

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



SEMINARIO DE GRADUACION

TEMA:

LAS CIENCIAS APLICADAS EN LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD FÍSICA Y DEPORTE A NIVEL NACIONAL, DURANTE EL AÑO 2019.

SUB TEMA:

IMPACTO DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN AGENTES DE LA POLICÍA NACIONAL CIVIL DE LA UNIDAD DE EMERGENCIA 911, DELEGACIÓN Y SUB DELEGACION DEL MUNICIPIO DE SAN SALVADOR, DURANTE EL AÑO 2019.

INFORME FINAL DE INVERTIGACION PRESENTADO POR:

**MEJIA RODAS, KARLA MARGARITA
MR12052
NILA MORENO, LUIS ERNESTO
NM13006**

PARA OPTAR AL TITULO DE:

**LICENCIADO/DA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.**

DOCENTE DIRECTOR:

MS. ED. GD. JOSÉ WILFREDO SIBRIÁN GÁLVEZ

COORDINADOR DE PROCESO DE GRADUACION:

DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

**CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, OCTUBRE
2019.**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MsC. Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADÉMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya Abrego

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Agr. Nelson Bernabé Granados

SECRETARIO GENERAL

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MsD. José Vicente Cuchillas Melara

VICE-DECANO

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz.

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

DOCENTE DIRECTOR

Ms.Ed.GD. José Wilfredo Sibrían Gálvez

MIEMBROS DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Lic. Boris Evert Iraheta (Presidente)

Ms.ED.GD. José Wilfredo Sibrían Gálvez (Secretario)

Lic. Santos de Jesús Lucero Domínguez (Vocal)

AGRADECIMIENTOS

A Dios.

Agradezco totalmente a Dios primero por la vida, salud y Bendiciones que ha derramado a lo largo de mi vida y en la vida de mis seres más cercanos, de igual manera por ser mi fortaleza en el proceso académico, por haberme permitido seguir disfrutando de la vida, una segunda oportunidad la cual seguiré aprovechando al máximo. Esta etapa se cierra y tengo la Fé puesta en Dios que se presentará una nueva oportunidad para seguir expandiendo mis conocimientos, y confió en Dios que estará ahí para apoyarme y Bendecirme siempre.

A mi madre Mérida Transito Rodas Cortez.

Por ser un pilar importante en mi vida, quien me apoyo desde el inicio de esta travesía y sueño de culminar una carrera la cual disfrute cada momento. Mi madre quien a pesar de las dificultades siempre estuvo acompañándome en los momentos más difíciles de mi vida y los momentos más felices. Ahora puedo decir madre de mi vida cada lagrima derramada, cada noche de desvelos, y a pesar que la vida nos puso una gran prueba, pero gracias a tu apoyo y la fortaleza de Dios supimos superar. Pero sabes... ¡Valió la pena! ahora te puedo decir... ¡Me he Graduado y fue gracias a TI!

A mis familiares y amigos más cercanos.

Le agradezco inmensamente a **Mario López López** por ser parte tan importante no solo de mi vida, sino que, de la vida de mi madre y hermano, una Bendición a nuestro pequeño núcleo familiar. A un ángel terrenal **José Amílcar Rodríguez Bonilla** que desde un primer momento me demostró que vale la pena luchar por lo que se desee, quien me recordó levantarme tras cada caída y extiéndame su mano para seguir en el sendero de la vida, quien sostuvo mi alma en los momentos más difíciles de mi vida. A una persona de gran corazón y que de igual maneja fue importante en este proceso de grado **Lilian Eunice Villalta Andrade** brindándonos ayuda este proceso su apoyo y la disposición. Agradezco a mi compañero **Luis Ernesto Nuila Moreno** con quien fue un honor trabajar lado a lado trabajando arduamente en este proceso de tesis, con el esfuerzo mutuo, apoyo y nuestra dedicación se culminó con éxito nuestro trabajo de grado.

Karla Margarita Mejía Rodas

Agradecimientos mutuos.

Agradecemos en conjunto a cada uno de nuestros **Docentes** por marcar nuestras vidas a lo largo de la carrera, a nuestro Docente Director **Licenciado. José Wilfredo Sibrían Gálvez**, a nuestro Coordinador de Proceso de Graduación Dr. **Renato Arturo Mendoza Noyola**, a nuestros compañeros quienes pusieron una parte de sí y con muestras de solidaridad nos ayudaron en la consolidación de nuestra tesis.

A agradecer enormemente a la institución de la **Policía Nacional Civil de la Unidad de Emergencia 911 delegación de San Salvador Centro**, y al **Sub Inspector Juan Carlos Valiente Hernández** el máximo ente de la unidad, quien muy cordialmente extendió su mano y nos permitió realizar nuestra investigación de tesis, de igual manera a cada uno de los **Agentes** que formaron parte de nuestro Programa de Actividad Física Recreativa y nos apoyaron a lo largo del programa con su disposición a participar en cada una de las sesiones, disfrutamos enormemente trabajar al lado de ellos y nos hicieron reconocer a un más la labor que desempeñan como agentes de la PNC.

Karla Margarita Mejía Rodas y Luis Ernesto Nuila Moreno.

INDICE

INTRODUCCION.....	ix
CAPÍTULO I	11
1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	11
1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	11
1.1.1. Tema de Investigación.....	13
1.2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	13
1.3. JUSTIFICACIÓN	13
1.4. ALCANCES Y DELIMITACIONES.....	17
1.4.1. Alcances.....	17
1.4.2. Delimitaciones.	17
1.4.2.1. Espaciales.....	17
1.4.2.2. Temporales.....	17
1.4.2.3. Sociales.....	17
1.5. OBJETIVOS	17
1.5.1. Objetivo General.....	17
1.5.2. Objetivos Específicos.....	18
1.6. SISTEMA DE HIPÓTESIS	18
1.6.1. Hipótesis General.....	18
1.6.2. Hipótesis Especificas.	18
1.7. CUADRO DE CONGRUENCIA	20
CAPITULO II	23
2. MARCO TEÓRICO	23
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
2.1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS	29
2.1.2. Actividad Física.....	29
2.1.2.1. Actividad Física y Salud.....	31
2.1.3. Recreación.....	34
2.1.3.1. El enfoque de la recreación.....	34
2.1.3.2. Antecedentes de la Recreación Laboral.....	36

2.1.4. Estrés.....	37
2.1.5. Antecedentes Históricos De El Salvador.....	39
2.1.5.1. Ministerio de Trabajo y Previsión Social.	39
2.1.5.2. Promoción de recreación y del tiempo libre en El Salvador.	40
2.1.5.3. Estrés Laboral en El Salvador.....	41
2.1.6. Policía Nacional Civil (PNC).	43
2.1.6.1. Reseña histórica de la PNC.....	44
2.1.6.2. División de Bienestar Policial.....	46
2.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	47
2.2.1. Actividad Física.....	47
2.2.1.1. Actividad Física y Prevención de Enfermedades.	49
2.2.1.2. Relaciones entre la Actividad Física y la Salud.	56
2.2.1.3. Salud Física.	56
2.2.1.4. La Actividad Física como Estrategia Preventiva.....	57
2.2.2. Recreación.....	59
2.2.2.1. Características de la Recreación.	60
2.2.2.2. Taxonomía de los Juegos Recreativos.....	60
2.2.2.3. Áreas de Expresión de la Recreación.	63
2.2.2.4. Beneficios de la Recreación.....	66
2.2.2.4.1. Beneficios Personales.....	66
2.2.2.5. Recreacion Laboral.....	70
2.2.2.5.1. Beneficios de la Recreación Laboral.....	70
2.2.3. Estrés.....	72
2.2.3.1. Estrés Laboral.....	72
2.2.3.2. Tipos De Estrés Laboral.	73
2.2.3.3. Principales Efectos del Estrés Laboral.	74
2.2.3.3.1. Efectos del Estrés Laboral sobre la Organización.....	77
2.2.3.4. Componentes del Estrés.....	78
2.2.3.5. Modelos.	79
2.2.3.6. Fases de alarma.....	80
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	81

CAPITULO III	86
3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	86
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	86
3.1.1. Población.	86
3.1.2. Método de Muestreo y Definición del Tamaño de la Muestra.	87
3.1.2.1. Estadística de la Población y Muestra.....	89
3.2. MÉTODO, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTADÍSTICO.....	90
3.2.1. Método Estadístico.....	90
3.2.2. Método de Investigación.	91
3.2.3. Técnicas.	91
3.2.4. Instrumento.....	91
3.2.4.1. Test de estrés laboral.	92
3.2.4.2. Guía de Observación Directa.	93
3.2.5. Procedimientos.	94
3.2.5.1. Aplicación del Test de Estrés laboral.	94
3.2.5.2. Aplicación del Programa de Actividad Física Recreativa.	95
3.2.5.3. Aplicación de la guía de observación.....	96
3.2.6. Validación.....	97
3.2.6.1. Test de Estrés Laboral.	97
3.2.6.2. Guía de Observación.	97
 CAPITULO IV	 99
4. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS.....	99
4.1. ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE DATOS.....	99
4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.	100
4.2.1. Resultado del Pre y Post Test de Estrés Laboral.	100
4.2.2. Resultado Global de Pre y Post Test de Estrés Laboral.....	156
4.2.3. Resultados de la Guía de Observación.	159
4.2.4. Análisis Descriptivo.	175
4.3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN Ó PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	175

CAPITULO V	179
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	179
5.1. CONCLUSIONES	179
5.2. RECOMENDACIONES.....	180
CAPITULO VI	182
6. PROPUESTA	182
6.1. PRESENTACIÓN	182
6.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	183
6.3. JUSTIFICACIÓN	183
6.4. CONCEPTUALIZACIÓN.....	184
6.4.1. Clasificación de las Actividades Recreativas.	185
6.4.2. Áreas de trabajo para desarrollar un programa de Actividad Física Recreativa.	186
6.5. METAS Y ALCANCES.....	187
6.5.1. Metas.....	187
6.5.2. Alcances.....	187
6.6. ESTRATEGIAS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA	188
6.7. MATERIAL Y RECURSOS	188
6.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	190
6.9. ESTRUCTURA DE SESIÓN.....	191
BIBLIOGRAFÍA	192
ANEXOS.....	197

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito conocer los efectos de un programa de actividad física recreativa en la disminución del estrés laboral, aplicado a los agentes de la Policía Nacional Civil de la Unidad de Emergencias 911, Delegación y su Sub Delegación del municipio de San Salvador durante el año 2019. En la investigación se demuestra que los niveles de estrés laboral pueden disminuir aplicando el programa de actividad física recreativa en un tiempo de cuatros meses, los beneficios de aplicar dicho programa se perciben a lo largo del desarrollo de nuestra investigación.

En este estudio se consideró importante cuantificar los efectos de las actividades físicas recreativas del programa, para la cual se realizaron mediciones de un pre test y post test de estrés laboral, lo cual permitió determinar la evolución de los agentes como resultado de la participación en el programa, por medio de la comparación de las dos mediciones. A continuación, se sintetizan los seis capítulos, bibliografía y anexos, que constituyen el presente trabajo de investigación.

El primer capítulo hace referencia al planteamiento del problema, en el cual se describe la situación problemática, enunciado del problema, justificación, alcances y delimitaciones, objetivos e hipótesis, que acuerpan el trabajo de investigación y forman la base para el desarrollo de los capítulos posteriores.

El segundo capítulo comprende el marco teórico en donde se hace una referencia a los antecedentes de la investigación, presentando las temáticas desarrolladas en investigaciones locales o externas que tienen similitud con la presente investigación y que podrían sumar al desarrollo del presente trabajo investigativo. Se aborda de igual manera la fundamentación

teórica, enfatizando en los efectos positivos que acarrea la práctica de actividades físicas recreativas.

En el tercer capítulo, se presentan los métodos y técnicas adecuadas al tipo de población, tomando en cuenta las características requeridas por los participantes para seleccionar la muestra a quienes se aplicarían los procedimientos cuya finalidad era comprobar, a través del método estadístico los efectos de aplicar un programa de actividad física recreativa a los agentes de la PNC.

El cuarto capítulo, muestra la organización y clasificación de los datos resultante de la aplicación de los métodos de trabajo utilizados en el programa, reflejando los resultados de los participantes a través de gráficos, en donde se refleja una variación de los resultados previos y posteriores a la aplicación del programa de actividad física recreativa.

El capítulo cinco, contiene las conclusiones y recomendaciones ideadas por el equipo de investigación, en donde se establecen criterios derivados de los resultados obtenidos en el capítulo anterior.

El capítulo seis, recopila el conglomerado de los contenidos efectuados en el programa con el objetivo de disminuir los niveles de estrés laboral, proponiendo a instituciones públicas y privadas, la planificación e implementación de programas orientados a beneficiar la calidad de vida de las personas, no solamente a los agentes de la PNC, sino que también motivar a los diferentes rubros y empresas privadas a ejecutar este tipo de programa. Finalmente se presenta la bibliografía en donde se enumeran las fuentes de obtención de la información utilizada para esta investigación.

CAPÍTULO I

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Para muchos estar estresado puede ser una situación habitual, el estrés es un fenómeno psicológico que afecta la salud mental y calidad de vida de las personas, todo esto ha generado la necesidad de convertirlo en objeto de estudio científico durante los últimos 90 años; en sus inicios las investigaciones se focalizaron en la población de soldados que vivenciaron la primera y segunda guerra mundial, con el propósito de elegir los menos vulnerables al estrés; actualmente se estudia porque han cambiado las condiciones ambientales donde se desarrolló el ser humano, circunstancias en las que el individuo está expuesto al ruido, contaminación visual, polución y aglomeración de personas en espacios reducidos como lo es transporte público o los puestos de trabajo, este nuevo entorno dista de las condiciones naturales de vida y expone a el individuo a situaciones de constante alerta y presión (Moser, 2014).

El estrés ha sido una condición inherente al ser humano a lo largo de su evolución, le ha permitido preservar su especie y adaptarse a cada una de las condiciones que le ha presentado el contexto; este fenómeno viene acompañado de estados psicológicos y fisiológicos como la ansiedad, la tensión, la sobrecarga, la fatiga y la frustración (Mingote, Adán & Pérez, 2013).

Su origen proviene del término sajón stress que significa tensión, respuesta del individuo cuando se ve expuesto a situaciones que le demanda cambio en su repertorio de conductas cotidianas, porque se puede ver afectada su capacidad de control sobre los acontecimientos

o en condiciones más demandantes de su integridad; en estas circunstancias el individuo genera una respuesta a nivel fisiológico que lo preparan para tener un rendimiento superior al normal (Galán, 2012).

El estrés es un fenómeno multicausal, no se puede considerar que es originado por una sola situación, sino que en él se ven involucrados distintos factores que pueden hacer casi imposible distinguir cuál de ellos lo ocasiona.

Una de las condiciones que más causa estrés en el individuo es su situación laboral, si está empleado o no, si su trabajo le gusta, le apasiona o lo realiza para cubrir sus necesidades económicas, altos niveles de trabajo o producción en relación a las horas de trabajo, posición de desventaja en relación a sus compañeros debido a las habilidades o destrezas, conflictos de interés y ambientes laborales donde hay roses o mucha competitividad entre compañeros (Velayos, 2010).

En la actualidad la Policía Nacional Civil (PNC) de El Salvador cuenta con un plan de acción que contribuye a velar por la seguridad del ciudadano, el cual es llamado “Plan de Gobierno País seguro” con ello el policía tiene la obligación primordial de proteger la vida del ciudadano y mantener el orden a costa de su vida, la de sus compañeros y hasta la de sus propias familias.

Pero nunca se habla de un plan en función al mejoramiento de la calidad de vida laboral de cada uno de los agentes de la corporación policial, ya que a medida la violencia va en aumento, los agentes son sometidos a horarios extensos y estresantes que pueden ir desde las veinticuatro horas de servicio hasta el acuartelamiento por muchos días.

1.1.1. Tema de Investigación.

Impacto de la Aplicación de un Programa De Actividad Física Recreativa en la Disminución del Estrés Laboral en Agentes de la Policía Nacional Civil de la Unidad de Emergencias 911, Delegación y Sub Delegación del Municipio De San Salvador Durante el Año 2019.

1.2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Sera la Actividad Física Recreativa una alternativa eficaz para disminuir el estrés laboral en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911?

1.3. JUSTIFICACIÓN

La recreación ha sido, es y será una necesidad básica del ser humano que a través del tiempo se ha manifestado en diferentes formas, considerándose fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas. La recreación debe ser utilizada como medio para un mejoramiento a nivel personal, de rendimiento laboral de los empleados, utilizando herramientas de aplicación diaria en forma inmediata y progresiva, para prevenir y controlar el estrés, potenciar las habilidades de cada trabajador y el rendimiento de los mismo, en un periodo de mediano o largo plazo.

Más aún en nuestro país El Salvador donde las condiciones laborales, los índices de violencia aunados a la escasa atención psicológica que se les brinda a los policías, la situación económica, relaciones interpersonales, altas cargas de trabajo siendo estresante y peligrosa, al mismo tiempo ser sometidos a turnos extenuantes que van desde las dieciocho hasta las veinticuatro horas continuas con un día de licencia.

Es relevante destacar que se realizó un estudio (Gutiérrez & Menéndez, 2013) en una muestra del sistema de emergencia 911 de la PNC, encontrándose que 47.2% de sus miembros presenta estrés laboral, siendo el estrés la entrada a una cantidad importante de patología físicas y mentales; también se encontró que 38.4% de los evaluados presenta indicadores de ansiedad. En este mismo sentido, se encontró que 37.4% de los miembros de sistema presenta problemas de salud mental o falta de bienestar psicológico, con relación a estos problemas, se encontró que 49.3% de los agentes de esta unidad policial presentan insatisfacción laboral.

Aunque posiblemente los riesgos y peligros inherentes a la tarea policial sean los estresores de mayor potencial en cuanto a su intensidad, no son ni mucho menos los únicos, ni tan siquiera los más habituales. Las fuentes de estrés del mundo policial pueden ser múltiples, dependiendo de la zona en la que nos encontremos, del puesto de trabajo que cada agente ocupe o, incluso, de la época del año a la que nos refiramos, dado que el trabajo policial suele estar marcado por un importante factor de estacionalidad, con unos períodos de mucho trabajo y otros de relativa calma.

Podrían ser divididos en dos grandes grupos: los estresores inherentes a la tarea y los estresores relacionados con la organización en la que la misma se desarrolla. En el primer grupo se encontrarían los peligros propios de su complicada labor y los impactos emocionales derivados del continuo trato con los problemas de otras personas, mientras que en el segundo, que según algunos estudios estresan a estos profesionales tanto o más que los aspectos relacionados con el contenido de su trabajo, se hallarían, entre otros, la escasez de personal y su consecuente sobrecarga de trabajo, la insuficiencia o precariedad de recursos, el trabajo a turnos, la falta de comunicación y consulta, el escaso apoyo de los superiores, etc.

Algunas entidades gubernamentales y organizaciones internacionales como la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han insistido en implementar estrategias para la prevención y el control del estrés, muchos son los que padecen estrés laboral y nunca han sido asistidos por las entidades promotoras de salud (Marulanda, 2007).

Las instituciones y empresas que se preocupan por mejorar estas condiciones en sus organizaciones presentan unas ventajas comparativas que le permite disponer de un personal altamente funcional, productivo, innovador, creativo y comprometido con la visión, misión, estrategias y fines de la institución (OMS, 2010).

Algunas instituciones y empresas están reconociendo las ventajas competitivas que les concede un ambiente de trabajo saludable, mientras otras consideran que un ambiente laboral insalubre es un costo necesario para hacer negocios. Es probable que la mayoría de organizaciones y gobiernos no hayan comprendido las ventajas de un entorno laboral saludable, tampoco poseen las habilidades, herramientas y conocimientos para mejorar la situación laboral de los empleados (OMS, 2010).

Es probable que ni la PNC ni la mayoría de las empresas o instituciones salvadoreñas dispongan de políticas, estrategias y proyectos de investigación orientados a evaluar de manera sistemática el estado del clima organizacional y cómo este afecta la estabilidad emocional, psicológica, salud física y mental de sus miembros. Incidiendo en la productividad y el buen desempeño laboral de sus miembros.

Es desde esta perspectiva que se fundamenta la necesidad del presente estudio, con la finalidad que las autoridades que están al frente de la institución conozcan sus fortalezas y debilidades, tanto de sus miembros como de la organización, con el propósito de desarrollar estrategias de solución a los problemas detectados.

En los casos de problemas de bienestar psicológico, relaciones interpersonales, estrés laboral, ansiedad, depresión e insatisfacción laboral, como se revela en estudio del sistema de emergencia 911, los profesionales de la salud como médicos, profesionales del deporte, psicólogos, trabajadores sociales, podrán disponer de información fiable, sistematizada y segregada de los problemas prevalentes en los miembros de la PNC, para implantar programas de promoción, prevención, y tratamiento del estrés laboral.

En este sentido, la presente investigación es viable, pertinente, de gran utilidad y tiene el propósito de contribuir esencialmente en la solución de una variedad de problemas tanto individuales como organizacionales de la institución en estudio, con el objetivo de disminuir los niveles de estrés laboral en los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 por medio de un programa de actividad física recreativa en un periodo de cuatro meses y de esta forma mejorar la calidad de vida de los policías prevenir la aparición de enfermedades que se desarrollan a causa del estrés laboral, mejorar las relaciones interpersonales, mejorar el ambiente y el rendimiento laboral de los policías.

De esta forma incentivar a la corporación policial a mantener los programas relacionados al mejoramiento de la salud de los policías velando por el bienestar de cada uno de ellos.

1.4. ALCANCES Y DELIMITACIONES

1.4.1. Alcances.

Con el desarrollo de esta investigación se buscó conocer los niveles de estrés laboral antes de aplicar un programa de estrés laboral a los agentes de la Unidad de emergencias 911 de la Policía Nacional Civil y conocer los niveles de estrés laboral posterior a la aplicación de un programa de actividad física recreativa y estudiando el impacto que éste llegara a causar en la disminución del estrés laboral.

1.4.2. Delimitaciones.

1.4.2.1. Espaciales.

Se llevó a cabo en las instalaciones de la Unidad de Emergencia 911, delegación de San Salvador Centro.

1.4.2.2. Temporales.

La investigación se realizó en el periodo comprendido de febrero a octubre de 2019.

1.4.2.3. Sociales.

La población objeto de estudio serán hombres y mujeres agentes de la PNC, de la Unidad de Emergencia 911.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General.

Implementar un programa de Actividad Física Recreativa para disminuir el estrés laboral en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 en el año 2019.

1.5.2. Objetivos Específicos

1. Determinar el nivel de estrés laboral de los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 a través de un test antes de ejecutar un programa de Actividad Física Recreativa en el año 2019.
2. Aplicar un programa Actividad Física Recreativa para la disminución del estrés laboral, posterior a la aplicación de un pre test, en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 del año 2019.
3. Evaluar por medio de un test final la efectividad de la aplicación de un programa de actividad física recreativa para la reducción del estrés laboral, entre los agentes de la PNC de la Unidad de emergencia 911.

1.6. SISTEMA DE HIPÓTESIS

1.6.1. Hipótesis General.

H1: La implementación de un programa de actividad física recreativa disminuirá el estrés laboral en los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911.

H0: La implementación de un programa de actividad física recreativa no disminuirá el estrés laboral en los agentes de la PNC de la unidad de emergencia 911.

1.6.2. Hipótesis Específicas.

Hipótesis específica 1

H1: Se detectará altos niveles de estrés laboral mediante un test, en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 previo a la implementación de un programa de actividad recreativa.

H0: Se detectará bajos niveles de estrés laboral mediante un test, en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 previo a la implementación de un programa de actividad recreativa.

Hipótesis específica 2

H1: El impacto de la Actividad Física Recreativa implementada en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 será evidente con la disminución del estrés laboral posterior al pre test.

H0: El impacto de la Actividad Física Recreativa implementada en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 no evidenciará ninguna disminución del estrés laboral posterior al pre test.

Hipótesis específica 3

H1: Los agentes de la PNC de la delegación de la unidad de emergencia 911 que se someten al programa de actividad física recreativa demuestran tener en el post test una reducción notable en los niveles de estrés laboral en comparación del pre test.

H0: Los agentes de la PNC de la delegación de la unidad de emergencia 911 que se someten al programa de actividad física recreativa no demuestran tener en el post test una reducción notable en los niveles de estrés laboral en comparación del pre test.

1.7. CUADRO DE CONGRUENCIA

<p>Hipótesis</p> <p>Específica 1</p>	<p>Se detectará altos niveles de estrés laboral mediante un test, en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 previo a la implementación de un programa de actividad recreativa.</p>	
<p>Variables</p>	<p>Conceptualización</p>	<p>Indicadores</p>
<p>VD- Descenso en los niveles de estrés</p>	<p>Test: Examen escrito o encuesta en que las preguntas se contestan muy brevemente señalando la solución que se elige de entre varias opciones que se presentan.</p> <p>Se entiende por recreación: a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Áreas de trabajo del programa de recreación ● Sintomatología del estrés.
<p>VI- Ejecución del programa de actividad física recreativa</p>	<p>Estrés laboral: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Observación ● Comportamiento grupal ● Disposición individual a las actividades

<p>Hipótesis Específica 2</p>	<p>El impacto de la Actividad Física Recreativa implementada en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 será evidente con la disminución del estrés laboral posterior al pre test.</p>	
<p>Variables</p>	<p>Conceptualización</p>	<p>Indicadores</p>
<p>VD- Disminución de estrés laboral</p>	<p>Estrés laboral: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.</p> <p>Todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Áreas de trabajo del programa de recreación. ● Respuesta afectiva frente al contenido del puesto de trabajo.
<p>VI- Impacto positivo de la actividad física recreativa</p>	<p>Estado de ánimo: es una actitud o disposición emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estado de ánimo ● Desempeño laboral ● Estado de salud

<p>Hipótesis Específica 3</p>	<p>Los agentes de la PNC de la delegación de la unidad de emergencia 911 que se someten al programa de actividad física recreativa demuestran tener en el post test una reducción notable en los niveles de estrés laboral en comparación del pre test.</p>	
<p>Variables</p>	<p>Conceptualización</p>	<p>Indicadores</p>
<p>VD- Reducción de los niveles de estrés</p>	<p>Todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.</p> <p>Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Áreas de trabajo del programa de recreación
<p>VI- Efectividad del programa en de la PNC de la delegación de la unidad de emergencia 911</p>	<p>Estado de ánimo: es una actitud o disposición emocional.</p> <p>Salud: es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estado de ánimo ● Desempeño laboral ● Estado de salud ● Observación ● Comportamiento grupal ● Disposición individual a las actividades

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Existe una limitada cantidad de trabajos de investigación directamente enfocados en el Estrés Laboral y la Actividad Física Recreativa, sin embargo, los investigadores lograron encontrar los siguientes aportes:

Gómez, V; Saravia, K. (2009). **“El Síndrome de Estrés y su Incidencia en el Desempeño Laboral en Colaboradores de Empresas Públicas y Privadas del Área Metropolitana de San Salvador”.**

En esta investigación se buscó indagar la incidencia que el síndrome de estrés ejerce sobre el desempeño laboral de empleados de empresas públicas y privadas del área metropolitana de san salvador y seleccionar un instrumento estandarizado que evidencien la prevalencia de niveles de estrés de los colaboradores de las respectivas organizaciones.

La situación problemática planteada en la investigación se refiere a que el estrés es uno de los principales problemas para la salud y la seguridad a los que se enfrenta las empresas a diario. Señalando que es lamentable que no existan estudios claros sobre los efectos que este tiene sobre el desempeño de los empleados y específicamente sobre su psiquis, hoy en día la mayor parte de los trabajadores se ven afectados por este fenómeno organizacional; y esto da la pauta para suponer que el déficit en el desempeño laboral están íntimamente relacionadas con el mismo fenómeno. Ello representa un enorme coste tanto en dolor psicológico para los empleados como en perjuicios económicos para las empresas salvadoreñas de cualquier tamaño y rubro económico al que estas se dediquen.

En la parte metodológica se llevó a cabo una “Investigación Diagnóstica”. Y que consistió en la búsqueda planificada y sistemática de conocimientos o confirmaciones en el campo de la ciencia.

Se tomó una muestra de 100 sujetos todos ellos colaboradores (subordinados) que laboran en empresas públicas y privadas del Área Metropolitana de San Salvador, utilizando como métodos La observación, apoyándose de técnicas como la observación dirigida y utilizando Instrumentos investigativos como la Guía de observación y el Inventario para la evaluación del estrés individual en el cual se encuentran una serie de preguntas cerradas para la recolección de toda la información necesaria que permitiera llevar a cabo la investigación diagnóstica en cuestión.

Losano, Robert. (2009). **Programa de Recreación Laboral Para Reducir Los Niveles De Estrés en Docentes.**

El estudio es de tipo proyecto factible y de campo con una población de 38 docentes, el cual la investigación propone un *Programa De Recreación Laboral Para Reducir Los Niveles De Estrés En Docentes*. Como técnica se dispuso del cuestionario. Para los resultados se dispuso de la estadística descriptiva. Los resultados evidencian que en la revisión de las Condiciones Estresoras se logró evidenciar que los aspectos relacionados con las relaciones interpersonales, los conflictos de roles representan los aspectos de mayor incidencia en materia de estrés determinando que para estos profesionales lo que determina una situación que afecta la salud de los mismo y por tanto incide negativamente en su desempeño.

Cartagena, G.; Martínez, Q.; y Núñez, J. (2011, 8 de diciembre). **“Beneficios De Un Programa De Actividades Físicas Recreativas Para Mejorar El Equilibrio Coordinativo En Los Adultos Mayores Del Complejo Deportivo El Cafetalón Del Municipio De Santa Tecla Departamento De A Libertad, El Salvador Año 2011”.**

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito de comprobar los beneficios que brinda un programa de actividades físicas recreativas para mejorar el equilibrio coordinativo en los adultos mayores del complejo deportivo el cafetalón en el municipio de santa tecla departamento de la libertad.

Meneses, Maureen. (2012, 13 de febrero). **La Recreación: Una Forma Para Controlar El Estrés.**

El objetivo del artículo es suministrar información sobre el estrés ya su vez presentar una alternativa para contrarrestarlo.

Se esbozan algunas definiciones y se mencionan las principales causas de esta enfermedad, de la cual no escapa nadie y, se presenta tanto en la zona urbana como en la rural. Para concluir, se recomienda, la práctica continua del ejercicio físico y de las actividades recreativas como una alternativa contractual y efectiva para que el individuo aprenda a controlar el estrés y modifique su conducta, en procura de una vida más saludable.

Sangolqui, N. (2012). **Incidencia De Un Programa De Recreación Laboral En El Estrés De Los Trabajadores De La Empresa Boca Flowers En El Primer Semestre Del 2012.**

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

Meneses, M. (2012). **“La recreación: Una forma para controlar el estrés”.**

El objetivo del artículo es suministrar información sobre el estrés ya su vez presentar una alternativa para contrarrestarlo. Se plantean una serie de factores que generan esta enfermedad, así como el grado de complejidad de la misma que depende en gran medida de la conducta del individuo. El estrés es una enfermedad de la civilización moderna que actúa en forma paulatina y silenciosa, incluso, puede llegar a causar la muerte. Se esbozan algunas definiciones y se mencionan las principales causas de esta enfermedad, de la cual no escapa nadie y, se presenta tanto en la zona urbana como en la rural.

Además, se realiza un análisis de los efectos de ésta, sobre el ciclo de vida del ser humano, en la niñez, la adolescencia, la edad adulta y la vejez, identificando los factores que generan el estrés en cada una de las etapas mencionadas, que, aunque parezca paradójico se derivan de situaciones cotidianas.

