgos laborales que el estrés elevado representa para los docentes pueden ser psicológicos o físicos y pueden conducir a malos comportamientos, como tratar mal a los estudiantes, o estrategias de afrontamiento dañinas, como el consumo de calmantes, que pueden tener un impacto significativo en el rendimiento. Este estudio es una contribución a la investigación educativa, que en particular contribuye a una mejor comprensión de las condiciones de trabajo de los educadores, ya que este tema ha sido ampliamente estudiado en otros países, como la Comunidad Europea, pero con poca referencia a la investigación en América. En América, especialmente en Ecuador, se desconoce el debate teórico sobre el estrés y las actividades docentes. Demostrar el cumplimiento de los criterios de este estudio es el primer aporte configurado para comprender mejor la presencia de estrés en las actividades educativas, y ayuda a buscar respuestas sobre este tema y generar interrogantes que inspiren nuevas investigaciones.

Capítulo I Fundamentación Teórica

B.8 Marco Teórico:

1. Sistematización de experiencias

1.1. Definición

Sistematización de la experiencia como método de investigación según Unday (2017); este tipo de investigación ha crecido rápidamente a nivel internacional en los últimos años. La sistematización de la experiencia es una interpretación crítica de una o varias experiencias, a partir de su secuencia y reconstrucción, revela la lógica del proceso, los factores que intervienen en él, cómo se relacionan entre sí y por qué hacen lo mismo.

La sistematización se entiende como una reconstrucción analítica de la experiencia a través de la cual se interpreta lo que se ha hecho para comprenderla; así, permite obtener conocimientos consistentes y continuos, intercambiar conocimientos, vincular experiencias con otras y comparar conocimientos teóricos existentes, promoviendo así la acumulación de conocimientos creados por la práctica y conocimientos utilizados en la práctica.

Sistematizar significa detenerse, mirar hacia atrás y ver de dónde venimos, qué hicimos, qué errores cometimos y cómo corregirlos para avanzar y crear nuevos conocimientos, producto de la crítica y la autocrítica y transformar la realidad.

1.2. La teoría de la sistematización

Si bien la sistematización de experiencias fue propuesta hace décadas, aún es un concepto nuevo en nuestro medio. ¿Qué es esencialmente una sistematización de la experiencia? ¿Qué debe y no debe entenderse por sistematización?

La esencia de la "sistematización de la experiencia" es que es un proceso de interpretación crítica de la reflexión y la práctica, a partir de la reconstrucción y ordenación de los factores objetivos y subjetivos involucrados. Por esta razón, la simple recuperación histórica, el recuento o la escritura de la experiencia, aunque requiere práctica, no es realmente una "sistematización de la experiencia".

Igualmente, cuando hablamos de organizar, catalogar o clasificar datos o información dispersa, estamos hablando de "sistematizarla"; usamos la misma palabra, pero nos referimos a algo más complejo y vivo, es decir, experiencia significa interpretación crítica, por lo que siempre usamos palabras compuestas: "sistematización de la experiencia", no estamos hablando solo de "sistematización"

¿Qué es la sistematización de la experiencia con un propósito? ¿Porque es importante? Por ejemplo, ¿cuál es la ventaja de una institución educativa para sistematizar nuestras prácticas educativas?

Los beneficios son muchos y variados: los educadores pueden usar nuestra experiencia de manera crítica; la minería ayuda a mejorar tu aprendizaje; promueve el diálogo crítico entre los participantes del proceso educativo; ayuda a conceptualizar y teorizar; ayudar a formular políticas educativas, etc. En este ejemplo, las instituciones pueden construir una mente colectiva que se enriquece mucho con una inversión sistemática en su experiencia, lo que fortalecerá el trabajo de la institución y el trabajo individual de los educadores en el equipo.

Características

La sistematización, así vista, ilustra las 3R: revisar, corregir y reiniciar, buscar fracasos y aciertos, ubicarlos en una balanza para fortalecer el camino

El proceso de reflexión e interpretación crítica desde la práctica se realiza sobre la base de reconstrucción y ordenación de factores objetivos y subjetivos.

Participa, experimenta, aprende y comparte. En general, se puede sistematizar cualquier experiencia que se pretenda realizar un proceso y sea significativa para la persona que lo realiza. Con demasiada frecuencia, las experiencias que pueden no parecer relevantes u originales a primera vista están llenas de un gran potencial creativo.

Como se mencionó anteriormente, la sistematización no debe considerarse reservada para los expertos, sino que el equipo del proyecto, el equipo que hace el proyecto, debe ser la parte principal de la sistematización. Habilidad para utilizar recursos importantes para ayudar a organizar un proceso o facilitar el diálogo intelectual con un grupo. La forma en que una persona se comunica con otras personas puede ser muy diferente. En la sistematización de la experiencia, es más el llamado contexto teórico, la teoría en la práctica del sistematizador,

debe estar claramente enunciada para identificar las categorías de experiencia que serán interrogadas. Este diálogo crítico con la experiencia es quizás uno de los ejercicios teórico-prácticos más emocionantes que uno puede emprender como intelectual en ejercicio o investigador educativo. Es decir, la teoría también está en la práctica, desde el momento en que se toma la decisión de sistematizar la experiencia, ésta existe en la meta de la sistematización y en la definición del objeto.

En la formulación de la sistematización de ejes, en la elección de categorías para ordenar o reestructurar lo realizado, y por supuesto en forma de reflejo de momentos esenciales, constantes, interrupciones e interrelaciones; Reflejando el contenido de las propuestas de conclusiones y propuestas. En resumen, parece estar presente en todo, no solo antes, en el medio o al final. A menudo, los resultados del proceso de sistematización deben reflejarse en varios productos. Uno de estos suele ser un documento, pero puede tener muchas características diferentes, dependiendo de lo que se sistematiza, con qué propósito se sistematiza, quién lo creó y cómo se utilizará el aprendizaje del proceso. En la sistematización de la experiencia hay una intención transformadora, creativa, más que pasiva, de reproducir la realidad social, lo que contribuye a su realización como parte de un proceso más amplio. El factor transformador no es la sistematización en sí, sino las personas que fortalecen su capacidad de promover prácticas transformadoras a través de la sistematización, es decir, el proceso de sistematización en sí genera resultados científicos que conducen a cambios en quienes los utilizan.

1.3. Beneficio

La sistematización de la experiencia puede contribuir directamente a la transformación de las mismas prácticas sistematizadas en la medida en que puede mantener una distancia crítica con ellas y permitir su análisis e interpretación conceptual.

2. Recreación

2.1. Definición

La Real Academia de la Lengua Española (2001), en la vigésima segunda edición de su diccionario de español, define la recreación como: *“Acción y efecto de recrear. Diversión para alivio del trabajo”*.

Siguiendo los conceptos de Torres (2007), encontramos otra expresión de recreación: utilizada por MacNalty en 1937 y popularizada por Margaret Matt (1951): *“Una actitud, tiempo, acción, en nuestro español se traduce como Acciones y efectos para recrear, divertir, complacer, regocijar...”* Poco después, Mead (1957) argumentó que la recreación *“refuerza las actitudes de placer condicionado que vinculan el trabajo y el juego”*.

En su Diccionario de Filosofía, Ferrater Mora (1976) considera la recreación como *“Un modo de hacer, una manera de vivir, una forma de ser que se apodera del ser humano, que se identifica con él, que lo realiza o que le permite un cierto grado de éxito personal que le satisface plenamente”*. Esta definición sugiere que la recreación es la superación personal, un desafío para la humanidad y un medio para mejorarla. Por ello, es importante que la administración apoye y garantice la recreación y proporcione los medios para distraer la mente, el cuerpo y el espíritu de las estructuras de producción y distribución.

Años después, Gray (1986), la define como *“el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción”*.

Argyle (1996) se refiere como *“aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material”*. Estas definiciones elaboradas difieren de la dada por Kelly (1996): *“La recreación es el ocio organizado”*.

Trilla (1998), explica la recreación desde un punto de vista de la animación sociocultural, conformada como un paradigma de cambio de actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre (o durante la educación)

y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. La animación sociocultural permite que el ocio sea una manera de utilizar el tiempo libre, independientemente de la actividad que se trate, libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

Vera (1999) defiende que desde los centros educativos debe instarse a los alumnos y alumnas al uso correcto de su tiempo libre, de forma educativa y saludable. Para lograrlo, adquiere gran valor la trasmisión de la gran importancia de la práctica deportiva con fin recreativo; entendiendo ésta como una actividad libre, divertida, lúdica...

Hernández Mendo (2000) considera que es necesario buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre que permita al individuo su formación como persona como la cuestión principal que tira en torno a la búsqueda permanente del tiempo libre. Ahora bien, la ausencia de experiencias de recreación no permite, a priori, ocupar adecuadamente el tiempo libre, transformando la tendencia natural de juego, dinámica del ser humano en hábitos sedentarios que impiden al hombre desarrollarse como tal y lo convierten en un centro de diferentes enfermedades degenerativas y crónicas, provocadas por los hábitos poco saludables adquiridos.

Para Torres Guerrero (2007), los rasgos por los que queda definida la recreación son:

- Actividades que se llevan a cabo durante el periodo ocioso.
- Actividades realizadas por diversión, placer o por crecimiento personal.
- Actividades en lo general con un requerimiento físico, aunque también existen actividades más pasivas.
- Actividades gestionadas y organizadas, de forma directa o indirecta por el Estado, aunque se observa un crecimiento del sector privado.
- Actividades vinculadas a vacaciones, viajes, y en ocasiones al medio natural.
- Implican un estudio previo de las preferencias y necesidades recreativas y de las actividades.
- Implican así mismo un estudio sobre el entorno y las capacidades de uso de este.

La recreación implica una ruptura con la rutina desde una gama de actividades que el ser humano puede llevar a cabo en su tiempo libre. En resumen, muestra el estado del ser humano y de las actividades que realiza en su tiempo libre sean cuales sean sus actividades laborales, sociales y necesidades biológicas. (Torres Guerrero y Torres Campos, 2008)

Lavega (1995) considera la ludo-recreación, como la recreación unida a la praxis lúdica, caracterizada por un repertorio amplio de posibilidades prácticas. Esta ludo-recreación viene representada en gran medida por las diversas opciones en las que puede presentarse la actividad físico-deportiva y recreativa, debiendo entenderse desde una perspectiva global e interdisciplinar.

Para Camerino (2008) es muy importante no confundir la recreación con el entretenimiento, careciendo éste de compromiso ni creatividad. Esta modalidad, denominada recreación espontánea, pone énfasis en la evasión y el divertimento, no siendo necesario demasiado esfuerzo personal.

Existe lo que se conoce como recreación dirigida, mediante la cual se busca la regeneración de las capacidades humanas a través de la implicación lúdica en actividades en grupo, guiadas por un animador. Estas actividades han de cumplir la condición de “re-crear”, “volver a crear” o de “regenerar” divirtiendo mediante una actitud activa y participativa, (Camerino, 2000; 2008 y García Montes, 2001).

En definitiva, se puede indicar que la recreación ha traspasado la línea del puro entretenimiento y se ha convertido paulatinamente en un campo de investigación y práctica con características propias, instrumento de desarrollo humano y de calidad de vida, y tiene una importante significación cultural, educativa de oportunidades sociales.

2.1.1 Concepción psicológica:

Según la concepción psicológica expuesta por Acosta (2004), la recreación es el producto de superar una situación motivacional o de aburrimiento, una situación en la que existen intereses pero que estos intereses no concuerda con el impulso vital o los propios del individuo. El sujeto utiliza la recreación para combatir el aburrimiento, para superar el tiempo de ocio (Lalande cit. por Acosta, 2004). El tiempo de ocio no es algo que el sujeto desee en sí, desea tener tiempo

en que no tenga otras preocupaciones e intereses, para poder llenarlo con actividades que sí concuerden con sus motivaciones. Las actividades que se realizan en el tiempo de aburrimiento se llaman juegos, y no son más que situaciones imaginadas que al sujeto le gustaría vivir para desarrollar una actitud lógica, de autonomía y amena bajo su punto de vista.

Las teorías psicológicas englobadas en esta concepción son las siguientes:

- **Teoría de la homeostasis:** Según la teoría de la homeostasis, la recreación es considerada como una liberación para conseguir el reequilibrio del organismo. Siguiendo a Schiller citado por Acosta (2004), el ser humano consta de una energía excedente que necesita liberar, y que por medio de las vías que utiliza con el ejercicio de actividades que no concuerdan con sus intereses, no puede liberar. Munner (1988), entiende el génesis del juego como una forma inferior de juegos y deportes, no implicando siempre el movimiento en su concepción pues también puede satisfacer necesidades psicológicas, ya que como consecuencia de la recreación se superan cansancios, disgustos y fracasos personales y profesionales.

- **Teoría teleológica.** Basándonos en la formulación de Groos (1899) el niño se recrea a través del juego, siendo el medio ideal para su educación, pues esta realidad imaginada le aporta al niño las disposiciones psíquicas para convertirse en adulto. Por lo tanto, según esta teoría, el juego no es una vía para la descarga del exceso de energía, sino que es una preparación para el desarrollo de la personalidad y uso de los instintos. Se basa en la concepción aristotélica del cuerpo, entendiendo la recreación como un entrenamiento vida y educadora, desarrollando física y mentalmente al individuo.

- **Teoría de la autoexpresión.** Esta teoría expuesta por Mead (1951) explica que el niño al realizar el juego “representa roles sociales que le permiten dar sus propias respuestas a situaciones creadas por él mismo”.

- **Teoría psicoanalítica.** La teoría Freudiana concibe de recreación como catarsis liberadora de emociones reprimidas que evitan que el sujeto lleve a cabo su actividad norma lógica para poder desarrollarse. El juego es la expresión mediante la cual estas emociones y descarga de represiones sociales no satisfechas se lleva a cabo (Acosta, 2004). Slavson citado por Acosta (2004) defiende el carácter formador y educativo

del juego, no siendo exclusivo de los niños, sino incluyendo a adultos de todas las edades. Es un medio para compensar el reposo de forma efectiva y estructurarse fisiológica y psicológicamente, rompiendo la monotonía de sus vidas diarias con experiencias estimulantes y posibilidades de éxito. Según Erickson (1980), el niño crea situaciones modelos y aprende cómo comportarse y organizar su actitud en esas situaciones imaginadas.

2.1.2 Teorías contemporáneas de la recreación como medio educativo

Bajo esta concepción contemporánea de la recreación se sitúan cuatro teorías principales:

- **Teoría de la subjetividad.** Esta teoría compara la recreación desde la psicología de la personalidad. El sujeto distingue su tiempo entre tiempo no libre o de trabajo y tiempo libre. Concibe las actividades recreativas como aquellas de iniciativa y elección libre, siendo actividades totalmente voluntarias (Kaplan, 2005 citado por Puente y Sandoval, 2011).
De esta forma, no hay actividades recreativas, sino actividades recreativas para un sujeto como individuo pero sin carácter social.
- **Teoría de la objetividad.** Dumazedier (1974), por su parte, analiza las actividades recreativas de forma objetiva. Estas actividades tienen usualmente una perspectiva social, teniendo valores contrarios a los pertenecientes al trabajo. Como las actividades son sociales, a mayor cantidad de personas que la realicen, mayor carácter recreativo tendrá la actividad.
- **Teoría de la compensación.** El sociólogo Friedmann (1963, citado por Sandoval, 2011) considera *“el tiempo libre como elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, considera que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, la monotonía y los esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente”*.
- **- Teoría de la contra-función o teoría funcional.** En la teoría de la contra-función se encuentran dos autores que defienden sub-teorías similares. Dumazedier (1974) detecta, en la que llama Teoría Funcional, la recreación como un sistema de escape, liberación y seguridad. Implica transformar el tiempo libre en tiempo liberador como reacción a la situación de estrés, desorden y crisis que produce la monotonía y el transcurso del tiempo.

Por su parte, el autor francés Munné (1988) analiza el concepto de tiempo libre como respuesta a la teoría funcional de Dumazedier, que establece que en todo sistema, tanto personal como social, la estructura que lo forma está en un estado de equilibrio relativo tendencial, y no estático.

2.1.3 Contexto de la recreación actual

La recreación es la respuesta a la evolución de la sociedad, de los intereses, habilidades y necesidades de las personas que la componen (Tabourne y Dickanson, 2002).

Las personas necesitan de una ocupación del tiempo desde el momento en que tienen conciencia de él, la mantienen durante toda su vida. La forma y las características de las actividades recreativas son distintas en función de factores sociales, económicos y culturales, pero es muy característico en función del desarrollo madurativo del individuo y la necesidad que en ese momento encuentre.

La sociedad está constituida una compleja red social, tradicionalmente caracterizada por una diferencia económica y cultural, acceso restringido a la cultura y actividades recreativas a determinados sectores de la sociedad. Sin embargo, a lo largo del siglo XX se han realizado una serie de cambios económicos, sociales, culturales y estructurales que han promovido una modificación social que afecta a las relaciones entre los individuos y por tanto a sus costumbres, hábitos, trabajos y formas de reunión. La población se concentra en gran medida en las ciudades, la actividad remunerada es más intelectual, menos física y más individualizada. Básicamente, democratización cultural y la apertura global.

Como explica Burcet (2011) este avance económico facilita la movilidad tanto nacional como internacional, se pasa de una pertenencia a una localidad para pertenecer a un colectivo más abierto, no centrado en el lugar de nacimiento o vivienda sino al colectivo laboral al que pertenece. El libre acceso al consumo ha facilitado el traslado y movilización de personas de distintos países, estableciendo sociedades multiétnicas o con personas de diferentes culturas, coexistiendo en algunas, las más avanzadas, o estableciéndose grupos cerrados o semi-cerrados, guetos.

Los problemas de cohabitación de culturas distintas dependen de las características y peculiaridades de cada una de ellas. La base de la intransigencia, el recelo interétnico, la intolerancia y el desencadenamiento de la violencia. Todas esas cosas fundamentalmente de la capacidad para asimilar la novedad o al menos para tolerarla. (Burdet, 2011).

Como se ha dicho anteriormente en el apartado de concepciones, las actividades recreativas son de características opuestas a las tareas de trabajo, sin embargo, lo que persiste son las características psicosociológicas de los individuos, que condicionan de esa manera toda actividad que realice, sea laboral, en menor implicación debido a las normas extrínsecas que el sujeto debe cumplir, o recreativa.

“La recreación en el mundo hoy, es mirada como una empresa comercial que produce rendimientos económicos incalculados y que desde las particularidades de cada región se hace importante dimensionarla para beneficio de sus usuarios, tanto como espacio social de lucha política, como una mirada pedagógica de intervención social, ajustada a las nuevas tendencias que la sociedad universal reclama y promueve”, (Vélez, 2008).

Se ha acostumbrado al sujeto social a recrearse incrementando el nivel de complejidad de las actividades, de los materiales, de las tecnologías, utilizando y explotando la imaginación y la publicidad. Gracias a las nuevas tecnologías, se bombardea con mensajes subliminales o muy directos a todo el mundo, ya sea por internet, televisión, radio, teléfonos móviles o vallas publicitarias. La invasión que la publicidad ha hecho por en la sociedad, es base, causa y consecuencia del consumismo explicado anteriormente. Ha fomentado el consumismo, la rapidez y la volatilidad presente hoy en día. Utiliza la psicología y los complejos / seguridades que posee el sujeto y los manipula para orientar al comprador hacia el objeto o actitud que promociona, modificando las aspiraciones y jugando con el individuo hacia la oferta recreativa que más interese.

En una sociedad tan cambiante como la actual, en la que todo es rápido, volátil, sin relaciones estrechas entre los ciudadanos, las actividades que se requieren y que se utilizan como recreativas tienen estas mismas características: poco

compromiso, alta implicación motriz durante un tiempo relativamente corto, o baja implicación motriz durante un tiempo más largo.

Esta última característica coincide con actividades colectivas, un sentimiento de pertenencia a un grupo, mientras que la segunda se da en las mismas actividades colectivas, pero de forma más individual, en sujetos más desligados al grupo y con menos seguridad en sus compañeros.

En conclusión, la evolución de la recreación viene promovida por la evolución de la sociedad, la cual está muy influenciada por la publicidad y los intereses de los poderes políticos, que fomentan una u otra oferta. La persona, ante tal cantidad de información, decide qué es mejor, sin mucha preocupación de su constancia, pues la oferta es grande, y no se le exige nada a cambio. Cada periodo de tiempo viene ligado a unas actividades que concuerdan con los intereses de lo preponderante, y las características del grupo social al que están dirigidas.

2.2. Características

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000) y M. Vigo citado A. Pérez (2003).

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

2.3. Clasificación

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.

Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación de las actividades recreativas:

2.4. Áreas de la Recreación

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales deportivos.
7. **Visitas: realización de visitas de interés:** artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

2.5. Beneficios

La recreación no solo nos hace divertirnos y disfrutar. Numerosos estudios han comprobado que la recreación tiene gran cantidad de beneficios sobre las personas, tanto físicos como psicológicos.

Driver (1999) clasifica algunos de los beneficios que la recreación nos aporta en psicológicos y psicofisiológicos. Entre los psicológicos, hace subgrupos resumidos a continuación.

En cuanto a las mejoras en la salud mental y su mantenimiento, se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar, tener una percepción del bienestar que es ajeno y enajenado, está fuera de sí, en una situación placentera y de simbiosis con la situación, consiguiendo como resultado la prevención y manejo del estrés, reducción de la depresión que pueden producir periodos prolongados de actividades estresantes o laborales, ansiedad, enojo, y por lo tanto, deriva en cambios positivos en los estados de anímicos y emocionales.

En lo que concierne al desarrollo y al crecimiento personal, la implicación en actividades recreativas tiene numerosos efectos positivos en la personalidad de la persona, como son una mayor y mejor autoconfianza, independencia directa de otros individuos, mayor percepción de competencia, y por tanto mayor competencia real. Esto supone una apreciación personal satisfactoria, el individuo se siente libre, actualizado, en consonancia consigo mismo, alcanza un estado de flow óptimo, se siente parte activa de las situaciones que acaecen y en su resolución, se permite el desarrollo y la aplicación de la creatividad, utilidad en la sociedad y en su ambiente, produciéndole, hasta en ciertos momentos, una sensación de euforia controlada. (Driver, 1999).

Entre los psicofisiológicos, Driver (1999) incluye beneficios cardiovasculares, que incluyen prevención de ataques, reduce y previene la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos, problemas dorsales, grasa corporal y obesidad, aumenta la masa esquelética, la fuerza muscular y la conexión entre los tejidos, mejora el funcionamiento neuropsicológico, previene el cáncer de colon y la diabetes.

Además de los ya mencionados, Torres (2007) afirma que se deben tener en cuenta los beneficios que se obtienen a nivel socio-cultural (satisfacción comunitaria,

reducción de la alineación social, identidad étnica...), económico (reducción de los costos de salud, incremento de la productividad, menor ausentismo en el trabajo...) y medio ambiental (mantenimiento de infraestructura física, administración y preservación de opciones, ética medioambiental,...).

Es fundamental tener todos estos aspectos en cuenta para fomentar la recreación, puesto que el individuo, y la comunidad en la que está inmersa, se verán beneficiados. Por eso es de vital importancia crear hábito y costumbre en los jóvenes, a través de la educación, para hacer de la recreación un elemento esencial en sus vidas. (Torres, 2007).

Otro colectivo que se ve directamente beneficiado, es el de las personas mayores (Taoburne y Dickason, 2008). Gracias a la inclusión de este elemento en la vida diaria, se pueden evitar gran cantidad de enfermedades. Las actividades tienen un aspecto terapéutico que toma gran relevancia para mantener las destrezas cognitivas y psicosociales, al igual que las habilidades motoras.

Según Pereira y Baptista (2008), las personas de avanzada edad se perciben más incompetentes por los deterioros típicos de la edad, asumen unas deficiencias tanto físicas como psicológicas, se creen menos capaces de lo que en realidad son, y asumen un sedentarismo que creen asociado a la edad. Esta inactividad acaba por hacer realidad ese déficit que percibían en un primero momento.

Por lo tanto, siempre se prescribe el ejercicio físico como un medio para que el envejecimiento sea más lento, y la persona se siga considerando joven, tanto fisiológica como psicológica o socialmente, mejorando por tanto su calidad vida (Lago, 2005; Salinas, Cocca, Ocaña y Viciano, 2007 citado por Madrigal, 2010). Esta tendencia está incrementada en mujer, no solo por los factores fisiológicos como0 comentados anteriormente, sino también por factores sociales (Fernández y Méndez 2007; Paglilla, 2001 citado por Madrigal, 2010).

Ballesteros (1999) citado por Madrigal (2010) defiende que el objetivo principal de las actividades recreativas en la población mayor atiende a conseguir los mayores niveles de calidad de vida, viéndose esta paulatinamente mermada con la edad. Esta calidad de vida debería, según (Rucci et al, 2007) estar definida según unos

parámetros concretos y fuera de ninguna comparativa entre individuos, y no estar determinada por factores sociales o culturales, como está ligada actualmente.

Es el cumplimiento de las expectativas ajenas; uno es lo que los demás o lo que se espera que sea. Tendríamos una vejez más activa si pensáramos que lo que se espera de nosotros y que la situación normal con esa edad es el caminar, el hacer ejercicio, el estar con los amigos y el ser sociables. Se trata de buscar y conseguir patrones de comportamiento más activos, más ligados a la sociedad, a la actividad laboral aunque no remunerada, al bienestar personal y social, la continuidad de pertenencia a un colectivo. Estos patrones están ligados a un colectivo, a una cultura y al sistema de valores en que están inmersos.

La sociedad actual cada vez es más consciente de ello, pero se necesita que las organizaciones y las personas que la formen impliquen mayores medios, espacios, recursos, tiempo y personal para que cada vez la disfruten mayor número de personas.

Por último, también destacar el papel que toma la recreación en personas con algún tipo de deficiencia o discapacidad, ya sea física o mental. Este tipo de actividades les hacen disfrutar dentro de sus posibilidades, pero a su vez, también les hace trabajar de manera implícita, consiguiendo así un progreso y una mejora en aspectos básicos de sus vidas que a causa de sus deficiencias les resulta de gran dificultad.

Como argumentan Duque y Mosquera (2004), **“La participación en recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en recreación son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas de goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad”**.

3. Tiempo Libre

En la literatura contemporánea el tema del tiempo libre es muy polémico, son diversas las concepciones existentes en torno al mismo, si se tiene en cuenta que algunos autores consideran que tiene tantas interpretaciones como investigadores han incursionado en él.

A partir de la segunda mitad del siglo XIX y fundamentalmente durante el siglo XX se desarrollaron dos grandes tendencias diametralmente opuestas en el análisis del fenómeno del tiempo libre a las que se pueden denominar burguesa y marxista.

La concepción burguesa preconiza una supuesta civilización del ocio, dentro de la cual los sujetos sociales son concebidos como consumidores de la industria cultural capitalista; mientras que la tendencia marxista concibe el tiempo libre como un elemento de trascendental importancia en la formación integral de la personalidad.

A pesar de estar influenciadas por diferentes corrientes epistemológicas que hacen bastante heterogéneas las posiciones burguesas respecto al tiempo libre, es posible constatar algunos elementos en las obras de sus máximos exponentes como Veblen (1899), Lynd (1929), Mead (1957), Rosenberg y White (1957), Larrabe y Meyersohn (1958), que por su generalidad caracterizan a esta tendencia.

Hernández Mendo (2000) considera los siguientes:

- a. **Subjetivismo:** se concibe el tiempo libre como la vivencia de un estado subjetivo de libertad.
- b. **Individualismo:** se considera que el tiempo libre pertenece a una esfera diferente a lo colectivo, porque no depende de los demás, sino que es individual.
- c. **Liberalismo:** se destaca que el tiempo libre es privado por lo que la sociedad no puede determinar su empleo personal.

En síntesis, afirma Hernández Mendo (2000) “En la concepción burguesa se observa una triple actitud: subjetiva en lo psicológico, individualista en lo sociológico y liberal en lo político”.

Esta concepción presenta al tiempo libre como opuesto al trabajo, sin relacionarlo con las condiciones socio-económicas que posibilitan su disponibilidad y uso de acuerdo al nivel de

las necesidades en cada sociedad concreta, ocultando con ello su carácter clasista, insiste en la “espontaneidad” y “naturalidad” del tiempo libre para ocultar las condiciones socioculturales de este fenómeno, favoreciendo un empleo del tiempo libre individualista, el cual fortalece la alineación de la personalidad y solo sirve a los intereses de la industria cultural del capitalismo.

Al respecto Rodríguez (1982), considera que: “El trabajo visto como un objeto extraño y el tiempo extralaboral como industria del ocio para el burgués, hacen que en el capitalismo el presupuesto de tiempo carezca, en todos los aspectos, de su contenido como formador del hombre, de sus capacidades, de sus potencialidades, como elemento fundamental del desarrollo social, se le concibe como una cuestión esencialmente individual, encaminada a la búsqueda del modo de vida capitalista”.

La concepción marxista del tiempo libre tiene su iniciador en Marx, a diferencia de la burguesa presenta una cierta unidad de criterio. Desde la perspectiva marxista el tiempo libre es una parte específica del tiempo de la sociedad, por tanto no es contrapuesto al tiempo laboral, sino que existe una fusión entre ambos, concibiéndose el empleo del tiempo libre como un elemento de gran importancia en la formación integral de la personalidad.

Se insiste como en que el tiempo libre no es solo ocio y placeres, sino que además, en ese espacio de tiempo el descanso activo debe ocupar una parte importante, durante el cual el hombre pueda dedicarse a realizar actividades de interés social y en su propia formación.

El autor del presente trabajo, considera que el tiempo libre no puede verse aislado del tiempo social, este estructurado según Rolando Zamora y Maritza García (1988), en *tiempo de trabajo*: tiempo de trabajo necesario y tiempo de trabajo adicional, y *tiempo extralaboral*: tiempo de ocupaciones necesarias y tiempo libre, y que como parte de este está estrechamente relacionado con la actividad laboral y ambos se complementan. Se coincide con Aldo Pérez (2003), con que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que posibilitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica.

Sustentado en los argumentos expuestos anteriormente se considera que *el tiempo libre es aquella parte del tiempo social que el sujeto dispone para la realización de*

actividades que no forman parte de sus obligaciones, una vez satisfechas sus necesidades básicas.

4. El ocio

Al ocio desde su propio surgimiento le fue asignado un doble significado al ser considerado como tiempo contrario al trabajo y como actividad de ese tiempo libre de obligaciones, esto ha provocado que a través de su historia haya tenido múltiples interpretaciones, muchas de ellas contrapuestas.

En su análisis se encuentran tres tendencias fundamentales, al ser abordado como tiempo, como actividad o como experiencia.

Entre los principales exponentes de la primera aparecen autores como Rodríguez y Zambrana (1987), Clawson, citada por Aguilar (2000) y Hernández (2000).

- *“Entendemos al ocio como parte del tiempo libre de las personas”.* (Rodríguez y Zambrana, 1987).
- *“El ocio es un período de tiempo”.* (Clawson citada por Aguilar, 2000).
- Hernández (2000) entre otras apreciaciones sobre el ocio dice que *“podemos considerarlo como medida de tiempo y equivale en realidad al tiempo libre”.*

En los que se inclinan por definirlo como actividad tienen a Dumazedier (1964), sociólogo por excelencia, a uno de sus principales representantes, además de autores como López (1982) citado por Torres (1999).

- *“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera totalmente voluntaria, sea para descansar, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.* (Dumazedier, 1964).
- *“El ocio es toda actividad formativa realizada dentro del tiempo libre”.* (López, 1982 citado por Torres, 1999).

Definir el ocio como experiencia es una tendencia aparecida a través de autores como Trilla (1989) y Cuenca (1999).

- *“El ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el como se haga, el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo”.* (Trilla, 1989)
- *“Entendemos el ocio como una percepción personal, un modo de ser y estar, influido por diversos factores como la edad, el contexto socioeducativo, cultural, económico y familiar. Como una actitud de búsqueda de valores, relaciones y vivencias. Como un espacio formativo básico para el desarrollo personal y un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios: autonomía, libertad de elección y realización, creatividad, satisfacción, disfrute y motivación intrínseca en su desarrollo”.* (Cuenca, 1999).

Asumiendo el planteamiento de Marx de que "el tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada...". Se coincide con aquellos que consideran que el ocio es un período de tiempo, pero se discrepa con los que afirman que es sinónimo del tiempo libre. Se coincide también con Torres (1999), en que sería inexacto definir el ocio como actividad opuesta al trabajo profesional, pues se observa que existen muchas actividades, además del trabajo, que no se pueden considerar como verdadero ocio, por ejemplo las actividades biofisiológicas y las actividades domésticas, entre otras.

A partir de los elementos anteriores se entiende que *el ocio es parte del tiempo libre de las personas y se considera que durante el tiempo libre que se dedica al ocio, es cuando los sujetos cubren la necesidad de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, basado fundamentalmente en descansos y entretenimientos pasivos.*

5. El Estrés

5.1. Definición:

Según Regueiro (2020), se define como la respuesta fisiológica del organismo cuando se activan diversos mecanismos de defensa en relación a una situación que se percibe como amenazante o de mayor exigencia. El estrés es la respuesta natural del cuerpo a la carga emocional y físico, aunque es necesario para la supervivencia. Si esta reacción natural se produce en exceso, los nervios se sobrecargan, lo que afecta al organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que dificultan el normal desarrollo y funcionamiento del organismo. La respuesta al estrés es nuestra forma natural de afrontar y adaptarnos a las situaciones y demandas, y se produce cuando nos damos cuenta de que nuestros recursos no son suficientes para solucionar el problema.

Gráfico 1 Origen del Estrés



Por lo tanto, se enfatiza que:

Es una reacción natural del cuerpo. Nos ayuda a sobrevivir. - Nos permite adaptarnos a los cambios que suceden a nuestro alrededor. - Provoca una activación general del organismo. También está determinado por:

- Fuente de presión. Tipo de estímulo, problema o situación Evaluación de asignaturas. Cómo lo percibimos subjetivamente, si lo sentimos muy grave, debilitante o puede tener consecuencias graves.
- La relación entre el estresor y el sujeto.

5.2. Tipos de Estrés

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés”.

5.2.1. Eustrés

- Causa la activación suficiente necesaria para completar una prueba o situación desafiante. En algunas situaciones, la activación es normal y deseable: hablar en público
- Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de una vida feliz.
- Es estrés positivo. Esto sucede cuando aumenta la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que disfrute o enfrentar un desafío o una situación que le resulte emocionante.