Fernando, R. (2013). **“Uno, Dos, Tres, Cero Estrés” Propuesta pedagógica para el manejo del estrés en el adulto mayor a partir de la recreación.**

Una de las razones que impulso esta investigación fue el interés de trabajar con el adulto mayor en el desarrollo del proyecto “uno, dos, tres cero estrés” es brindarles la oportunidad a esta población en realizar actividades recreativas con el fin de cambiar su rutina diaria, mejorar su calidad de vida y a su vez incentivar la práctica de actividades recreativas. La población a trabajar en el proyecto “uno, dos, tres cero estrés” son Los estudiantes del ciclo dos del instituto educativo distrital república de Colombia quienes en su gran mayoría son adultos mayores. Con esta población es pertinente trabajar actividades recreativas como estrategia para el manejo del estrés. Dosificando así la carga de las diferentes actividades de su diario vivir como el trabajo, la familia y el estudio.

Sánchez, G. (2014-2015). **“Aplicación de un programa de recreación lúdica para disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio de colegio nacional Tarqui, del D.M, de quito, en el primer quimestre del año lectivo 2014-2015”.**

Actualmente, el Síndrome de Burnout (estrés) se ha convertido en uno de los males modernos de la sociedad. Al respecto, Butler (1969), dice que la recreación es una fuerza vital que influye en la vida de las gentes, es esencial para la felicidad y la satisfacción de la existencia, ya que mediante estas actividades el individuo crece, desarrolla su capacidad y su personalidad. Por ello, se aplicó, en primera instancia, el pre test de Burnout de Maslach para establecer el componente con mayor grado de estrés.

Luego, se ejecutó un programa de actividades lúdicas recreativas que mejoró el agotamiento emocional, la despersonalización y, sobre todo, la calidad de vida de quienes trabajan en el Colegio Nacional Tarqui, al sur del D.M. de Quito.

Carrillo, A.; Romero, E. (2015). **“Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.”**

La investigación pretende evaluar el estrés como fenómeno de salud psicosomático y tiene como objetivo determinar un programa de Actividades físicas como medio de influencia positiva en el tratamiento al estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE).

La investigación es de tipo descriptiva, se enmarca en un paradigma cualitativo y totalizó como población de 127 Trabajadores Administrativos, distribuidos en dos secciones, Departamento de Lenguas y el Departamento de Electrónica, para una Muestra de 47 trabajadores seleccionados de manera aleatoria. Para la recolección de la información se aplicó un instrumento tipo cuestionario con siete (7) ítems de cuatro (4) categorías de respuesta: días por semana, horas por día, minutos por día, no se sabe/no está seguro, el cual

fue previamente validado por un juicio de expertos conformados por un PhD y un docente, quienes estimaron que los ítems tienen relación con lo que se deba estudiar.

Carazo, P.; Chávez, K. (2015, septiembre-octubre). **Recreación Como Estrategia Para El Afrontamiento Del Estrés En ambientes Laborales.**

El propósito de este trabajo fue identificar las principales fuentes generadoras de estrés en ambientes laborales que reporta la literatura y analizar las evidencias que respaldan una disminución de los mismos mediante la práctica de actividades recreativas. La recreación surge como una alternativa eficaz para el manejo del estrés laboral y mejorar la calidad de vida de las personas participantes. Los mecanismos por los cuales la recreación mejora el manejo del estrés laboral se podrían originar en el bienestar general que producen las actividades recreativas.

2.1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

2.1.2. Actividad Física.

En un principio la actividad física fue relevante para la subsistencia del ser humano, dicha actividad se encontraba unida a la recolección, a la caza y a la pesca. También con el paso del tiempo se vinculó con ciertas actividades religiosas (danzas, ritos o cultos ofrendados a los dioses y a los poderes de la naturaleza), y era un medio de preparación para la guerra en diferentes culturas, y en ocasiones como un especial medio de educación e instrucción. (Ver cuadro 1).

Mesopotamia, Egipto y Creta	Se desarrollaron formas primitivas de “deporte” (por ejemplo, la carrera, la lucha, la natación, la equitación, el boxeo, la esgrima, el tiro con arco, e incluso hay quien hace referencia a la actividad física vinculada con los toros), y las actividades físicas también se practicaron con fines de salud.
India	Se puede obtener muy poca información sobre de las actividades físicas que realizaban y la que se conoce se obtiene a través de los textos sagrados conocidos como los vedas.
Grecia Antigua	En la Grecia Antigua, la actividad física tiene una importancia especial con un sentido educativo y gran impacto socio – cultural, así como religioso. Surgen los Juegos Olímpicos que tenían un aspecto religioso, rindiendo culto a Zeus, y que trascendieron hasta nuestros días. Además de estos Juegos tenemos otros como los Píticos (culto a Apolo), los Ístmicos (culto a Poseidón) y los Nemeos (culto a Heracles). Todos ellos Juegos Panhelénicos.
Roma Antigua	El desarrollo de actividades físicas se presenta generalmente por razones políticas, de espectáculo y lúdicas. Dichas actividades tienen, normalmente finalidades prácticas de recreación y de exhibición al público.
Renacimiento	En la época del Renacimiento se voltea hacia el mundo griego clásico y se reivindica la actividad física en forma de juego, apareciendo los primeros libros o tratados relacionados con la práctica físico – deportiva. Asimismo, la actividad física se vincula con el desarrollo de temas higiénicos y de salud. Consecuentemente, la actividad física comienza a recobrar la fuerza que había perdido durante la Edad Media.

Cuadro 1: Historia y evolución de la Actividad Física a lo largo del tiempo. (Elaboración Propia).

2.1.2.1. Actividad Física y Salud.

Todos los grupos humanos han mostrado gran preocupación por la salud, debido a que es un aspecto que influye constantemente en la vida de cada individuo. La figura de alguien encargado de curar las enfermedades, como los médicos, chamanes y otros, se encuentran en muchas culturas desde la antigüedad, por lo que la relación ser humano-salud tiene tras de sí un largo recorrido. Asimismo, a la hora de hablar del cuidado de la salud a través de los comportamientos, (Costa y López 1986) señalan que la historia está ampliamente recorrida por una preocupación social hacia la salud y el bienestar, nombrando, por ejemplo, los consejos dietéticos de Pitágoras (580 a. C. - 495 a. C.), los cuales eran concebidos como un estilo de vida de alto contenido moral y ético. Así también, la relación entre la Actividad Física y la salud posee amplios antecedentes.

Desde tiempos remotos, es posible encontrar civilizaciones que se valieron de las prácticas físicas como un medio para buscar y mantener la salud. Al hacer referencia a la relación entre estos dos conceptos, se puede decir que se trata de un hecho cultural e histórico, presente en muchas sociedades a lo ancho del mundo, manifestándose en expresiones como la danza y el deporte (Delgado & Tercedor, 2002). De igual forma, siguiendo a (Geertz, 1989), es importante señalar que el pensamiento humano es marcadamente social, en su origen, en sus funciones, social en sus formas, social en sus aplicaciones. Entonces, cultura y sociedad están articuladas, por lo tanto, la Actividad Física es la recurrente forma de recoger los movimientos traspasados de su cultura.

Al revisar el nexo entre estos dos factores en la historia de la humanidad, se destacan como pioneras las civilizaciones de la Antigua China y la Grecia clásica, a través del ejercicio y las actividades lúdico-corporales realizadas con propósitos higiénicos y educativos.

La Edad Media, sin embargo, constituyó un periodo de escaso aporte en este ámbito, ya que, debido a su ideología teocéntrica, preocupada esencialmente del aspecto espiritual, produjo una desatención por todo lo relativo al cuerpo.

Avanzando en el tiempo, se puede considerar que junto con el Renacimiento se comienzan a valorarse las actividades físicas orientadas a la salud durante los siglos venideros. Esto se consiguió a través de algunos movimientos sociales, evolucionando hasta llegar a expresiones complejas como el deporte contemporáneo, situación al parecer muy reduccionista y, más tarde, a la Actividad Física con una orientación más saludable, aunque con diversas interpretaciones.

A partir de esto, se revisarán a continuación, de manera cronológica, los aportes de la Antigua China y la Grecia clásica, el Renacimiento y, adaptando el modelo de Delgado y Tercedor (2002), los de la Ilustración, los Movimientos Higienista, Fitness, Social hacia la salud y Educativo hacia la salud.

1. Antigua China y Grecia clásica: Guillet (1971) señala que estas civilizaciones ya poseían conocimientos sobre los beneficios que la práctica de Actividad Física le otorgaba a la salud. El mismo autor agrega que los chinos parecen haber sido los primeros en hacer un amplio uso razonado de los ejercicios físicos para estos fines.

Por su parte, en la Grecia clásica, la influencia de los ejercicios físicos se evidenciaba en dos ámbitos: 1) en la importancia que se le otorgó en la educación y 2) en el lugar que tuvieron en los juegos atléticos dentro de la celebración de las fiestas. Por esto, la civilización griega se destaca por ser una de las pioneras en incluir profundamente

los ejercicios físicos en la vida de las personas, convirtiéndolos en uno de los pilares de su cultura y sistema educacional (Guillet, 1971).

Los antiguos griegos poseían una conciencia muy clara de todos los beneficios que podían obtener de la Actividad Física para la formación de la persona, es así, como hacia el año 440 a. C., aparece la Gimnástica, la cual promovió el cuidado de la salud, a través de ejercicios físicos Guillet, (1971).

2. La Ilustración: en el “siglo de las luces” se destaca la figura del filósofo suizo Jean Jacques Rousseau (1712-1778), quien tuvo gran influencia para la educación y especialmente para la educación física, otorgándole un gran valor a la educación física en el periodo de la infancia y la juventud (Pérez Ramírez, 1993). Ejemplo de su legado es su pensamiento acerca del papel de la Actividad Física en la formación de la persona, señalando que los movimientos son la primera escuela: a mayor Actividad Física, mayor aprendizaje (Rodríguez López, 2003). Estos movimientos emergen de su situación contextual, es decir, su cultura.
3. El Movimiento fitness: o también llamado Movimiento de la condición física (Devís & Peiró, 1997), surge a mediados del siglo XX, hasta la década de los 70 (Delgado & Tercedor, 2002). Tuvo un origen anglosajón y se caracterizó por tener como objetivo aumentar la condición física de los escolares estadounidenses ante una posible inferioridad en los test de condición física frente a los niños y jóvenes de países de Europa del Este (Devís & Peiró, 1997).

2.1.3. Recreación.

2.1.3.1. El enfoque de la recreación.

Este abordaje remite, en sus orígenes, a los Estados Unidos de América (EE.UU.). Para comprender la recreación en cuanto fenómeno social/educativo, tenemos que volver al final del siglo XIX, cuando ocurrió una amplia difusión del movimiento norteamericano conocido como “recreacionismo”. Este movimiento propició la sistematización de conocimientos y metodologías de intervención para niños, jóvenes y adultos. Estos conocimientos eran pautados en la sistemática de la recreación dirigida, que fomentó la creación de espacios propios para la práctica de actividades recreativas consideradas saludables, higiénicas, moralmente válidas, productivas y vinculadas a la ideología del “progreso”. Fueron así creados los *playgrounds*, que posteriormente servirán de modelo para los centros de recreación, plazas de deportes y jardines de recreo reproducidos en varios países latinoamericanos.

Buscando aportes en los conocimientos producidos en Europa, el primer *playground* en EE.UU., el año 1885, fue inspirado en los parques infantiles de Berlín, Alemania. En 1925 ya existían 8.115 centros de recreación, siendo creados 635 apenas en el año 1924, cuando 80 ciudades realizaron 123 campamentos de verano para niños y jóvenes. La gran repercusión del recreacionismo inauguró un nuevo estilo de vida en los EE.UU., fomentando nuevos frentes de formación y de actuación profesional. Con la ayuda de instituciones como a *Young Men’s Christian Association* (YMCA) – Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) en la lengua española –.

Desde un punto de vista conceptual, los principales significados incorporados por la recreación en este contexto fueron: (a) actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o pre deportivas; (b) disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera, (c) contenido y metodología de trabajo para el área de educación física. Teniendo en cuenta estos aspectos, el principal concepto de recreación sistematizado y difundido en distintos países de América Latina se mezcla con la idea de actividad.

Es necesario aclarar que, en sus orígenes norteamericanos, el concepto de recreación fue visto como una estrategia educativa esencial para promover, sutilmente, el control social. En este proceso, fue ampliamente difundida la idea que la recreación podría llenar, racionalmente, el tiempo vago u ocioso con actividades consideradas útiles y saludables desde el punto de vista físico, higiénico, moral y social. Con esto, la recreación dirigida fue considerada esencial para la formación de valores, hábitos y actitudes a ser consolidados, moralmente válidas y educativamente útiles para el progreso de las sociedades modernas. En un primer momento el desarrollo de eventos, políticas, programas y proyectos recreativos fueron, y muchas veces aún lo son, direccionados principalmente a grupos sociales en situación de riesgo o de vulnerabilidad social, buscando la reducción de conflictos sociales y de la delincuencia, la mantención de la paz y armonía social, y la ocupación positiva y productiva del potencial tiempo ocioso.

Desde esta perspectiva, la recreación acaba, en muchas ocasiones, siendo utilizada para olvidar los problemas generados por la lógica excluyente que impera en las realidades latinoamericanas. A su vez, las varias acepciones de recreación son fundamentadas en el área de pedagogía, la psicología y, sobre todo, en la educación física. Esta última área, junto al

deporte, es la más asociada a la recreación tanto en la vida cotidiana como en los estudios, cursos, propuestas de formación sobre el tema, campo de actuación profesional y en el ámbito de las políticas públicas latinoamericanas.

2.1.3.2. Antecedentes de la Recreación Laboral.

La recreación que algunas empresas diseñaron para satisfacer las necesidades de sus empleados ha sido una costumbre que ha existido, de una forma u otra, desde mediados del siglo XIX. Los ejemplos más tempranos que se registran en los archivos históricos sugieren que en 1854, en Rhode Island, Estados Unidos, empieza un movimiento empresarial tendiente a favorecer a empleados administrativos y operarios. En la Manufacturing Company, en Rhode Island, se ofreció inicialmente una biblioteca para el uso de la comunidad. Posteriormente se empezaron a desarrollar programas de educación musical y religiosa para los hijos de los empleados. En los años siguientes, empresas con el mismo giro organizaron excursiones anuales y días de campo para sus trabajadores. Transcurridos algunos años, hacia 1868, la YMCA inició programas de actividades atléticas diseñadas para empleados industriales (Kraus, 1997).

En las primeras décadas del siglo XX, el énfasis se dio a los programas deportivos. Muchas empresas apoyaron la aparición de equipos de fútbol y beisbol, los cuales, posteriormente, pasaron de la categoría amateur a la categoría profesional por las habilidades que habían desarrollado. Durante la Primera Guerra Mundial los programas de recreación industrial se expandieron rápidamente debido a que se trataba de atraer y retener a los empleados en las industrias de guerra.

Posteriormente, en el período de entre guerras (1941), la Asociación Norteamericana National Industrial Recreation Association (NIRA), se organizó para apoyar al sector industrial en el desarrollo y coordinación de programas recreativos para empleados y, durante la década de 1950, describió el status del campo de la recreación industrial en los siguientes términos:

- Programas para empleados, bien planeados y ejecutados cuidadosamente, han probado su valor, tanto para el empleador como para los empleados, al crear la atmósfera necesaria de cooperación y armonía. Para lograr sus metas y justificar su existencia como una política corporativa, la recreación industrial debe ofrecer un programa balanceado para que todos los empleados cubran las necesidades que el trabajo por sí solo no puede cubrir.

Por su parte, Inglaterra fue pionero en el desarrollo de planes similares durante las últimas décadas del siglo XIX. Sus principales contribuciones son en el giro deportivo, artístico y social.

2.1.4. Estrés.

El hombre ha evolucionado y ordenado su vida en una sociedad cuya organización se ha vuelto compleja con el progreso, generando demandas, fenómenos diversos y diferentes formas sistemáticas más exigentes; pero los mecanismos fisiológicos del ser humano para la adaptación no se han desarrollado acorde a estos eventos.

La realidad muestra que las respuestas fisiológicas a las presiones sociales, las informaciones alarmantes a los rápidos cambios para sobrevivir, son las mismas que tenía el hombre hace miles de años, cuando solo debía cazar, alimentarse, abrigarse y reproducirse.

El fenómeno de estrés es muy importante en la biología y se desarrollan en diversos niveles de complejidad celular, individual y social. Es un fenómeno complejo que integra los niveles enunciados con resultados importantes en el desarrollo de la vida de todos los organismos vivos, y es considerado un denominador común de los mecanismos de adaptación evolutiva.

Empédocles expresó que todos los problemas de los organismos vivos consistían en elementos y cualidades en una oposición o alianza dinámica entre unos y otros, y que se necesitaba una armonía para la supervivencia.

Unos años después, Hipócrates definía la salud como un balance armónico de los elementos y las cualidades de la vida, y a la enfermedad como una falta de armonía sistemática de esos elementos. Los romanos continuaron con estos análisis y lograron desarrollar más claramente el concepto de enfermedad como falta de armonía.

Walter Cannon fue el primero en acuñar el término homeostasis para describir el “proceso fisiológico coordinado que mantiene estable a las funciones de un organismo”, destacando al sistema nervioso simpático como un sistema homeostático esencial, útil para reparar los disturbios de la homeostasis y promover la supervivencia del organismo afectado.

Luego Hans Selye introdujo y popularizó el concepto de estrés como una idea científica médica. Hans Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales, no eran sino la consecuencia de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente.

Debido a los problemas físicos y psicológicos que genera el estrés la sociedad ha comenzado a prestar atención a la importante influencia que tiene éste en la salud mental, en el desenvolvimiento de los diversos sectores de nuestra sociedad y el impacto que ejerce en el desempeño del individuo.

Es a partir de esta toma de conciencia, que se han realizado estudios y propuesto estrategias, así como la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas para mitigar los efectos que representa (y las pérdidas económicas que conlleva) eso que muchas veces se confundía con pereza, desgano, falta de voluntad.

El estrés puede provocar enfermedades y sufrimiento a las personas, tanto en su trabajo como en el hogar. Puede igualmente poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo y contribuir a otros problemas de salud laboral, como los trastornos psicológicos. Lo positivo de todo ello es que el estrés laboral puede tratarse de la misma forma lógica y sistemática que otros problemas de salud y seguridad.

2.1.5. Antecedentes Históricos De El Salvador

2.1.5.1. Ministerio de Trabajo y Previsión Social.

Los Centros de Recreación a Trabajadores y Trabajadoras son un recurso que el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, pone a disposición para la población en general, como una prestación para un sano esparcimiento, integración y recreación, del cual pueden hacer uso en compañía de su grupo familiar o amistades.

Con el objetivo de garantizar el buen estado de los mismos, y que estos contribuyan a la recreación y sano esparcimiento de las personas que hacen uso de las instalaciones, los

centros de recreación a trabajadoras y trabajadores han sido remodelados para ofrecer mejores condiciones a las personas visitantes; por lo que el Ministerio de Trabajo y Previsión Social, ha determinado la necesidad de efectuar un cobro simbólico para el mantenimiento en cada uno de estos centros.

Requerimientos

1. Presentar Documento Único de Identidad (DUI).
2. Cancelar las tarifas correspondientes (según tarifario vigente).

Documentos a emitir

1. Comprobante de reservación
2. Ticket de pago
3. Copia de formulario de solicitud para uso de los centros de recreación.

Los Centros de Recreación a Trabajadores y Trabajadoras son:

- “Constitución 1950”, El Lago de Coatepeque – Departamento de Santa Ana.
- “Dr. Mario Zamora Rivas”, La Palma – Departamento de Chalatenango.
- “Dr. Miguel Felix Charlaix”, El Tamarindo – Departamento de La Unión.
- “Dr. Humberto Romero Alvergue”, Conchalío – Departamento de La Libertad.

2.1.5.2. Promoción de recreación y del tiempo libre en El Salvador.

Entre los objetivos de esta subdirección de Promoción de Recreación y del Tiempo Libre se encuentran: Promover los servicios integrales de salud, el desarrollo de programas adecuados de educación en todos los ámbitos de salud, potenciar programas de salud mental

y atención psicológica. Es de destacar, que el INJUVE forma parte de la Alianza intersectorial por la salud de adolescentes y jóvenes de El Salvador.

2.1.5.3. Estrés Laboral en El Salvador

El estrés laboral en El Salvador es uno de los principales problemas para la salud y la seguridad a los que se enfrentan las empresas a diario. Es lamentable que no existan estudios claros sobre los efectos que este tiene sobre el desempeño de los empleados y específicamente sobre su psiquis, hoy en día la mayor parte de los trabajadores se ven afectados por este fenómeno organizacional; y esto nos da la pauta para suponer que el déficit en el desempeño laboral están íntimamente relacionadas con el mismo fenómeno. Ello representa un enorme coste tanto en dolor psicológico para los empleados como en perjuicios económicos para las empresas salvadoreñas de cualquier tamaño y rubro económico al que estas se dediquen.

De acuerdo a los diversos estudios que se han llevado a cabo en países extranjeros, estos indican que el estrés es el segundo problema de salud más común en el trabajo y afecta a la mayoría de los trabajadores. (Más de uno de cada cuatro trabajadores sufre estrés relacionado con el trabajo). Nuestro país lamentablemente no se queda atrás, dejando así, en evidencia que el síndrome del estrés laboral no es ajeno a nuestro contexto actual y muy probablemente futuro si no se buscan mecanismos para su manejo adecuado.

Asombrosamente en nuestro país son pocas las empresas que han mostrado su inquietud en relación a este fenómeno y al ambiente laboral que se vuelve estresante para su personal, ya que es a través de los diversos resultados que han obtenido en el desempeño de sus colaboradores que han evidenciado los efectos que subyacen alrededor de dicha patología

laboral en estudio y que en su mayoría limitan a la organización para lograr los estándares de producción y calidad esperados por las mismas, pero por si esto fuera poco todo esto puede dar paso a la génesis de otras patologías organizacionales derivadas del síndrome de estrés como lo es la violencia psicológica, el síndrome de cronos, el burnout, inadecuada autoestima, relaciones interpersonales inadecuadas entre otros. Todos los padecimientos psicológicos que no se pueden desvincular los unos de los otros; ya que son variables que están íntimamente correlacionadas.

Algunas empresas que apuestan por mantener a sus empleados en un ambiente armónico y equilibrado, porque se han dado cuenta de que esta es la única salida para lograr los mejores resultados a nivel institucional. Pero, todo esto tiene un aliado perfecto, este es el mundo del trabajo, que ha ido en constante evolución, impone cada vez mayores demandas a los trabajadores debido a la creciente necesidad de flexibilidad de las funciones y cualificaciones, el aumento de los contratos temporales, la creciente inseguridad en el trabajo debido a la crisis mundial por la que se está atravesando y la intensificación de ésta (que supone una mayor carga de trabajo y más presión), además el desequilibrio entre la vida laboral y familiar así también; el déficit en las habilidades de comunicación , de resolución de conflictos, relaciones interpersonales, entre otras. Hace que los individuos se vuelvan vulnerables y sean incapaces de controlar y manejar el estrés adecuadamente.

Mientras las empresas públicas y privadas se resistan a aceptar esta cruda realidad y unan todos sus esfuerzos en la búsqueda y adquisición de nuevas herramientas que les permitan generar un clima laboral más agradable y menos nocivo entre su personal, el estrés se mantendrá bajo control , pero no hay que equivocarse lo anterior ya que el objetivo no debe ser el de eliminar el estrés; puesto que está comprobado que este es necesario para mantener

motivado al individuo , en este caso la meta primordial deberá ser mantener el estrés equilibrado, para que esté lejos de convertirse en algo perjudicial para la salud mental del individuo , y sin embargo sea el motor impulsador del buen desempeño no solo laboral , sino también en todos los ámbitos en el cual se ve involucrado el ser humano.

2.1.6. Policía Nacional Civil (PNC).

El 16 de enero de 1992 se firmaron los Acuerdos de Paz entre el Gobierno de El Salvador y la Comandancia General del FMLN que dieron fin a una guerra civil de más de 11 años. Con la firma se estampaba el inicio de un nuevo El Salvador, y con él, una Policía Nacional, la cual sería regida por un verdadero espíritu de servicio a favor de la dignidad humana. El acuerdo firmado incluía también la creación de la Academia Nacional de Seguridad Pública, la cual se encargaría de entrenar y capacitar académicamente a todos los ciudadanos salvadoreños que conformarían la Policía Nacional Civil.

El entonces presidente de la República de El Salvador Lic. Alfredo Cristiani Burcard, dio el primer paso en el cumplimiento de la firma de los Acuerdos de Paz, cuando en 1993 nombró como primer director de la Policía Nacional Civil al Lic. José María Monterrey. Este, junto a al Subdirector General de Operaciones y Subdirector General de gestiones, se encargaría de todo el proceso de expansión y transición de la Policía Nacional Civil en todo el país. En este contexto y mientras se preparaban los nuevos agentes y oficiales de policía, que suplantarían a la Policía Nacional de aquel entonces, se creó la Policía Auxiliar Transitoria (PAT) integrada por alumnos de la naciente Academia Nacional de Seguridad Pública. (ANSP)

Por fin llegó el primer e histórico despliegue de la recién nacida Policía Nacional Civil el 13 de marzo de 1993, en el norteño Departamento de Chalatenango, lugar que fue sede de la primera reunión entre representantes del FMLN y el ex Presidente de la República José Napoleón Duarte en 1986, por la búsqueda de la Paz.

El segundo y tercer despliegue de la Policía Nacional Civil, se dio en octubre de 1993, en Morazán y la Unión, lugares que fueron testigos de fuertes combates entre militares e insurgentes guerrillero, extendiéndose posteriormente a San Miguel, Usulután, San Vicente y La Paz. Y finalmente en 1994, se extendió hasta San Salvador en todos sus diferentes municipios.

2.1.6.1. Reseña histórica de la PNC.

La desmovilización de las fuerzas insurgentes y la disminución del número de efectivos de la Fuerza Armada de El Salvador, como consecuencia de la firma de los Acuerdos de Paz, comenzaron a incidir en el aumento de la delincuencia común y organizada; surgieron delitos por bandas de delincuentes integradas por excombatientes de ambos bandos, lo que agravó las precarias condiciones de seguridad ciudadana amenazada por un problema de delincuencia.

La creación de la PNC incidió en el mejoramiento de la capacidad técnica para la investigación del delito, y su presencia en todo el territorio nacional facilitó la etapa de transición de un régimen policial anterior, basado en un esquema militar, a un nuevo cuerpo comprometido con el respeto de los derechos humanos. Sin embargo, persistió el interés institucional de continuar dirigiendo las investigaciones criminales, entrando en una

descoordinación con la Fiscalía General de la República, la cual por mandato constitucional es la encargada de dirigir dichas investigaciones.

A medida que transcurría el conflicto bélico, el anhelo de paz fue creciendo en la conciencia colectiva del pueblo salvadoreño. Al final, el convencimiento de que la alternativa más razonable para acabar con el conflicto era la negociación, se generalizó en la mayoría de los sectores de la población.

Un hecho importante en este proceso fue la realización del debate nacional por la paz, a mediados de 1988, organizado por el arzobispado de San Salvador. A partir de este evento, el proceso histórico del país entró en un "estado de diálogo nacional", según lo definió en su oportunidad el padre Ignacio Ellacuría al interpretar el progresivo protagonismo que fueron adquiriendo las fuerzas sociales en la búsqueda de la solución política al conflicto.

Al principio del conflicto armado, en 1981 el término "diálogo" era una palabra repudiada; la sola insinuación de la conveniencia de dialogar con el Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional (FMLN), podía implicar a quien lo propusiera el ostracismo social y político, cuando no la cárcel y la muerte.

Paulatinamente, sin embargo, gracias a los esfuerzos de distintas fuerzas sociales para configurar una "tercera" fuerza, que obligará a las partes involucradas directamente en el conflicto, a poner los intereses generales del país por encima de sus intereses particulares, la racionalidad de la solución negociada se fue cimentando en la conciencia nacional.

2.1.6.2. División de Bienestar Policial.

Dentro de la estructura orgánica de la Policía se encuentra la División de Bienestar Policial, la cual forma parte de la Subdirección de Administración. Esta división tiene una serie de funciones las cuales cumple en aras de proporcionar beneficios a sus miembros y una serie de servicios encaminados a una mejora de su calidad de vida.

Departamento de Salud Ocupacional, mantiene los siguientes servicios y programas: el programa integral de salud, prevención en salud mental, atención Integral para personas con discapacidad y/o enfermedades crónicas, autocuidado, recreación y deporte, política de prevención en riesgo ocupacional, plan de intervención para no abuso en el consumo de bebidas alcohólicas y un protocolo de abordaje de la violencia contra las mujeres de la PNC.

Dentro del Plan Estratégico 2015-2019 de la Policía Nacional Civil de El Salvador, se contempla la siguiente política:

“La Policía Nacional Civil deberá promover y regular acciones para la asignación, desarrollo y bienestar del recurso humano, con apego a la normativa y procedimientos, deberes, derechos y responsabilidades del personal, orientado al logro de los objetivos institucionales en un adecuado clima organizacional”. (p.26)

Esto conlleva, precisamente, a valorar el importante papel que tiene el recurso humano de la corporación en el contexto de su trabajo, pero también, la necesidad de establecer mecanismos a través de los cuales es necesario proporcionar servicios de atención para mejorar no solo el clima laboral, sino también la incidencia del trabajo policial en toda la sociedad.

En ese marco, la investigación desarrollada obedece a generar al interior de la corporación, una discusión sobre la temática referente a la alimentación, la salud y el autocuidado; particularmente en cómo estas tres variables forman parte de un elemento fundamental de la vida humana, pero también de la vida laboral.

De esta forma, se pretende, además, contribuir con elementos conceptuales a establecer un panorama general de como los miembros de la corporación valoran su alimentación, su salud y su autocuidado, ya que, en buena parte, existen como en cualquier profesión, aspectos que pueden reñir con estos elementos y, por lo tanto, es de suma urgencia su identificación.

2.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.2.1. Actividad Física.

La OMS considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas"

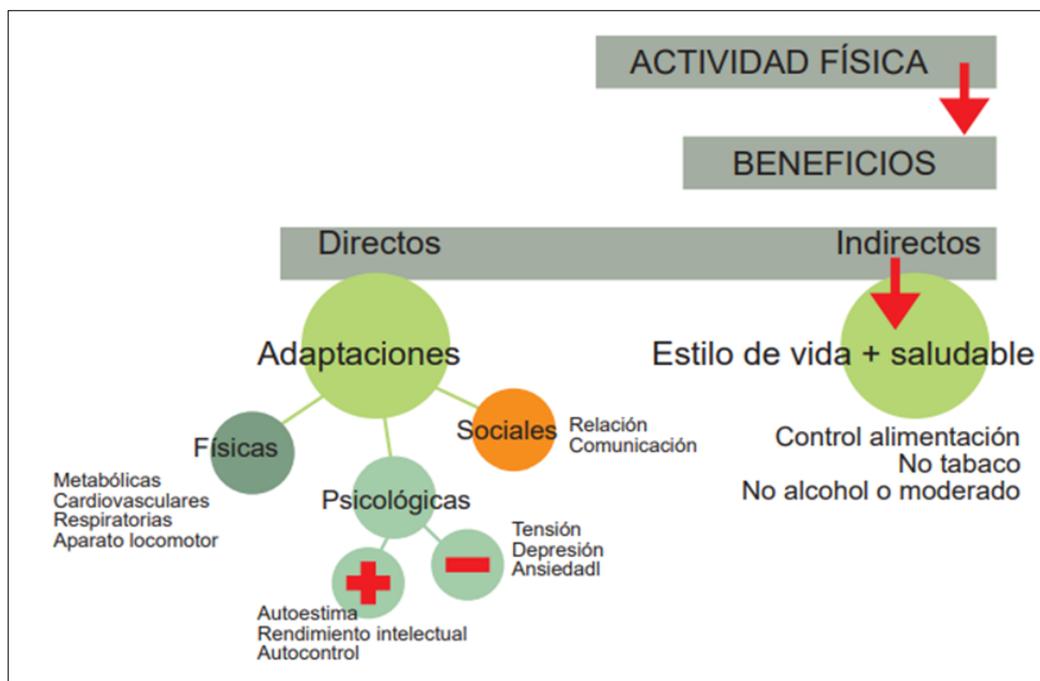
Se trata de un concepto sumamente amplio que se refiere a cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor, gracias a la contracción de la musculatura y que supone consumo de energía. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas le denominamos ejercicio, y cuando se somete a una serie de reglas preestablecidas entraríamos en el mundo del juego o del deporte.