El estrés no siempre es malo, siempre estamos un poco estresados, pero demasiado estrés puede provocar ataques de ansiedad. Deja de ser bueno cuando nos abruma y trastorna todos los aspectos de nuestra vida diaria.

5.2.2. Distrés

- Estrés desagradable. Es una tensión que causa una tensión excesiva relacionada con la tensión.
- Causa insuficiencia, exceso o desregulación de la activación psicofisiológica.
- Es nocivo, nos provoca dolor y agotamiento personal. No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés es parte de nuestra vida diaria, las situaciones que nos hacen sentir estresados más de una vez no van a desaparecer, debemos aprender a reconocerlo y combatirlo o reducirlo. en un nivel algo aceptable.

Nuestro estado de ánimo y estilo de vida tienen un gran impacto en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Está claro que el estrés puede enfermarnos porque tiene un gran impacto en muchos de los sistemas y equipos de nuestro cuerpo (hormonal, cardiovascular, muscular, digestivo, etc.).

6. Estrés Laboral

El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física.

6.1. Causas

- Las más comunes son:
- Excesiva responsabilidad en el trabajo.
- Demasiada carga de trabajo.
- Relaciones humanas problemáticas.
- Condiciones laborales insatisfactorias.

Por supuesto, estos factores no afectan de la misma forma a todas las personas. Existen individuos que pueden soportar perfectamente una gran carga de trabajo y sin embargo no son capaces de sobrellevar una gran responsabilidad. O puede darse el caso de empleados que trabajen mejor bajo una gran responsabilidad. También existen las personas que son capaces de sustraerse y no dejarse afectar por un mal ambiente entre compañeros, mientras que para otros, esta situación puede volverse insostenible.

6.2. Consecuencias:

La palabra estrés la empleamos con gran ligereza. Ha llegado a formar parte del vocabulario de todos. Todas la usamos constantemente. Sin embargo esto es un error, ya que tener estrés no es cualquier cosa. Sus consecuencias pueden llegar a ser graves.

Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar:

- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales.
- Trastornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar al suicidio.

Desde el punto de vista de las empresas, el estrés laboral es un elemento a tener muy en cuenta, ya que sus efectos también pueden ser graves:

- Descenso acentuado de la productividad.
- Absentismo.
- Alta rotación de empleados, lo que impide que se genere una cultura organizativa favorable.
- Disminución en la calidad del servicio/producto.

6.3. Prevención

Afortunadamente, se conoce bien medidas que funcionan a la hora de prevenir e incluso paliar el estrés laboral. Algunas de ellas son:

- Dieta equilibrada. Esto es imprescindible.
- Ejercicio físico regular.
- Desconectar completamente del trabajo una vez que salimos de la oficina.
- Tratar de acostarse siempre a la misma hora y no dormir menos de seis horas.

Siempre que se pueda, tomarse un respiro, por medio de unas vacaciones. Pueden ser cortas, puede tratarse de una escapada de la ciudad cualquier fin de semana.

Hemos visto más arriba las graves consecuencias que para las empresas puede significar que sus empleados sufran de estrés laboral. Resulta vital para el buen funcionamiento de la empresa que sus empleados estén satisfechos, así que a todos los empresarios les conviene estar atentos a este problema. Es obligación de los directivos cuidar de la salud ocupacional de sus trabajadores. Y el estrés laboral es una realidad mucho más común y peligrosa de lo que nos pensamos.

7. El Estrés en el docente

7.1. Definición:

Kyriacou (2003), afirma que la docencia es un trabajo fascinante que permite ayudar a otros a aprender y desarrollarse, pero es también una labor exigente y todos los profesores acaban sufriendo estrés tarde o temprano.

Para este autor, el estrés del profesor puede ser definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente. A partir de una revisión minuciosa de la literatura, Jarvis (2002), admite que se carece de un consenso en cuanto a la etiología y enfoques metodológicos para abordar lo relativo al estrés docente; no obstante, concluye que la cantidad de variables implicadas se pueden agrupar en tres áreas: los factores intrínsecos a la enseñanza, por ejemplo la sobrecarga de funciones y la disciplina de los estudiantes dentro del salón de clases; los factores cognoscitivos que afectan la vulnerabilidad individual de los profesores, entre los que destaca la eficiencia personal y las atribuciones relacionadas con el "deber" ser un buen profesor; y los factores sistémicos que operan en el nivel institucional y político, entre los que se ubicaría lo concerniente al clima organizacional y la ayuda social entre colegas.

El estrés es una enfermedad muy próxima, de la cual somos todos candidatos. Controlarlo o prevenirlo es una de las actuales habilidades profesionales, tan esenciales como saber comunicarse, conocer idiomas o trabajar en equipo.

A continuación aclararemos los términos Estrés Laboral y Síndrome de Burnout (desgaste profesional o síndrome del "profesional quemado"). Este síndrome es un claro exponente de las fases avanzadas del estrés profesional.

No podemos obviar el estado de opinión que existe entre los profesionales de la enseñanza y buena parte de la sociedad, sobre lo difícil que es impartir clases a los adolescentes de hoy. Este clima de insatisfacción, recoge consideraciones negativas respecto a la falta de disciplina en nuestro alumnado, falta de apoyo de padres y madres e incluso de la administración educativa, el importante número de bajas entre docentes por enfermedades mentales (depresión, ansiedad, etc.), determinadas rutinas

perniciosas que se establecen en los centros y que no permiten el desarrollo óptimo de la actividad profesional (falta de profesorado de apoyo, inadecuación de horarios, las tutorías de las clases “más conflictivas” son asumidas por profesorado recién llegado al centro, etc.)

7.2. Síndrome de Burnout.

Uno de los síndromes más característicos, dentro de las fases avanzadas del estrés laboral, es el síndrome de Burnout, también conocido por “síndrome del profesional quemado” o de “desgaste profesional”, fue acuñado originariamente por Freudenberger (1974), un psicólogo clínico familiarizado con las respuestas al estrés de los miembros de una institución de cuidados alternativos de salud, si bien su categorización y difusión se debe principalmente a Cristina Maslach, una investigadora de psicología social, a partir de la segunda mitad de los setenta, cuando estudiaba las formas de afrontamiento con el arousal emocional en el trabajo.

El término Burnout procede del mundo del deporte y expresaba la situación que vivían los deportistas cuando no obtenían los resultados deseados a pesar de sus grandes esfuerzos y entrenamientos.

Desde hace ya bastante tiempo, una importante cantidad de autores, se han interesado por el concepto de estrés. Ya hemos señalado a Freudenberger y a Maslach y Jackson, ambos autores estudian el síndrome de burnout como una respuesta a un estrés emocional crónico caracterizado por agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás y sentimiento de inadecuación a las tareas que se deben realizar. Parece ser que lo sufren, especialmente, personas cuyas profesiones versan sobre todo en la atención y ofrecimiento de servicios humanos directos y de gran relevancia para el usuario: enfermeros, profesores, policías, cuidadores, etc.

El Burnout es un estrés crónico (distrés) experimentado en el contexto laboral, es decir, formando parte de un proceso, siendo este síndrome, el último eslabón o la última secuencia de la cadena; sin embargo, es necesario diferenciar el Burnout de otros síndromes o nociones y de hecho son muchos los autores que hacen hincapié en que se trata de una forma de estrés ocupacional, con entidad propia, estudiado en la población laboral de servicios directos a otras personas.

Desde una perspectiva clínica, se entiende como estado, consecuencia del estrés laboral.

Desde una perspectiva psicosocial, puede ser abordado como un proceso que se desarrolla por la interacción de características del entorno laboral y de orden personal, con manifestaciones bien diferenciadas en distintas etapas.

7.2.1. Causas

En la mayoría de los casos el estrés se produce, porque el docente debe enfrentarse a situaciones de tensión: niños que contestan, niños que no siguen las normas, niños que se muestran violentos, niños totalmente desmotivados por el estudio, falta de apoyo por parte de los padres, etc. Día tras día debe lidiar contra estos problemas, que hacen que no pueda disfrutar de su profesión ni que pueda llevar un ritmo normal en la clase.

Podemos destacar una serie de causas, relacionadas directamente con el trabajo y con el contexto en el que éste se realiza.

a) Características específicas del trabajo.

- Características del puesto y desempeño: tareas monótonas, aburridas, desagradables o aversivas. Rutinas de trabajo excesivas. Trabajo con alto grado de dificultad o con gran demanda de atención. Actividades de gran responsabilidad. Exigencia de decisiones complejas. Trabajos expuestos a cambios tecnológicos intempestivos. Amenaza de demandas laborales.

- Volumen y ritmo de trabajo: exceso o escasez de trabajo. Trabajos con plazos muy estrictos. Ritmo de trabajo apresurado. Actividades laborales múltiples. Jornadas de trabajo excesivas.

- Horario de trabajo: horarios estrictos e inflexibles. Jornadas muy largas. Jornadas de trabajo de duración indefinida. Horarios anormales, horarios impredecibles, sistemas de turnos mal concebidos. Rotación de turnos.

- Participación y control: falta de participación en la toma de decisiones. Falta de control sobre los métodos de trabajo y sobre los horarios, ritmos y entornos laborales. Creatividad o iniciativa restringidas.

b) Características por el contexto del trabajo.

- Perspectivas profesionales, estatus y salario: inseguridad laboral. Falta de perspectivas de promoción profesional. Promoción excesiva, insuficiente o aleatoria. Ausencia de incentivos. Actividad poco valorada socialmente. Remuneración por trabajo a destajo o no equitativa. Sistema de evaluación del rendimiento injusto o poco claro. Exceso o carencia de capacidades para el puesto.
- Papel en la entidad: papel indefinido, funciones contrapuestas dentro del mismo puesto, tener a cargo a otras personas, atender constantemente a otras personas y ocuparse de sus problemas.
- Relaciones interpersonales: supervisión inadecuada, desconsiderada, punitiva o que no proporciona apoyo. Malas relaciones con los compañeros. Intimidación, acoso y violencia. Horario aislado o en solitario. Ausencia de procedimientos establecidos para tratar de resolver problemas y quejas.
- Cultura institucional: mala comunicación, liderazgo inadecuado, falta de claridad en los objetivos y en la estructura de la entidad. Atribuciones ambiguas. Desinformación y rumores. Conflicto de autoridad. Planeación deficiente.
- Atribuciones a alguna autoridad: motivación deficiente. Manipulación o coacción del trabajador. Mala delegación de responsabilidades.
- Relación entre la vida familiar y la vida laboral: exigencias contrapuestas entre la vida laboral y la vida familiar, falta de apoyo en el trabajo con respecto a problemas familiares. Falta de apoyo en la familia con respecto a los problemas laborales.
- Ambiente físico del trabajo: condiciones inadecuadas Espacio físico restringido. Exposición a riesgo físico constante.
- Empresa y entorno social: políticas inestables. Intervención y acción sindical. Salario insuficiente. Carencia de seguridad en el empleo.

7.2.2. Consecuencias

El estrés puede tener consecuencias muy graves como problemas endocrinos, afecciones respiratorias, digestivas o neurológicas, ansiedad, apatía o depresión. Y (como no, consecuencias negativas en la educación) Son demasiados los casos de docentes que han acabado tirando la toalla. Cada uno conoce experiencias de conocidos y amigos.

El proceso se inicia con la aparición de sentimientos de desconcierto e insatisfacción, que surgen por la influencia directa o indirecta de los factores relacionados con el entorno laboral. Estos sentimientos generan el desarrollo de esquemas de inhibición en la actuación con los alumnos y, en general, en toda la actividad educativa. Surge el deseo de solicitar peticiones de traslado para huir de las situaciones conflictivas que empiezan a generarse y en, algunos casos, culmina con el abandono de la docencia.

- a) Absentismo: asuntos familiares, personales, comisiones laborales, enfermedades somáticas.
- b) Aumento de la rotación del personal: se perciben como cambios, traslados, comisiones.
- c) Menos dedicación al trabajo: práctica del rumor, del chisme, del alarde, de la crítica destructiva, la queja constante.
- d) Deterioro del rendimiento y productividad: baja productividad pedagógica, administrativa.
- e) Quejas internas y externas: clima laboral e institucional dañados.
- f) Necesidad o solicitud de aumento de intervención sindical: conflictos constantes; necesidad de mediación.
- g) Deterioro de la imagen de la organización de parte del personal como los usuarios externos.

7.2.3. Efectos

El estrés puede tener tantas manifestaciones que puede sorprender conocerlas. A continuación destacamos algunos de sus efectos, aclarando que éstos variarán en función de la persona y de la situación determinada.

- Dolores de cabeza frecuentes, mandíbula apretada, dolor.

- Crujir, rechinar de dientes.
- Tartamudeo.
- Temblores, manos, labios temblorosos.
- Dolor de cuello y espalda, espasmos musculares.
- Mareos, debilidad, vértigo.
- Sonidos que zumban, que estallan.
- Ruborizaciones frecuentes, sudor.
- Pies o manos con sudor o fríos.
- Boca seca, problemas para deglutir.
- Frecuentes resfriados, infecciones y molestias de herpes.
- Erupciones, picaduras, carne de gallina.
- Ataques de alergia inexplicados o frecuentes.
- Dolor de estómago, de pecho; náusea.
- Evacuación excesiva, flatulencias.
- Constipación, diarrea.
- Dificultad de respirar, suspiros.
- Ataques repentinos de pánico.
- Dolores de pecho, palpitaciones.
- Frecuente micción.
- Pobre deseo o desempeño sexual.
- Ansiedad excesiva, preocupación, culpa, nerviosismo.
- Depresión, cambios súbitos en el humor.
- Cólera acrecentada, hostilidad, frustración.

- Apetito incrementado o disminuido.
- Insomnio, pesadillas o sueños inquietantes.
- Dificultad de concentración, pensamientos apresurados.
- Olvido, desorganización, confusión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Problemas para aprender nueva información.
- Sentirse sobrecargado o abrumado.
- Expresiones con voz llorosa, pensamientos suicidas.
- Sentimiento de soledad o desvaloración.
- Poco interés en apariencia y puntualidad.
- Hábitos nerviosos, jugueteo, sonar los pies.
- Incrementada frustración, irritabilidad y nerviosismo.
- Sobre reacción a pequeñas molestias.
- Número incrementado de pequeños accidentes.
- Comportamiento obsesivo o compulsivo.
- Eficiencia o productividad laboral reducida.
- Pretextos para encubrir un trabajo mal hecho.
- Habla rápida o mascullada.
- Posturas defensivas o de sospecha excesivas.
- Problemas de comunicación o de compartir.
- Alejamiento social y distanciamiento.
- Cansancio constante, debilidad, fatiga.
- Uso de drogas o medicamentos sin receta médica.

- Aumento o disminución de peso sin llevar dieta.
- Aumento en el consumo de cigarrillos, drogas o alcohol.
- Tendencia a las apuestas o compras impulsivas.

El estrés también puede provocar efectos sobre los órganos del cuerpo.

- Cabello: el estrés a niveles elevados puede causar excesiva pérdida de cabello así como ciertos tipos de calvicie.
- Músculos: son más notables bajo el estrés los dolores espasmódicos en el cuello y hombros, molestias musculoesqueléticas, dolor en la espalda baja, molestias musculares menores y tics nerviosos.
- Tracto digestivo: el estrés puede causar o agravar enfermedades del tracto digestivo incluyendo la gastritis, úlceras estomacales y duodenales, colitis ulcerativa y colon irritable.
- Piel: algunos individuos reaccionan al estrés con brotes de problemas de piel como el eczema o la soriasis.
- Órganos reproductores: al estrés afecta el sistema reproductivo causando desórdenes menstruales y recurrentes infecciones vaginales en las mujeres, así como impotencia y eyaculación prematura en los varones.
- Pulmones: los altos niveles de estrés emocional afectan desfavorablemente a individuos con condiciones asmáticas.
- Corazón: las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión están vinculadas al estrés acumulado.
- Boca: también son síntomas del estrés las úlceras en la boca y la sequedad excesiva.
- Cerebro: el estrés dispara los problemas emocionales y mentales como el insomnio, los dolores de cabeza, cambios de personalidad, irritabilidad, ansiedad y depresión.

7.2.4. Claves para prevenir el estrés o Burnout.

1. Comunicarse. Evitar el aislamiento, buscando la solidaridad de los que comparten las mismas situaciones.
2. Proceso personal de adaptación de expectativas a la realidad cotidiana.
3. Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo.
4. Rutina de ejercicios que incluya actividades aeróbicas.
5. Respetar, conocer y formar las propias emociones.
6. Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
7. Capacitación permanente: nuevos conocimientos y elasticidad mental.
8. Diálogo efectivo con las autoridades del establecimiento. Decir lo que se piensa para proponer cambios.
9. Hacerse responsable de los propios actos. Aquellos que "echan la culpa" permanentemente a los otros son más propensos al estrés.

8. Programas de prevención y reducción del estrés para profesores

Los programas de reducción del estrés buscan desarrollar habilidades de afrontamiento al estrés mediante una combinación de técnicas. Aunque se han desarrollado numerosos modelos, la mayoría incluyen técnicas que ayudan al profesorado a un mejor manejo de los conflictos en el aula, estrategias de relajación y liberación de la tensión y técnicas para modificar los estilos cognitivos.

Por ejemplo, el programa Deusto 14-16 incluye un pormenorizado programa para la prevención y reducción del estrés docente (Calvete y Villa, 1997).