Al ir aumentando progresivamente los estímulos a que sometemos al organismo al realizar la actividad física elegida, (andar cada vez más tiempo y más rápido, correr, nadar...), se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional. Estas

adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos.

Igualmente tenemos los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor “cuidado en la alimentación”, tienden a no consumir tabaco y a moderar o eliminar el consumo de alcohol. (Figura 1).

Fig.



1.

Actividad Física +Salud, Hacia un estilo de vida Activo.

Estamos sin duda ante la mejor medicina del siglo XXI, una medicina natural, que previene y combate las enfermedades:

- Cardiovasculares
- Obesidad
- Diabetes
- Respiratorias

- Cáncer del aparato locomotor
- Mentales

2.2.1.1. Actividad Física y Prevención de Enfermedades.

A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento.

- **Enfermedades cardiovasculares**

Numerosos estudios de campo realizados evidencian que uno de los factores de riesgo más importantes de muerte por enfermedad cardiovascular es el sedentarismo junto al tabaquismo, hipertensión, hipercolesterolemia y sobrepeso.

Efectos de la actividad física sobre los factores de riesgo.

Las actividades aeróbicas de baja o moderada intensidad juegan un papel decisivo tanto en la prevención como en la rehabilitación cardiovascular. Los efectos más destacados podemos resumirlos en los siguientes:

- Ayuda a controlar la tensión arterial
- Mejora el perfil de los lípidos en la sangre
- Disminuye la obesidad
- Combate la diabetes
- Reduce el estrés
- Contribuye a erradicar el tabaquismo

- **Obesidad**

La obesidad ha adquirido tales proporciones en todo el mundo que ha hecho saltar todas las alarmas. La OMS ha reconocido que la obesidad es la epidemia del siglo XXI. Si la obesidad es un serio problema para nuestra sociedad, la obesidad infantil ha hecho saltar todas las alarmas ya que en las dos últimas décadas la obesidad en niños de entre 6 y 12 años ha aumentado.

Los cambios sociales, laborales y de estilos de vida experimentados en la sociedad española han modificado los hábitos alimentarios y han incrementado el sedentarismo. Es significativo que el 40% de los niños y adolescentes no realice ninguna actividad física

Balance energético

Al confrontar la energía consumida por nuestro organismo, tanto en el metabolismo basal como en el activo, con la ingerida a través de los alimentos, existen tres posibilidades. Si la energía consumida es superior a la ingerida se produce la pérdida de peso.

En el caso de que sea igual lo mantendremos y cuando la energía que tomamos de los alimentos es superior a la que gastamos se produce la ganancia de peso; ganancia que se obtiene por la acumulación de ácidos grasos en el tejido adiposo. (Figura 2).



Fig. 2. Actividad Física +Salud, Hacia un estilo de vida Activo.

Por tanto, es obvio que la alimentación y la actividad física forman un binomio inseparable, pues tan importante es, a nivel energético, lo que se ingiere como lo que se consume.

- **Diabetes**

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad del sistema endocrino producida por una alteración del metabolismo. Se caracteriza por un aumento de la cantidad de glucosa en la sangre. Las personas con diabetes no producen suficiente insulina o la utilizan inadecuadamente.

La diabetes tipo 2 está vinculada a la obesidad y a la falta de actividad física, de ahí que haya surgido el término diabetes para referirse a las personas afectadas con esa doble enfermedad.

El número creciente de personas que tienen este doble trastorno es muy preocupante porque la diabetes tipo 2, que anteriormente sólo aparecía entre personas de mediana edad o mayores, está afectando ahora a todas las edades y cada vez se diagnostica en enfermos más jóvenes, sobre todo en los niños y adolescentes obesos.

La actividad física mejora el control fisiológico del metabolismo de la glucosa. La movilidad de grandes grupos musculares (andar, correr...) a través de actividades aeróbicas y de ejercicios de fuerza-resistencia produce un aumento de la acción de la insulina, con lo que se facilita la entrada de la glucosa en las células y por tanto se previene la aparición y desarrollo de la enfermedad.

- **Enfermedades respiratorias**

La actividad física bajo control médico se ha convertido en parte importante del tratamiento integral de estas enfermedades. Los objetivos se centran en aumentar la capacidad funcional, mejorar la disnea y frenar el progreso de la enfermedad. No obstante, hay que tener en cuenta que puede desencadenar una crisis y para que esto no suceda es necesario realizar un buen calentamiento y evitar la exposición a los ambientes fríos, secos y con elevada polución.

Las actividades aeróbicas de baja intensidad son las más adecuadas, siendo la natación especialmente aconsejable debido a las características ambientales.

- **Cáncer**

Los efectos más determinantes de la actividad física sobre el riesgo de padecer esta enfermedad se han encontrado en el cáncer de colon y de mama. La mayor parte de los estudios realizados registran una reducción del riesgo de padecer cáncer de mama en mujeres activas frente a las sedentarias, si bien es cierto que no existe la misma unanimidad que con el cáncer de colon.

Según la doctora I- Min Lee (2002) de la Escuela Médica de Harvard “parece que una actividad física de entre 3 y 4 horas por semana puede reducir el riesgo de contraer la enfermedad entre un 20% y un 30%”.

La actividad física en las fases precoces del cáncer ayuda al paciente a mejorar su calidad de vida, además de retrasar la pérdida de fuerza física y resistencia que suele acompañar al tratamiento médico. Es preciso comenzar el programa de actividad física de manera muy gradual. Actividades aeróbicas y ejercicios de fuerza con intensidad baja o moderada

aumentarán la condición física, como a cualquier persona que no esté enferma, y la autoestima de estos pacientes.

- **Osteoporosis**

Está suficientemente demostrado que la actividad física contribuye a mantener, e incluso a aumentar de manera significativa, la masa ósea. Las tracciones musculares que provoca el ejercicio, ejercen un estímulo mecánico que fomenta la creación de hueso y frena su destrucción. Igualmente, el aumento de la vascularización ayuda al remodelado óseo. La obtención de un tono muscular adecuado, y en su caso el desarrollo muscular, propiciará asimismo una adecuada estabilidad de las articulaciones.

Es muy importante realizar ejercicios de fuerza, ya que constituyen el mayor estímulo para la masa ósea. La carga debe ser adaptada a la capacidad funcional de la persona.

- **Artrosis**

La inmovilidad mantenida de las articulaciones afectadas por esta enfermedad provoca una mayor incapacidad articular. Inactividad y artrosis constituyen un círculo vicioso del que es preciso salir.

Excepto en fases agudas, un nivel moderado de actividades aeróbicas y de ejercicios de fuerza mejora la movilidad de las articulaciones, reduce la hinchazón y alivia el dolor. Un desarrollo muscular adecuado aumenta la estabilidad de los movimientos articulares disminuyendo el riesgo de lesiones.

- **Tendinitis**

Para prevenirla o aliviarla es necesario mantener la musculatura flexible y con un tono adecuado. Por tanto, los ejercicios de fortalecimiento, movilidad y extensibilidad de las articulaciones son los más aconsejables.

- **Dolor de espalda**

La mayoría de los episodios dolorosos se deben al mal funcionamiento de la musculatura y no a patologías de la columna vertebral.

Mantener el mayor grado de actividad física que permita el dolor, y no el reposo, disminuirá el riesgo de que se produzcan nuevos episodios. Para el doctor Kovacs “la manera más efectiva de prevenir el dolor de espalda es hacer ejercicio físico de forma regular”

El desarrollo de la musculatura paravertebral, con ejercicios específicos de intensidad creciente, así como su flexibilización pueden producir efectos sorprendentes y esperanzadores para muchos afectados abocados a la cirugía. Un adecuado desarrollo muscular y flexibilidad dotan a la espalda de un buen nivel de movilidad y estabilidad, lo que equivale a tener una columna sana.

Tradicionalmente se ha venido recomendando la práctica de la natación por ser un deporte muy completo que además evita sobrecargas en las articulaciones de los miembros inferiores. Dentro de los diferentes estilos, el de espalda es el más recomendable. Sin embargo, los resultados no suelen ser del todo satisfactorios por motivos que van, desde la falta de una técnica adecuada, a la escasa motivación generada por la lentitud, en muchos de los casos, de la mejoría experimentada.

- **Enfermedades mentales**

Una buena condición física está relacionada positivamente con la salud mental y el bienestar. La actividad física moderada no competitiva y practicada en un entorno agradable es un recurso importante para la prevención y tratamiento de las enfermedades vinculadas al estrés.

La Fundación MacArthur para el estudio del envejecimiento puso en evidencia que las personas que mantenían su capacidad intelectual eran las que hacían actividad física de manera regular.

- **Depresión**

La Organización Mundial de la Salud estima que en 2020 la depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo. La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental.

El psiquiatra Luis Rojas Marcos señala que “la depresión es la peor de las enfermedades ya que nos roba la esperanza que es el pan de la vida”.

Existen abundantes estudios que demuestran que la práctica regular de actividad física constituye un magnífico antidepresivo. Según Paffenbarger “a medida que aumenta la actividad física se produce una reducción proporcional al riesgo de sufrir depresión” Entre otros factores, parece que la segregación de las hormonas dopamina y serotonina que se producen durante la actividad física es clave a la hora de prevenir esta enfermedad. Una vez que tiene lugar la depresión es difícil conseguir que el paciente sea capaz de realizar un programa de actividad física.

En caso de depresión leve, realizar actividad física puede ser tan efectivo como medicarse. Conforme aumenta el gasto calórico disminuye proporcionalmente el riesgo de padecer depresión. Consumos de alrededor de 2500 kilocalorías semanales son los recomendados. La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre la actividad física y bienestar psicológico se han centrado casi exclusivamente en las de tipo aeróbico.

2.2.1.2. Relaciones entre la Actividad Física y la Salud.

Existen cada vez mayores evidencias de las relaciones entre la actividad física y la salud, hasta el punto de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas. Sin embargo, los modelos conceptuales o paradigmas con los que se explican estas relaciones están siendo objeto de continuas revisiones y transformaciones. En la actualidad nos encontramos con dos importantes paradigmas que orientan la investigación y las estrategias de promoción Cureton, 1987; Bouchard y Cols, (1990) y que denominan Devis y Peiró (1993): a) el paradigma centrado en la condición física, y b) el paradigma orientado a la actividad física. Estos dos paradigmas son herederos de las dos posiciones del debate sostenido por profesionales de la medicina y del ejercicio físico: a) los que defienden el valor de un programa aeróbico de condición física, y b) los que sugieren que la salud puede mantenerse con un programa de actividad física sin alcanzar las metas de la condición física Devis y Peiró, (1993).

2.2.1.3. Salud Física.

Según Burton (1632), el valor del ejercicio físico era muy considerado para la prevención y tratamiento de la ansiedad y la depresión, desde la época de Hipócrates. En la actualidad según los médicos, el uso del ejercicio para la salud mental ha ido declinando paulatinamente

ya que existen medicamentos farmacológicos que combaten o calman situaciones de ansiedad y depresión, dejando de lado el ejercicio físico.

Petruzzello (1991), manifiesta que el ejercicio y el deporte promueven una reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad, señala también que para producir un efecto tranquilizante el ejercicio debe ser rítmico, como la caminata, la carrera, saltar sobre un obstáculo, o andar en bicicleta, manteniendo una duración de 5 a 30 minutos.

Actualmente, existe bibliografía específica que registra que el ejercicio físico es una de las técnicas más eficaces para disminuir los niveles de estrés en las personas por lo que al realizar diferentes movimientos corporales, este libera mayor cantidad de endorfina por parte del cerebro, hipófisis y otros tejidos que reducen las tensiones y las sensaciones de dolor y producen estado de euforia y bienestar. (Becker 1998)

Los expertos en educación física han argumentado durante largo tiempo, que una de las formas más fáciles y beneficiosas de suscitar un cambio favorable en el estilo de vida de una persona, es dedicarse a alguna actividad sistemática de ejercicio (Ivancevich y Matteson 1989). Quienes hacen ejercicio reportan experimentar deducción de la tensión, aumento en la energía mental y una mejoría en el sentimiento de valor personal.

2.2.1.4. La Actividad Física como Estrategia Preventiva.

Recientemente se ha empezado a hacer hincapié en programas de actividad física desarrollados dentro de las organizaciones, obteniendo resultados importantes en la reducción de los grados de estrés de sus empleados.

“Three Balance, una firma especializada en promover el bienestar de los empleados de grandes compañías, ofrece un programa antiestrés y de salud que abarca desde actividades

físicas en el mismo lugar de trabajo, hasta la promoción de una alimentación saludable. Con un profesor, se realizan sesiones de 15 minutos de gimnasia laboral, masajes shiatzu, ejercicios de relajación y estiramiento sobre una pelota gigante (stretchball)".

“Microsoft es una de las empresas que implementó un programa que incluye fútbol, yoga y aparatos en el gimnasio que montaron en la empresa. "Detectamos que el balance entre vida laboral y personal no era el ideal, por lo que generamos actividades recreativas y deportivas para realizar antes de ingresar, en el almuerzo o al terminar la jornada", informa Celia Sifreddi, gerente de RR.HH. En horario de trabajo, los empleados pueden hacer stretchball o recibir masajes.

En Electronic Data Systems (EDS) lanzaron este año un Programa de bienestar destinado a promover el equilibrio entre el trabajo y la calidad de vida de su personal. "Quisimos que los empleados tomen conciencia de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios y de cuidado de la salud, a través del ejercicio físico", explica Guillermo Willi, director de RR.HH. para la Argentina y Chile.

La vida del hombre moderno se caracteriza por peculiaridades que la hacen diferente al modus vivendi de los aborígenes. Ese modo activo de vivir en la actualidad no se tiene, las demandas físicas han disminuido desde el periodo de la agricultura, pasando por la revolución industrial y tecnológica, hasta llegar a la inactividad física que hoy tenemos. Se convive con el sedentarismo, estrés y otros factores predisponentes de enfermedad coronaria como obesidad, tabaquismo, hipertensión arterial y diabetes, que abren el camino a la patología cardiovascular, los mismos que en parte ayudan a ser controlados con la práctica regular del ejercicio físico. Dicha inactividad física y sus consecuencias, han sido estimuladas entre otros aspectos, por el hecho de vivir en sociedades urbanas e industrializadas y se

evidencia en diferentes momentos del día, al tomar el carro, el colectivo u otro medio de transporte que nos lleve a tiempo al lugar de trabajo, al alcanzar el ascensor que nos deja en la oficina, al realizar gran parte de nuestras actividades al frente de una computadora, y otra serie de rutinas sedentarias, necesarias por cierto, para poder sobrevivir.

Estos hechos han ocasionado en los últimos años, la popularización de algunos deportes recreativos como el atletismo, el ciclismo y la gimnasia aeróbica; y han permitido que en la actualidad haya un gran conocimiento en áreas temáticas como ejercicio físico para la salud, pues se investiga constantemente en los campos de la fisiología del ejercicio, nutrición deportiva, biomecánica y entrenamiento deportivo.

2.2.2. Recreación.

Existen varias definiciones entorno a la recreación que varían según el autor, por lo que se menciona algunas definiciones:

Según Theoddorson & Theoddorson, /1978) la recreación es: “Una actividad no laboral que se realiza por placer, las actividades recreativas están con frecuencia estructuradas cultural y socialmente, tienden a adoptar actividades recreativas similares.

El Instituto Interamericano del Niño (O.E.A, 1986) nos dice: “La recreación es una experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción superior y permanente, de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuye a la renovación de las energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad”

2.2.2.1. Características de la Recreación.

Para reconocer o establecer una definición correcta de recreación se debe conocer las diferentes características con las que está compuesta (Cuadro 2):

1. Permite la participación de la persona
2. Debe darse durante el tiempo libre
3. Ser elegida voluntariamente
4. Actividad sin fines de lucro
5. Agradable a la persona
6. No causa daño a la comunidad
7. No causa daño a la persona
8. Presentar contenidos
9. Es una actividad
10. Se la practica en el tiempo libre
11. Es Voluntaria
12. No es utilitaria
13. Es placentera
14. No es antisocial
15. No es autodestructiva
16. Práctica de artesanías, juegos, acampar, entre otros

Cuadro 2: Características de la Recreación (Aguilar Cortez & Paz Morales, 2002).

2.2.2.2. Taxonomía de los Juegos Recreativos.

Existen diferentes teorías sobre el juego y asimismo una serie de taxonomías dependiendo de los propósitos que persigan los programas o las personas que aplican determinadas actividades recreativas. Se presentan a continuación una muestra de taxonomías (Cuadro 3):

Taxonomía de Gross 1899 (apuntes.com, 2013)	Taxonomía de Stern 1992
<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos de experimentación o funcionales generales. <ul style="list-style-type: none"> ○ Juegos motores. ○ Juegos afectivos. ○ Juegos intelectuales. ○ Ejercicios de voluntad. ○ Juegos de lucha, caza, persecución, sociales, familiares y de imitación. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos individuales. <ul style="list-style-type: none"> ○ Conquista del cuerpo. ○ Conquista de las cosas. ○ Juego de papeles o roles. ○ Juegos sociales. ○ Imitación simple. ○ Papeles complementarios. ○ Juegos combativos.
Taxonomía de Queyrat 1926	Taxonomía de Bühler 1946
<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos hereditarios (caza, lucha y persecución). <ul style="list-style-type: none"> ○ Juego de imitación. ○ Juegos de supervivencia social. ○ Juegos imaginativos. ○ Metamorfosis de objetos. ○ Vivificación de juguetes. ○ Creación de juegos imaginarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos funcionales o sensoriomotores. ● Juegos receptivos. ● Juegos imaginativos o simbólicos. ● Juegos de construcción. ● Juegos colectivos.

Continuación 

Taxonomía de Piaget 1946	Taxonomía de Roger Callois 1967
<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos sensoriomotores (0 a 2 años, primera infancia): ● Juegos simbólicos (2 a 4 años, segunda infancia): ● Juego de imitación exacta (4 a 7 años): ● Juegos de reglas simples (7 a 11 años. Tercera infancia): 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Agón</i>: Superación (Juegos de competición). ● <i>Lea</i>: Azar, suerte o fortuna (Juegos de habilidad). ● <i>Mimicry</i>: Imitación, representación (Juegos simbólicos). ● <i>Ilinx</i>: Sensación de vértigo, de riesgo o de emoción (Juegos emocionales, deportes o juegos de riesgo).
Taxonomía de Parlebás 1981	Taxonomía de la UNESCO 1989
<p>Estableció una clasificación en función de la participación y comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Psicomotrices o individuales. ● Oposición. ● Cooperación. ● Cooperación / oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios funcionales. ● Actividades de juegos simbólicos. ● Actividades estructuradas por unas reglas lógicas o actividades de procedimiento. ● Actividades de construcciones. ● Actividades de expresión.
Taxonomía de Borotav 1985	
<ul style="list-style-type: none"> ● Juegos electrónicos y videojuegos. ● Juegos verbales, imitativos y mágicos, juegos de iniciación. ● Juegos de fuerza y habilidad. ● Juegos intelectuales. 	

Cuadro 3: Taxonomía de los Juegos Recreativos según autores.

2.2.2.3. Áreas de Expresión de la Recreación.

La recreación no comprende únicamente juegos como popularmente se cree, la recreación es más profunda y conlleva una serie de actividades y/o experiencias que permiten al ser humano cumplir con sus deseos de satisfacción, placer, realización y comunión con la sociedad, para lo cual, Kraus destaca 13 áreas de la recreación según su contenido (Cuadro 4):

1. EXPRESIÓN FÍSICO DEPORTIVA	2. EXPRESIÓN AL AIRE LIBRE	3. EXPRESIÓN ACUSATIVA
Ciclismo	Carrera de orientación	Descenso en ríos
Futbol	Rappel	Narración
Beisbol	Escalada en roca	Espeleobuceo
Basquetbol	Espeleología	Buceo
Voleibol	Campismo	Polo acuático
Tenis	Excursionismo	Acu aerobics
Levantamiento de pesas	Senderismo	Motonáutica
Golf	Ciclismo de montaña	Vela
Gimnasia	Carrera de campo travesía	Remo
Triatlón	Jardinería	Canotaje
Maratón	Alas delta	Ski acuático
Bolos	Globo aerostático	Nado sincronizado
Artes Marciales		Surf
Caminata		Clavados

4. EXPRESIÓN LÚDICA	5. EXPRESIÓN MANUAL	6. EXPRESIÓN ARTÍSTICA
Juegos de azar	Escultura en metal	Música clásica
Juegos de vértigo	Escultura en madera	Drama
Juegos prehispánicos	Escultura en piedra	Danza clásica
Grandes juegos	Pintura al oleo	Jazz
Ludotecas	Peletería	Tap
Juegos acuáticos	Joyería	Comedia
Juegos pre deportivos	Pintado de cerámica	Pantomima
Juegos de mesa	Modelaje	Teatro experimental
Juegos intelectuales	Globoflexia	Teatro Clásico
	Papiroflexia	Performans
	Talavera	Teatro infantil
	Tejido en telares	Canto
	Pirograbado	Opera
	Repujado	Música popular
		Marioneta
7. EXPRESIÓN CONMEMORATIVA	8. EXPRESIÓN SOCIAL	9. EXPRESIÓN LITERARIA
Carnavales	Baile social	Taller de literatura
Fiestas de beneficencia étnicas	Noche de talentos	Taller de composición
Mascaradas	Juegos de mesa	Rompecabezas
Parrilladas	Club de lectura	Radio clubs

Mayordomía	Club de cuenta cuentos	Acertijos
Pastorelas	Tardeadas	Juegos mentales
Posadas	Banquetes	
Discadas	Velada cultural	
10. EXPRESIÓN DE ENTRETENIMIENTO	11. EXPRESIÓN TÉCNICA	12. EXPRESIÓN COMUNITARIA
Colección de: timbres, postales, monedas, billetes, llaves, calcomanías, etc.	Electricidad	Trabajo con voluntarios
Aeromodelismo	Electrónica	Jubilación
Modelismo	Plomería	Jornadas deportivas
	Albañilería	
	Mecánica	
	Jardinería	
	Carpintería	
	Repostería	
13. EXPRESIÓN DE ENTRETENIMIENTO		
Talleres ecológicos		
Asesoría para mantenimiento de la salud		
Clases de hipertensión, diabéticos.		

Cuadro 4: Áreas de expresión de la recreación (Aguilar Cortéz & Paz Morales, 2002).

2.2.2.4. Beneficios de la Recreación.

La recreación, como se presenta a continuación, es capaz de reportar beneficios de naturaleza diversa, impactos fisiológicos como el fortalecimiento de la masa ósea, impactos psicológicos como el desarrollo de la capacidad empática, las habilidades cognitivas, impactos educativos asociados a la transmisión de valores, etc. Sin duda, estos beneficios, denominados intermedios o intervinientes son, junto con variables procedentes de otros contextos vitales, tales como el trabajo, la familia, el círculo de amistades..., los que contribuyen a la consecución de los beneficios finales, es decir, aquellas metas u objetivos que las personas más valoran y de las que no quieren prescindir a lo largo de su existencia (Finilibre, 2012).

A más de la perspectiva de los beneficios intermedios y finales existen otros de los cuales se ha tomado información. En la recopilación realizada por Carmen Salazar en el año 2007 se mencionan dos grandes tipos de beneficios de la recreación que son: los beneficios personales y los beneficios para la sociedad.

2.2.2.4.1. Beneficios Personales.

- **Beneficios Físicos**

Estos beneficios son los más estudiados por estar asociados con la actividad física que se realiza en el tiempo libre. En ocasiones, esta actividad física, se efectúa para alcanzar metas recreativas que van más allá del acondicionamiento físico que se puede obtener.

Las investigaciones realizadas por Peterson y Stumbo en el 2000, han detectado que el ejercicio físico regular contribuye con la salud de las personas porque:

- Previene el derrame cerebral, el cáncer de colon, la diabetes, entre otros problemas de salud.
- Reduce los hábitos sedentarios, el riesgo de enfermedades del corazón, la hipertensión, el consumo de alcohol y tabaco, la grasa corporal, la morbilidad prematura, la presión alta, la tensión.
- Mejora las funciones cardiovasculares, las funciones neurológicas, las funciones respiratorias, la masa y la fuerza del hueso, la fuerza muscular, la resistencia a la fatiga, el ciclo menstrual, la artritis, la ejecución física y la salud general como un componente de la calidad y la satisfacción de la vida.

- **Beneficios Socio-Psicológicos**

Los beneficios socio psicológicos de la recreación se relacionan con el bienestar de las personas porque los individuos satisfacen sus necesidades por medio de la participación en actividades recreativas (Melamed, Meir y Samson, 1995).

Varios estudios han encontrado que el buen humor puede contrarrestar sentimientos negativos, permite que las personas se relacionen y produce un sentimiento agradable de amistad y el deseo de compartir con las demás personas. Se ha notado que la risa actúa como un amortiguador contra el estrés diario y el mal humor. (Stebbins, 1996). Con la participación en diversas actividades recreativas pasivas o dinámicas las personas mejoran el estado socio psicológico y las características como (Cuadro 5):

La autoimagen	El humor	La moral
Las interacciones sociales	La satisfacción de la vida	La comunicación
El bienestar percibido	La amistad	La aceptación de envejecer
El sentimiento de libertad	El ser competente	El reír
El relajamiento	El sentirse feliz	El aburrimiento
El compartir	Falta de esperanza y de ayuda	Algunas enfermedades
El estrés	La depresión	El agotamiento
La autoestima	La autonomía	La autoconfianza
La autoimagen		

Cuadro 5: Mejora del estado socio psicológico de las personas.

- **Beneficios Intelectuales o Cognoscitivos**

En muchos casos, las personas no perciben la relación entre las actividades recreativas y los beneficios intelectuales, pues, esas actividades suelen ser identificadas sólo como entretenimiento. Por tal razón, las personas a cargo de programas recreativos deben procurar ofrecer actividades que promuevan estos beneficios y darlos a conocer al público.

Los beneficios intelectuales o cognoscitivos que una persona puede obtener con la participación en recreación incluyen, entre otros, el aprendizaje de nuevas destrezas, de nuevos lugares, de valores y comportamientos; cooperar, observar, inferir, concluir y resolver problemas; el mejoramiento de la memoria visual de lugares, animales y cosas y la promoción del desarrollo físico-mental especialmente de la población infantil. (Barnett, 1990; Hendy, 2000).

- **Beneficios Espirituales**

La salud espiritual interactúa e influye en los demás procesos relacionados con la participación en actividades recreativas y con el bienestar general. El bienestar espiritual está vinculado con la satisfacción de necesidades recreativas, con la autoestima y el desarrollo personal.

Los beneficios espirituales que se identifican con la participación en recreación abarcan el mejoramiento de la autoestima, la capacidad de introspección, la humildad, la apreciación por la naturaleza, la vida en comunidad. La recreación, además, es fuente de creatividad y sentimientos de pertenencia, paz, comodidad, deleite, inspiración, unión de grupo y fortaleza. (Zuefle, 1999).

- **Beneficios Económicos**

Los beneficios económicos para la sociedad se manifiestan cuando la recreación ayuda a reducir el costo de los servicios médicos al promover la salud. Cuanto más sana sea la población menos utilizará los servicios médicos. La participación en actividades recreativas ayuda a reducir la dependencia hacia medicinas y tratamientos, por ende, de sus costos.

Se debe recordar que una de las poblaciones que usa con más frecuencia los servicios médicos es la adulta mayor. La soledad, la falta de cariño y muestras afectivas que experimentan las personas aumentan el riesgo de mortalidad, la recreación provee muchas oportunidades para establecer y fomentar relaciones sociales. Si las personas están sanas, usarán menos los servicios médicos y, por lo tanto, los costos se reducirán. Los beneficios de la recreación con respecto a la salud deben estudiarse a profundidad y los resultados deberían incorporarse en las políticas gubernamentales (WarfHiggins, 1995).

2.2.2.5. Recreación Laboral.

A través de los años las empresas han organizado actividades recreativas para sus empleados lo que dio lugar al concepto de recreación industrial

La "Recreación Laboral: se asume como el sector institucional en que la recreación, agrupando los programas y eventos originados en las políticas de bienestar social de las empresas, procura que sean estos una forma alternativa de desarrollo integral de los trabajadores tal que, complementaria al proceso de trabajo, genere simultáneamente una mayor integración de los empleados y sus familiares entre sí y con la empresa y, en consecuencia, un fortalecimiento del sentido de permanencia". (Revista Panamericana sobre Gestión de Recreación, Tiempo Libre y Ocio, publicada en el mes de enero de 2005, Vol. I).

La recreación laboral está integrada por un conjunto de actividades programables ya sean estas físicas, sociales, lúdicas, artísticas, manuales, de fomento de la salud, al aire libre entre otras, que pueden ser realizadas dentro o fuera de las instalaciones del centro de trabajo, pero siempre promovido por la empresa y diseñado con el fin de satisfacer necesidades y características de los trabajadores.

2.2.2.5.1. Beneficios de la Recreación Laboral.

De acuerdo con la recopilación del licenciado Vidal Pérez en el Primer Congreso Nacional de Recreación (Recreación, 2007) es importante saber que la recreación laboral genera beneficios tanto para el trabajador como para la empresa. Según Wilson Theodore y otros (1979), existen múltiples beneficios que otorga la recreación laboral al trabajador, los cuales están divididos en psicológicos y fisiológicos, que se detallan a continuación (Cuadro 6).

Beneficios para el trabajador	
Beneficios psicológicos	Beneficios fisiológicos
<p>La recreación proporciona un mantenimiento y una mejor salud mental, manejo del estrés (prevención, mediación y restauración), prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo, cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones, además, interviene en el desarrollo y crecimiento personal ya que nos provee autoconfianza, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Beneficios cardiovasculares. ● Reducción o prevención de la hipertensión. ● Reducción de la incidencia de enfermedades. ● Incremento de la expectativa de vida. ● Mejoramiento en el funcionamiento del sistema inmune. ● Reducción del consumo del alcohol y uso de tabaco.

Beneficios para la institución
<p>Wilson (s.f) nos dice que los beneficios de la recreación laboral para la empresa son un reflejo de los beneficios que obtienen los trabajadores con la práctica de las actividades recreativas. Estos son básicamente económicos y se detallan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Beneficios económicos ● Reducción de gastos médicos. ● Incremento de la productividad. ● Menos ausentismo en el trabajo. ● Decremento de las rotaciones en el trabajo.

Cuadro 6: Beneficios de la Recreación Laboral

2.2.3. Estrés.

Como se menciona en la Justificación la OMS define al estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Frente a este concepto se dice que el individuo lo asume al término estrés como: el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para enfrentarlo o llevarlo a cabo.

Otro de los conceptos que adoptan los autores Lazarus y Folkman en (1986): “el estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno. Evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos debido a la presencia de demandas de tareas, roles interpersonales y roles físicos, mismo que pone en peligro su bienestar”. (Trucco, 2012)

En la actualidad el estrés es el “Proceso psicológico que se origina ante una exigencia del organismo, frente al cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, por lo tanto, actúa un mecanismo de emergencia que consiste en una activación psicológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda” (Andon, 2005).

2.2.3.1. Estrés Laboral.

En el ámbito laboral Pines y Cols (1981), consideran al estrés como un estado de decaimiento físico, emocional y mental; caracterizado por un cansancio, sentimiento de desamparo, desesperanza, vacío emocional, mismos que hace que se desarrolló una serie de actitudes negativas hacia el trabajo la vida y la gente. (Moreno, Oliver y Aragonés).