Sin embargo, además de potenciar los recursos individuales de los profesores, es necesario abordar los problemas objetivos que causan estrés. Dificultades como las mencionadas (falta de disciplina, agresiones, etc.) requieren de acciones conjuntas, en las que no sólo los agentes educativos sino también las familias, y la sociedad en general, aúnen esfuerzos en el desarrollo de valores, derechos y obligaciones en niños y adolescentes. Esta colaboración contribuirá a reducir el estrés del profesorado.

Habitualmente encontramos en los medios consejos sobre cómo superar el estrés parecidos a estos: descanse a menudo, prevea márgenes de tiempo, no se sobrecargue con tareas, prevea tiempo para usted, disfrute de su vida y de su familia, evite las personas negativas, haga ejercicio físico, coma apropiadamente, desarrolle actividades de ocio que originen disfrute, mantenga hábitos adecuados de sueño, tenga una actitud optimista, etc. Sin embargo, siendo orientaciones interesantes, suponen una aproximación muy superficial al tema del estrés. Los problemas de estrés son producto de un proceso complejo, no se reducen a (y a veces ni siquiera implican) una simple sensación de nervios o de sobrecarga.

Calvete, E. (2010). *Cómo Superar el Estrés*. Rítica.

8.1. Como superar el Estrés

Para entender el proceso de forma adecuada, conviene conocer las fases por las que pasa nuestro organismo ante una situación que nuestra mente interpreta que puede suponer un peligro para nuestra integridad o supervivencia (en adelante, a estas situaciones las llamaremos “demandas” o “estresores”):

1. En primer lugar se produce lo que Selye llamó “fase de alarma”, que consiste en una reacción fisiológica compleja provocada por la aparición del estresor. El organismo se prepara para la acción dando una respuesta de activación: empieza a segregar adrenalina, aumenta la tasa cardíaca, se acelera la respiración, etc. Esta respuesta de activación puede ser muy intensa (y entonces la notamos e identificamos claramente como “nervios” o “ansiedad”) o no muy intensa, en cuyo caso puede incluso pasar desapercibida para nuestra conciencia porque no alcanza el nivel suficiente como para ser procesada.
2. En la “fase de resistencia” nuestro organismo se moviliza activamente para combatir el estresor y pone en marcha los recursos o habilidades conductuales que tenemos para afrontarlo. Lo normal y deseable es que estas acciones tengan buenos resultados y resuelvan bien la situación, con lo que los signos fisiológicos anteriores van desapareciendo y nuestro organismo recupera el nivel de activación habitual. El mecanismo para volver al nivel de descanso o funcionamiento normal se llama “homeostasis” (Cannon) y es fundamental para prevenir los problemas de estrés. Cuando no contamos con los recursos adecuados para afrontar las demandas estas fases de alarma y resistencia se prolongan excesivamente, no se llega a producir la homeostasis y la tensión mantenida facilita que empiecen a aparecer los problemas de la última fase.
3. En la “fase de agotamiento” el organismo, que no ha podido “descansar” ni volver a su estado normal, empieza a desgastarse, a resentirse y a mostrarse más vulnerable a trastornos y disfunciones orgánicas. Empiezan a aparecer los síntomas físicos relacionados con el estrés (problemas digestivos, sexuales, etc)

Este sencillo esquema del proceso de estrés nos permite entender el sentido de algunas de las orientaciones de nuestro artículo. Sin embargo, antes de empezar es importante señalar que cuando nos encontramos en la tercera fase y nuestro organismo ya está mostrando señales de agotamiento y problemas

relacionados con el estrés, estas orientaciones no serán suficientes para manejarlos, es fundamental acudir a un profesional y personalizar las intervenciones que cada uno necesite.

La importancia de atender a lo pequeño

Hemos visto que en la primera fase de alarma nuestro organismo reacciona ante un estresor. Estos estresores o demandas pueden ser muy claros y relevantes (por ejemplo, un despido, un divorcio, una enfermedad grave) en cuyo caso reciben el nombre de “acontecimientos vitales traumáticos” (AV). Los AV son los primeros que se estudiaron cuando se empezó a investigar sobre el estrés, suponiendo que sólo estarían estresadas las personas sometidas a este tipo de situaciones tan intensas. Aún hoy hay muchas personas que creen que no pueden tener problemas de estrés porque no tienen este tipo de situaciones en sus vidas.

Sin embargo, más adelante se descubrió que eran mucho más importantes las pequeñas molestias cotidianas que generan una reacción muchísimo más leve: el agua fría en la ducha, una discusión, el sonido del despertador, problemas para aparcar, un atasco, un coche que toca la bocina, etc. Ante estos “mini-estresores” nuestro organismo se activa muy levemente, de forma casi imperceptible; el problema es que como no nos damos cuenta de la pequeña reacción de nuestro cuerpo, no hacemos nada para disminuirla (no pasamos a la segunda fase), no se pone en marcha el mecanismo de homeostasis, con lo cual esas mínimas activaciones se van acumulando y manteniendo nuestro organismo en un nivel de tensión ligeramente superior al normal. Esta tensión mantenida, como ya hemos visto, produce desgaste y agotamiento al cabo de un tiempo. Por eso hay personas a las que el médico les indica que sus problemas se deben al estrés y ellas se extrañan, porque no se sienten “estresadas” (que se suele identificar con “nerviosas”); su nivel de activación no es tan alto como para que lo detecten, su problema no es la intensidad de la activación, sino la excesiva frecuencia y la desatención hacia ella.

De esta explicación se deriva la necesidad de prestar atención y conceder importancia a esas pequeñas molestias cotidianas. Una manera sencilla de paliar su efecto es disponer todos los días de uno o varios momentos de tranquilidad, en los que se haga posible esa homeostasis que mencionábamos en el apartado anterior, que nos ayuden a desactivar nuestro sistema nervioso. Hay varias formas de conseguirlo: mediante técnicas de relajación o de

respiración, mediante el yoga, la meditación, la oración, un buen baño, un paseo tranquilo o cualquier otra actividad relajante. Lo importante no es la forma, sino el hábito: no hacer estas actividades cuando nos sintamos nerviosos, sino de forma “preventiva”, asumiendo que una cierta acumulación de tensión diaria es probable y que ayudar a nuestro organismo a aliviarla es un beneficio seguro.

Además de este hábito saludable, que serviría para ayudar a volver a nuestro nivel “basal” de activación, sería ideal disponer de la habilidad de controlar voluntaria, directa e instantáneamente nuestro nivel de activación fisiológica para conseguir ir aún más allá y conseguir la relajación y el descanso de nuestro sistema nervioso. Esta habilidad es el resultado de un entrenamiento personalizado y continuado en alguna técnica de relajación clínica, entrenamiento que pocas personas tienen pero que recomiendo vivamente al lector que busque. Los beneficios sobre la salud, tanto física como mental, de saber conseguir un nivel de relajación clínica son incontables (tanto que algunos autores han llamado a la relajación “la aspirina de la psicoterapia”). Hay muchas técnicas; no importa tanto la técnica en sí, sino el que se practique de forma regular durante unas semanas, con un seguimiento personalizado de un experto. Es importante el concepto “entrenamiento”, ya que no se trata de conseguir relajarse por cualquier medio (cintas de música, grabaciones, etc.), sino de ser nosotros mismos los que aprendemos a darnos las instrucciones precisas para relajar nuestro sistema nervioso, en cualquier situación y sin depender al final de la ayuda de medios externos.

B.9 Marco Conceptual:

Sistematización

Hace referencia al orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro similar. Es decir que establece un sistema u orden que tiene por objetivo permitir obtener los mejores resultados posibles. (Jara, 2019)

Recreación

Es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. (Definición, 2013)

Actividades Recreativas

Las actividades recreativas, son acciones que las personas pueden realizar al aire libre o en su hogar son una forma de diversión la cual permite a las personas entretenerse e innovar su forma de mantenerse bien. (Sánchez, 2014)

Tiempo libre

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales". Por lo general, las personas suelen utilizar el tiempo libre para descansar del trabajo u otra actividad, por otra parte, lleva acabado alguna actividad que les genere recreación, entretenimiento o placer. (Parédez, 2019)

Ocio

Es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta. La palabra ocio es de origen latín "otium" que significa "reposo".

Estrés

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.

Estrés en Docentes

Kyriacou (2003), afirma que la docencia es un trabajo fascinante que permite ayudar a otros a aprender y desarrollarse, pero es también una labor exigente y todos los profesores acaban sufriendo estrés tarde o temprano.

Para este autor, el estrés del profesor puede ser definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente. A partir de una revisión minuciosa de la literatura, Jarvis (2002), admite que se carece de un consenso en cuanto a la etiología y enfoques metodológicos para abordar lo relativo al estrés docente; no obstante, concluye que la cantidad de variables implicadas se pueden agrupar en tres áreas: los factores intrínsecos a la enseñanza, por ejemplo la sobrecarga de funciones y la disciplina de los estudiantes dentro del salón de clases; los factores cognoscitivos que afectan la vulnerabilidad individual de los profesores, entre los que destaca la eficiencia personal y las atribuciones relacionadas con el "deber" ser un buen profesor; y los factores sistémicos que operan en el nivel institucional y político, entre los que se ubicaría lo concerniente al clima organizacional y la ayuda social entre colegas.

Síndrome de Burnout.

Uno de los síndromes más característicos, dentro de las fases avanzadas del estrés laboral, es el síndrome de Burnout, también conocido por "síndrome del profesional quemado" o de "desgaste profesional", fue acuñado originariamente por Freudenberger (1974), un psicólogo clínico familiarizado con las respuestas al estrés de los miembros de una institución de cuidados alternativos de salud, si bien su categorización y difusión se debe principalmente a Cristina Maslach, una investigadora de psicología social, a partir de la segunda mitad de los setenta, cuando estudiaba las formas de afrontamiento con el arousal emocional en el trabajo.

El Burnout es un estrés crónico (distrés) experimentado en el contexto laboral, es decir, formando parte de un proceso, siendo este síndrome, el último eslabón o la última secuencia de la cadena; sin embargo, es necesario diferenciar el Burnout de otros síndromes o nociones y de hecho son muchos los autores que hacen hincapié en que se trata de una forma de estrés ocupacional, con entidad propia, estudiado en la población laboral de servicios directos a otras personas.

Desde una perspectiva clínica, se entiende como estado, consecuencia del estrés laboral.

Desde una perspectiva psicosocial, puede ser abordado como un proceso que se desarrolla por la interacción de características del entorno laboral y de orden personal, con manifestaciones bien diferenciadas en distintas etapas.

Programas de prevención y reducción del estrés para profesores

Los programas de reducción del estrés buscan desarrollar habilidades de afrontamiento al estrés mediante una combinación de técnicas. Aunque se han desarrollado numerosos modelos, la mayoría incluyen técnicas que ayudan al profesorado a un mejor manejo de los conflictos en el aula, estrategias de relajación y liberación de la tensión y técnicas para modificar los estilos cognitivos.

B.10 Marco institucional

El presente trabajo de Sistematización de Experiencias parte en la Escuela Fiscal “Club de Leones” perteneciente al Distrito 17D04 Quito – Central, con 54 años de vida Institucional dando servicio a la comunidad del Barrio San José de Monjas.

Se puede mencionar que no hay antecedentes de planes recreativos hacia docentes, salvo ciertos momentos trabajados por el DECE institucional.

B.10.1 Datos Informativos

Tabla 1 Datos Institucionales

CODIGO AMIE	17h00992
UBICACIÓN GEOGRÁFICA	
PROVINCIA	Pichincha
CANTÓN	Quito
ZONA	9
DISTRITO	17D04
CIRCUITO	01
DIRECCIÓN	José María Sarasti E8-73
TELEFONO	02-3196135
EMAIL	17h00992@gmail.com
TIPO DE INSTITUCIÓN	
SOSTENIMIENTO	Fiscal
RÉGIMEN	Sierra
JORNADA	Matutina
OFERTA EDUCATIVA	Educación General Básica
NIVELES	Preparatoria, Básica Elemental Y Básica Media
NÚMERO DE DOCENTES	13
NUMERO DE ESTUDIANTES	290
AUTORIDAD	Mgs. SILVIA BUSTOS

B.10.2 Identidad Institucional

2.1 Visión

Somos una comunidad educativa que está comprometida con la enseñanza de los niños y niñas comprendidos entre los subniveles de preparatoria, y básica media; educamos con amor, fomentamos una cultura de paz y respeto al medio ambiente, para superar las desigualdades sociales promoviendo el desarrollo de habilidades, destrezas y valores como: la criticidad, libertad, respeto a la individualidad, y la diversidad; mediante la aplicación de estrategias innovadoras de aprendizaje en el marco de la convivencia armónica y la interculturalidad, siendo nuestros estudiantes los protagonistas del proceso educativo.

2.2 Misión

La Escuela “Club De Leones”, potencializará en los estudiantes destrezas, habilidades y valores que los conviertan en protagonistas y transformadores de su entorno; con docentes altamente capacitados en técnicas de innovación educativa y manejo de disciplina positiva en el aula promoviendo la corresponsabilidad de los padres; creando estrategias y espacios educativos desde un enfoque holístico, vivencial y de disfrute para lograr un aprendizaje significativo y conseguir posicionarnos como una escuela referente en el desarrollo de proyectos de innovación pedagógica.

2.3 Ideario

➤ Valores

- ❖ Practicamos el “amor” siendo afectivos con los estudiantes, promoviendo la disciplina positiva en el aula.
- ❖ Practicamos la libertad para promover proyectos de vida satisfactorios de nuestros estudiantes, sin límites o paradigmas sociales impuestos.
- ❖ Practicamos el respeto hacia sí mismos, hacia los demás y hacia su entorno como el medio de relación más efectivo entre los miembros de la comunidad.

➤ Principios

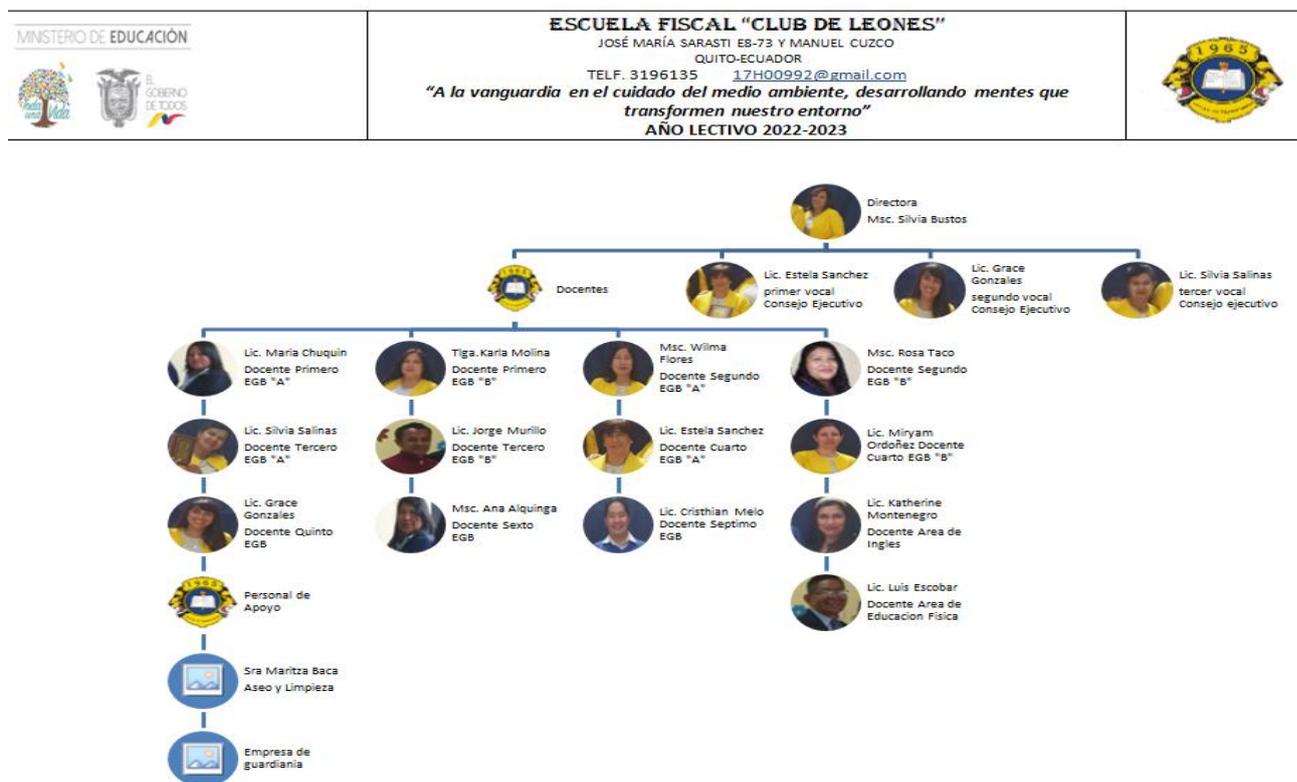
- Fomentamos la Interculturalidad como respeto y valoración a la expresión de la propia cultura y la de los demás.