Para la OMS (2006) el estrés laboral se presenta cuando las personas reaccionan al estrés de diferentes maneras dependiendo de su resistencia psicológica, estrategias de afrontamiento y recursos ambientales, y este ocurre cuando hay una incompatibilidad entre las exigencias del trabajo o el ambiente laboral, y las capacidades, recursos y necesidades del trabajador.

Como es de conocimiento la profesión de enfermería se caracteriza por el manejo de situaciones críticas, y un desempeño eficiente y efectivo, de ahí que diversos autores han señalado que esta profesión conlleva a una gran responsabilidad y por ende a presiones, conflictos y cambios continuos, los cuales llevan a padecer de estrés laboral persistente. (Blanco, 2012).

También dentro del ámbito laboral para Pines y Cols (1981). El estrés es considerado como un estado de decaimiento físico, emocional y mental; caracterizado por un cansancio, sentimiento de desamparo, desesperanza, vacío emocional, mismos que hace que se desarrolló una serie de actitudes negativas hacia el trabajo, la vida y la gente. (Moreno, Oliver, y Aragone).

2.2.3.2. Tipos De Estrés Laboral.

El trabajador ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias de afrontamiento, que persiguen eliminar la fuente de estrés. También pueden tratar de evitar la experiencia incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos e inclusive en las expectativas en relación con esa situación. Según Slipack (199), Los tipos de estrés laboral, 1) existen dos tipos de estrés laboral:

1. **El episódico.** El estrés episódico es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando una persona es despedida de su empleo.
2. **El estrés crónico.** Es aquel que se presenta de manera recurrente cuando una persona es sometida a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática el estrés no desaparecerá.

El crónico, que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones:

- Ambiente laboral inadecuado.
 - Sobrecarga de trabajo.
 - Alteración de ritmos biológicos.
- Responsabilidades y decisiones muy importantes, entre otros.
- Estimulación lenta y monótona.
 - Condiciones laborales inadecuadas.

2.2.3.3. Principales Efectos del Estrés Laboral.

Contrario a lo que muchas personas consideran sobre el estrés y su relación con situaciones altamente demandantes es importante reconocer que dichas situaciones no pueden considerarse como dañinas o perjudiciales por su misma naturaleza, sino que, a estas deben de estar asociadas respuestas del organismo caracterizadas por conducir al agotamiento físico y mental del individuo que las padece. La exposición a situaciones de estrés no es en

sí misma algo "malo" o negativo, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos psíquicos y fisiológicos. (Doval et al. 2004, Efectos negativos del estrés en el trabajador)

- En la vida toda acción realizada tiene como efecto una reacción específica. Al estudiar la temática del estrés no puede obviarse que el estrés mal manejado ocasiona repercusiones en las personas, sin embargo, actualmente se está haciendo énfasis a los efectos del estrés a nivel psicológico ya que estos propician un gran deterioro en los individuos impidiéndoles desempeñarse adecuadamente.
- Los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales lo que a su vez produce la aparición de diversas patologías. Especialmente en el ámbito organizacional la misma modernidad exige a las empresas subcontratar y tener menos personal para la realización de las mismas actividades que antes desempeñaba un mayor número de colaboradores, lo que sin duda alguna genera sobrecarga de trabajo y el apareamiento de respuestas fisiológicas y psíquicas que presentadas de forma continua y prolongada conducirán al padecimiento de enfermedades.
- Las patologías psíquicas que surgen a causa del estrés laboral pueden ser asimiladas de diferentes formas por los empleados, ya que en este nivel se toman en cuenta aspectos como diferencias individuales reflejadas en el estado actual de salud e historia clínica de las personas, por lo que un determinado efecto del estrés laboral no se presentará de igual forma en todos los seres humanos y lo que puede ser nocivo para unos será leve para otros.

- Santos (2005) hace referencia que al debilitarse las defensas del organismo las actividades del cuerpo se desaceleran y pueden cesar totalmente, generando serios problemas psicológicos, una enfermedad física o incluso la muerte.
- Está comprobado científicamente que el estrés produce una disminución notable de las defensas en el organismo, por lo que una persona que adolece continuamente estrés está expuesta a sufrir cualquier tipo de enfermedades ocasionadas por bacterias o virus lo cual puede ser mejor evidenciado en sociedades como la Salvadoreña, en la que el medio ambiente se encuentra altamente contaminado, por eso es frecuente observar que el sector laboral es generalmente afectado por enfermedades virales que muchas veces necesitan incapacidad laboral.

El estrés laboral genera en los individuos diversos trastornos físicos, psíquicos o conductuales; con enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, enfermedades mentales que a su vez pueden dar lugar a efectos secundarios a nivel colectivo como el ausentismo laboral, disminución de la calidad del trabajo realizado y de la productividad.

Selye hablaba de que el estrés tiene también consecuencias médicas, psicosomáticas y psiquiátricas que afectan directamente al ser humano, llegando a sufrir patologías mentales irreversibles (Trucco, 2012), acompañadas de las enfermedades autoinmunes tiroideas.

Otro de los problemas más comunes del estrés laboral es el agotamiento mental y físico, que se caracteriza por: pérdida gradual de la satisfacción en el trabajo, insomnio, cefaleas, dolores lumbares, malas relaciones laborales con distanciamiento y repliegue sobre sí misma, pérdida gradual de la confianza en sí mismo, pérdida de competitividad y la autoestima, deterioro del rendimiento y de la productividad acompañada de una apatía y depresión

intensa, presencia de irritabilidad, conflictos conyugales, pérdida del interés sexual, alteraciones de la memoria, angustia, llanto fácil, falta de compromiso para el trabajo, anhelo inminente de abandonar su trabajo. Además de estos problemas, existen pacientes que sufren hipotiroidismo que pueden experimentar ataque de pánico, ansiedad extrema, palpitaciones.

2.2.3.3.1. Efectos del Estrés Laboral sobre la Organización.

Cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también pagan un alto costo la empresa para la cual trabaja trayendo como consecuencia, Claramente los empleadores y sus compañías experimentarán, consecuencias negativas y Las condiciones ocupacionales estresantes persistentes están asociadas con los aspectos siguientes:

- Aumento del ausentismo
- Aumento en las tardanzas
- Aumento en la rotación de personal
- Desempeño laboral decadente.
- Disminución en las tasas de crecimiento y ganancias
- Descenso en la calidad del trabajo y sus productos
- Acrecimiento de las prácticas ocupacionales inseguras y de las tasas de accidentes
- Acentuación en las quejas de clientes
- Aumento de casos de violencia
- Incremento en las enfermedades ocupacionales, y aumento de los costos debido a todo lo anterior.

Las empresas deben ser conscientes que los miembros de su organización son seres humanos que sienten, sufren enfermedades y tienen un límite, por lo que debe de ponerse atención especial a sus demandas e insatisfacciones ya que esto permitirá mejorar el clima organizacional y esto llevará a obtener mejores resultados en el desempeño de su personal y beneficios económico para la organización como tal.

Un trabajador al que se le cumplen sus demandas da lo mejor de sí en su trabajo, es responsable de sus actos y trabaja por mejorar las condiciones de la organización por lo que siempre debe de buscarse la satisfacción de los trabajadores, así como promover iniciativas encaminadas al logro de la misma.

2.2.3.4. Componentes del Estrés.

A partir de las definiciones descritas anteriormente se puede decir que, el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demanda y este fenómeno tiene dos componentes básicos:

- Los agentes estresantes o estresores.
- La respuesta al estrés

Los Agentes Estresores

Son aquellas circunstancias que se encuentran en el entorno que rodea a las personas y que producen situaciones de estrés. Los estresores pueden ser de índole individual, grupal y organizacional.

Santos (2004) señala que se denominan estresores a los factores que originan el estrés y hace énfasis en que el nivel de activación o estado de alerta del individuo se estima como el nivel inicial de una condición de estrés.

La respuesta al estrés es la reacción de un individuo ante los factores que lo originan y los tipos de respuesta que pueden brindarse frente a una situación estresante.

2.2.3.5. Modelos.

Estudiar el estrés organizacional no es tarea fácil, ya que es necesario investigar los factores individuales y ambientales para tener un panorama más claro. El modelo de investigación debe contar con los factores o características ambientales, organizacionales, grupales, familiares, personales y estimulantes de la capacidad de los colaboradores, la creatividad y el pensamiento independiente.

Con respecto al estrés laboral se ha intentado estudiar con diferentes modelos tomando diferentes factores etiológicos. Así, McLean hace referencia al contexto, la vulnerabilidad y el factor estresante, que al concurrir o superponerse, generarán un grado mayor de estrés. Otros (Pearson, Modelo de ajuste ambiental) otorgan una importancia mayor a las percepciones objetivas y/o subjetivas del yo y el ambiente. Baker plantea su modelo “sobre el ambiente de trabajo y hasta qué grado permite a las personas modificar las respuestas al estrés”.

El concepto “modelo de control de decisiones de trabajo” sostiene que “el estrés resulta de un desequilibrio entre las exigencias impuestas a un trabajador y su capacidad para modificarlas”.

Es indudable que la capacitación y/o el equilibrio entre la demanda y la respuesta adaptativa, que permiten al trabajador responder adecuadamente a la exigencia, darán el grado de estrés. A mayor control sobre la demanda, menor estrés.

Por el contrario, un menor control en la decisión laboral, con exigencias crecientes en el trabajo, generará un alto grado de estrés, ante el elevado nivel de indefensión y menor capacidad para hacer frente y controlar la situación estresante.

También las relaciones interpersonales que los empleados desarrollan al interior de las organizaciones afectan a los tres tipos de conexiones. Por tanto, esta cadena causal, y la combinación de diversas variables relacionadas entre sí constituye el marco teórico de la relación entre el trabajo y la salud mental y física de estos.

Los efectos de la exposición a los factores de estrés, dependen de la intensidad, duración y repetición de estos, pero también de la forma en que el trabajador expuesto considera dichos factores; de su flexibilidad, de sus recursos para hacer frente a la situación y del acceso al apoyo de su entorno (empresas) y la utilización que de él realiza.

2.2.3.6. Fases de alarma.

Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión, caracterizada por una rápida activación del Sistema Nervioso Simpático, durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia. Estas reacciones son provocadas por la secreción de hormonas como la adrenalina que surte efecto después de unos minutos y cuya función es la de preparar al cuerpo para una acción rápida.

- **Fase de Resistencia**

La resistencia es la segunda fase del proceso de adaptación al estrés, en esta fase el organismo mantiene hiperactivados los sistemas circulatorios, respiratorios y hormonales, permitiendo compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y, de este modo, impedir el agotamiento del organismo. Durante esta etapa, el organismo secreta otras hormonas (los glucocorticoides) que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el buen funcionamiento del corazón, del cerebro y de los músculos. Si el agente persiste un periodo de tiempo largo, se iniciaría la fase de agotamiento.

- **Fase de Agotamiento**

Cuando se presentan situaciones que generan estrés el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota. El estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones. El organismo se colapsa y ya no puede defenderse de las situaciones de agresión. Las reservas psíquicas y biológicas se agotan. Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación.

Para Selye, tras un período de agotamiento originado a causa de una tensión excesiva, el organismo sólo puede restablecer su capacidad de resistencia a nuevos acontecimientos, tras un periodo más o menos prolongado de descanso.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Actividad física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga son unos ejemplos de actividad física.

- **Actividades físico recreativas:** son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual.
- **Actividades lúdico-corporales:** es aquello que se puede realizar en el tiempo libre, con el objetivo de liberar tensiones, huir de la rutina diaria y de las preocupaciones, y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento.
- **Artrosis:** enfermedad crónica degenerativa que produce la alteración destructiva de los cartílagos de las articulaciones.
- **Capacidad de introspección:** significa «mirar en el interior», su significado etimológico define la introspección como la auto observación o la observación de uno mismo, es decir de la conciencia y de los propios sentimientos. El ser humano es el único ser vivo que tiene capacidad para mirarse a sí mismo.
- **Distrés:** es un estado de angustia o sufrimiento en el cual una persona o animal es incapaz de adaptarse completamente a factores amenazantes o de demanda incrementada,
- **Educación física:** es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.
- **Enfermedades:** alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo por causas generales conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos y cuya evolución es más o menos previsible (OMS).
- **Estrés:** estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal, suele ser provocar diversos trastornos físicos y mentales.
- **Estrés laboral:** es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo.

- **Factores de riesgo:** es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.
- **Gimnasia laboral:** es un conjunto de ejercicios correctivos, preparatorios, compensatorios, y preventivos, que son realizados por los trabajadores en el mismo puesto o lugar de trabajo. Estos ejercicios no producen desgaste físico, cansancio ni sudoración por su corta duración y por su tipo.
- **Glucosa:** es la principal azúcar que circula en la sangre y es la primera fuente de energía en el cuerpo para los seres vivos incluyendo a plantas y vegetales.
- **Homeostasis:** el conjunto de fenómenos de autorregulación que permiten el mantenimiento de una relativa constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo. Es la capacidad del organismo para presentar una situación físico-química característica y constante dentro de ciertos límites, incluso frente a alteraciones o cambios impuestos por el entorno o el medio ambiente.
- **Hormona dopamina:** la dopamina se produce en muchas partes del sistema nervioso, especialmente en la sustancia negra. La dopamina es también una neurohormona liberada por el hipotálamo, donde su función principal es inhibir la liberación de prolactina del lóbulo anterior de la hipófisis.
- **Hormona serotonina:** la serotonina: la hormona de la felicidad. La serotonina, comúnmente conocida como la hormona de la felicidad, es una sustancia química producida por el cuerpo humano, que funciona como un neurotransmisor, transmitiendo señales entre los nervios.
- **Insulina:** hormona producida por el páncreas, que se encarga de regular la cantidad de glucosa de la sangre.
- **Metabolismo basal:** es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista

- **Movimiento fitness:** es un estado general de salud, y en forma más específica se le llama a la capacidad de practicar ciertas actividad físicas, ocupaciones y actividades cotidianas.
- **Musculatura paravertebral:** Los músculos paravertebrales se coordinan con los abdominales y el músculo psoas para mantener la columna recta, del mismo modo que lo hacen las cuerdas opuestas que sujetan el mástil de un barco. Los glúteos fijan la columna a la pelvis y dan estabilidad al sistema.
- **Problemas Psicosomáticos:** se califica como psicosomático al trastorno psicológico que genera un efecto físico, provocando alguna consecuencia en el organismo.
- **Recreación:** se denomina a la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.
- **Recreación laboral:** consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales.
- **Salud:** es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Salud espiritual:** es un elemento indispensable en la **salud** integral, podríamos definirla con base a tres aspectos primordiales: significado y propósito, la voluntad de vivir y la fe en uno, en los demás y en Dios.
- **Salud física:** consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se

encuentran en buen estado **físico**, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad

- **Síndrome:** Conjunto de síntomas que se presentan juntos y son característicos de una enfermedad o de un cuadro patológico determinado provocado, en ocasiones, por la concurrencia de más de una enfermedad.
- **Satisfacción:** es un estado del cerebro producido por una mayor o menor optimización de la retroalimentación cerebral, en donde las diferentes regiones compensan su potencial energético, dando la sensación de plenitud e inapetencia extrema.
- **Sistema Nervioso Simpático:** es una de las ramas del sistema nervioso autónomo, siendo este el elemento que controla las reacciones y reflejos viscerales. Dicho sistema autónomo está conformado tanto por el sistema simpático como por dos divisiones más, el sistema parasimpático y el sistema entérico.
- **Vascularización:** presencia y disposición de los vasos sanguíneos y linfáticos en un tejido, órgano o región del organismo.

CAPITULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Cuasi-Experimental:

El estudio se clasifica dentro de una investigación de carácter Cuasi-Experimental dado la no aleatorización, no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos. Además, se trabajó con los agentes disponibles de cada grupo sin ningún tipo de selección aleatoria o proceso de pre selección.

3.1.1. Población.

La población de agentes en su mayoría permanece en la Unidad de Emergencia 911 cuando están de licencia, estos participan del programa de auto cuidado impulsado por el psicólogo de la Unidad. Con el programa se busca transformar el tiempo libre en beneficioso para los agentes realizando actividades que se enfocan en la enseñanza e importancia de cuidar la salud de cada uno de los agentes dejando a un lado los vicios que perjudiciales para la salud.

La población fue de 320 agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911, delegación y sub delegación de San Salvador Centro, del departamento de San Salvador, El Salvador, CA, siendo del género masculino 245 agentes y del género femenino 75, con un porcentaje del 76.56% masculino y 23.44% femenino, la edad promedio ronda entre los 18 a 56 años de edad.

En este caso no es de suma importancia el género ni la edad ya que el tipo de investigación que se aplicará es Cuasi-Experimental, carecerá de un control total sobre la situación.

Los agentes a quienes se les aplicó el programa de Actividad Física Recreativa, fueron asignados directamente por la Unidad de Emergencia 911 en coordinación con el director, inspector y cabo de la PNC. Los agentes se organizaron en cuatro grupos diferentes: Grupo A. B. C. y D contando con 80 agentes por grupo aproximadamente.

3.1.2. Método de Muestreo y Definición del Tamaño de la Muestra.

Se define el tipo de muestra como Probabilística ya que todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos, la muestra se obtuvo utilizando herramientas estadísticas las cuales devolverán un valor resultante de una cantidad representativa de la población.

Se hizo el cálculo de una muestra probabilística para la realización de una investigación cuantitativa donde la población será de 320 agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 delegación y sub delegación de San Salvador Centro, para ello se utilizó un intervalo de confianza del 95% que estadísticamente equivale a 1.96 y un margen de error del 5%, en el cual, se utilizó la siguiente fórmula.

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{(N - 1) E^2 + Z^2 P Q}$$

Tabla

ESTIMACION	Z	Z²	E	e²
50%	0.6745	0.45	0.50	0.25
62.27%	1.00	1.00	0.37	0.1369
80%	1.28	1.64	0.20	0.04
90%	1.65	2.72	0.10	0.01
91%	1.69	2.86	0.09	0.0081
92%	1.75	3.06	0.08	0.0064
93%	1.81	3.28	0.07	0.0049
94%	1.88	3.53	0.06	0.0036
95%	1.96	3.84	0.05	0.0025

Fuente: obtenida de internet

Tabla

Dónde:	Sustitución:
N= Población	N= 320
Z= Intervalo de confianza	Z= 95% = 1.96
P= Probabilidad de éxito	P= 0.5
Q= Probabilidad de Fracaso	Q= 0.5
E= Error estándar	E= 10% = 0.10
n=Tamaño de la muestra de la población	n=?

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

3.1.2.1. Estadística de la Población y Muestra.

Se encontró la muestra con la fórmula finita de una población.

$$n = \frac{ZPQN}{(N-1)E^2 + Z^2PQ}$$

Tabla

Dónde:	Sustitución:
N= Población	N=320
Z= Intervalo de confianza	Z= 95%=1.96
P= Probabilidad de éxito	P= 0.5
Q= Probabilidad de Fracaso	Q= 0.5
E= Error estándar	E= 10%=0.0025
n=Muestra de la población	n=?

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

Estos valores de Z y E, en la parte de arriba se encuentra en la tabla de valores.

Sustitución en la fórmula:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(320)}{(320-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(3.8416) (0.25)(320)}{(320)(0.0025) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{307.32}{1.76}$$

$$n = 174.61$$

La Muestra será de **174** agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 delegación y sub delegación de San Salvador Centro.

3.2. MÉTODO, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN Y ESTADÍSTICO.

3.2.1. Método Estadístico.

Para la validación de hipótesis el método que se utilizo fue aplicando el Coeficiente de Correlación de Pearson (r de Pearson), ya que es una medida de la relación lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas es decir puede utilizarse para medir el grado de relación de dos variables siempre y cuando ambas sean cuantitativas. Esta investigación se realizará un pre y post test de manera que la “r de Pearson” es una medida que indica hasta qué punto los mismos individuos o sucesos ocupan la misma posición relativa a 2 variables.

Estadístico Descriptivo

El nivel descriptivo está referido al estudio y análisis de los datos obtenidos en una muestra (n) y como su nombre lo indica describen y resumen las observaciones obtenidas sobre un fenómeno un suceso o un hecho. Se utilizo este método ya que permitió conocer, representar y cuantificar el comportamiento de un conjunto de datos.

3.2.2. Método de Investigación.

El método aplicado fue el Hipotético Deductivo ya que, en este método, las hipótesis son puntos de partida para nuevas deducciones. Se basa en la observación mediante la construcción de hipótesis y la deducción de consecuencias, se verifico la verdad de los enunciados deducidos comprobándolos, con los resultados. Este método ayudo a deducir los logros de los objetivos de la investigación y a da una conclusión de forma concreta.

3.2.3. Técnicas.

Para la recolección de la información se utilizaron dos técnicas, la primera un test de estrés laboral aplicado a los agentes de la PNC pertenecientes a la Unidad de Emergencia 911 y como ultima técnica es la guía de observación aplicada por los investigadores. La información recopilada por medio de esta técnica, se utilizó para hacer un análisis de la problemática en estudio, y para identificar y cuantificar la magnitud del fenómeno que se estudió.

3.2.4. Instrumento.

Los instrumentos se administraron de manera individual más sin embargo los datos serán recolectados y evaluados de manera global, en el caso de la guía de observación se evaluó de manera grupal. Los grupos A, B, C y D que fueron conformados por un aproximado de 80 agentes se dividieron a la mitad, es decir un grupo se dividió en subgrupos de 25 personas máximo para realizar las actividades físicas recreativas, esto debido a los traslapes y la necesidad de mantener el mayor personal activo de la PNC en la Unidad de Emergencia 911.

Quedando así rotaciones de la siguiente manera para ejecutar las sesiones de actividad física recreativa:

SUB-GRUPO	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
1	22 agentes de la PNC			
2	22 agentes de la PNC			

Cuadro 7: Conformación de grupos (elaboración propia).

Los traslapes se realizan cada dos días, si este empieza un día lunes el cual corresponde trabajar con los agentes del grupo A, el siguiente traslape será un día miércoles que tocara trabajar con el grupo B, siendo el otro traslape el día viernes que se trabajara con el grupo C, repitiendo el ciclo.

3.2.4.1. Test de estrés laboral.

Uno de los instrumentos que se utilizó para el desarrollo óptimo de la investigación fue un test de estrés laboral que nos permitió conocer en qué grado el agente padece los síntomas asociados al estrés. En la investigación se realizó un pre test el cual se tuvo como parámetro el nivel de estrés laboral antes de implementar el Programa de Actividad Física Recreativa y un post tes el cual recolectaron los datos posteriormente al implementar el programa y su comprobar la efectividad de este.

El test consta de dos partes, la primera con una serie de preguntas asociados a problemas psicosomáticos y la segunda parte asociados a la escala general de satisfacción, los cuales se describen a continuación:

Primera parte: Contiene 12 items en los que describen los síntomas más habituales asociados al estrés; debe señalar la frecuencia con la que se ha manifestado durante los últimos tres meses. Siendo 1 “nunca”; 2 “casi nunca”; 3 “pocas veces”; 4 “algunas veces”; 5 “con relativa frecuencia” y 6 “con mucha frecuencia”

Segunda parte: El siguiente test de estrés laboral refleja la experiencia subjetiva, analizando la respuesta afectiva que muestran frente al contenido de su puesto de trabajo y contiene 14 items.

Siendo 1 “muy insatisfecho”; 2 “insatisfecho”; 3 “moderadamente insatisfecho”; 4 “ni satisfecho ni insatisfecho”; 5 “moderadamente satisfecho”; 6 “satisfecho” y 7 “muy satisfecho”

3.2.4.2. Guía de Observación Directa.

Por medio de esta guía se pretendió observar atentamente el fenómeno, el comportamiento de los agentes según se presentó de manera espontánea y natural, de esta forma se tomó la información para registrarla y su posterior análisis. Esta guía tiene como objetivo principal percibir el comportamiento grupal de los agentes, según los aspectos estructurados a evaluar. La guía de observación consto de dos partes con 15 items a evaluar:

Primera parte: contiene 6 ítems y se pretende medir la frecuencia del comportamiento grupal, haciendo una medición de frecuencia de, “Siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca”.

Segunda parte: contiene 9 ítems y se pretende medir el comportamiento grupal, haciendo una medición de frecuencia de “Excelente, muy bueno, bueno, regular y malo”.

3.2.5. Procedimientos.

3.2.5.1. Aplicación del Test de Estrés laboral.

- **Primera Fase**

Se coordinó con el Sub Inspector de la Unidad de Emergencia 911, la logística con los agentes para ejecutar el programa de Actividad Física Recreativa, la aplicación del pre test y post test. Nos adaptamos al funcionamiento de la institución tomando en cuenta los traslapes que realizaron los agentes que están en turno y los que están en licencia.

Además, se planteó un lugar en específico para aplicar el programa y realizar los test, se tomó en cuenta la cercanía a la Unidad de Emergencia para el fácil traslado de los agentes a las instalaciones que se asignó para llevar a cabo la investigación.

Al iniciar y finalizar el programa de Actividad Física Recreativa con los agentes, se les pasará un test inicial y un test final.

- **Segunda Fase**

Se asignó un punto de reunión para convocar a los agentes de sus respectivos grupos que fueron partícipes del programa de Actividad Física Recreativa.

- **Tercera Fase**

Nos presentamos a los agentes, dando a conocer la investigación de tesis, se les explico el objetivo, en que consiste la investigación y su finalidad. Dimos a conocer la institución educativa superior a la cual pertenecemos en este caso la Universidad de El Salvador. Agradeceremos de antemano la participación y colaboración con la investigación deseándoles que dichas actividades físicas recreativas fuesen de total agrado para ellos.

- **Cuarta Fase**

Antes de iniciar las actividades físicas recreativas con el grupo de agentes, se les solicito de manera cordial el traslado a un área el cual se haga confortable llenar el test de estrés laboral.

Se les explico detalladamente la forma correcta de responder a los ítems del test haciéndoles lectura de las mismas, corroborando que no quede duda alguna respecto a los ítems.

3.2.5.2. Aplicación del Programa de Actividad Física Recreativa.

- **Primera Fase**

El programa se llevó a cabo en el lapso de 4 meses aproximadamente, a partir del mes de marzo y finalizando en el mes de julio. Las sesiones se aplicaron en los traslapes es decir con los agentes que están de licencia, estos traslapes se llevan a cabo alternando días por ejemplo si se inicia un día lunes, la siguiente sesión del programa será miércoles, viernes, martes y jueves con una duración de una hora por sesión. Se realizarán las actividades programadas con anterioridad, estas se aplicarán a los agentes por sub grupos (A1, B1, C1, D1, A2, B2, C2, y D2).

- **Segunda Fase**

Se coordinó con el Sub Inspector de la Unidad de Emergencia 911, la logística con los agentes para ejecutar el programa de Actividad Física Recreativa tomando en cuenta los traslapes que realiza en la institución y elegir las instalaciones que cumplan con requisitos mínimos para llevar a cabo el programa.

- **Tercera Fase**

Se tomó en cuenta la cancha ubicada en el estadio Jorge el “Mágico” Gonzales coloquialmente llamada la “Cuna del Mágico”, por la cercanía a las instalaciones de la Unidad de Emergencia 911.

Teniendo claro la instalación, el punto de reunión para trasladar a los agentes a la cuna del mágico fue en la Unidad de Emergencia, posteriormente los agentes se trasladaron a la Cuna del Mágico para la ejecución de las actividades programadas por los estudiantes.

- **Cuarta Fase**

Se llevaron a cabo las sesiones y juegos propuestos, se recopilaron datos multimedia durante el periodo establecido para aplicar el programa. Al finalizar cada sesión, se dieron los agradecimientos respectivos por la participación de los agentes y el apoyo que nos brindaron en nuestra investigación.

3.2.5.3. Aplicación de la guía de observación.

La guía de observación directa se aplicó por los investigadores, haciendo evaluación del comportamiento de los agentes pertenecientes a un grupo en específico. Fue una observación directa dado que se utilizaron los parámetros de frecuencia y comportamiento de los ítems

de la guía de observación. Esta guía se aplicó tomando en cuenta los apuntes durante las sesiones y así evaluar de manera final a los grupos de agentes.

3.2.6. Validación.

Para asegurarse de la fiabilidad de los instrumentos de investigación, se realizó una validación previa de esto, en el caso del test de estrés laboral ya ha sido validado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), por Warr, Cook y Wall (1979), la guía de observación fue validada por profesionales en el ámbito de la enseñanza-aprendizaje de nuestro país, dos expertos en el área de Psicología y un experto en recreación de la Universidad de El Salvador.

3.2.6.1. Test de Estrés Laboral.

El test de estrés laboral consta de dos partes, la primera parte asociados a los problemas psicosomáticos asociados a los síntomas del estrés laboral, y la segunda parte con relaciones a la escala general de satisfacción. Siendo validado por: CPP (Cuestionario de Problemas Psicosomáticos), desarrollado por Hock (1988) y la escala General de Satisfacción desarrollado por Warr, Cook y Wall publicada en 1979 y avalado por IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social (<http://www.imss.gob.mx>) dedicada a brindar servicios de salud y seguridad social a la población que cuente con afiliación al propio instituto.

3.2.6.2. Guía de Observación.

En total fueron tres los profesionales quienes validaron el instrumento de la guía de observación que será de ayuda para dar un mejor resultado a nuestra investigación poniendo en marcha la recolección de datos ya con los instrumentos correctamente avalados.

Para obtener la fiabilidad de la guía de observación se aplicó el método “Bellack” el cual consiste en aplicar la siguiente formula a los datos obtenidos de los diferentes expertos: $P =$

$$\frac{TA}{TA+TD} \times 100 \text{ donde TA = total de aciertos, TD = total de desacuerdo obteniendo como}$$

resultado los siguientes datos:

CRITERIOS	JUECES			TOTAL
	J1	J2	J3	
1	1	0.86	1	2.86
2	1	1	1	3
3	0	0.26	0	0.26
4	1	1	1	3
5	1	1	1	3
TOTAL	4	4.12	4	12.12

Cuadro 9: criterio de guía de observación (elaboración propia).

$$P = \frac{TA}{TA + TD} \times 100$$

Sustituyendo: $p = \frac{12.12}{12.12+0.88} \times 100 = \frac{12.12}{13} \times 100 = 93.2\%$ de acuerdo entre los jueces

$$P = 93.2\%$$

$P = 93.2\%$, Rango: Excelente, por ende, la guía de observación válida para su aplicación.

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

4.1. ORGANIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE DATOS

Después de aplicar los diferentes instrumentos para la recolección de información en este capítulo se analizó e interpretaron los datos obtenidos en el trabajo de campo con los agentes de la Policía Nacional Civil de la Unidad de Emergencias 911, en el cual al haber culminado el programa de Actividad Física Recreativa y obteniendo los resultados finales del pre test y post test de la prueba de Estrés Laboral, se procedió a graficar los siguientes resultados.

Los instrumentos que se aplicaron fueron es un test de estrés laboral que se divide en dos partes: la primera, es un “Cuestionario de problemas psicosomáticos” en el que se describe, en sus 12 ítems, los síntomas más habituales asociados al estrés; la segunda parte, “Escala general de satisfacción”, con 15 ítems, refleja la experiencia subjetiva, analizando la respuesta afectiva que muestran frente al contenido de su puesto de trabajo. Y como segundo instrumento a guía de observación que se divide en dos partes con 15 ítems.

Después de recabar los datos se pasó a la elaboración del análisis donde se exponen las diferentes respuestas a cada una de las interrogantes del test de estrés laboral haciendo una comparación del antes y después de haber ejecutado el programa de actividad física recreativa y el análisis de la guía de observación. Se procedió a la tabulación y elaboración de gráficos de barra en donde se reflejan los datos con su respectivo puntaje de valoración en el caso del test de estrés laboral y su interpretación.

En cuanto al procedimiento estadístico se elaboró una base de datos para mayor exactitud de los resultados y posteriormente esos datos fueron trasladados a dicho documento, continuando con el desarrollo del método estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson (r de Pearson), para la comprobación de la hipótesis.

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.2.1. Resultado del Pre y Post Test de Estrés Laboral.

PARTE 1: Cuestionario de problemas psicosomáticos

Los participantes debían señalar la frecuencia con que se han manifestado durante los últimos 3 meses; siendo 1 “nunca”, 2 “casi nunca”, 3 “pocas veces”, 4 “algunas veces”, 5 “con relativa frecuencia” y 6 “con mucha frecuencia”.

La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 (No existe síntoma alguno de estrés) y 72 (nivel de estrés máximo). El punto medio se establece en 42 puntos.

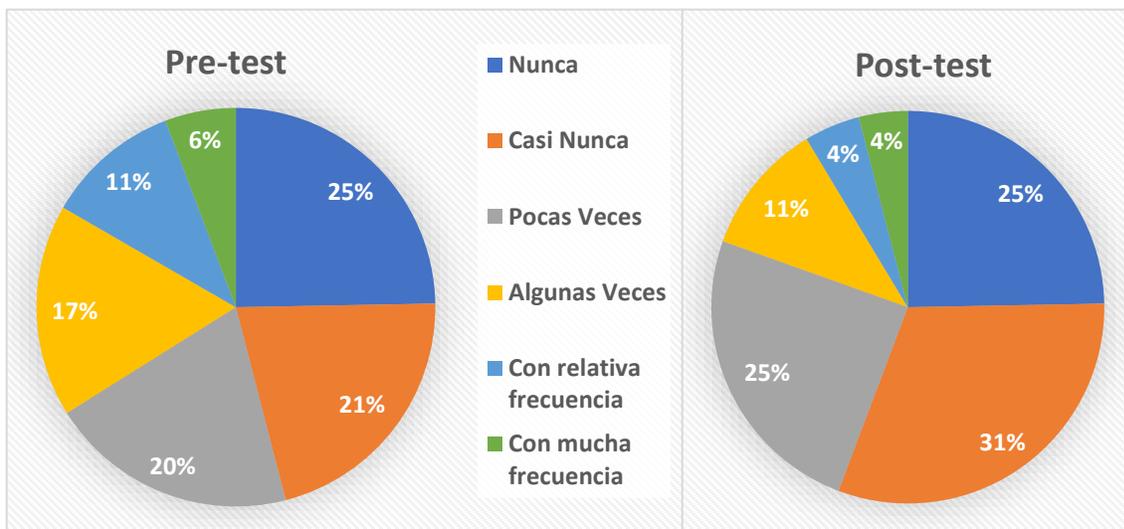
El nivel de percepción de las frecuencias se identifica de la siguiente manera: BAJAS (“Nunca” y “casi nunca”), INTERMEDIAS (“pocas veces” y “algunas veces”) y ALTAS (“con relativa frecuencia” y “con mucha frecuencia”).

1) Imposibilidad de conciliar el sueño

Tabla 1

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	43	37	35	30	19	10	174
	Punt.	43	74	105	120	95	60	497
POST TEST	Fr.	43	54	43	19	8	7	174
	Punt.	43	108	129	76	40	42	438

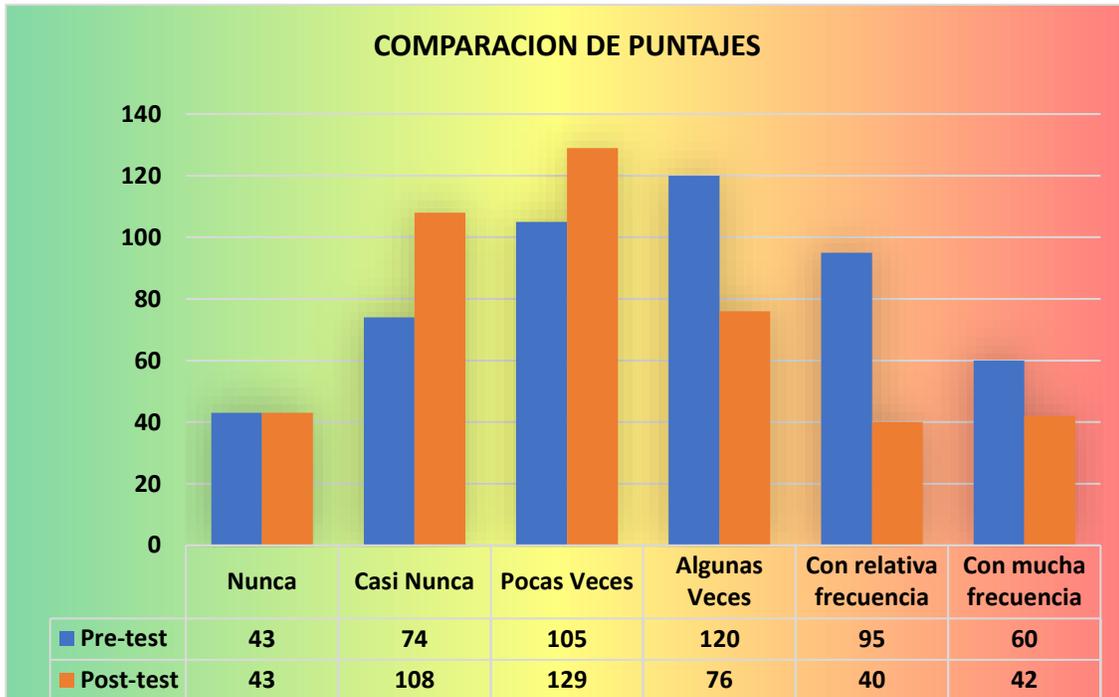
Gráfico 1



Análisis:

Analizando las respuestas de los participantes en el pre test y comparándolas con las del post test, en los gráficos circulares se puede percibir una variación sustancial en las frecuencias indicativas de mayor imposibilidad para conciliar el sueño que luego se muestran reducidas en el post test y aumentan las frecuencias indicativas a menor imposibilidad.

Gráfico 2



Análisis:

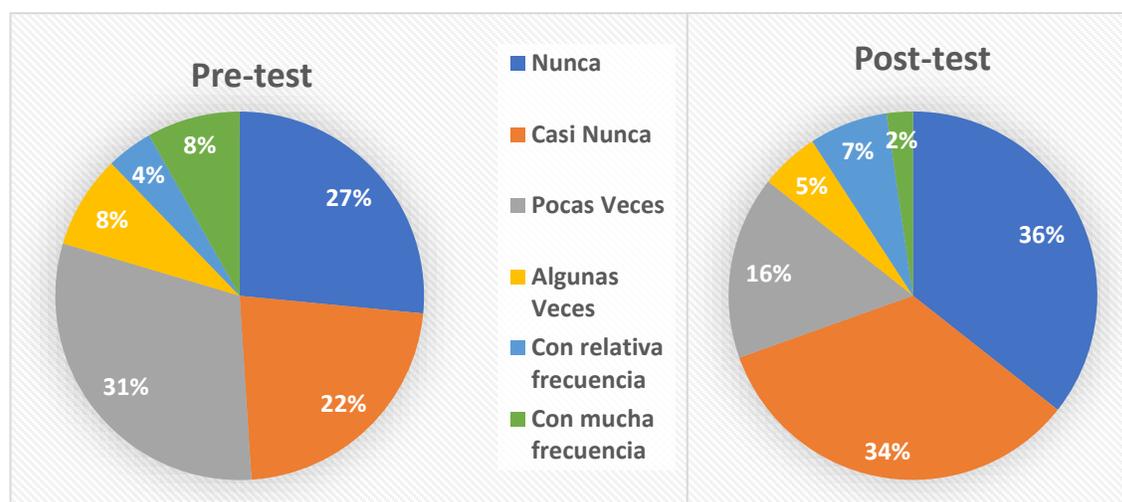
En este gráfico de barras se presenta una comparación de los puntajes de antes y después de cada una de las frecuencias, evidenciando una clara variación entre las frecuencias bajas y altas; teniendo la variación más fuerte la frecuencia de “casi nunca” en cuanto a la imposibilidad de conciliar el sueño.

2) Jaquecas y dolores de cabeza

Tabla 2

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	39	43	42	29	14	7	174
	Punt.	39	86	126	116	70	42	479
POST TEST	Fr.	62	59	28	9	12	4	174
	Punt.	62	118	84	36	60	24	384

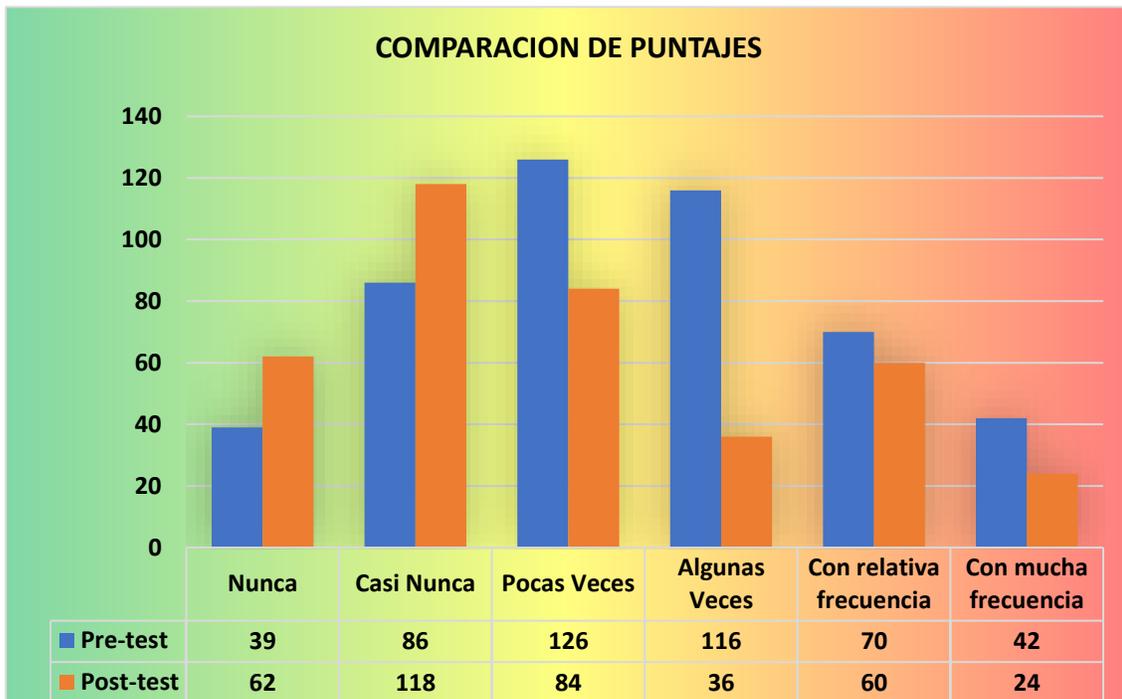
Gráfico 3



Análisis:

Para este ítem se puede evidenciar que los dolores de cabeza y jaquecas no son un síntoma del que la mayoría de agentes sufran con frecuencia, el 80% de la muestra respondió en las frecuencias más bajas de “nunca”, “casi nunca” y “pocas veces” en el pre test; posteriormente se observa que esa cifra aumenta aún más en las frecuencias “nunca” y “casi nunca” en el post test, teniendo una variación más fuerte en la frecuencia de “pocas veces” con un descenso de 15 puntos porcentuales de diferencia.

Gráfico 4



Análisis:

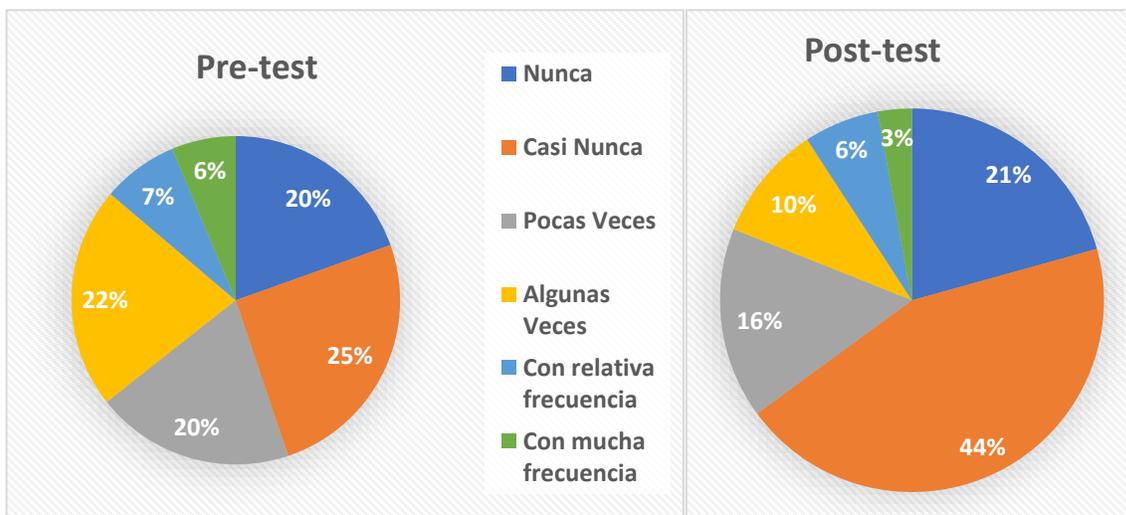
En la comparación de los puntajes entre pre y post test se puede resaltar una variación muy fuerte en el descenso de las frecuencias altas e intermedias y un gran aumento en las frecuencias bajas de “nunca” y “casi nunca”.

3) Indigestiones o molestias gastrointestinales

Tabla 3

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	34	44	34	38	13	11	174
	Punt.	34	88	102	152	65	66	507
POST TEST	Fr.	36	77	28	17	11	5	174
	Punt.	36	154	84	68	55	30	427

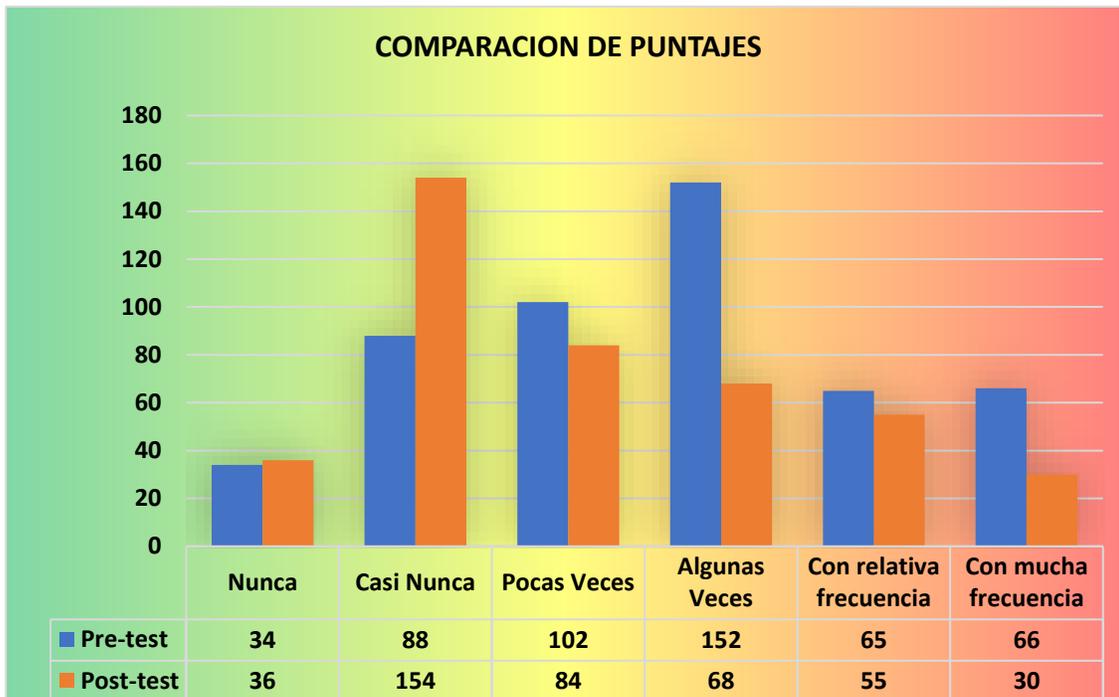
Gráfico 5



Análisis:

Las indigestiones y molestias gastrointestinales no es un síntoma que se presente en la mayor parte de la muestra en los agentes de la PNC; con un 35% de las mayores frecuencias en el pre test que se reduce, posteriormente, a un 19% en el post test, después del programa de recreación, se podría concluir que los niveles de estrés tienen conexión directa con este tipo de trastornos digestivos.

Gráfico 6



Análisis:

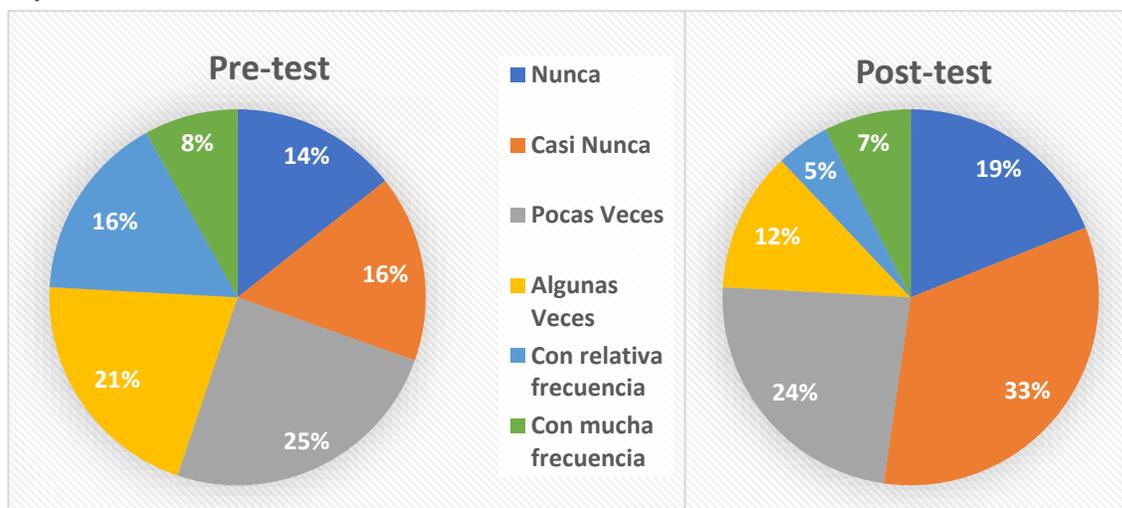
En este gráfico de comparación se puede observar una clara variación entre las frecuencias del pre test y el post test, dando como referencia una disminución en los problemas de indigestión y molestias gastrointestinales después de ejecutado el programa de recreación.

4) Sensación de cansancio extremo o agotamiento

Tabla 4

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	25	28	43	36	28	14	174
	Punt.	25	56	129	144	140	84	578
POST TEST	Fr.	33	58	41	21	8	13	174
	Punt.	33	116	123	84	40	78	474

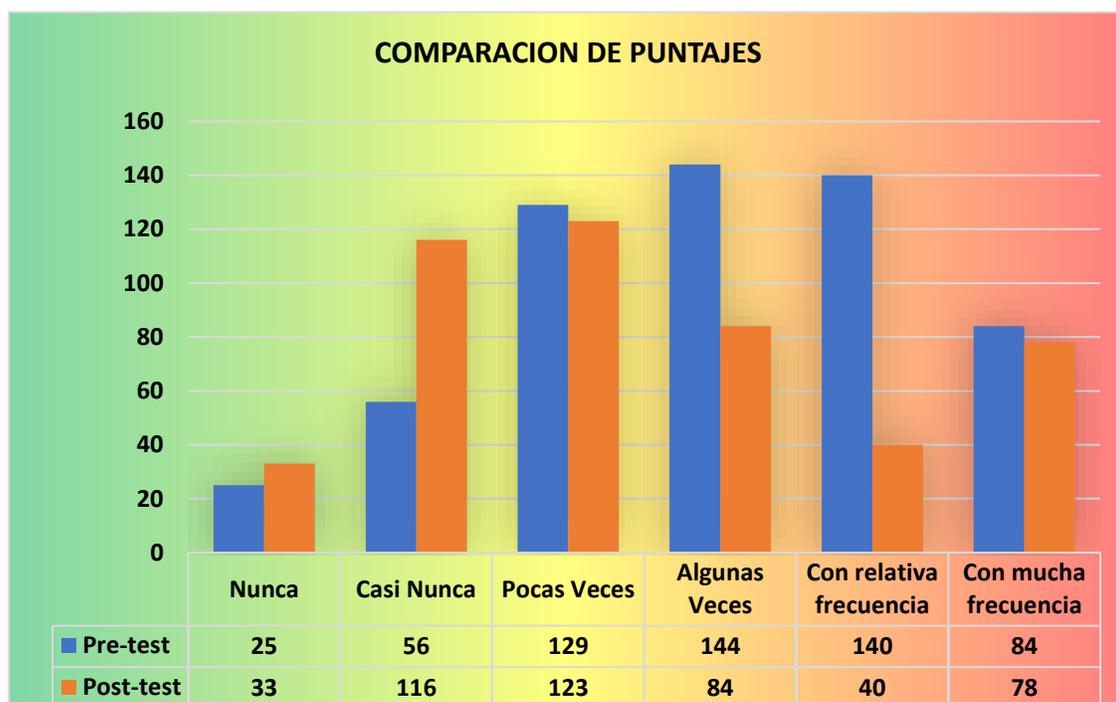
Gráfico 7



Análisis:

En la aplicación del pre test se puede observar que la presencia de cansancio extremo o agotamiento se mantiene, en la mayoría de la muestra, en casi un 46% de frecuencias intermedias “pocas veces” y “algunas veces” y que posteriormente es superada por las frecuencias bajas “nunca” y “casi nunca” en el post test; demostrando un relativo descenso en estos síntomas.

Gráfico 8



Análisis:

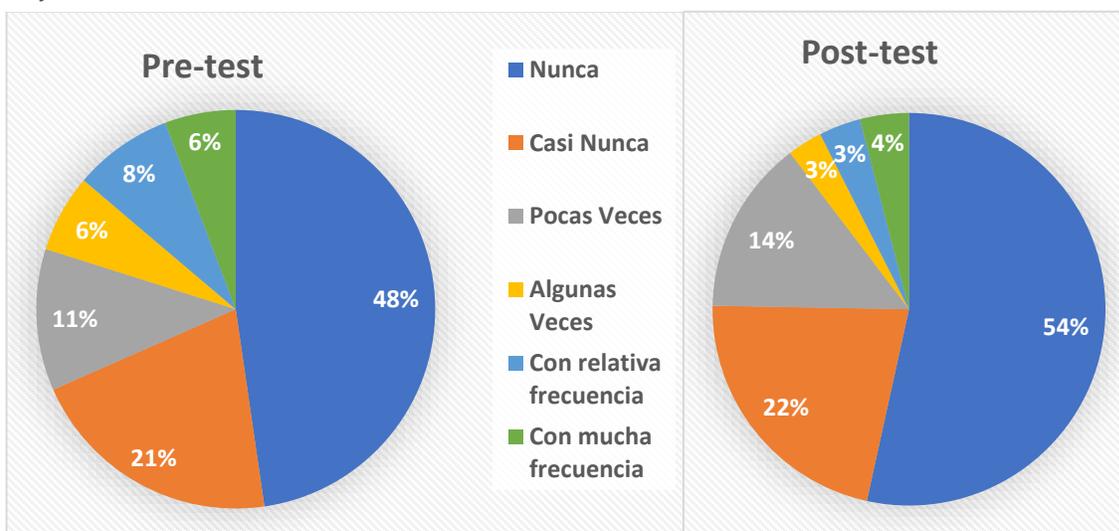
En la comparación de los puntajes se puede apreciar una notable variación en las frecuencias bajas que aumentan en el post test, caso contrario con las frecuencias altas que tienen un decrecimiento, especialmente las de “algunas veces” y “con relativa frecuencia” lo cual nos indica que este síntoma pudo verse reducido a causas de la implementación del programa de recreación.

5) Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual

Tabla 5

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	83	36	20	11	14	10	174
	Punt.	83	72	60	44	70	60	389
POST TEST	Fr.	93	38	25	5	6	7	174
	Punt.	93	76	75	20	30	42	336

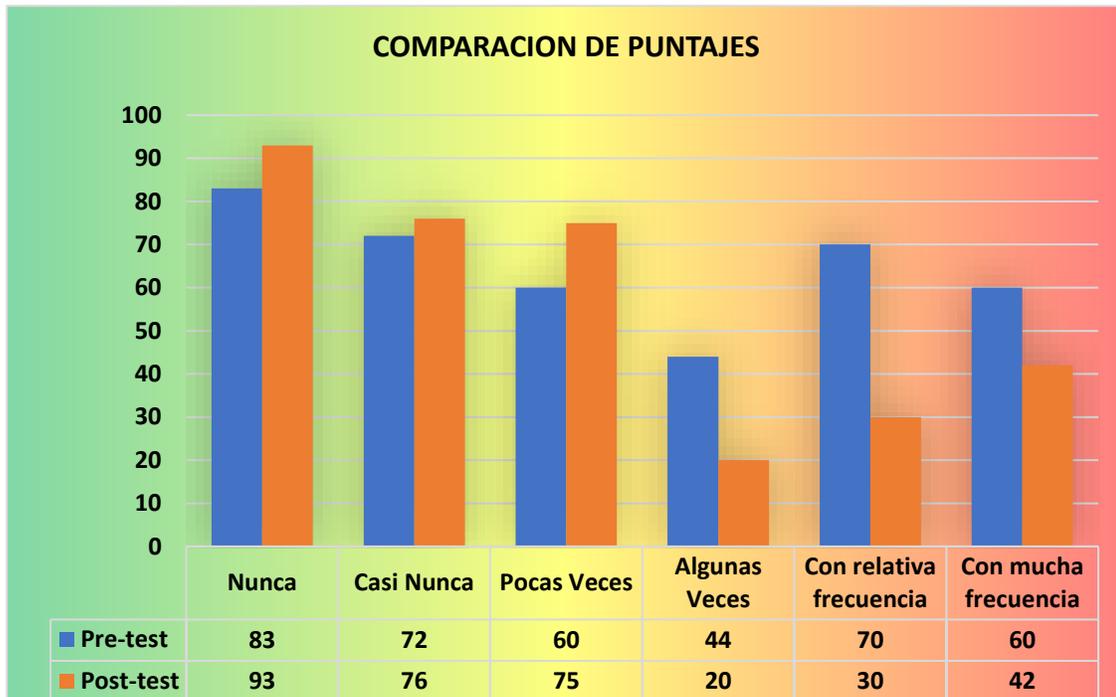
Gráfico 9



Análisis:

Para este ítem la tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual se logra percibir relativamente baja en el pre test, enfocando al 48% de la muestra en la frecuencia de “nunca” y la misma aumentando en 6 puntos porcentuales al implementarse el post test subiendo a un 54%, teniendo así una varianza de descenso en las frecuencias altas.

Gráfico 10



Análisis:

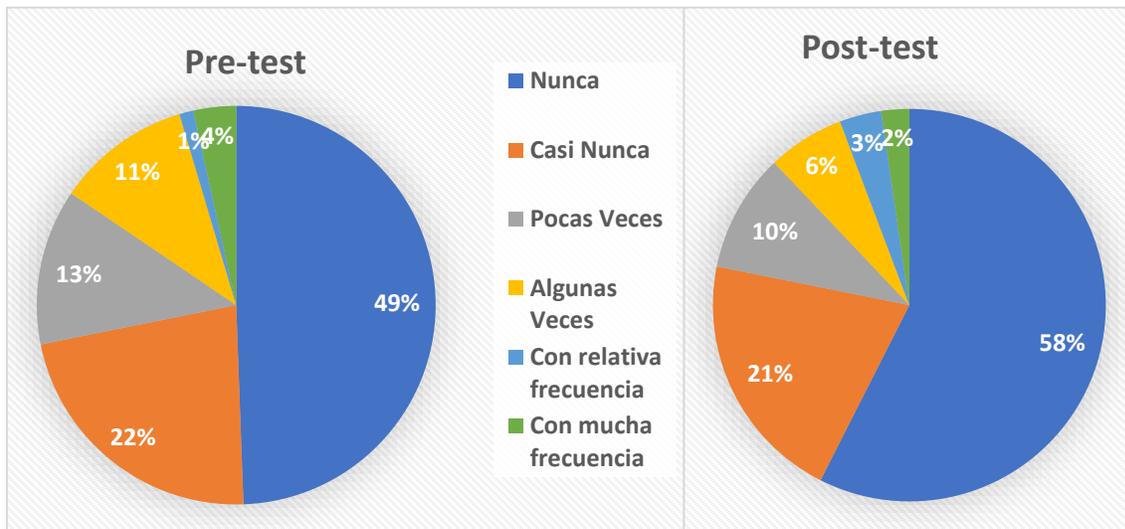
Así mismo, en la gráfica de comparación de puntajes se logra percibir un aumento en las frecuencias bajas y un notable descenso en el puntaje de las frecuencias altas.

6) Disminución del interés sexual

Tabla 6

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	86	39	22	19	2	6	174
	Punt.	86	78	66	76	10	36	352
POST TEST	Fr.	100	36	17	11	6	4	174
	Punt.	100	72	51	44	30	24	321

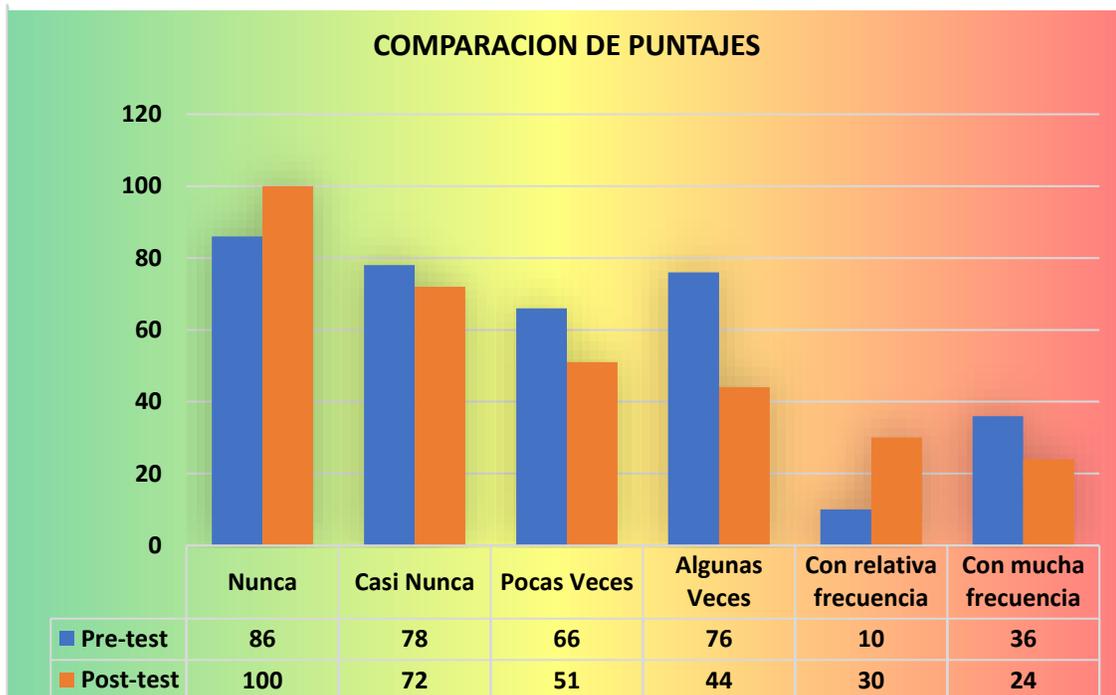
Gráfico 11



Análisis:

Se puede apreciar que la disminución del interés sexual contaba con una tendencia mínima en las frecuencias altas del pre test y que aún se ven más reducidas para la aplicación del post test, dando mayor énfasis a la frecuencia “nunca” tanto en el pre test así como en el post test, aumentando en 9 puntos porcentuales.