➤ **Políticas**

- ✓ Transformamos la educación mediante la reflexión de las prácticas educativas y el propio proceso de aprendizaje promoviendo la evolución permanente de la práctica educativa.
- ✓ Practicamos la inclusión como el camino hacia brindar las mejores oportunidades de desarrollo de nuestros estudiantes.
- ✓ Generamos una cultura de paz motivando a nuestros estudiantes a practicar modelos positivos de conducta mediante la resolución pacífica de conflictos.
- ✓ Reflexión e investigación como principio para desarrollar la creatividad y la formación científica en los estudiantes.
- ✓ Somos flexibles para adaptarnos a la diversidad y realidad circundante con el fin de asimilarlo a la identidad institucional y enriquecerla generando modelos de gestión exitosos.
- ✓ Servimos a nuestro país educando con pasión para generar cambios positivos y permanentes en nuestra comunidad.

B.10.3 Estructura Organizacional

Grafico 2 Estructura Organizacional

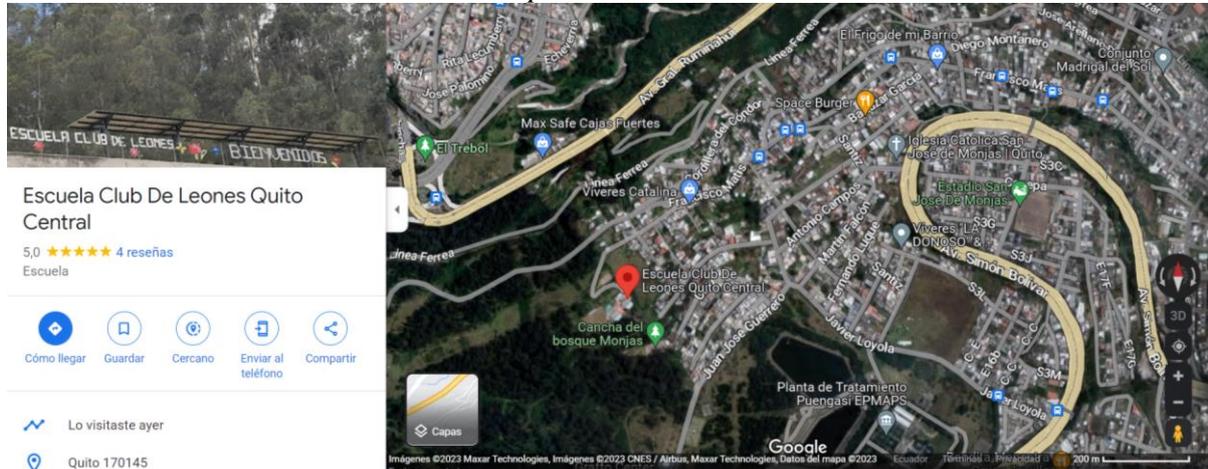


Elaborado por: Escuela Club de Leones 2023

Fuente: Datos de información

Ubicación en el Mapa

Ilustración 1 Ubicación en el Mapa



Elaborado por: Google Maps (2023)

Fuente: Google Maps (2023)

Imágenes de la Escuela

Ilustración 2 Imágenes de la Escuela





Capítulo II Metodología de la Sistematización

B.11 Marco Metodológico

La sistematización de experiencias utilizando recreación como medio para la reducción de estrés laboral en docentes Será orientada por el paradigma y /o enfoque mixto, debido a que se utilizara técnicas de recolección de datos que arrojará resultados numéricos, porcentuales y / o estadísticos; a la par, se abordara al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos, que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación mismas que influirán sobre los actores de la sistematización.

Niveles de investigación

Nivel de investigación exploratorio

Según, (Sampieri, 1997). El nivel de investigación exploratorio, es el encargado de realizar avances sobre teorías de un fenómeno, el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Estos estudios sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos.

De acuerdo con el análisis, se realizó una investigación previa de cada tema que se encuentra detallado en el proyecto, se encontró en diferentes artículos científicos, repositorios de tesis, libros, revistas, páginas web, entre otros. Donde se detalla teóricamente que es el estrés y la recreación.

Nivel de investigación descriptivo.

Según, (Collado, 2010). El nivel de investigación descriptivo se busca especificar las propiedades, las características de un fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

De acuerdo al concepto analizado, se realizó la investigación en base a componentes de la sistematización, cada componente está estructurado de una manera sistemática y ordenada, en base a cuatro dimensiones que indican los temas principales del proyecto en estudio, cada

uno de estos temas están conformadas por sub-dimensiones que son parámetros que ayudan al estudio y complemento de la sistematización.

Nivel de investigación explicativo.

Según, (Sampieri, 1997). El nivel explicativo es aquel que tiene relación causal, no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas del mismo. Puede valerse de diseños experimentales y no experimentales.

Diseños de investigación

Diseño documental

Según, (Collado, 2010). El diseño documental persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo exploratorio.

De acuerdo al análisis del enunciado, al realizar la investigación se recopiló la información de diferentes fuentes bibliográficas, las cuales fueron; libros, revistas, repositorios de tesis, artículos científicos y páginas web, entre otros.

Diseño de campo

Según, (Sampieri, 1997). El diseño de campo son todas las técnicas que ayudan en el proceso de investigación, consisten en recolectar y tabular datos relativos en relación al proyecto de investigación como objetos de estudio.

De acuerdo con el concepto analizado, dentro de la investigación se utilizará este diseño como herramienta de recolección de datos de los docentes, permitiéndonos realizar la adecuada sistematización para mejorar en lo posible el estilo de vida de los docentes.

Enfoque de la investigación

El presente proyecto de investigación es cualitativo, ya que se puede identificar la falta de actividades recreativas en la Escuela Club de Leones aunque la actividad física se encuentra presente en las mallas curriculares de la institución educativa, son muy pocas las actividades propuestas para los docentes, dejando de lado la práctica de estas actividades recreativas.

La falta de actividades recreativas o un descenso en la misma, trae consigo problemas de salud física y mental, por lo que es necesario que se tomen acciones para la implementación de una investigación cuantitativa, es decir, que se procesa con el desarrollo de la sistematización ya que se conseguirá estadísticas de docentes con estrés.

Métodos de investigación

Método Hipotético-Deductivo.

Según, (Collado, 2010). A Través de observación realizada de un caso particular se plantea un problema. Este lleva un proceso de inducción que remite el problema una teoría para formular una hipótesis que a través de un razonamiento deductivo intenta validar la hipótesis empíricamente.

De acuerdo con el concepto analizado, se partirá desde los temas y subtemas más particulares, en la cual se observará la problemática en la institución educativa. Asimismo, se verificará la realidad del tipo de actividades que realizan los docentes de la escuela y si es necesario implementar la sistematización de experiencias recreativas.

Método científico.

Según, (Sampieri, 1997). El Método Científico está conformado por un grupo de etapas y procesos sistemáticos que ayudan en la investigación, con el fin de cumplir su propósito y objetivos establecido, siguiendo cada una de las etapas de una forma eficaz.

De acuerdo al análisis del concepto, se debe seguir la investigación de una manera sistematizada ya que cada proceso es útil generándonos una solución al problema, los resultados parten desde una realidad que los docentes atraviesan en la actualidad, por ende, los resultados de esta investigación serán verificables mediante su análisis.

Método analítico sintético.

Según, (Collado, 2010). El método analítico sintético es el encargado de estudiar cada uno de los hechos del proyecto, parte en descomponer cada uno de los objetos que se está estudiando de una manera individual, después lo hace de una manera integral, estos métodos hacen énfasis a géneros de raciocinio es decir la inducción y deducción.

De acuerdo al concepto analizado, se debe partir de lo general a lo particular, por ello, lo presentado en la investigación se encuentra en temas particulares y cada una de ellas está dividido en subtemas, permitiendo la realización del presente estudio de campo, con el fin de analizar cada uno de los resultados obtenidos al momento de realizar la sistematización de experiencias recreativas, para dar una solución al problema de estudio.

Método teórico.

Según, (Sampieri, 1997). El método teórico es aquel que permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, interpretando los datos empíricos hallados.

De acuerdo con el concepto analizado, este método en la presente investigación ayuda a sistematizar, analizar y explicar los resultados obtenidos, con el objetivo de dar solución al problema antes mencionado.

Método empírico.

Según, (Sampieri, 1997). Plantea que el método empírico “En el proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia”, consiste en observar, medir y experimentar la realidad que queremos conocer. En la experimentación el investigador interviene sobre el objeto de estudio realizando modificaciones o creando condiciones para conocer su naturaleza.

De acuerdo al análisis del concepto, en la presente investigación se permite conocer a los docentes de la Escuela Fiscal Club de Leones y las diferentes características fundamentales del objeto de estudio.

Técnicas de investigación

Grupos de enfoque.

Según, (Collado, 2010). Los grupos de enfoque nos permiten profundizar en la comprensión del imaginario de los participantes: sus necesidades, sus deseos, sus gustos en relación con el proyecto y el entorno. Este a su vez abre un espacio de opinión sobre los temas determinados de un proyecto de investigación.

Al analizar este concepto, dentro de la investigación conoceremos los gustos y preferencias de los docentes hacia las actividades recreativas que ellos deseen realizar, generando disfrute y entreteniendo para que mantengan un mejor estilo de vida y a su vez disminuyendo los niveles de estrés en la Escuela Club de Leones.

La observación.

Según, (Collado, 2010). Su objetivo principal es observar de cerca el objeto de estudio, a fin de recopilar la mayor cantidad de información y registrarla para luego aplicar el análisis. Este es el primer paso y es el elemento fundamental en todo tipo de investigación, con esta técnica se obtendrá mayor cantidad de datos.

Al momento de realizar la investigación utilizaremos la técnica de observación, ya que generara datos importantes de los docentes de la Escuela Club de Leones que muestran estrés, de igual manera al realizar la sistematización de experiencias recreativas obtendremos información de la mejora en los niveles de estrés.

B.12 Actores Claves

Los docentes seleccionados en esta nómina son 14 que padecen síntomas de estrés, los cuales pertenecen a la Escuela Club de Leones. Con esta nomina seleccionada se aplicó la sistematización de experiencias recreativas, por la cual al momento de desarrollar las diferentes actividades se pudo observar la disminución de niveles de estrés en ellos.

Tabla 2 Nomina de Docentes

Nómina de Docentes													
Preguntas				Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo		Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo		Siento que los problemas emocionales son tratados de forma adecuada		He presentado algún tipo de enfermedad física durante estas últimas semanas		Considero que presento signos de estrés	
Apellidos y Nombres	Edad	Cargo	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1 Bustos Nicolalde Silvia	45	Directora		X	X		X		X		X		
2 Chuquin Maria	40	Docente		X		X		X	X			X	
3 Molina Molina Karla Daniela	32	Docente	X		X		X		X		X		
4 Taco Rosa	38	Docente	X		X		X		X		X		
5 Flores Wilma	37	Docente		X		X		X	X		X		
6 Salinas Silvia	56	Docente	X		X		X		X		X		
7 Murillo Jorge	45	Docente	X		X		X		X		X		
8 Sánchez Estela	59	Docente		X		X	X	X	X		X		
9 Ordoñez Miryam	39	Docente	X		X		X		X		X		
10 Gonzales Grace Estefanía	33	Docente	X		X		X		X		X		

11	Alquina Ana	36	Docente	X		X		X		X	
12	Melo Cristhian	38	Docente		X		X		X	X	X
13	Montenegro Katherine	37	Docente	X		X		X		X	X
14	Escobar Luis	45	Docente	X		X		X		X	X

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Investigación

B.13 Métodos y Materiales

La sistematización hace referencia al orden o clasificación de diferentes elementos bajo una regla o parámetro establecido, por ello, la sistematización de experiencias recreativas es una idea innovadora y está al alcance de los docentes, obteniendo resultados positivos mediante la práctica de juegos recreativos que permiten estimular y mejorar el buen estilo de vida, al momento de realizar las diferentes actividades.

Las técnicas que se desarrollaran al momento de realizar la sistematización serán; grupo de enfoque y observación ya que con ellos se llevará a cabo los objetivos propuestos, al momento de realizar la observación de los docentes se podrá realizar las actividades recreativas.

Asimismo, el impacto que tiene la recreación con el estrés es de un alto nivel, pues mediante la recreación se pueden realizar diferentes actividades fuera de la zona de confort, además, de dejar a un lado las actividades cotidianas que se realiza, esto dando como beneficio un buen estilo de vida y disminuir niveles de estrés. Por otro lado, si no se realiza recreación ahí un alto índice de estrés puesto que la mente no se relaja y disfruta olvidando fuentes de estrés.

B.13.1 Plan de Sistematización

La sistematización de experiencias recreativas se realizó con el beneficio de disminuir el estrés laboral en los docentes de la Escuela Club de Leones, en la cual se ha incrementado actividades recreativas que entretengan y ayuden a mantener el buen estilo de vida en los maestros. Además, es importante saber que la recreación es fundamental para la disminución de estos niveles en la cual se realizará el uso adecuado del tiempo libre y se mejorara la condición de estrés, promoviendo la calidad de vida a un futuro de los docentes.

En la Escuela Club de Leones se observó un 75% de docentes con diferentes niveles de estrés los cuales algunos no realizan actividad física, por ello, se ha elegido varias actividades de recreación que hagan que los maestros estén en constante movimiento y además sea de su agrado cada una de estas actividades.

Al escoger el tema se tuvo en cuenta un caso muy particular en el cual nació la curiosidad del porque se da la el estrés en los docentes, desde ese punto se comenzó a investigar dentro

de libros, revistas, páginas web, repositorios, entre otros. Asimismo, motivando a realizar una sistematización de experiencias recreativas para disminuir el estrés en los docentes de la escuela Club de Leones, esta a su vez dando como beneficios el mantener un buen estilo de vida a corto y largo plazo en los maestros.

En efecto, la sistematización de experiencias recreativas tuvo éxito no a un 100% sino a un poco más del 50% puesto no todos los docentes tienen ese tiempo libre o predisposición para darse un momento, pero con las actividades que se ha realizado durante la asistencia dentro de la escuela se pudo observar que el 20% de los docentes ya controlan mejor su estilo de vida tanto al momento de realizar las actividades.

Las técnicas que se utilizaron para que se realice esta sistematización fueron; la de grupo de enfoque, en la cual se observaron los gustos, necesidades y preferencia de los docentes al momento de realizar una actividad recreativa, la observación donde se puede divisar como es el comportamiento de cada uno de los docentes.

Asimismo, para poder conocer el grado de estrés en los docentes se realizó el test de Bornout, en donde se evidencio los niveles de estrés que presentan los docentes, pero teniendo en cuenta que el porcentaje para conocer el estrés en los docentes es de un 75%.

Esto dando como beneficio la disminución del estrés en los docentes de la Escuela Fiscal Club de Leones, mejorando los estilos de vida, teniendo una buena rutina y además que prefieran realizar actividades recreativas ya sean solos o con su entorno social.

B.13.3 Cronograma de Actividades Recreativas

Tabla 3 Cronograma de Actividades Recreativas

DETALLE DE LA ACTIVIDAD	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Investigación de actividades	■	■																		
Socialización a los Docentes			■																	
Carreras en sacos				■																
Circuitos					■															
Tiro al blanco						■														
Competencia de cabuyería							■													
Saltar cuerda								■												
Mantener el equilibrio									■											
Hacer pruebas de revelo										■										
Bailo terapia											■									
Tracción de sogá												■								
Maratón recreativo													■							
Yincana														■						
Relevos															■					
Danza Tradicional																■				

B.13.4 Cronograma de Sistematización

Tabla 4 Cronograma de Sistematización

DETALLE DE LA ACTIVIDAD	DICIEMBRE					ENERO																	FEBRERO			
	1	2	3	4	5	Del 4 al 27																	Semana 1	Semana 2	Semana 3	
Curso de Titulación fase 1						4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27			
Seminario metodológico de titulación																										
Test de Bornout																										
Análisis de Resultados del Test																										
Investigación de Actividades Recreativas																										
Actividades Recreativas con Docentes																										
Análisis de resultados obtenidos																										
Sistematización de Experiencias																										

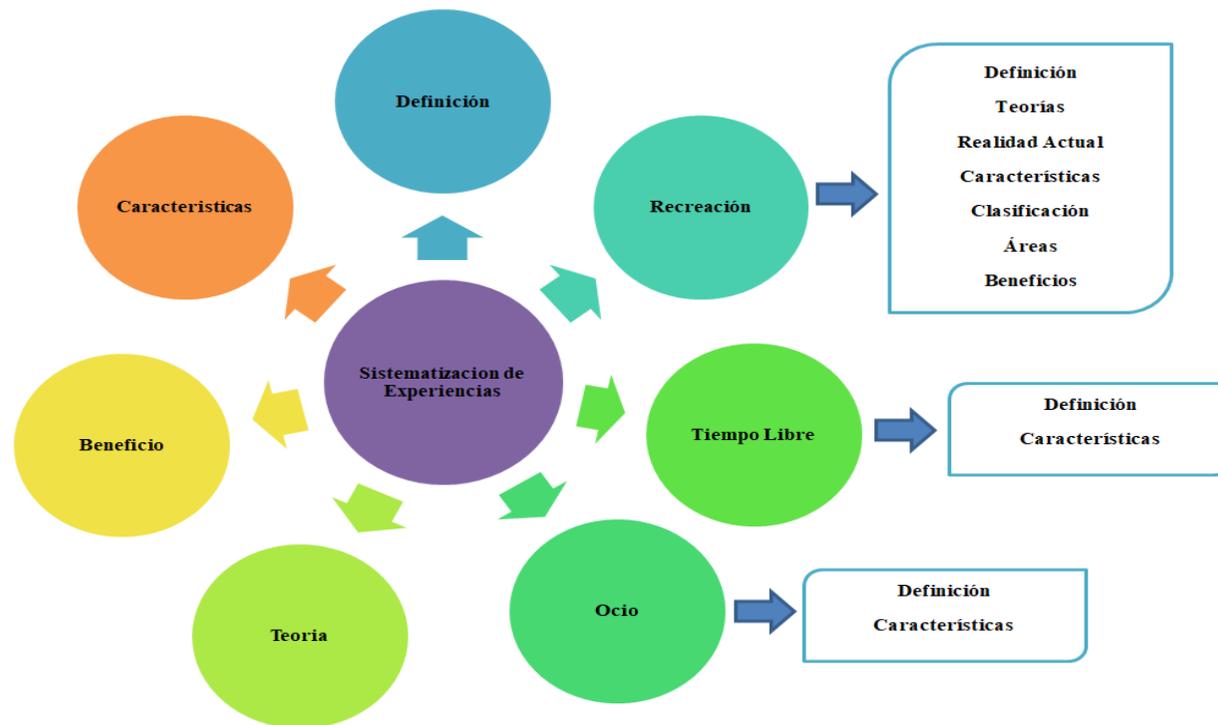
Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Investigación