Gráfico 12



Análisis:

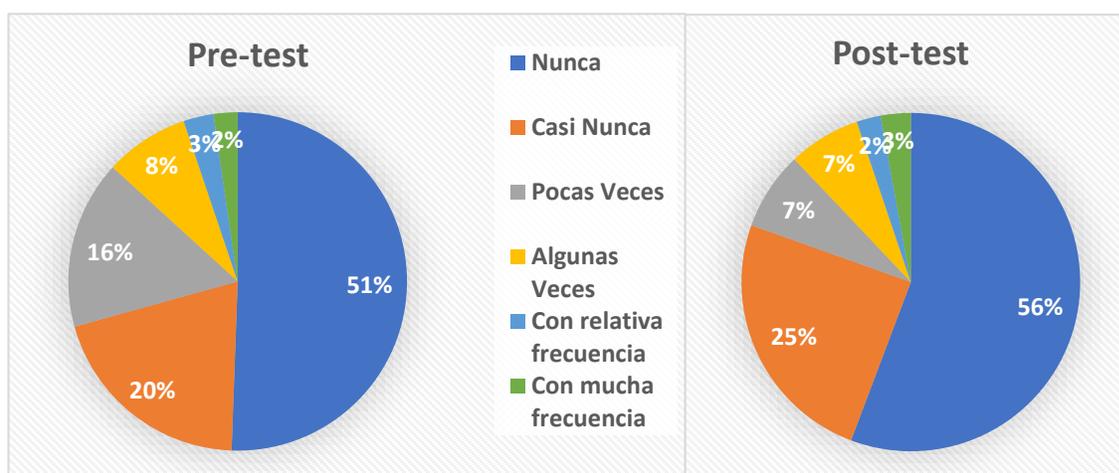
En el gráfico de puntajes comparativo se puede observar una tendencia de reducción en casi todas las frecuencias de la disminución del interés sexual, sin embargo, también se puede percibir un leve aumento en una de las frecuencias altas “con relativa frecuencia” y la variación más fuerte que incrementa aún más la frecuencia “nunca”.

7) Respiración entrecortada o sensación de ahogo

Tabla 7

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	88	35	28	14	5	4	174
	Punt.	88	70	84	56	25	24	347
POST TEST	Fr.	97	43	13	12	4	5	174
	Punt.	97	86	39	48	20	30	320

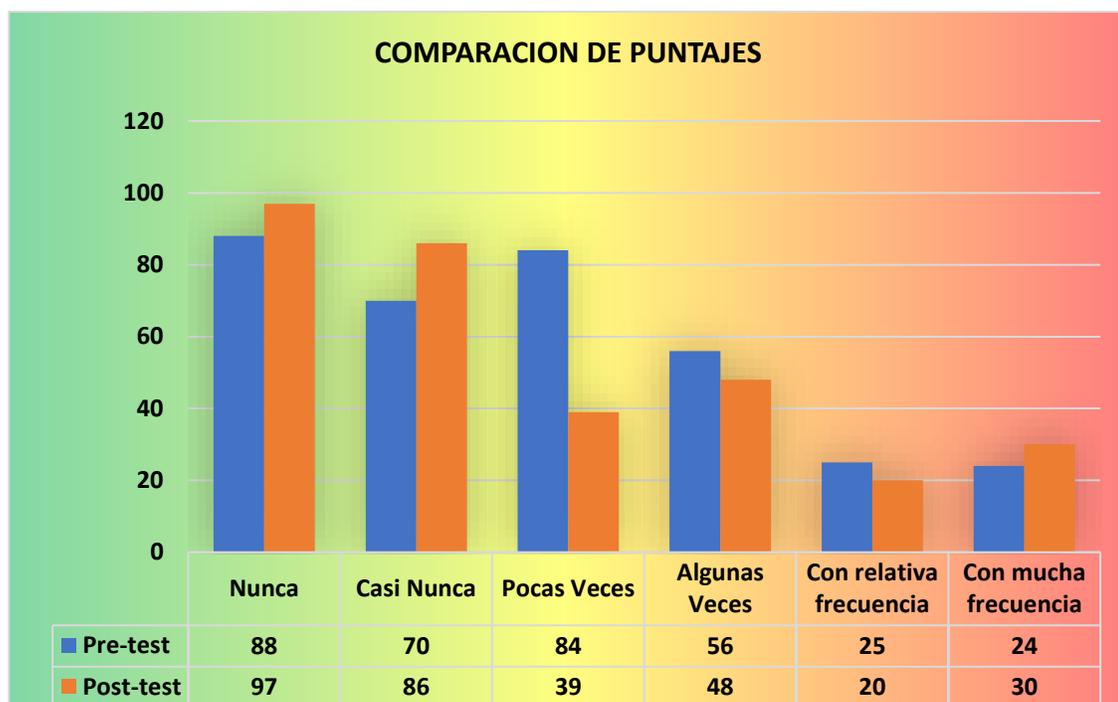
Gráfico 13



Análisis:

Se puede observar que la frecuencia con más tendencia en el pre test es la de “nunca” con un 51% de la muestra, y que la misma aumenta aún más en el post test hasta el 56%; seguida de la frecuencia “casi nunca” con 20% en el pre test y aumentando a 25% en el post test. El resto de las frecuencias demuestra descensos sustanciales a excepción de “con mucha frecuencia” que tiene un leve aumento de 1 punto porcentual del pre al post test.

Gráfico 14



Análisis:

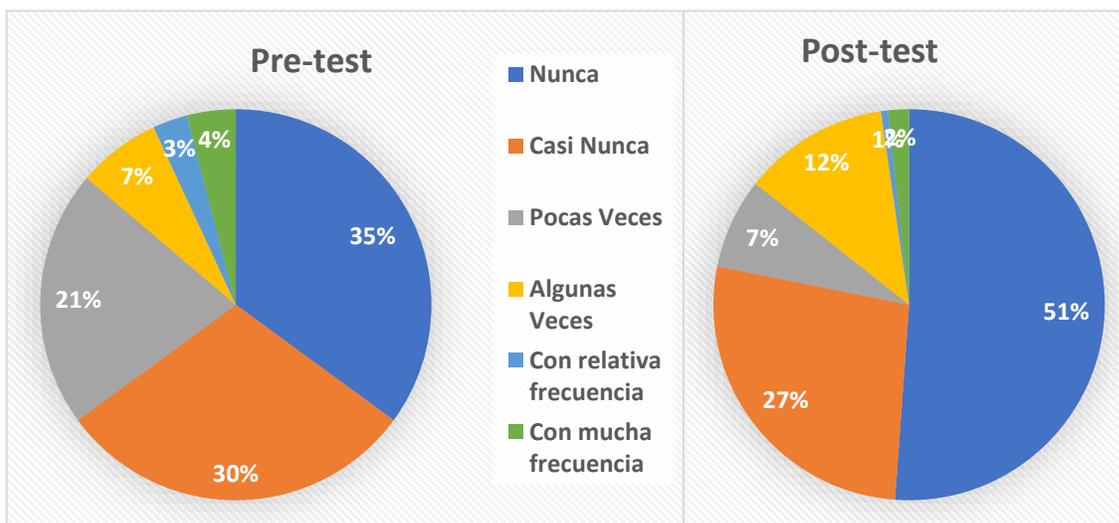
Se logra percibir que los síntomas de respiración entrecortada o sensación de ahogo sufre una notable disminución de puntajes en las frecuencias intermedias y altas en el post tes; caso contrario de las frecuencias bajas que se ven aumentadas en el post test.

8) Disminución del apetito

Tabla 8

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	61	52	37	12	5	7	174
	Punt.	61	104	111	48	25	42	391
POST TEST	Fr.	89	47	13	21	1	3	174
	Punt.	89	94	39	84	5	18	329

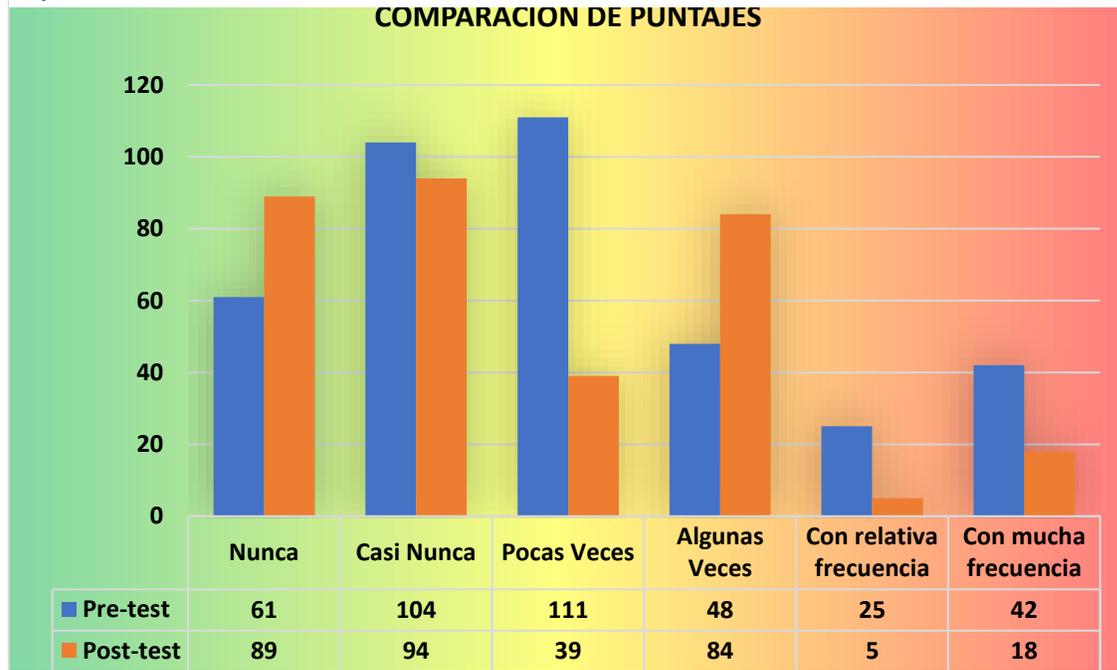
Gráfico 14



Análisis:

La disminución del apetito no es un síntoma que tuviera demasiada tendencia en la muestra en el pre test, teniendo 65% de las frecuencias bajas y 21% de una de las intermedias; en el post test se puede percibir un aumento fuerte a 78% de las frecuencias bajas y una disminución sustancial a las frecuencias intermedias.

Gráfico 16



Análisis:

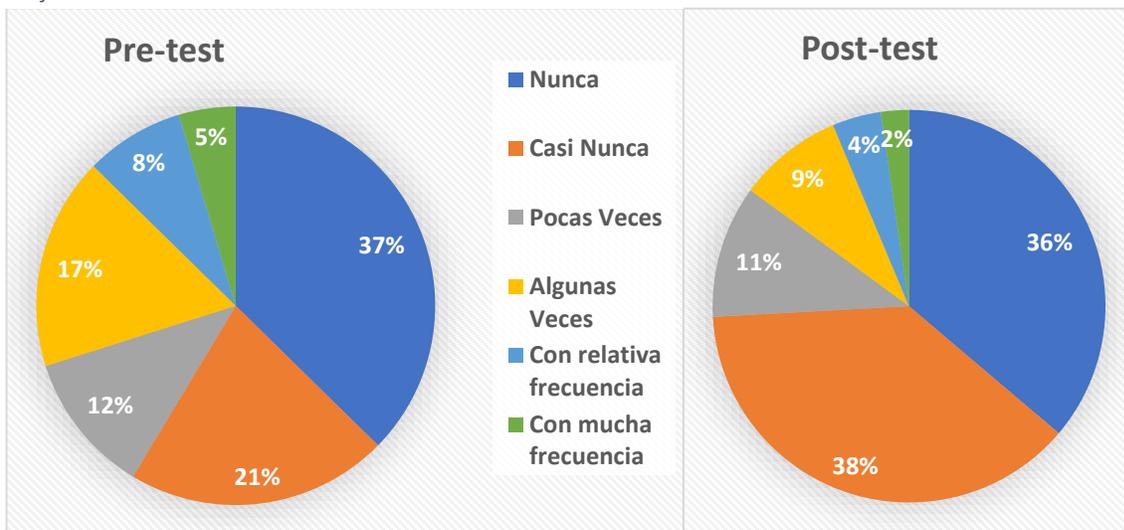
Comparando los puntajes de pre test y post test de cada frecuencia se logra percibir que en las frecuencias bajas e intermedias se dio la mayor variación de puntajes para la disminución del apetito.

9) Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)

Tabla 9

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	65	37	20	30	14	8	174
	Punt.	65	74	60	120	70	48	437
POST TEST	Fr.	63	66	19	15	7	4	174
	Punt.	63	132	57	60	35	24	371

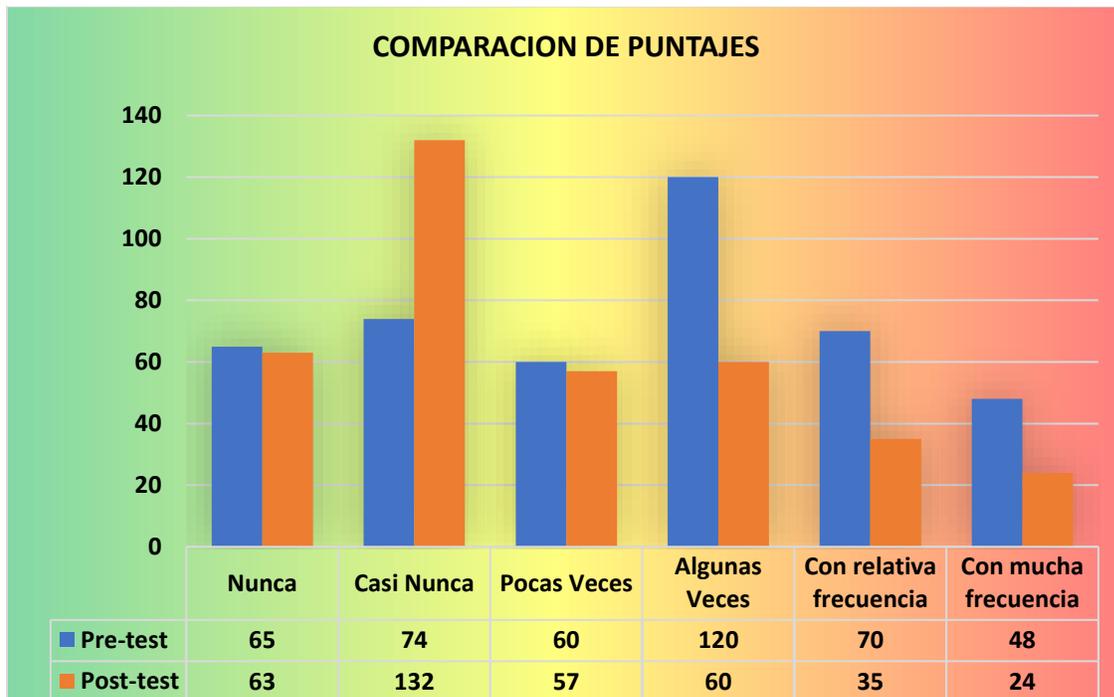
Gráfico 17



Análisis:

Se puede observar que los síntomas de temblores musculares era un problema de poca tendencia en la muestra de agentes y que posteriormente al programa de recreación que la tendencia a padecerlos disminuyó en gran medida.

Gráfico 18



Análisis:

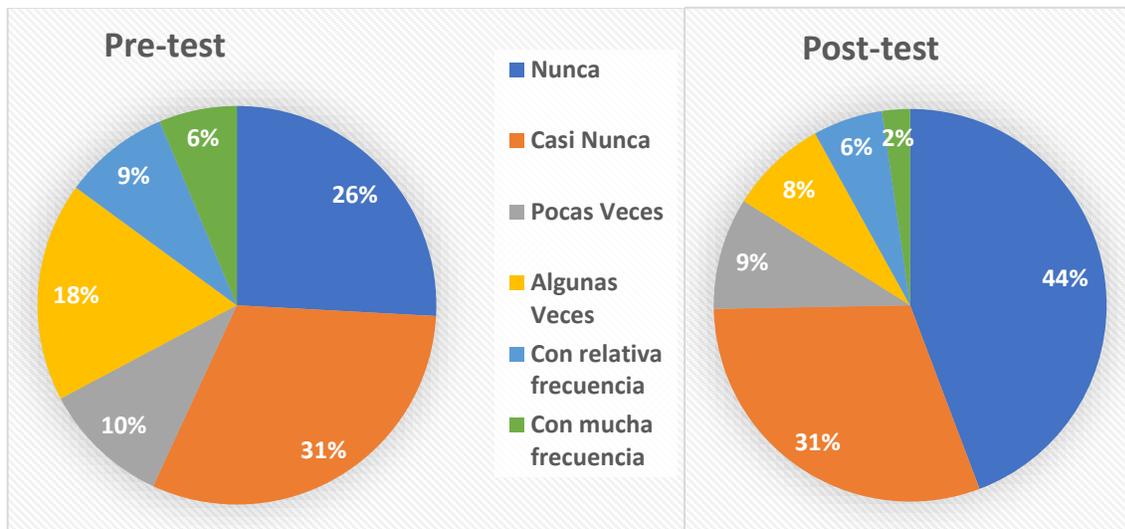
En la comparación de puntajes se evidencia una mejora del padecimiento de temblores musculares, mostrando un aumento muy fuerte en la frecuencia “casi nunca” y un descenso en las frecuencias intermedias y altas.

10) Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo

Tabla 10

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	45	54	18	31	15	11	174
	Punt.	45	108	54	124	75	66	472
POST TEST	Fr.	77	53	16	14	10	4	174
	Punt.	77	106	48	56	50	24	361

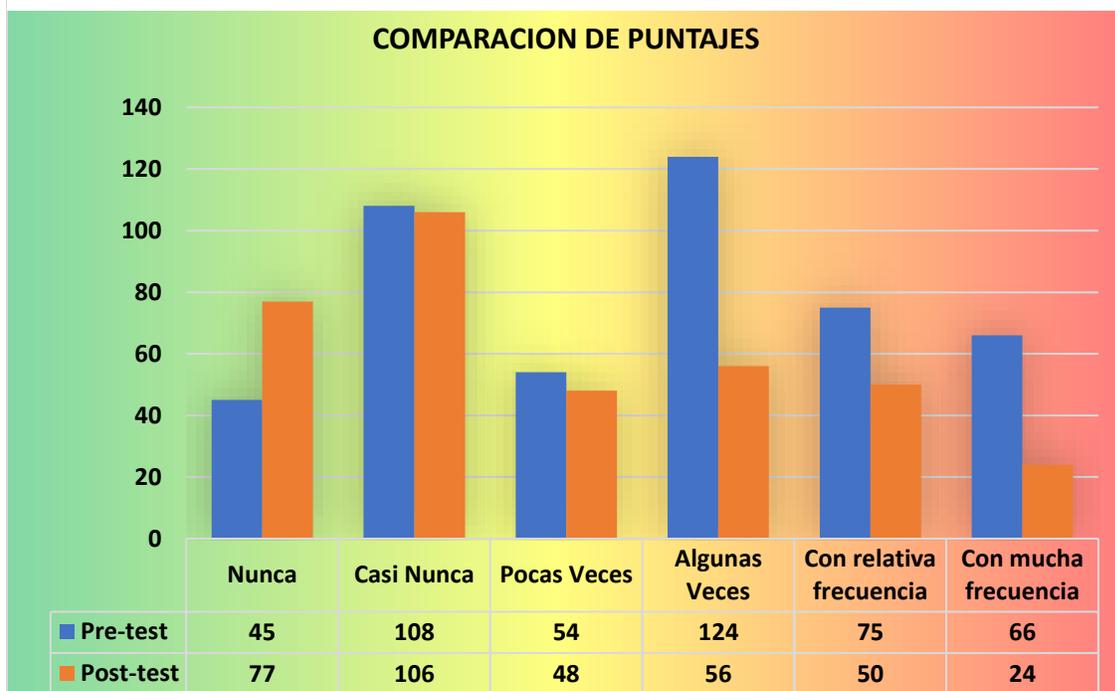
Gráfico 19



Análisis:

Se logró percibir una tendencia del 57% en las frecuencias bajas en síntomas de pinchazos o sensaciones dolorosas la cual aumenta en el post test al 75%; las frecuencias intermedias reducen de 28% a 17%; las frecuencias altas tienen una disminución del 15% al 8% de tendencia

Gráfico 20



Análisis:

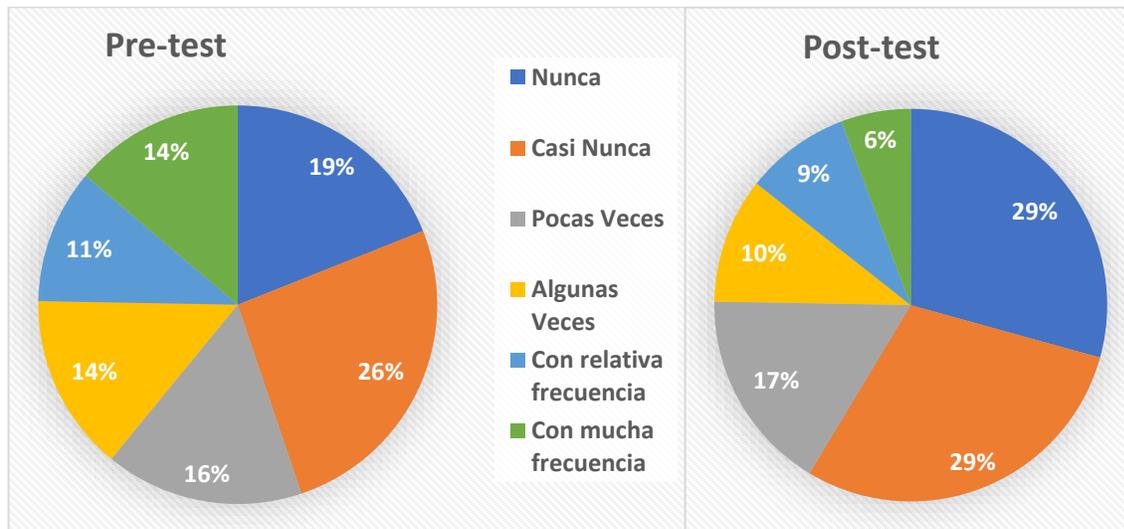
En la comparación de puntajes logra ser más notable la variación entre pre y post test en la cual la mayoría de las frecuencias se ven reducidas a excepción de la frecuencia mas baja “nunca” que aumenta su tendencia en el post test.

11) Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana

Tabla 11

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	33	45	28	25	19	24	174
	Punt.	33	90	84	100	95	144	546
POST TEST	Fr.	51	51	29	18	15	10	174
	Punt.	51	102	87	72	75	60	447

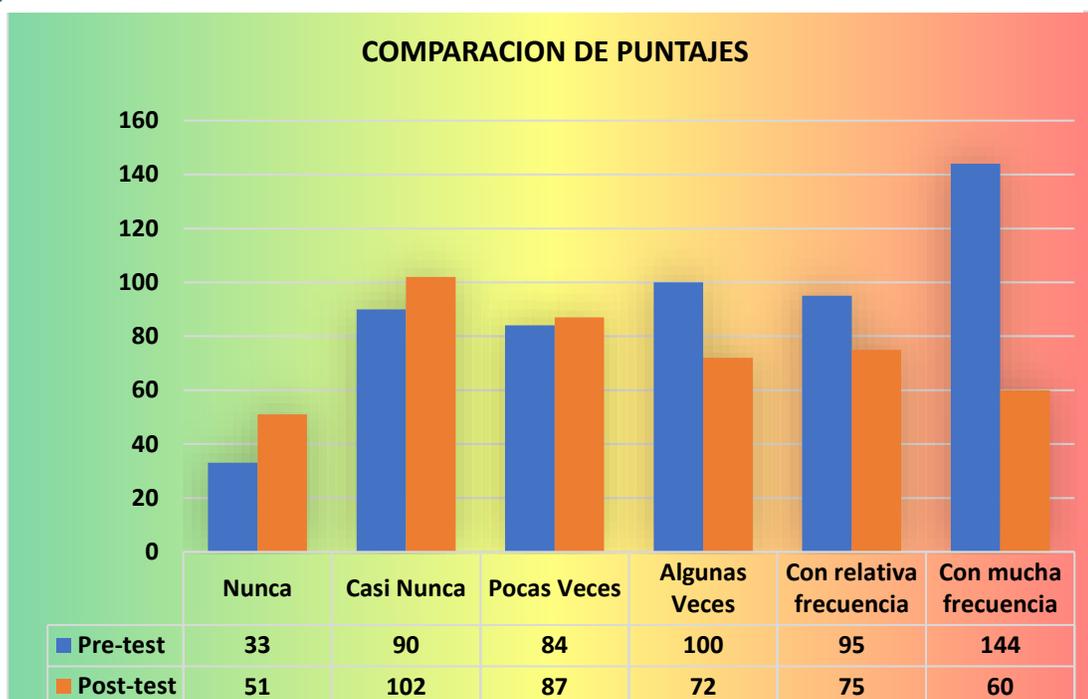
Gráfico 21



Análisis:

En el ítem ‘tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana’ se muestra una tendencia fuerte en las frecuencias bajas con 45% en el pre test que posteriormente aumenta al 58% en el post tes; las intermedias se reducen de 30% a 27%; y las altas del 25% descienden al 15%.

Gráfico 22



Análisis:

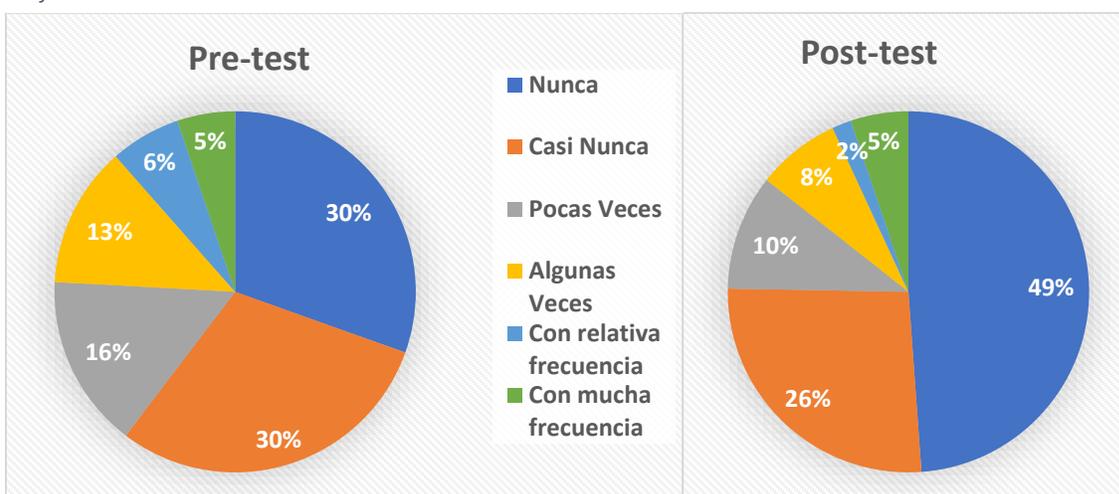
En la comparación de puntajes se puede resaltar que la variación más fuerte está en “con mucha frecuencia” reduciendo drásticamente en el post test; cabe mencionar que las frecuencias bajas tienden a aumentar en el post test.

12) Tendencias a sudar o palpitaciones

Tabla 12

		Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	Totales
PRE TEST	Fr.	53	52	27	22	11	9	174
	Punt.	53	104	81	88	55	54	435
POST TEST	Fr.	85	46	18	13	3	9	174
	Punt.	85	92	54	52	15	54	352

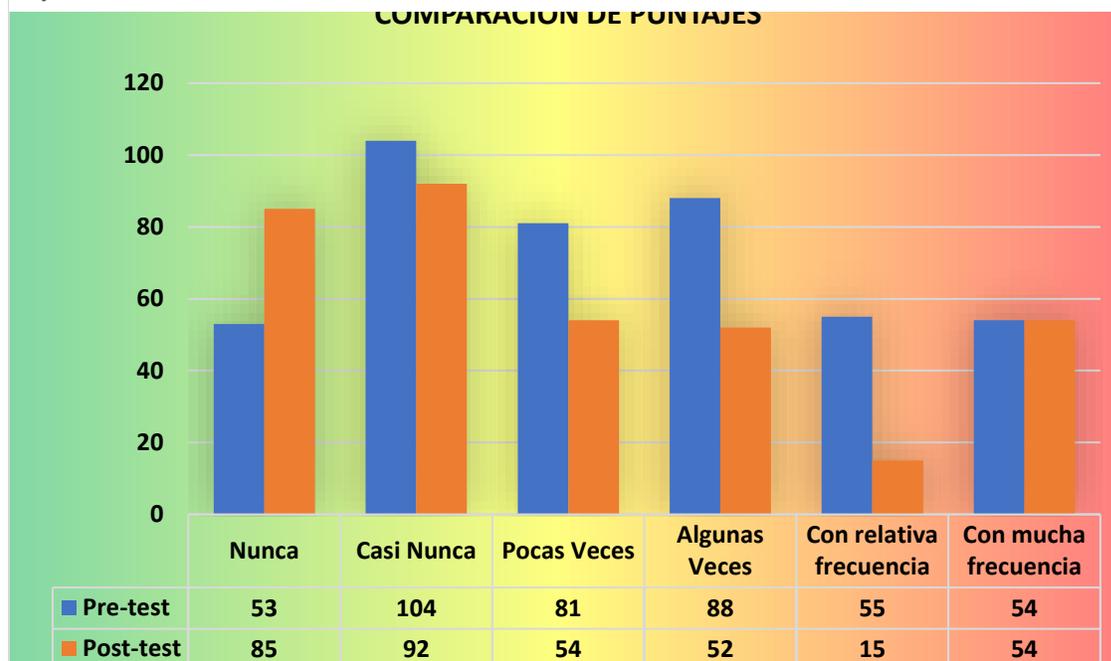
Gráfico 23



Análisis:

Las tendencias a sudar o sufrir palpitaciones se muestran en las frecuencias bajas con 60% en el pre test y aumenta en el post test a un 75%; en las intermedias 29% en el pre reducen a 18% en el post; y las frecuencias altas con 11% se reducen a 7%. Se puede observar que en la frecuencia “con mucha frecuencia” se mantiene la misma tendencia del 5% sin ningún cambio en el post test, lo que nos podría llevar a la posibilidad que existan cardiopatías constantes en la muestra de agentes de la PNC.

Gráfico 24



Análisis:

En la comparación de puntajes se logra apreciar una disminución de tendencias en la mayoría de las frecuencias a excepción de “nunca” donde se percibe un aumento sustancial en el post test; y en la frecuencia “con mucha frecuencia” en la que se mantiene la misma puntuación en el post test.

PARTE 2: Escala general de satisfacción

Los participantes debían señalar cómo se siente con cada aspecto de su puesto de trabajo en una escala del 1 al 7, siendo 1 “muy insatisfecho”, 2 “insatisfecho”, 3 “moderadamente insatisfecho”, 4 “ni satisfecho ni insatisfecho”, 5 “moderadamente satisfecho”, 6 “satisfecho” y 7 “muy satisfecho”.

La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 15 (mínima satisfacción) y 105 (máxima satisfacción). El punto medio o neutral se establece en 60 puntos.

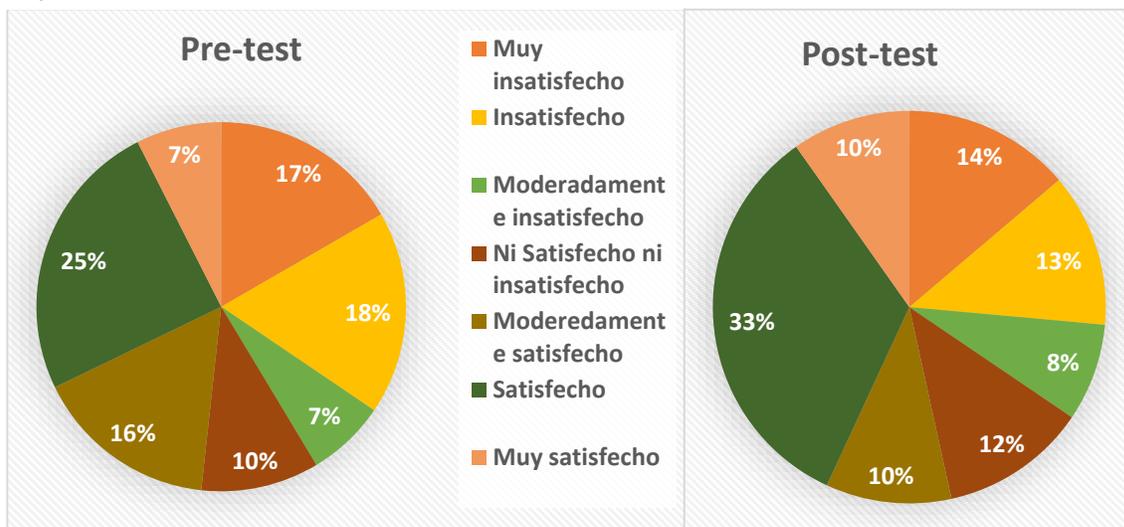
El nivel de percepción de las escalas se identifica de la siguiente manera: BAJAS (“muy insatisfecho”, “insatisfecho” y “moderadamente insatisfecho”), NEUTRAL (“ni satisfecho ni insatisfecho”) y ALTAS (“moderadamente satisfecho”, “satisfecho” y “muy satisfecho”).

1) Condiciones físicas de su trabajo

Tabla 13

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	29	31	12	18	28	43	13	174
	Punt.	29	62	36	72	140	258	91	597
POST TEST	Fr.	24	22	14	21	18	58	17	157
	Punt.	24	44	42	84	90	348	119	751

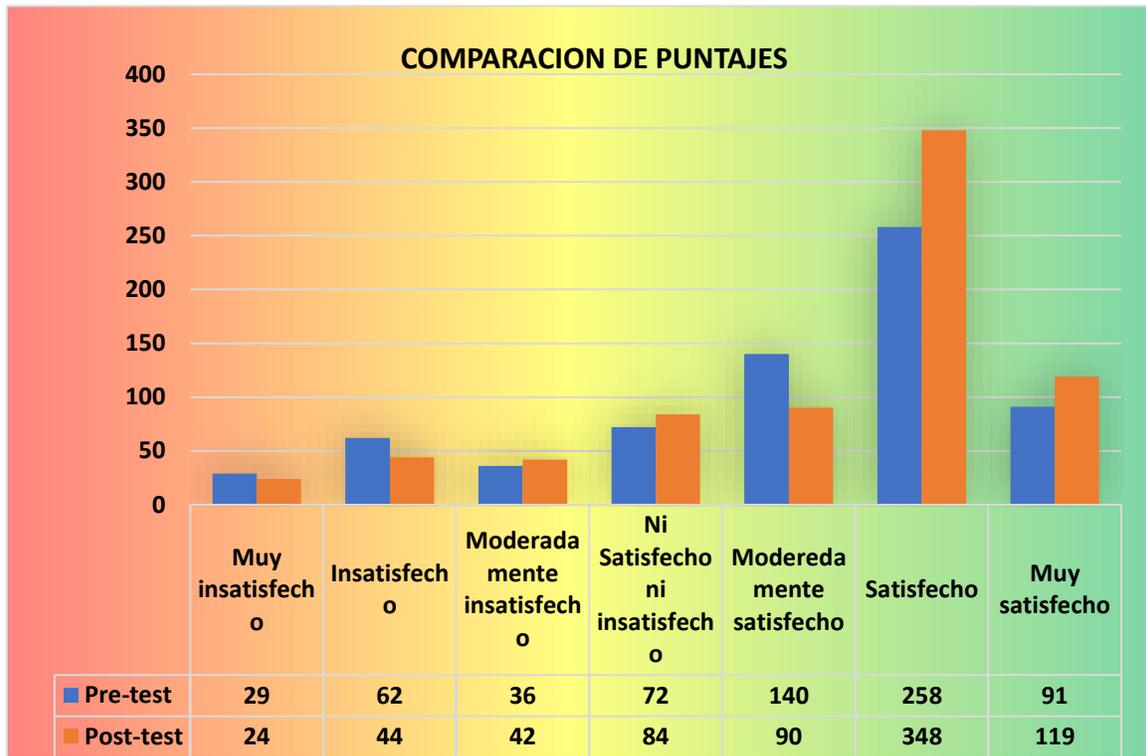
Gráfico 25



Análisis:

La tendencia en las escalas de condiciones físicas del trabajo es bastante variada en la que predominó la de “satisfecho” en el pre test. Las escalas bajas muestran una variación entre el pre y el post test de 42% descendiendo a 35%; la escala neutral con un 10% aumenta a 12%; y en las escalas altas con 48% tiene un aumento notable a 53% en escala positiva de satisfacción.

Gráfico 26



Análisis:

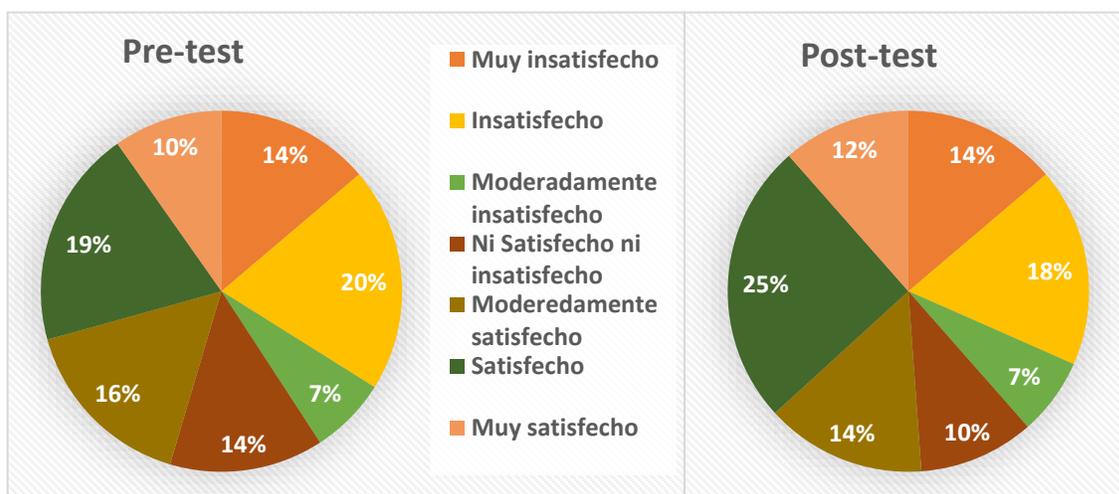
En la comparación de puntajes se logra apreciar un decrecimiento en la mayoría de las escalas, teniendo un aumento solo en las escalas altas “satisfecho” y “muy satisfecho”.

2) Libertad para elegir su propio método de trabajo

Tabla 14

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	24	35	12	24	28	34	17	174
	Punt.	24	70	36	96	140	204	119	570
POST TEST	Fr.	24	31	12	18	25	44	20	154
	Punt.	24	62	36	72	125	264	140	723

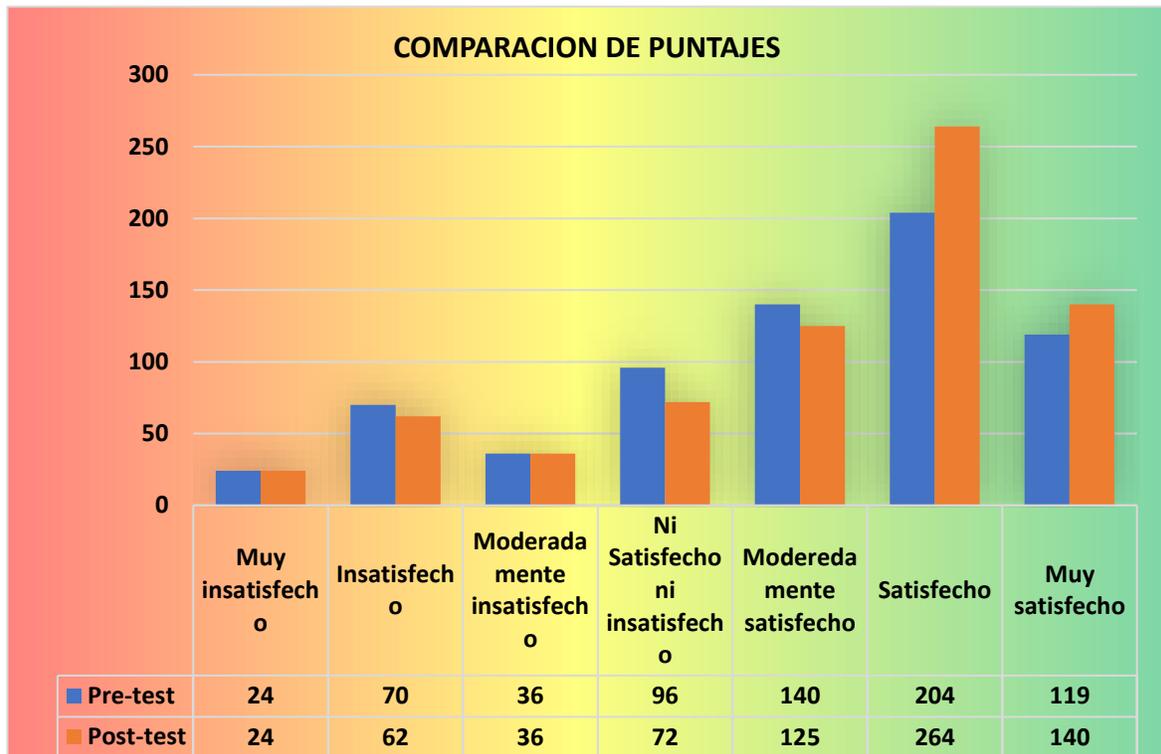
Gráfico 27



Análisis:

Para este ítem no se observa una tendencia muy marcada en las escalas, teniendo a “insatisfecho” con la mayor cantidad de personas siendo un 20% de la muestra que reflejan tener poca libertad para elegir su propio método de trabajo, con un 41% en las escalas bajas que posteriormente disminuye a 39% en el post test; 14% neutral que disminuye a 10% y 45% de escalas altas que luego aumenta a 51%.

Gráfico 28



Análisis:

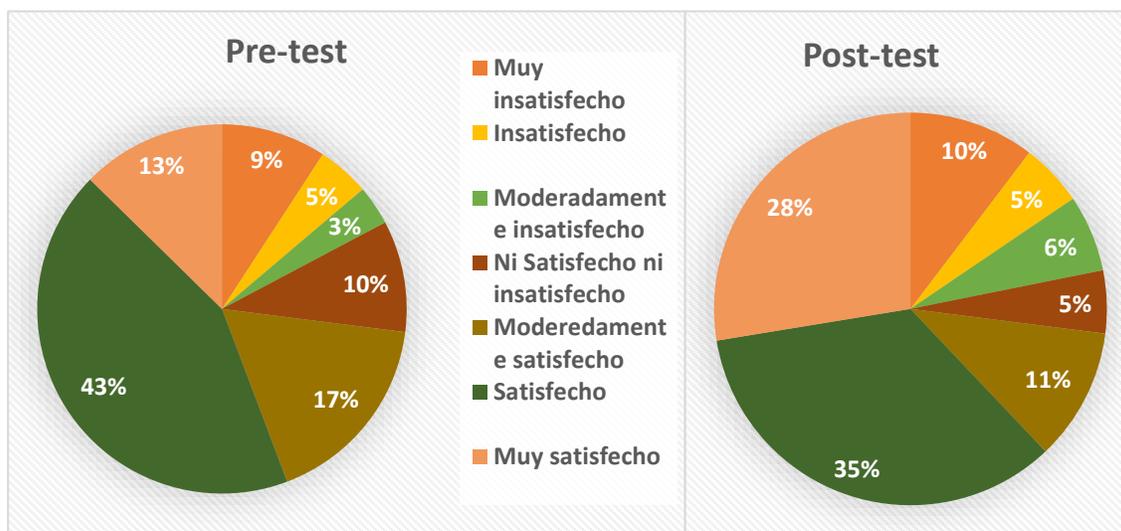
Se puede apreciar en la comparación de puntajes que la mayoría de las escalas sufre un descenso o se mantiene en las escalas bajas y en la neutral, exceptuando las escalas más altas que tienen un aumento notable en el puntaje.

3) Sus compañeros de trabajo

Tabla 15

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	16	8	6	17	30	75	22	174
	Punt.	16	16	18	68	150	450	154	718
POST TEST	Fr.	18	9	11	9	19	60	48	126
	Punt.	18	18	33	36	95	360	336	896

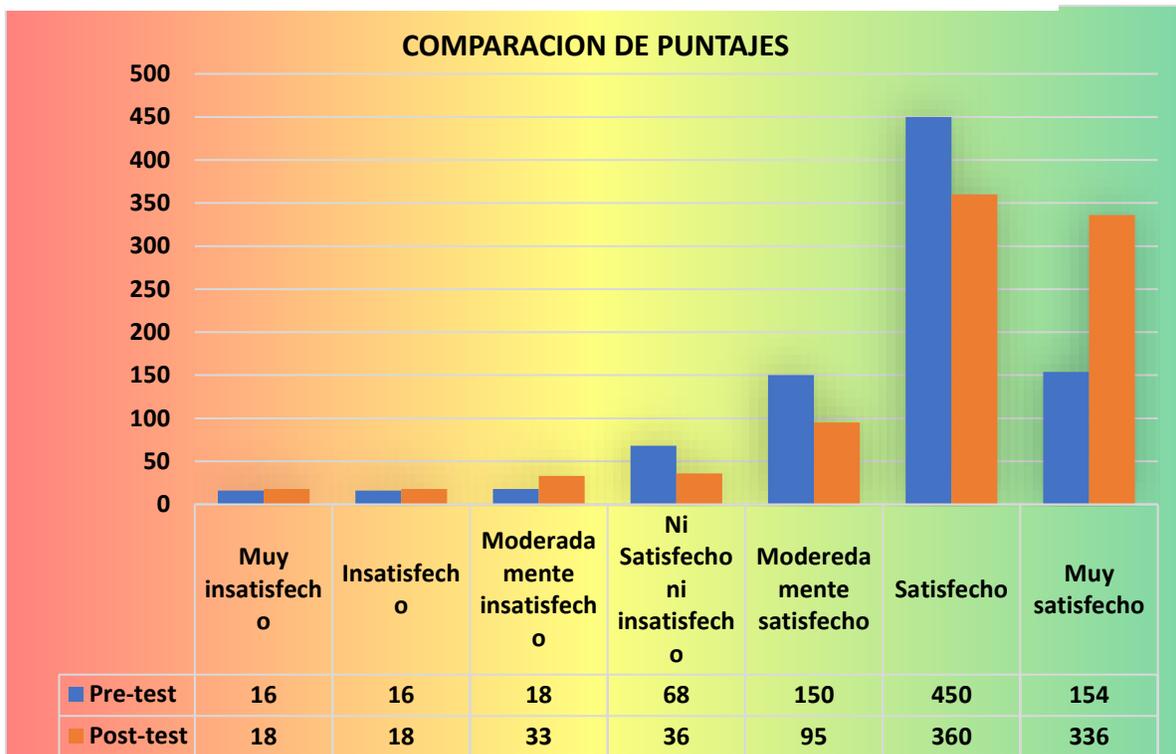
Gráfico 29



Análisis:

Inicialmente el nivel de satisfacción en las relaciones interpersonales con los compañeros se marca notablemente un 13% muy satisfecho y un 43% satisfecho, a comparación del post test la valoración aumenta a un 28% el muy satisfecho y disminuye el satisfecho a un 35% siendo tendencias positivas hacia los compañeros, aumentando y disminuyendo de manera positiva.

Gráfico 30



Análisis:

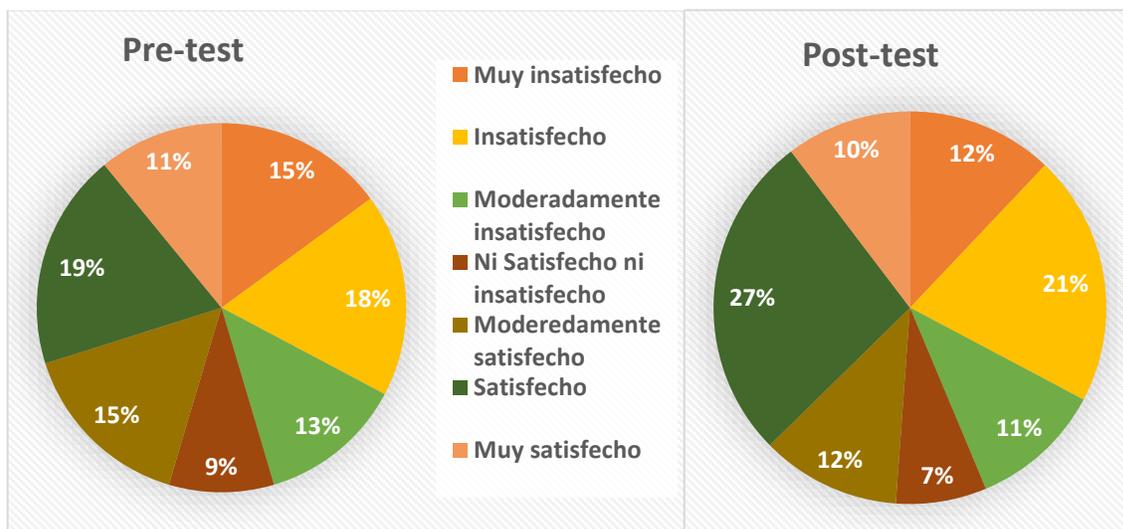
La puntuación de satisfecho disminuye en el post test otorgando mayor puntuación a la valoración de muy satisfecho en el post test, teniendo un equilibrio de satisfacción alta respecto a los compañeros de trabajo, afirmando que los juegos de trabajo en equipos fomentan una mejor perspectiva hacia los compañeros de trabajo.

4) Reconocimiento que obtiene por el trabajo bien hecho

Tabla 16

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	26	31	22	16	27	33	19	174
	Punt.	26	62	66	64	135	198	133	551
POST TEST	Fr.	21	36	19	13	20	47	18	156
	Punt.	21	72	57	52	100	282	126	710

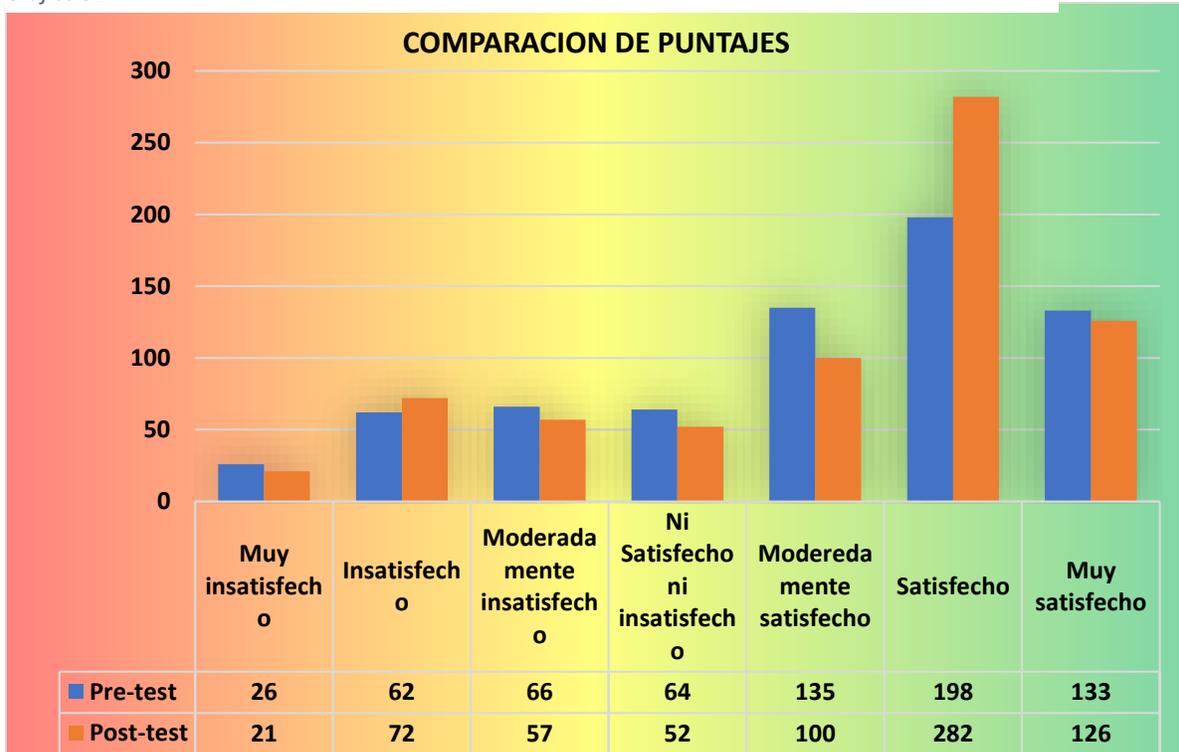
Gráfico 31



Análisis:

El porcentaje de satisfacción en el pre test refleja un 19% respecto al reconocimiento que reciben por el trabajo bien hecho, aumentando en el post test a un 27%, que son los datos más perceptibles a comparación de las varianzas que presentan los demás niveles de satisfacción.

Gráfico 32



Análisis:

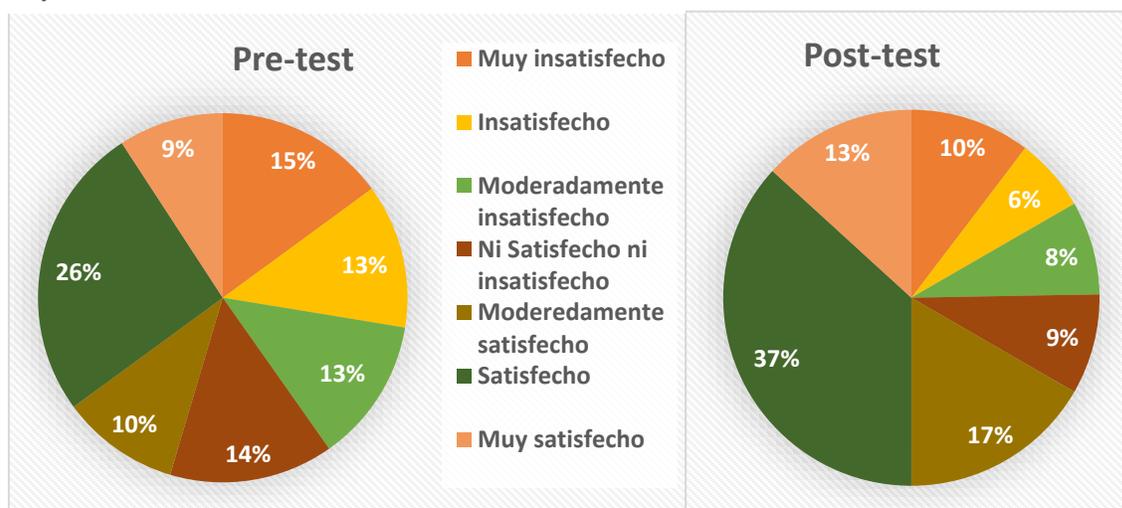
La valoración en los niveles de satisfacción del reconocimiento y buen desempeño en el ámbito laboral de los superiores hacia los agentes sufren un alza muy notable de 198 de puntuación a 282.

5) Su superior inmediato

Tabla 17

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	26	22	22	25	18	45	16	174
	Punt.	26	44	66	100	90	270	112	596
POST TEST	Fr.	18	11	14	15	29	64	23	151
	Punt.	18	22	42	60	145	384	161	832

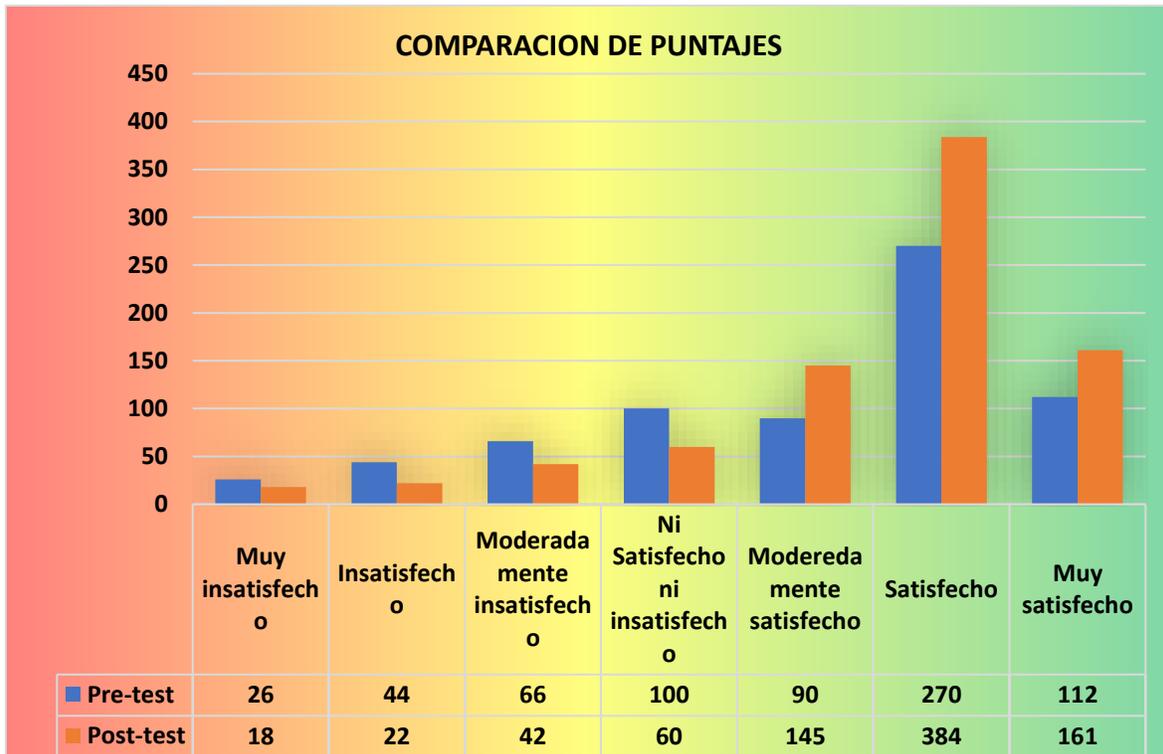
Gráfico 33



Análisis:

Es notable en los niveles de satisfacción hacia su superior el alza de manera positiva en los porcentajes y disminución en la percepción negativa de los agentes hacia sus superiores inmediatos, ya que un 9% se pasó a estar un 13% muy satisfecho, de un 26% paso a un 37% estar satisfecho acreditando altos niveles de satisfacción, al caso opuesto del porcentaje que demuestra estar insatisfechos con un 13% inicial disminuyendo positivamente a un 6%.

Gráfico 34



Análisis:

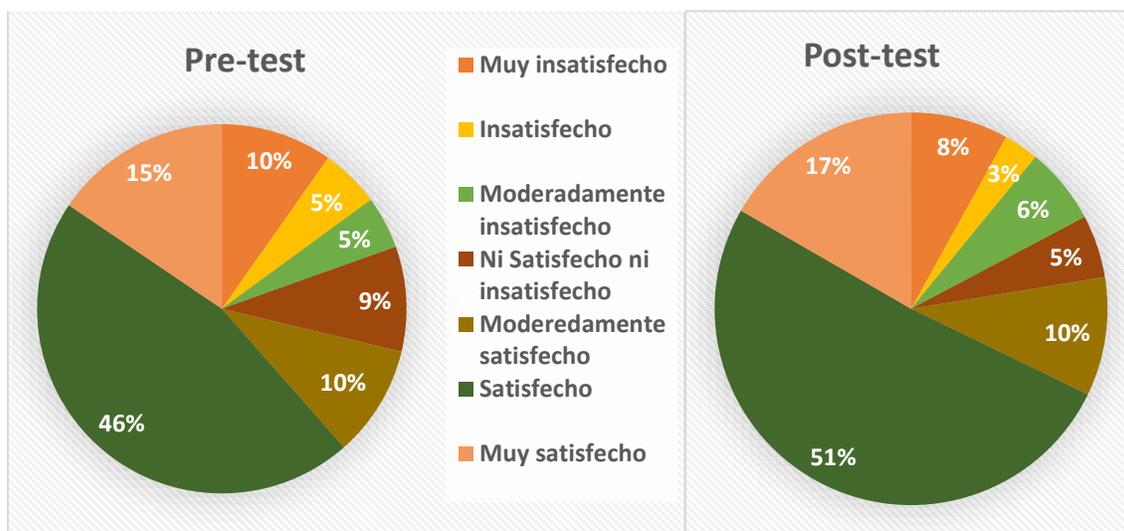
Existe una tendencia equilibrada en la disminución y el aumento de los valores de puntuación hacia los niveles de satisfacción ya que de pasar a estar inicialmente con valores de 26 puntos muy insatisfechos se produjo una disminución de 18 puntos, caso contrario con las puntuaciones de satisfecho y muy satisfecho que sufrieron un alza de manera positiva en los valores de puntuación con respecto a la percepción hacia los jefes inmediatos.