B.14 Ejes de Análisis

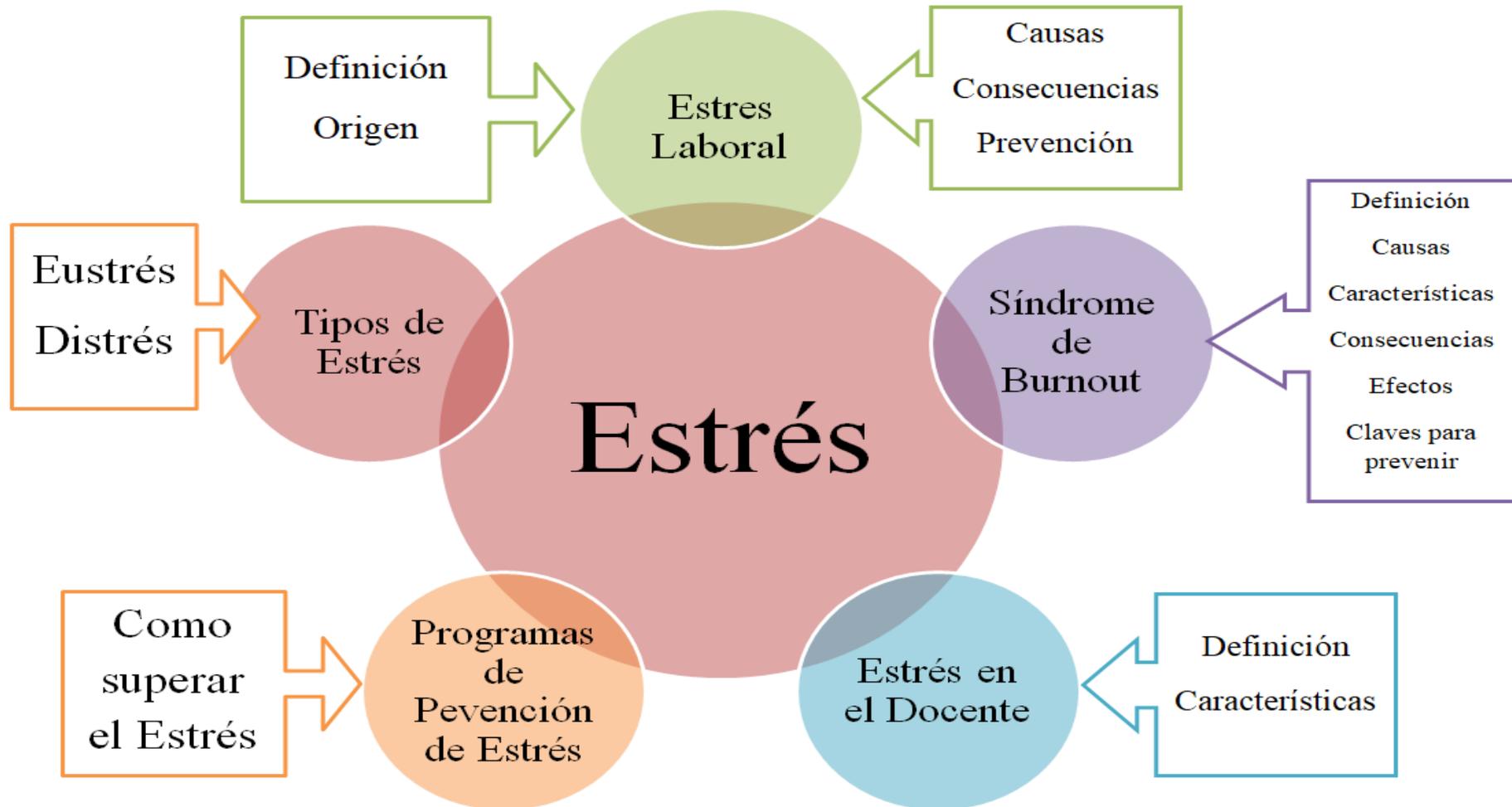
La recreación hace referencia a la distracción fuera de las actividades diarias que se realiza, es decir, es el tiempo libre que tenemos para realizar actividades de descanso o de ocio fuera de lo cotidiano. Además, la recreación es importante ya que permite que las personas estén en movimiento y así evitar tener una mala salud.

Gráfico 3 Ejes de Análisis



Elaborado por: Bryan Velasco
Fuente: Datos de Investigación

Gráfico 4 Ejes de Análisis



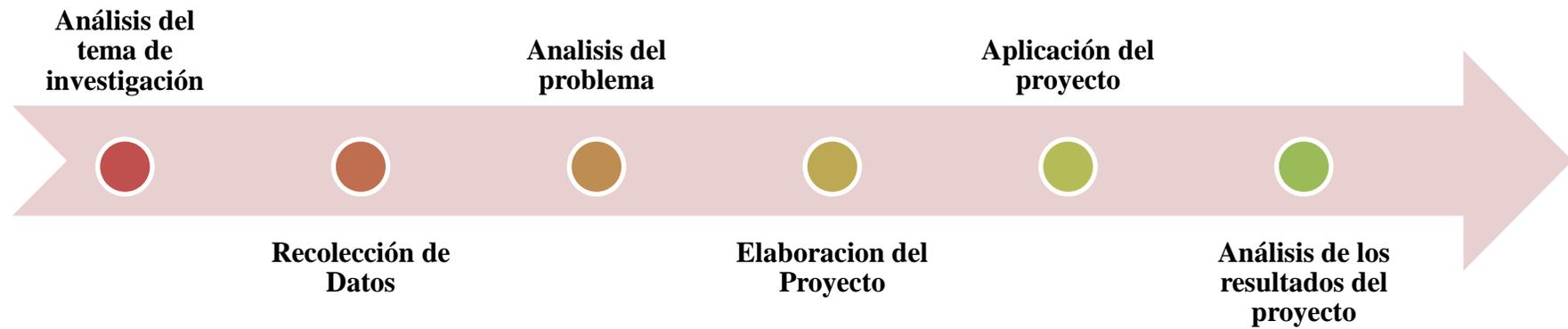
Elaborado por: Bryan Velasco
Fuente: Datos de Investigación

B.15 Principales Hallazgos

B.15.1 Línea de Tiempo

Se detalla de manera sintética las actividades que se realizó al momento de hacer el tema de investigación.

Gráfico 5 Línea de Tiempo



Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Investigación

B.15.2 Distribución de la población atendida

Tabla 5 Distribución de la población atendida

Sistematización de experiencias para el estrés laboral	
N°	Docentes de la escuela Fiscal Club de Leones Quito-Central
1	Bustos Nicolalde Silvia
2	Chuquin María
3	Molina Karla Daniela
4	Taco Rosa
5	Flores Wilma
6	Salinas Silvia
7	Murillo Jorge
8	Sánchez Estela
9	Ordoñez Miryam
10	Gonzales Grace Estefanía
11	Alquinga Ana
12	Melo Cristhian
13	Montenegro Katherine
14	Escobar Luis

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Investigación

B.15.3 Matriz de la metodología a implementarse

Tabla 6 Matriz de la metodología a implementarse

Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 1 Silvia Bustos	<p>Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente no muestra signos graves de estrés.</p> <p>De intervención: Se le promueve a participar y a colaborar con lo que se solicita</p>	<p>Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas)</p> <p>Didácticos: Música relajante y activa</p> <p>Teóricos: Como controlar emociones</p>	
Docente 2 María Chuquin	<p>Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente no muestra signos graves de estrés, pero si le cuesta integrarse a los demás.</p> <p>De intervención: Se le promueve a participar y a incluirse en actividades grupales fomentando el trabajo en equipo</p>	<p>Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas)</p> <p>Didácticos: Música relajante y activa</p> <p>Teóricos: Trabajo en equipo</p>	Se integra mejor con sus compañeros
Docente 3 Karla Molina	<p>Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente es bastante activa aunque muestra cierto nivel de estrés.</p> <p>De intervención: Se aprovecha de su energía para propiciar su participación en las actividades</p>	<p>Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas)</p> <p>Didácticos: Música relajante y activa</p> <p>Teóricos: Manejo de niveles de estrés.</p>	

Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 4 Wilma Flores	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente no muestra signos graves de estrés, con ciertas tensiones De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Manejo de niveles de estrés.	
Docente 5 Rosa Taco	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente no muestra signos graves de estrés, con ciertas tensiones De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Manejo de niveles de estrés.	
Docente 6 Silvia Salinas	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente si muestra signos graves de estrés. De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Control de emociones Manejo de niveles de estrés.	Se nota su mejora de animo
Docente 7 Jorge Murillo	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que el docente no muestra signos graves de estrés, y es bastante participativo. De intervención: Se motiva a brindar su apoyo	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Apoyo	Se nota su mejora de animo

Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 8 Estela Sánchez	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente es bastante activa aunque muestra cierto nivel de estrés. De intervención: Se aprovecha de su energía para propiciar su participación en las actividades	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Manejo de niveles de estrés.	
Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 9 Miryam Ordoñez	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente si muestra signos graves de estrés. Incluso con deterioro en su salud física De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Control de emociones Manejo de niveles de estrés.	Se nota su mejora de animo
Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 10 Grace Gonzales	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente es bastante activa aunque muestra cierto nivel de estrés. De intervención: Se aprovecha de su energía para propiciar su participación en las actividades	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Manejo de niveles de estrés.	
Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 11 Ana Alquina	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente si muestra signos graves de estrés. Incluso con deterioro en su salud física De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Control de emociones Manejo de niveles de estrés.	Se nota su mejora de animo

Número de Docentes	Metodología	Recursos Empleados	Resultados Sobresalientes
Docente 12 Cristhian Melo	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que el docente no muestra signos graves de estrés. Pero le cuesta expresar sentimientos De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Manejo de emociones Manejo de niveles de estrés.	Expresa sus sentimientos y emociones
Docente 13 Katherine Montenegro	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que la docente no muestra signos graves de estrés, presenta cierta explosividad De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Manejo de emociones Manejo de niveles de estrés.	
Docente 14 Luis Escobar	Del diagnóstico: Mediante observación se detecta que el docente si muestra signos graves de estrés. Incluso con deterioro en su salud física De intervención: Se le promueve a participar	Físicos: Material concreto: (sogas, tizas, agua, costales, pelotas) Didácticos: Música relajante y activa Teóricos: Formas de relajarse Control de emociones Manejo de niveles de estrés.	Se nota su mejora de animo

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Investigación

emocionalmente														
Me siento frustrado en mi trabajo	5	5	4	3	3	5	3	3	5	3	5	3	3	3
Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	1	3	1	1	1	1	5	1	1	1	4	1	1	1
Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	3
Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Resultados Test de Burnout

Capítulo III Práctica Mejorada o de Intervención

B.16 Análisis de Resultados

Luego de realizado el test de Burnout antes y después de realizado el programa de Recreación podemos verificar los siguientes resultados.

Respuesta: Pregunta 1 Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo

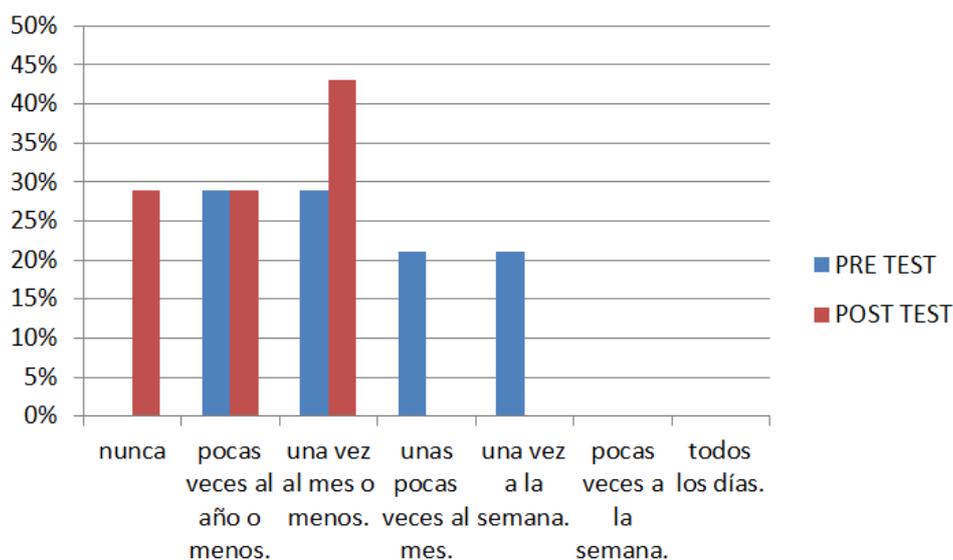
Tabla 8 Análisis de Resultados pregunta 1

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	4	29%
1= pocas veces al año o menos.	4	29%	4	29%
2= una vez al mes o menos.	4	29%	6	43%
3= unas pocas veces al mes.	3	21%	0	0%
4= una vez a la semana.	3	21%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	0	0%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Resultados Test de Burnout

Figura 1 Interpretación Pregunta 1



Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Resultados Test de Burnout

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que el 29% se siente pocas veces al año o menos emocionalmente agotado por el trabajo, el 29% una vez al mes o menos, el 21% unas pocas veces al mes y el 21% al menos una vez a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizar el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 2 Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío

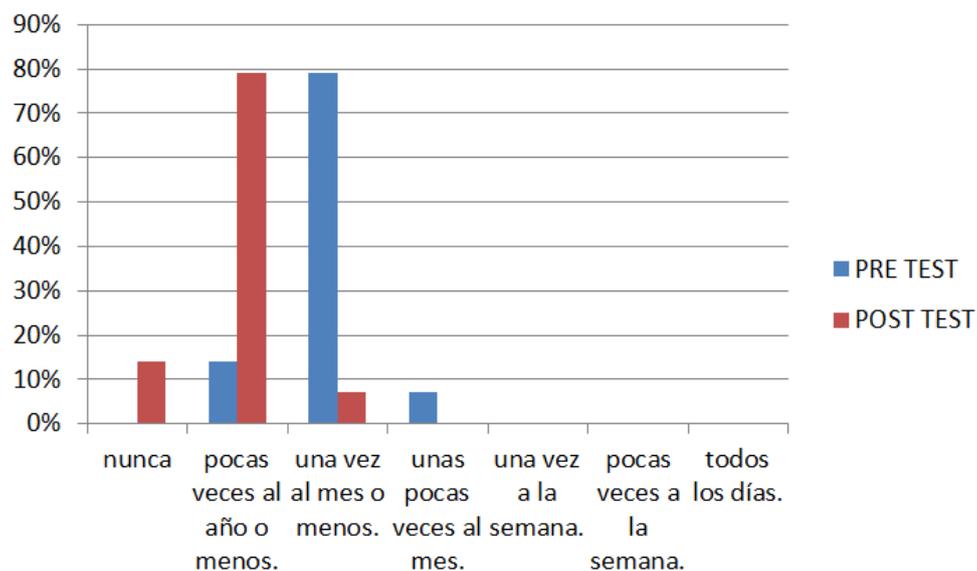
Tabla 9 Análisis de Resultados pregunta 2

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	2	14%
1= pocas veces al año o menos.	2	14%	11	79%
2= una vez al mes o menos.	11	79%	1	7%
3= unas pocas veces al mes.	1	7%	0	0%
4= una vez a la semana.	0	0%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	0	0%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 2 Interpretación Pregunta 2



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que el 14% se siente vacío al término del trabajo, el 79% una vez al mes o menos, el 7% unas pocas veces al mes antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizar el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 3 Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado

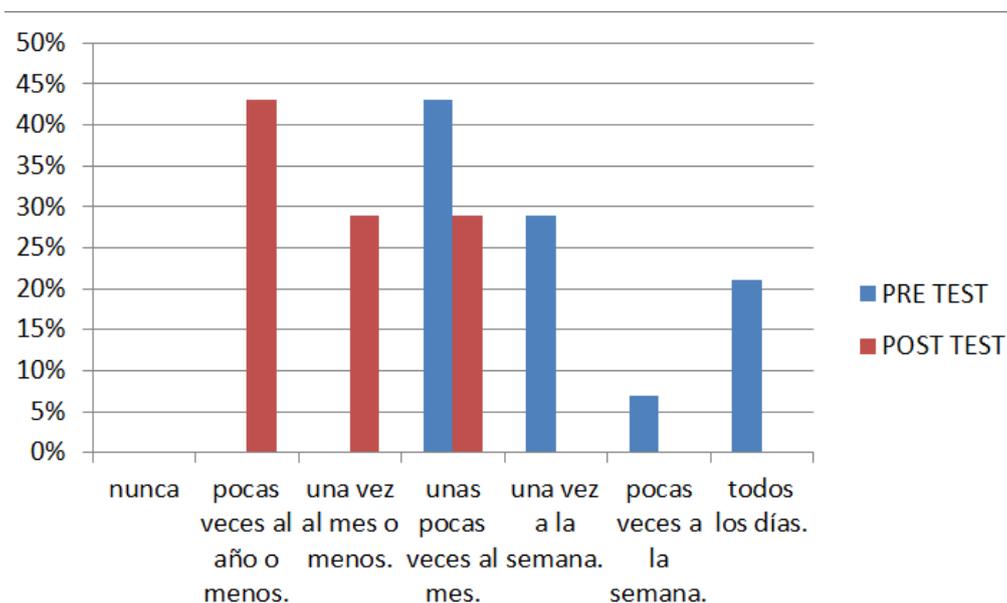
Tabla 10 Análisis de Resultados pregunta 3

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	0	0%
1= pocas veces al año o menos.	0	0%	6	43%
2= una vez al mes o menos.	0	0%	4	29%
3= unas pocas veces al mes.	6	43%	4	29%
4= una vez a la semana.	4	29%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	1	7%	0	0%
6= todos los días	3	21%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Resultados Test de Burnout

Figura 3 Interpretación Pregunta 3



Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Resultados Test de Burnout

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 43% unas pocas veces al mes se siente fatigado al comenzar la jornada de trabajo, un 29% una vez a la semana, un 7% pocas veces a la semana y un 21% todos los días antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 4. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa

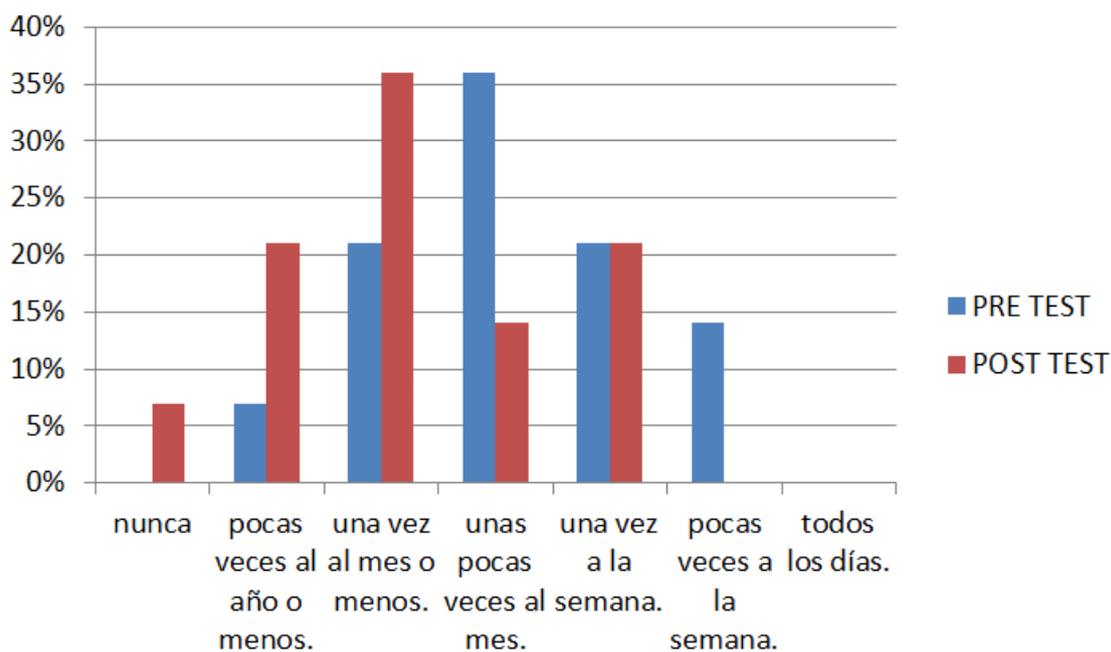
Tabla 11 Análisis de Resultados pregunta 4

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	1	7%
1= pocas veces al año o menos.	1	7%	3	21%
2= una vez al mes o menos.	3	21%	5	36%
3= unas pocas veces al mes.	5	36%	2	14%
4= una vez a la semana.	3	21%	3	21%
5= pocas veces a la semana.	2	14%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 4 Interpretación Pregunta 4



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 7% unas pocas veces al año o menos que trabajar todo el día con gente le cansa, un 21% una vez al mes o menos, un 36% unas pocas veces al mes, un 21% una vez a la semana y el 14% pocas veces a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 5 Siento que mi trabajo me está desgastando

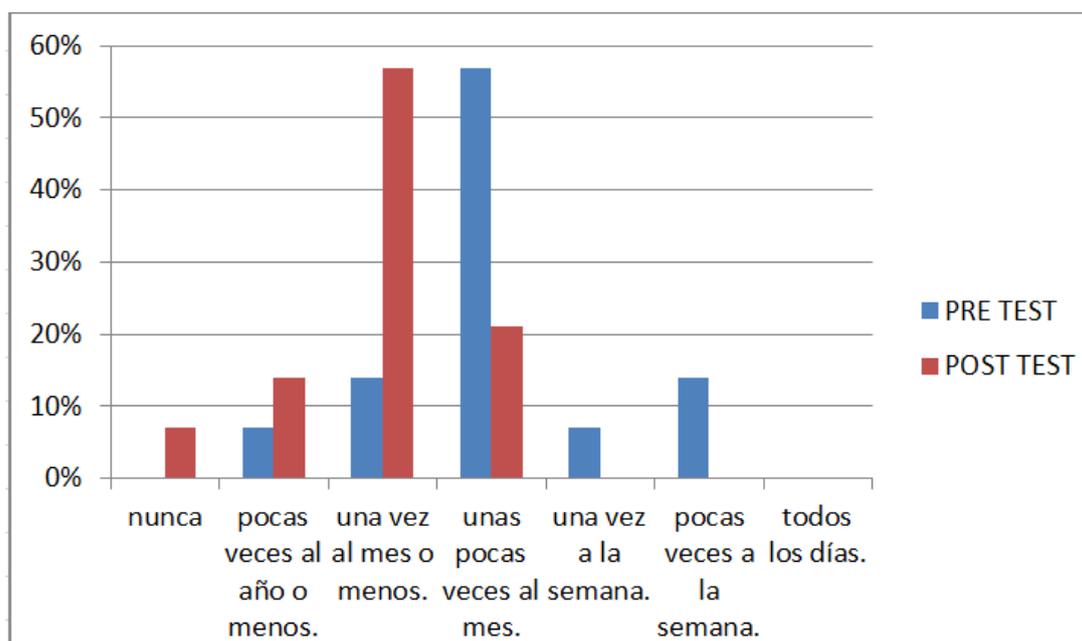
Tabla 12 Análisis de Resultados pregunta 5

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	1	7%
1= pocas veces al año o menos.	1	7%	2	14%
2= una vez al mes o menos.	2	14%	8	57%
3= unas pocas veces al mes.	8	57%	3	21%
4= una vez a la semana.	1	7%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	2	14%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 5 Interpretación Pregunta 5



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 7% unas pocas veces al año o menos siente que el trabajo lo está desgastando, un 14% una vez al mes o menos, un 57% unas pocas veces al mes, un 7% una vez a la semana y el 14% pocas veces a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 6 Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo

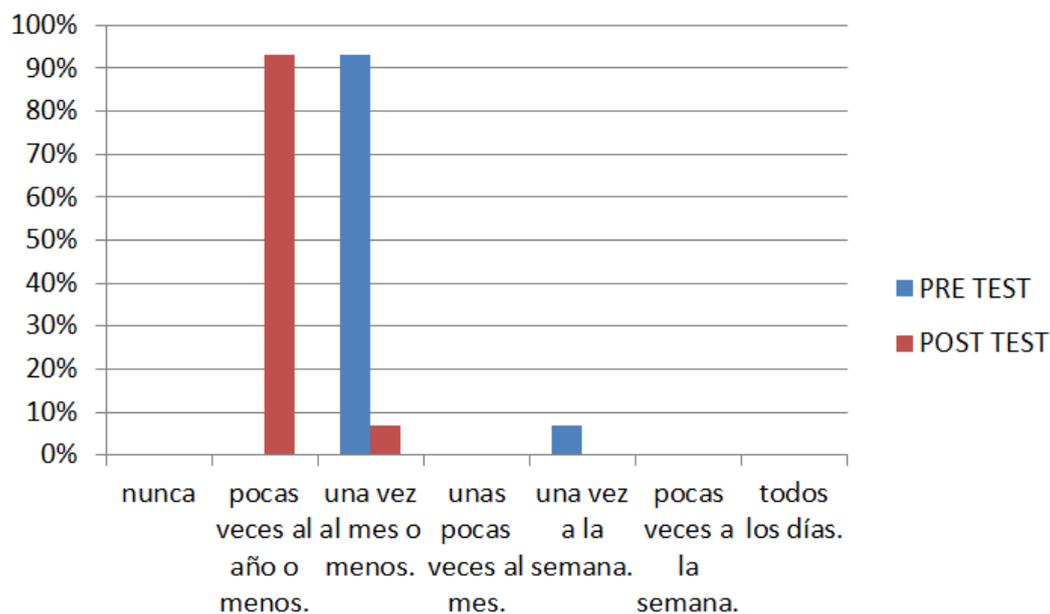
Tabla 13 Análisis de Resultados pregunta 6

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	0	0%
1= pocas veces al año o menos.	0	0%	13	93%
2= una vez al mes o menos.	13	93%	1	7%
3= unas pocas veces al mes.	0	0%	0	0%
4= una vez a la semana.	1	7%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	0	0%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 6 Interpretación Pregunta 6



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 93% una vez al mes o menos le preocupa que el trabajo lo esté desgastando, un 7% una vez a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 7 Me siento frustrado en mi trabajo

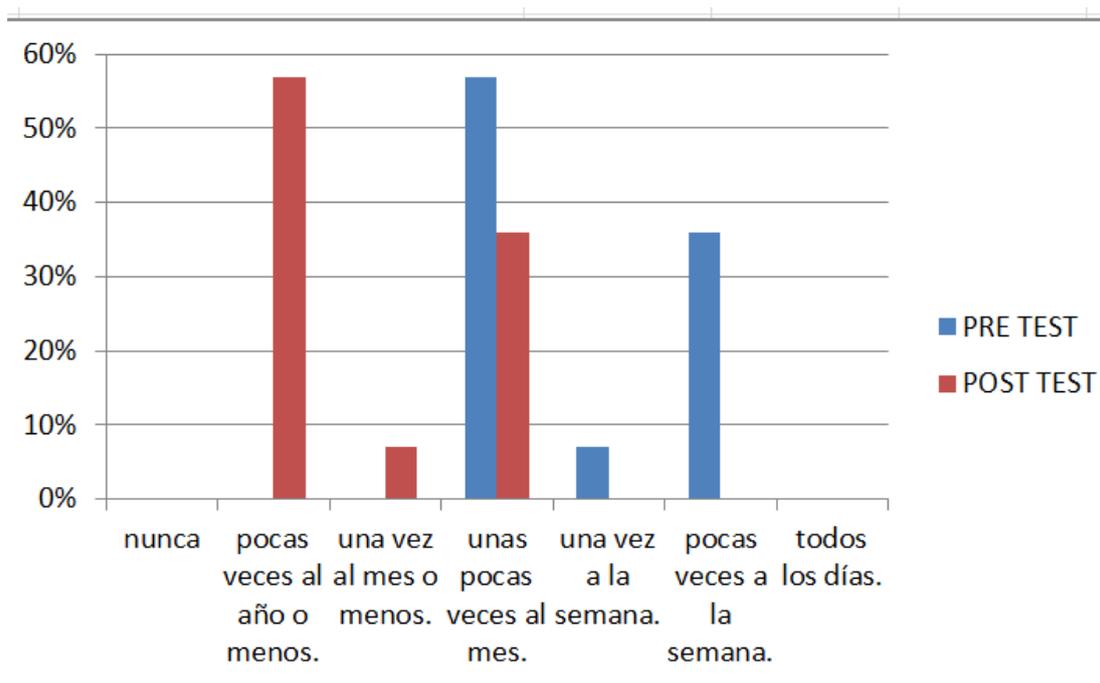
Tabla 14 Análisis de Resultados pregunta 7

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	0	0%
1= pocas veces al año o menos.	0	0%	8	57%
2= una vez al mes o menos.	0	0%	1	7%
3= unas pocas veces al mes.	8	57%	5	36%
4= una vez a la semana.	1	7%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	5	36%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 7 Interpretación Pregunta 7



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 57% unas pocas veces al mes se siente frustrado en el trabajo, un 7% una vez a la semana, un 36% pocas veces a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 8 Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa

Tabla 15 Análisis de Resultados pregunta 8

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	11	79%
1= pocas veces al año o menos.	11	79%	3	21%
2= una vez al mes o menos.	0	0%	0	0%
3= unas pocas veces al mes.	1	7%	0	0%
4= una vez a la semana.	1	7%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	1	7%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 8 Interpretación Pregunta 8



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 79% pocas veces al año o menos siente que trabajar en contacto directo con la gente le cansa, un 7% una vez al mes, un 7% una vez a la semana y 7% pocas veces a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 9 Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades

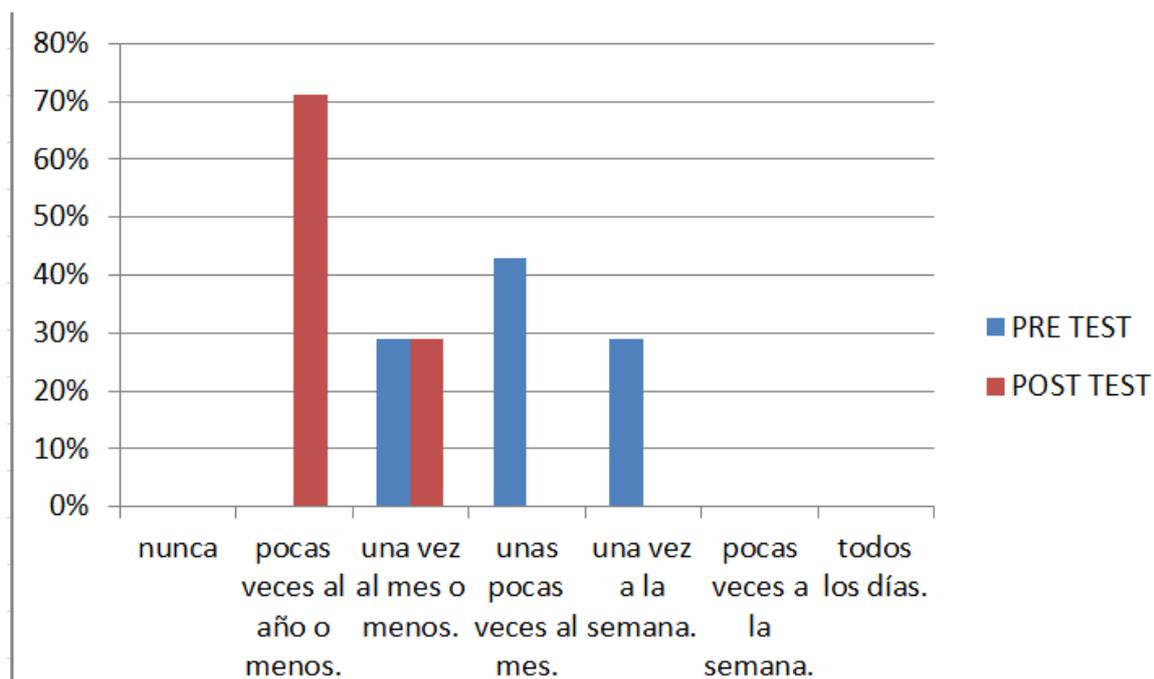
Tabla 16 Análisis de Resultados pregunta 9

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	0	0%
1= pocas veces al año o menos.	0	0%	10	71%
2= una vez al mes o menos.	4	29%	4	29%
3= unas pocas veces al mes.	6	43%	0	0%
4= una vez a la semana.	4	29%	0	0%
5= pocas veces a la semana.	0	0%	0	0%
6= todos los días	0	0%	0	0%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Figura 9 Interpretación Pregunta 9



Elaborado por: **Bryan Velasco**

Fuente: **Datos de Resultados Test de Burnout**

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 29% una vez al mes o menos siente como si estuviera al límite de sus posibilidades, un 43% unas pocas veces al mes, un 29% una vez a la semana antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se reduce la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

Respuesta: Pregunta 10 Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada

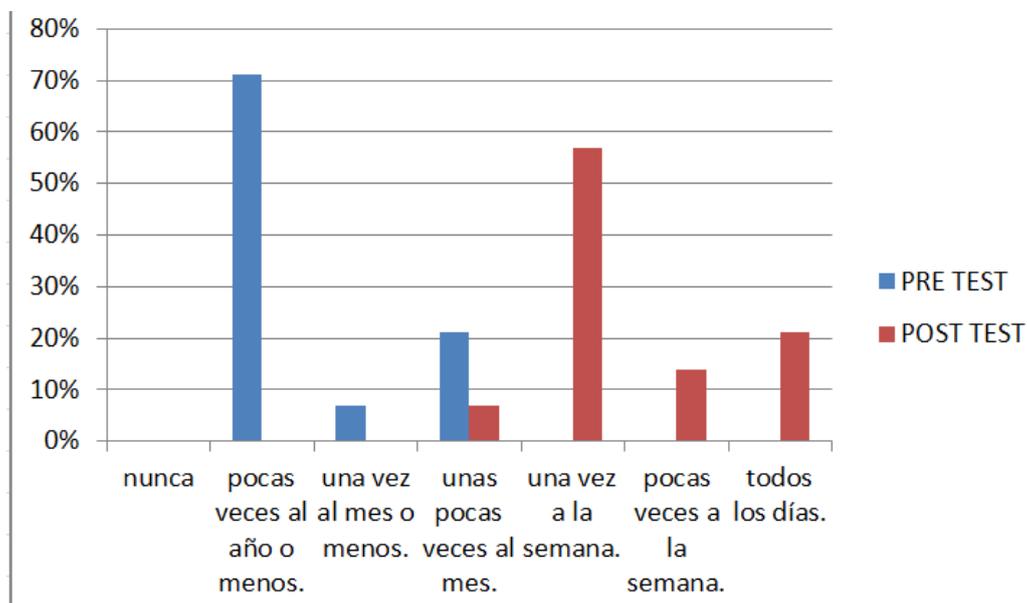
Tabla 17 Análisis de Resultados pregunta 10

Opciones	Pre Test		Post Test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0= nunca	0	0%	0	0%
1= pocas veces al año o menos.	10	71%	0	0%
2= una vez al mes o menos.	1	7%	0	0%
3= unas pocas veces al mes.	3	21%	1	7%
4= una vez a la semana.	0	0%	8	57%
5= pocas veces a la semana.	0	0%	2	14%
6= todos los días	0	0%	3	21%
Total	14	100%	14	100%

Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Resultados Test de Burnout

Figura 10 Interpretación Pregunta 10



Elaborado por: Bryan Velasco

Fuente: Datos de Resultados Test de Burnout

Análisis: del 100% de los Docentes encuestados se puede evidenciar que 71% pocas veces al año o menos siente que en el trabajo los problemas emocionales son tratados adecuadamente, un 7% una vez al mes o menos, 21% unas pocas veces al mes antes de empezar con el programa de recreación para disminuir los niveles de estrés en los docentes. Mientras que luego de realizado el programa recreativo evidenciamos que se incrementa la frecuencia de estos indicadores.

Interpretación: Se logra evidenciar en este aspecto la mejora en cuanto al agotamiento emocional de los docentes durante las jornadas del programa y después del mismo, no obstante no se puede lograr un 100% debido al corto tiempo de ejecución.

B.17 Conclusiones

- Conociendo que el estrés es una enfermedad actual que afecta física y psicológicamente a los docentes de la Escuela Fiscal club de Leones debido a diversos factores del entorno que los rodea, podemos concluir que lo propuesto en esta sistematización de experiencias mediante la recreación la cual tiene como objetivo el aprovechamiento del tiempo con actividades lúdicas y de disfrute permite se mejoren los niveles de estrés de los docentes beneficiarios de este programa.
- La metodología usada durante esta sistematización nos ha permitido observar y ejecutar el programa recreativo de manera que se pueda mejorar durante el proceso las actividades realizadas, gracias al test de Burnout aplicado antes de empezar y al concluir nos podemos dar cuenta de la mejora en los niveles de estrés con los que empezaron los docentes participantes y poder así registrar los porcentajes que servirán de base para futuras investigaciones.
- Por lo antes expuesto se puede concluir que gracias al programa recreativo desarrollado los docentes redujeron sus niveles de estrés en un 50% a pesar del corto tiempo de ejecución del mismo, por lo que se considera importante este tipo de trabajo puesto que al mejorar la calidad de vida de los docentes se ayudara no solo a su vida personal sino a un mejor ambiente laboral y a su vez un mejor trato hacia los estudiantes que tienen a su cargo.

B.18 Recomendaciones

- Se incentiva seguir este tipo de programas en la institución pues se brindan espacios y oportunidades a los docentes para que se puedan desahogar usando la recreación didáctica la cual pueden incluso replicar con sus estudiantes y de cierta manera aprender a manejar sus emociones, creando un ambiente óptimo de disfrute que a su vez aporta de forma positiva al ambiente institucional.
- Se recomienda motivar a las autoridades no solo de la Escuela trabajada sino sumar a más instituciones que propicien la creación de espacios recreativos para sus docentes, pues esto servirá de motivación a los mismos para mejorar su estilo de vida y a su vez su calidad de trabajo pues un docente libre de estrés aumenta su rendimiento y se producen mejores resultados.
- En cuanto a la metodología de investigación la observación fue muy útil para detectar los niveles de estrés en los docentes, se recomienda de manera personal y para futuros proyectos manejar fichaje, registros anecdóticos o listas de cotejo que permitan evidenciar de mejor forma lo observado, y a su vez tener más evidencias del trabajo realizado.
- Es importante que para realizar un programa de recreación estar empapado del tema, conocer sobre actividades que pueden mejorar los niveles de estrés laboral, consultar e investigar todo lo relacionado a estos temas en artículos, libros y previas investigaciones, aportaran un valor agregado al trabajo realizado, para poder cumplir con los objetivos establecidos.
- Se recomienda a futuro continuar con este tipo de programas recreativos para la reducción del estrés tal vez incluyendo a mas miembros de la comunidad educativa que trabajan en beneficio de los estudiantes de tal forma que se vuelva un buen habito que mejore el estilo y calidad de vida como el desempeño y ambiente laboral de todos los trabajadores.
- Luego de revisados los resultados de los test aplicados y al comprobar que a pesar del poco tiempo de ejecución del mismo se logró reducir los niveles de estrés en los docentes, se recomienda a la comunidad educativa en especial a los docentes a seguir propiciando estos espacios recreativos para que se llegue a un mejor resultado.

B.19 Bibliografía

Unday E. D. (2017) Sistematización de experiencias como método de investigación. Gaceta médica Espirituana.

Fuente: Ana M^a Regueiro Especialista en Psicología Clínica y de la Salud

El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo (2018) PREVECON Seguridad Salud y medio Ambiente. <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>

Quiroga. P. (2010). EL ESTRÉS DOCENTE. Temas para la Educación. Revista digital para profesionales de la Enseñanza, N°7 y N°9
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7010.pdf> //
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7379.pdf>

Gómez. J., Sánchez. M., Castro. O., Vázquez. A., Romero. E., (2015) EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES. Revista Heducasport, N° 0. Periodicidad Semestral
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59293529/Evolucion_del_concepto_de_recreacion20190517-82678

Sánchez. J. (2014). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS: SUS CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y BENEFICIOS. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 196. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm#:~:text=Es%20voluntaria%2C%20no%20es%20compulsada,produce%20di%20stensi%C3%B3n%20y%20descanso%20integral>

Gómez. J., Sánchez. M., Castro. O., Vázquez. A., Romero. E., (2015) EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES. Revista Heducasport, N° 0. Periodicidad Semestral
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59293529/Evolucion_del_concepto_de_recreacion20190517-82678

Sánchez. J. (2014). EL TIEMPO LIBRE, EL OCIO Y LA RECREACIÓN Y SUS PERSPECTIVAS EPISTEMOLÓGICAS. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - N° 193. <https://www.efdeportes.com/efd193/tiempo-libre-ocio-perspectivas-epistemologicas.htm>

Calvete, E. (2010). Cómo Superar el Estrés. Ritica

3 Bryan Esteban Velasco Reyes-1-4 TSAFQ2-Msc.Nancy Neira

3% Similitudes

< 1% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas

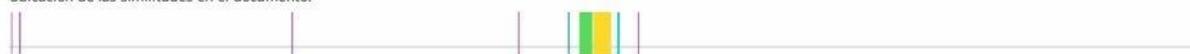
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 3 Bryan Esteban Velasco Reyes-1-4
TSAFQ2-Msc.Nancy Neira.pdf
ID del documento: eac2444b7909ba93839a7246c71c4332b3d56ea0
Tamaño del documento original: 2,06 Mo

Depositante: GLADYS BARRAGAN
Fecha de depósito: 4/4/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 4/4/2023

Número de palabras: 13.786
Número de caracteres: 102.450

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	feandalucia.ccoo.es https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7010.pdf 4 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (212 palabras)
2	prevecon.org El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo... https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion 2 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (175 palabras)
3	Documento de otro usuario #67667e El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
4	Documento de otro usuario #a04076 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (21 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.estres.edusanluis.com.ar Malestar Docente: Síndrome de Burnout https://www.estres.edusanluis.com.ar/2020/02/sindrome-de-burnout.html	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
2	rieoei.org Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de ... https://rieoei.org/rie/article/view/2575	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (19 palabras)
3	1library.org OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE - DISSERTAÇÃO https://1library.org/article/observacao-participante-dissertacao.y80nx64q	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)
4	Documento de otro usuario #08ebd5 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
5	Documento de otro usuario #aae3c7 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59293529/Evolucion_del_concepto_de_recreacion2019
- https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59293529/Evolucion_del_concepto_de_recreacion20190517-82678

B.20 Anexos

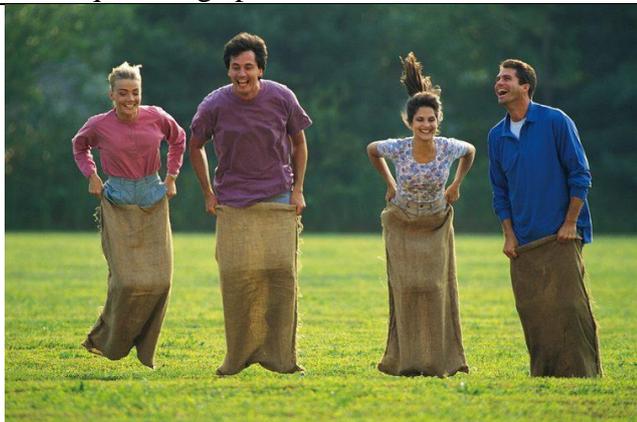


Cuadro de Actividades

Mes	Febrero		
Días	Lunes a Viernes		
Horario	De 13:00 a 13:25		
SEMANA 1			
Actividad	Medios	Objetivo	Finalidad
Socialización a los Docentes	Material alternativo	Dar a conocer el programa recreativo	Conocer el programa recreativo
Carreras en sacos	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Circuitos	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
SEMANA 2			
Actividad	Medios	Objetivo	Finalidad
Tiro al blanco	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Competencia de cabuyería	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Saltar cuerda	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Mantener el equilibrio	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Hacer pruebas de relevo	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades

SEMANA 3			
Actividad	Medios	Objetivo	Finalidad
Bailo terapia	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Tracción de sogas	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Maratón recreativo	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Yincana	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Relevos	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
SEMANA 4			
Actividad	Medios	Objetivo	Finalidad
Danza Tradicional	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Globos de agua	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Nudo humano	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Caminata de la Verdad	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades
Búsqueda del tesoro	Material concreto	Realizar las actividades propuestas permitiendo disminuir los niveles de estrés	Desarrollo de actividades

Planificación

Recreación y Tiempo Libre	Actividad Recreativa	Nº 1
Nombre de la Actividad	Carreras en sacos	
Técnica	Activación	
Nº de participantes	14	
Propósito	Favorece a la relaciones sociales Como se trata de un juego que no se juega solo, la carrera de sacos favorece a la amistad.	
Áreas y Materiales	- Materiales necesarios: bolsas, sacos de tela, sacos de patatas o arroz, que lleguen hasta la cadera.	
Preparación Desarrollo	<p>1 - Se coloca a los docentes en una misma línea de partida y, a la cuenta de 1, 2, 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas para que avancen hacia la línea de llegada.</p> <p>3 - Para iniciar la carrera, los docentes deben mantener agarrado el saco con una mano para evitar que caiga por debajo de las rodillas y mantener mientras el equilibrio para poder saltar.</p> <p>4 - Durante toda la carrera los docentes deben mantener las dos piernas juntas en la bolsa hasta llegar a la línea de meta.</p> <p>5 - Gana quien llega primero a la línea de meta.</p>	
Esquema gráfico		
Reglas	<p>- ¿Dónde se juega? la hierba, el parque, la playa, el jardín o pistas deportivas</p> <p>- ¿Cuántos participantes? más de 2</p>	
Variantes	Creación de diferentes series, trabajo individual o por equipos	
Aspectos a considerar	La intensidad del trabajo de acuerdo a la edad y condición de los docentes.	
Nota: Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de la carrera de sacos.		

Recreación y Tiempo Libre	Actividad Recreativa	Nº 2
Nombre de la Actividad	Circuitos	
Técnica	Activación	
Nº de participantes	14	
Propósito	Favorece a las relaciones sociales y el trabajo en equipo.	
Áreas y Materiales	- Materiales necesarios: conos, ulas	
Preparación Desarrollo	1 - Se prepara todo el material necesario 2- Se divide a los participantes en grupos y se expone las reglas	
Esquema gráfico		
Reglas	Trabajar en equipo Completar el circuito establecido Respetar los turnos	
Variantes	Cambios en los circuitos	
Aspectos a considerar	La intensidad del trabajo de acuerdo a la edad y condición de los docentes.	
Nota: Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de los circuitos		

Recreación y Tiempo Libre	Actividad Recreativa	Nº 3
Nombre de la Actividad	Tiro al blanco	
Técnica	Activación	
Nº de participantes	14	
Propósito	Favorece a las relaciones sociales y la concentración	
Áreas y Materiales	- Materiales necesarios: blanco, pelotas, globos	
Preparación Desarrollo	1 - Se prepara todo el material necesario 2- Se divide a los participantes en grupos y se expone las reglas	
Esquema gráfico		
Reglas	Respetar la distancia establecida Trabajar en equipo Atinar el objetivo	
Variantes	Distancias	
Aspectos a considerar	La intensidad del trabajo de acuerdo a la edad y condición de los docentes.	
Nota: Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas del tiro al blanco.		

Recreación y Tiempo Libre	Actividad Recreativa	Nº 4
Nombre de la Actividad	Competencia de cabuyería	
Técnica	Activación	
Nº de participantes	14	
Propósito	Favorece a las relaciones sociales y la concentración	
Áreas y Materiales	- Materiales necesarios: sogas	
Preparación Desarrollo	1 - Se prepara todo el material necesario 2- Se divide a los participantes en grupos y se expone las reglas	
Esquema gráfico		
Reglas	Usar el material Completar la orden Trabajar en equipo	
Variantes	Extensión de la soga	
Aspectos a considerar	La intensidad del trabajo de acuerdo a la edad y condición de los docentes.	
Nota: Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de cabuyería		

Recreación y Tiempo Libre	Actividad Recreativa	Nº 5
Nombre de la Actividad	Saltar la cuerda	
Técnica	Activación	
Nº de participantes	14	
Propósito	Favorece a las relaciones sociales y la coordinación	
Áreas y Materiales	- Materiales necesarios: sogas	
Preparación Desarrollo	1 - Se prepara todo el material necesario 2- Se divide a los participantes en grupos y se expone las reglas	
Esquema gráfico		
Reglas	Usar el material Completar la orden Trabajar en equipo	
Variantes	Extensión de la soga	
Aspectos a considerar	La intensidad del trabajo de acuerdo a la edad y condición de los docentes.	
Nota: Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de salto de soga.		

Recreación y Tiempo Libre	Actividad Recreativa	Nº 6
Nombre de la Actividad	Mantener el equilibrio	
Técnica	Activación	
Nº de participantes	14	
Propósito	Favorece a las relaciones sociales y la coordinación	
Áreas y Materiales	- Materiales necesarios: tizas	
Preparación Desarrollo	1 - Se prepara todo el material necesario 2- Se divide a los participantes en grupos y se expone las reglas	
Esquema gráfico		
Reglas	Usar el material Completar la orden Trabajar en equipo	
Variantes	Distancias	
Aspectos a considerar	La intensidad del trabajo de acuerdo a la edad y condición de los docentes.	
Nota: Esta tabla muestra sobre la planificación de actividades recreativas de equilibrio.		



TEST DE BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 10 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Cuestionario

Escriba el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= nunca

1= pocas veces al año o menos.

2= una vez al mes o menos.

3= unas pocas veces al mes.

4= una vez a la semana.

5= pocas veces a la semana.

6= todos los días.

Nº	Preguntas	Valor
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes	
5	Siento que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	

EVALUACIÓN: El resultado de este cuestionario se obtiene en 3 variables numéricas con los siguientes puntos de corte: CE bajo, ≤ 18 , CE medio de 19-26 y CE alto, ≥ 27 ; DP bajo, ≤ 5 , DP media de 6-9 y DP alta, ≥ 10 , y RP, baja ≤ 33 , RP media de 34-39 y RP alta, ≥ 40 . Las sub-escalas de CE y DP indican mayor desgaste a mayor puntuación. La RP funciona en sentido inverso, indicando mayor desgaste las puntuaciones bajas. Estas 3 dimensiones consideran el síndrome de estar quemado como una variable continua que se puede experimentar en diferentes niveles y aunque no hay puntuaciones de corte a nivel clínico para medir la existencia o no de Burnout, puntuaciones altas en AE y DP y baja en RP definen el síndrome. Consideramos como prevalencia de Burnout niveles altos en al menos una de las 3 dimensiones.