6) Responsabilidad que usted tiene asignada

Tabla 18

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	17	9	8	16	17	80	27	174
	Punt.	17	18	24	64	85	480	189	688
POST TEST	Fr.	14	5	11	9	17	89	29	145
	Punt.	14	10	33	36	85	534	203	915

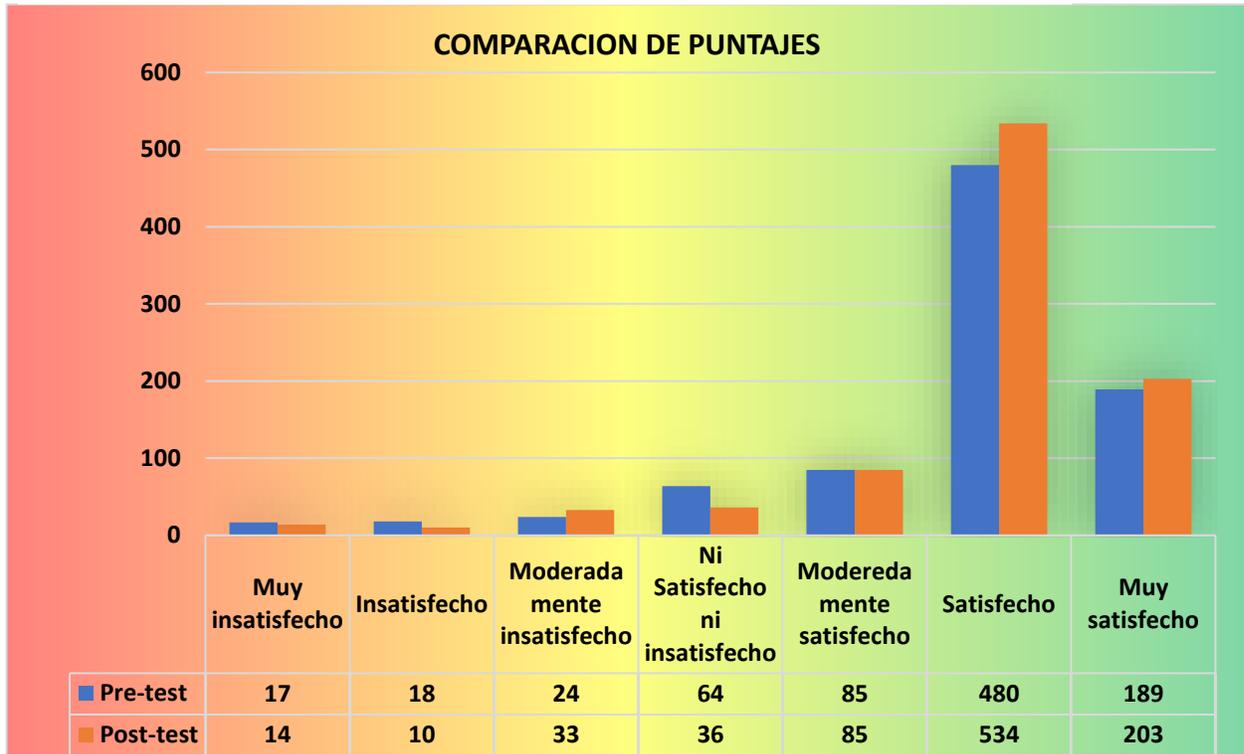
Gráfico 35



Análisis:

A pesar de ser riesgosas las tareas asignadas a los agentes estos muestran estar un 15% muy satisfechos aumentando el porcentaje en el post test a un 17%, y un 46% satisfechos en el pre test aumentando a un 51% de satisfacción, siendo el programa de actividad física recreativa una manera positiva de lidiar con las dificultades de la profesión tomando de mejor manera las tareas que se les asigna a los agentes,

Gráfico 36



Análisis:

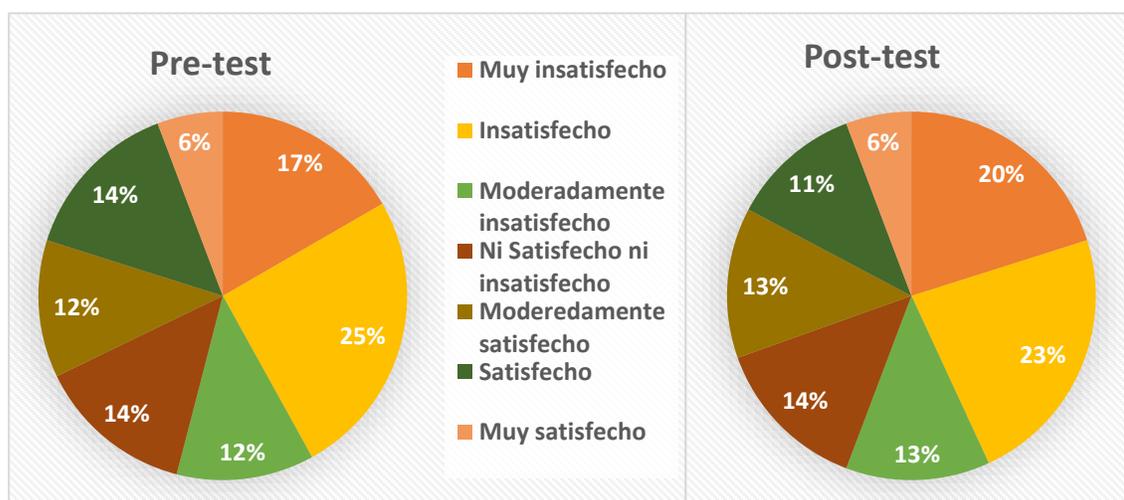
Se refleja una positiva disminución en los valores de insatisfacción de los agentes hacia las tareas asignadas, mejorando así los niveles de satisfacción más altos especificando en la puntuación de muy satisfecho con una mejora de 14 puntos y en la puntuación de satisfecho que fue la que más se ha reflejado tanto en el pre como en el post test una mejora de 54 puntos.

7) Su salario

Tabla 19

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	29	44	21	24	21	25	10	174
	Punt.	29	88	63	96	105	150	70	531
POST TEST	Fr.	35	40	22	24	23	20	10	164
	Punt.	35	80	66	96	115	120	70	582

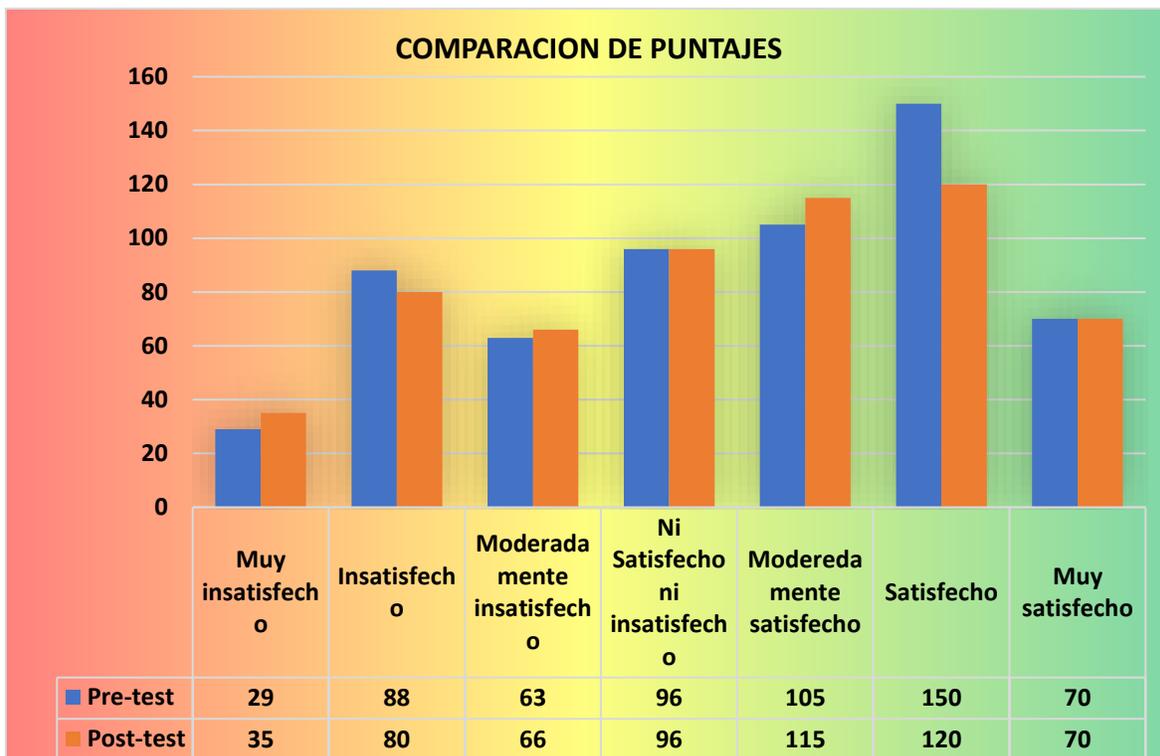
Gráfico 37



Análisis:

Haciendo un análisis general del pre y post test no hay una diferencia notable en los niveles de satisfacción en cuanto al salario, el 6% muestra estar muy satisfecho manteniéndose así en el post test, sin embargo, es un porcentaje muy bajo en los niveles de satisfacción, caso contrario de los niveles de insatisfacción con un 25% en el pre test disminuyendo significativamente al 23%, siendo variables externas las causantes de insatisfacción de los agentes respecto al salario.

Gráfico 38



Análisis:

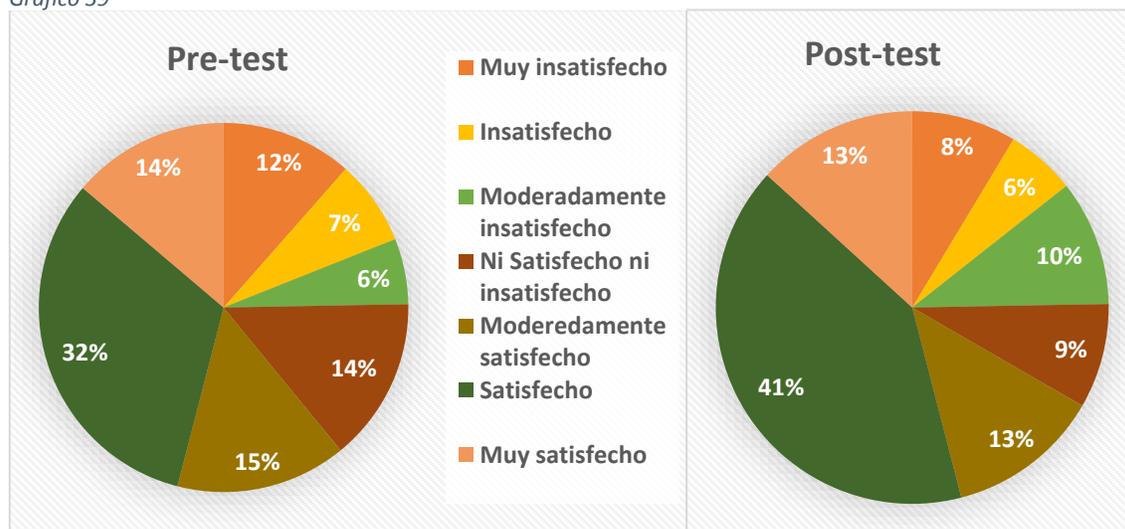
En la gráfica se representa una disminución en los niveles de satisfacción de 8 puntos, más sin embargo los niveles de satisfacción disminuyeron en 30 puntos. Se percibe un descontento de parte de losa gentes respecto al sueldo.

8) La posibilidad de utilizar sus capacidades

Tabla 20

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	20	13	10	25	26	56	24	174
	Punt.	20	26	30	100	130	336	168	642
POST TEST	Fr.	15	10	18	15	22	71	23	151
	Punt.	15	20	54	60	110	426	161	846

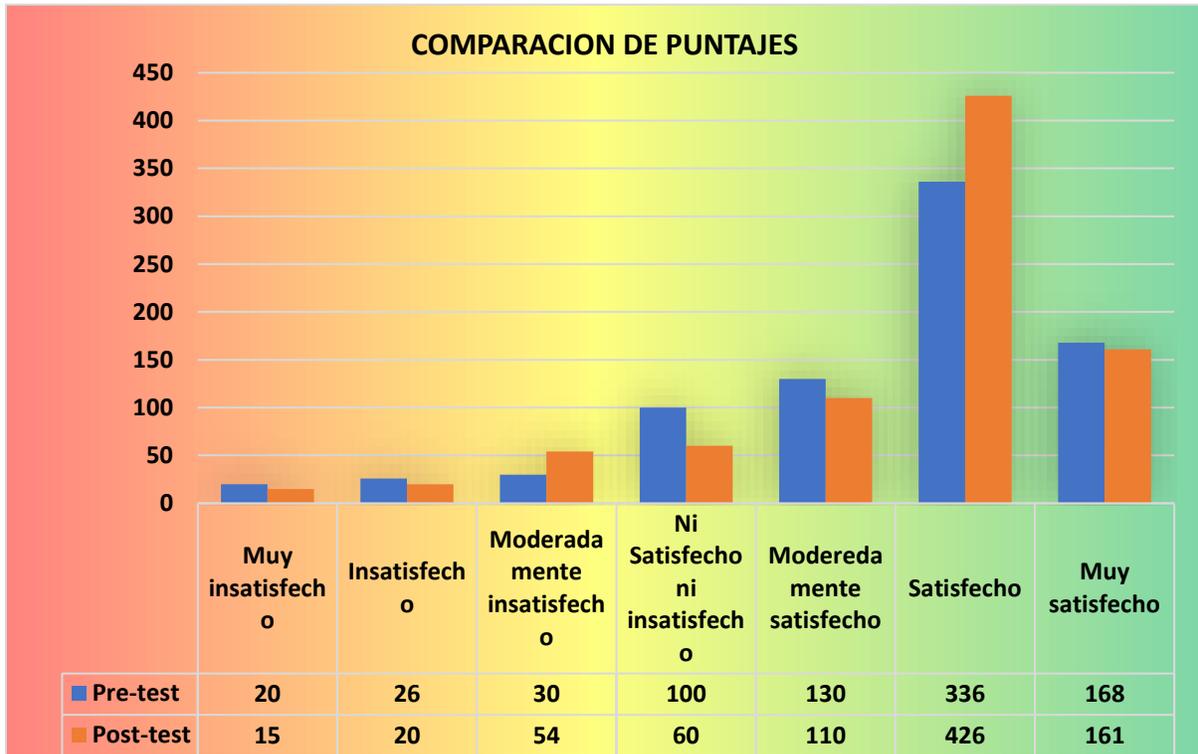
Gráfico 39



Análisis:

La posibilidad de utilizar sus capacidades mostro un aumento en los niveles de satisfacción pasando del 32% a un 41%, disminuyendo los niveles de insatisfacción que se reflejan en el post test, de un 12% a un 8%.

Gráfico 40



Análisis:

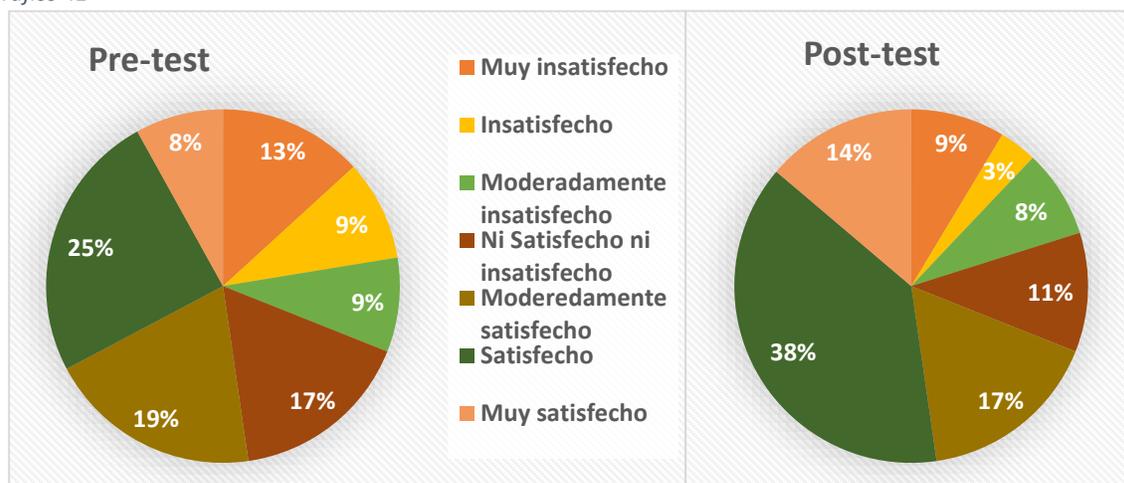
Los valores de puntuación reflejan un aumento en los niveles de satisfecho teniendo un notable crecimiento de 90 puntos haciendo referencia a la posibilidad que tienen agentes de utilizar sus capacidades en el ámbito laboral mostrando más seguridad al momento que sean necesaria la puesta en práctica.

9) Relación entre dirección y trabajadores en su empresa

Tabla 21

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	23	16	15	29	34	43	14	174
	Punt.	23	32	45	116	170	258	98	644
POST TEST	Fr.	15	6	14	19	29	67	24	150
	Punt.	15	12	42	76	145	402	168	860

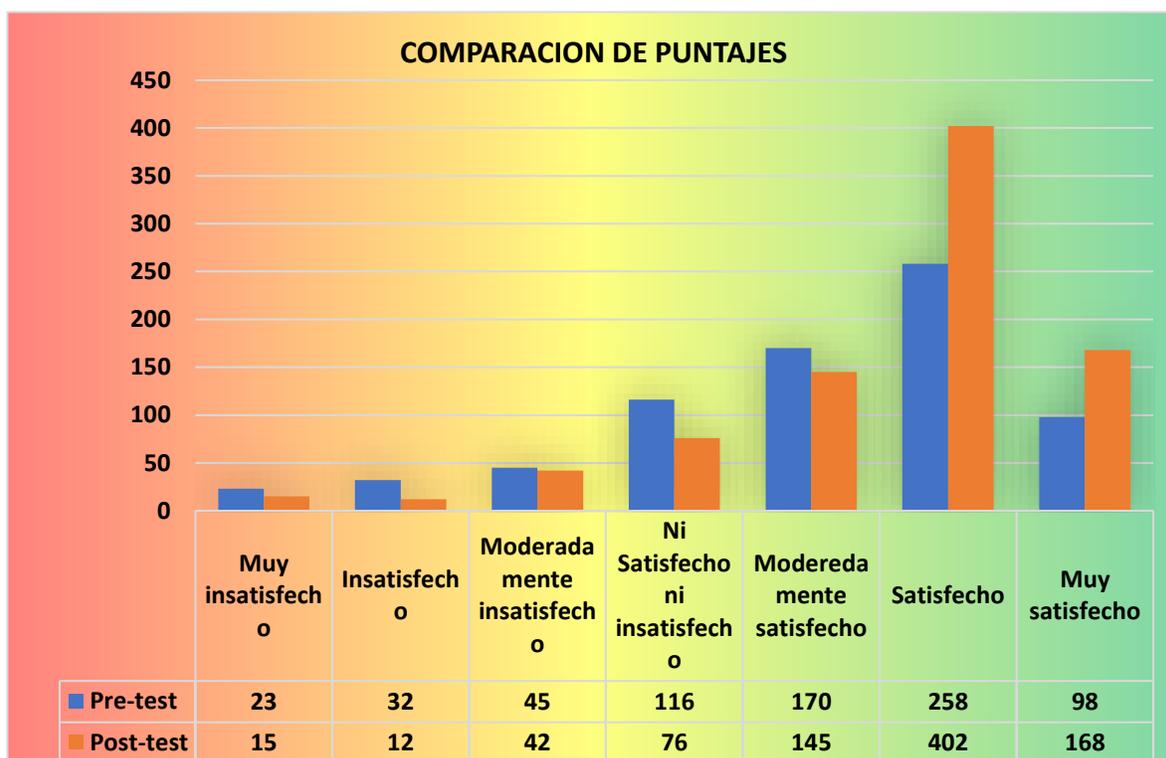
Gráfico 41



Análisis

En el gráfico de pastel se refleja un claro aumento de satisfacción y disminución en la insatisfacción respecto a la relación entre dirección y trabajadores, se observa en una etapa inicial de un 8% la categoría de muy satisfecho aumentando a un 14%, cabe recalcar que la categoría con mayor porcentaje fue de satisfecho con un 25% antes de participar en el programa de actividad física recreativa y finalizando con un 38% de satisfacción posterior al programa. Destacando la importancia en la relación existente entre la relación de la dirección y trabajadores más aun en esta entidad de la PNC

Gráfico 42



Análisis:

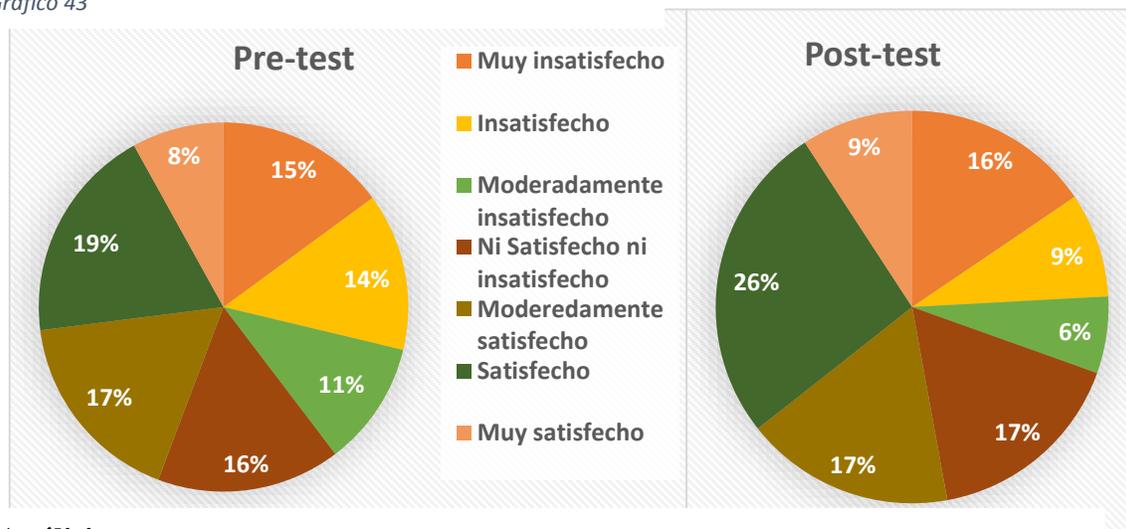
Respecto a las valoraciones es aún más notable el aumento de los niveles de satisfacción y la reducción en los niveles de insatisfacción, es importante destacar la puntuación en la categoría de satisfecho ya que aumento en 144 puntos siendo más evidente la buena relación entre dirección y trabajadores posterior a la participación del programa de actividad física recreativa, creando así un mejor ambiente laboral y siendo beneficioso a la institución para el mejor desempeño de ambas partes, tanto la dirección como la de los agentes y las relaciones entre estos.

10) Sus posibilidades de promocionar

Tabla 22

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	26	24	19	28	30	33	14	174
	Punt.	26	48	57	112	150	198	98	591
POST TEST	Fr.	27	15	11	29	30	46	16	158
	Punt.	27	30	33	116	150	276	112	744

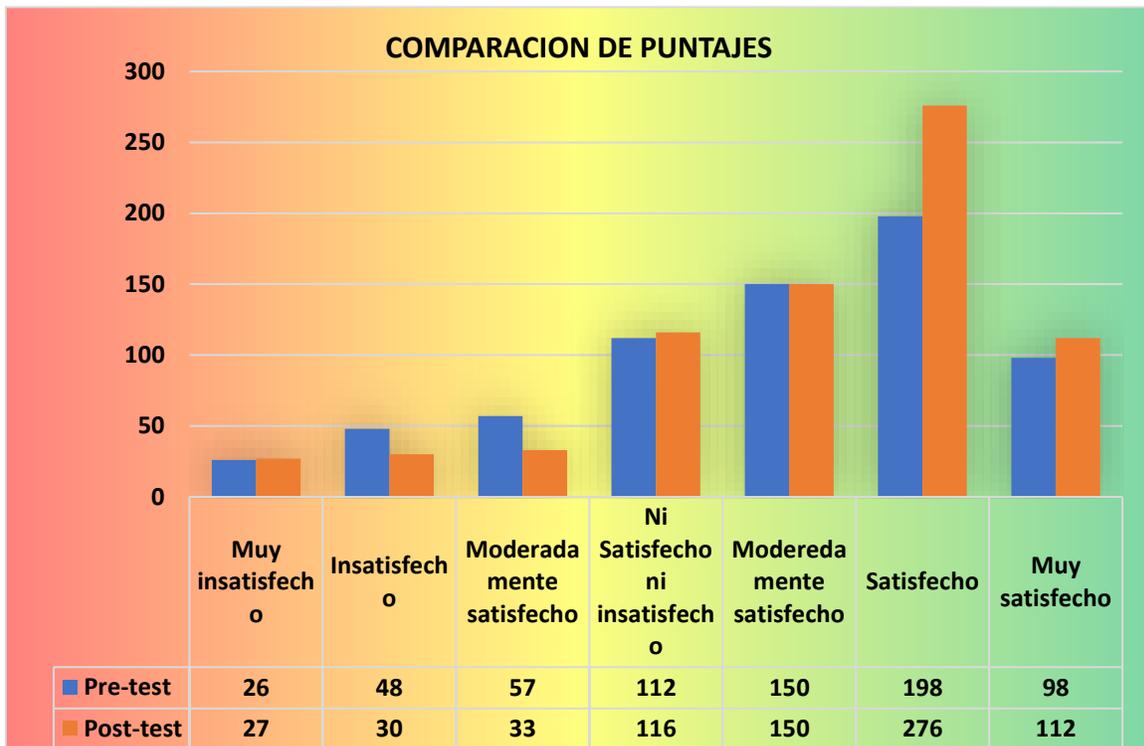
Gráfico 43



Análisis:

En el gráfico 43 se nota un porcentaje bajo en la insatisfacción de posibilidades de promoción en el trabajo con un 15% inicial y aumentando a un 16%, más sin embargo los niveles de satisfacción aumentaron de un 19% a un 26% notablemente esto en relación con el desempeño laboral de cada agente afirmando el liderazgo y dando cabida a una posibilidad de ser promovido de cargo, ya que en la institución los grupos manejan líderes quienes están a cargo de los mismo.

Gráfico 44



Análisis:

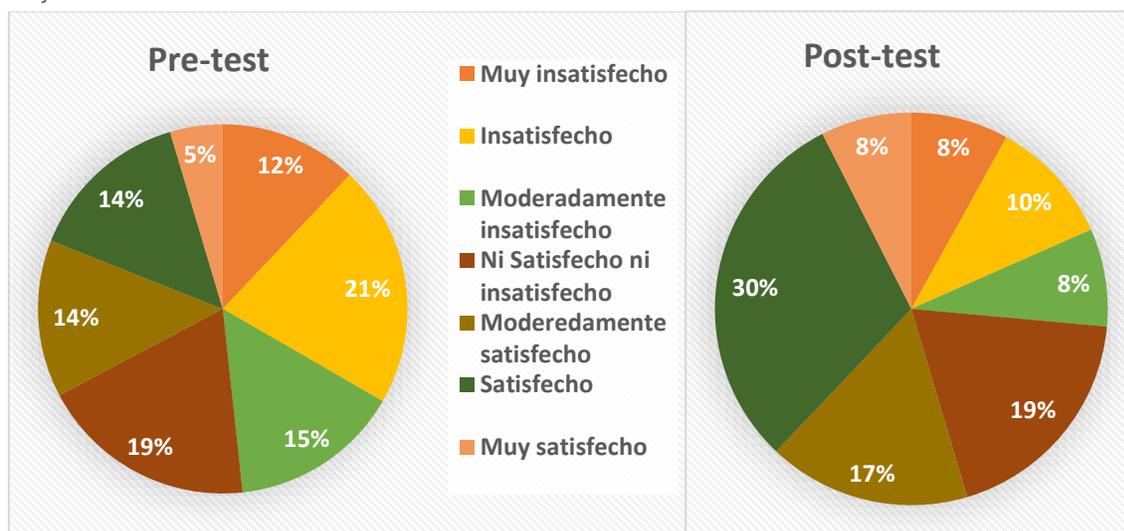
Es evidente en las puntuaciones de satisfacción un aumento de 78 puntos posterior a la participación del programa de actividad física recreativa disminución la valoración de insatisfacción de un 48 a 30 puntos disminuyendo en si positivamente con 8 puntos.

11) El modo en que su empresa está gestionada

Tabla 23

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	21	37	26	33	24	25	8	174
	Punt.	21	74	78	132	120	150	56	575
POST TEST	Fr.	14	18	14	33	29	53	13	161
	Punt.	14	36	42	132	145	318	91	778

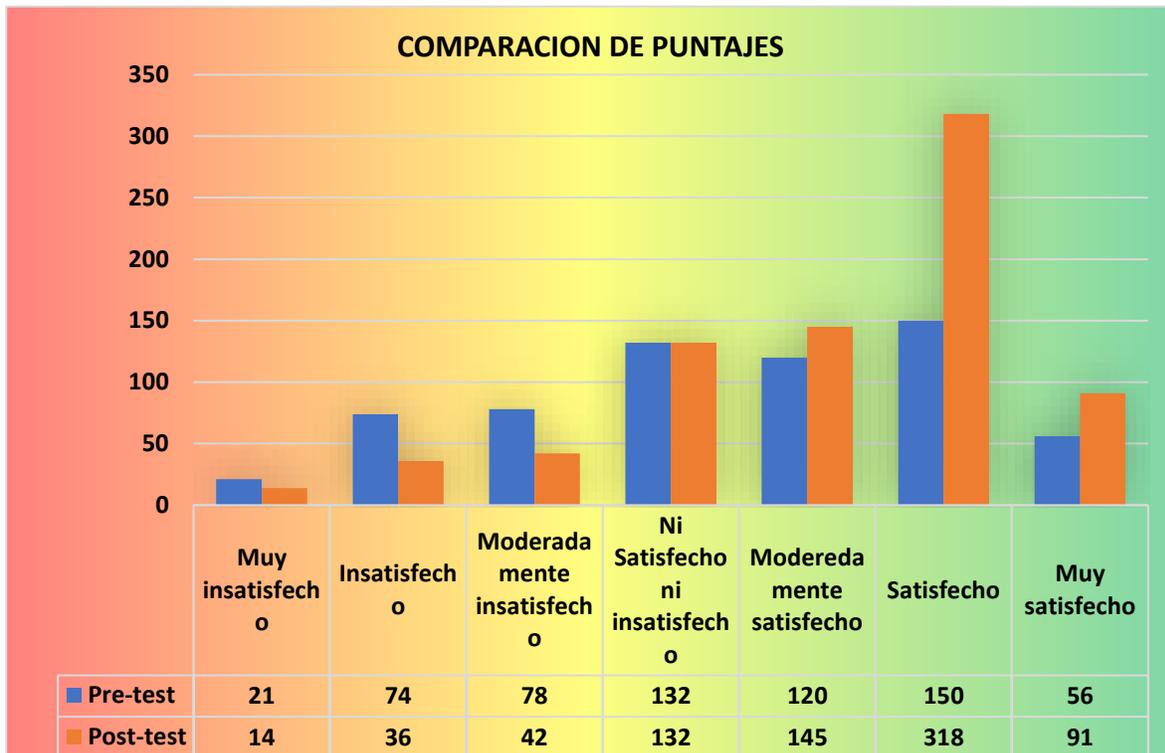
Gráfico 45



Análisis:

El aumento más representativo de las gráficas del pre y post son los niveles de satisfecho, pasando de un 14% a un 30% haciendo énfasis en el modo en que la institución está gestionada además cabe destacar que los niveles de insatisfacción disminuyeron notablemente pasando estos de un 12% a un 8% según los datos del post test.

Gráfico 46



Análisis:

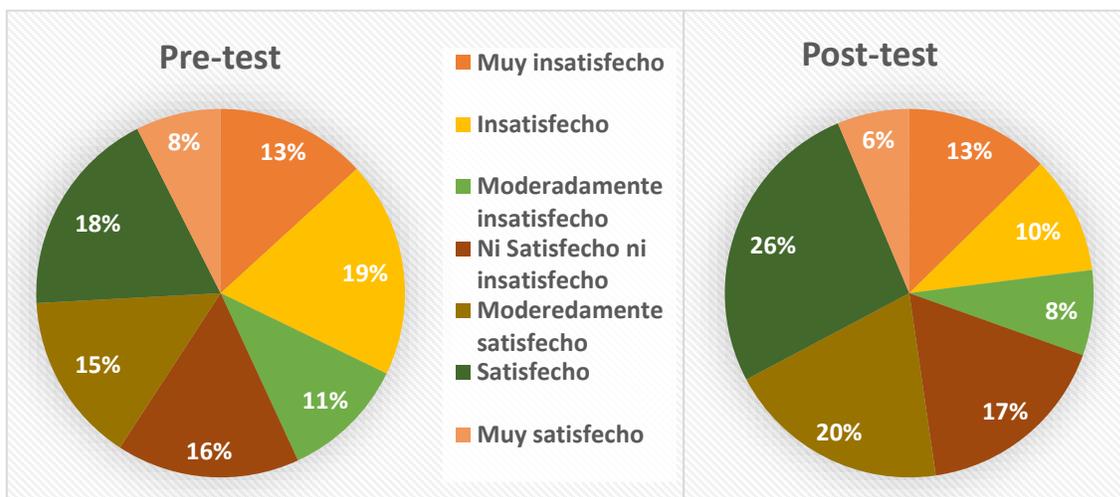
El puntaje de valoración marca evidentemente un aumento en los niveles de satisfacción con 168 puntos, y se aprecia una disminución de 38 puntos en los niveles insatisfacción.

12) La atención que se presta a las sugerencias que usted hace.

Tabla 24

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	23	33	19	28	26	32	13	174
	Punt.	23	66	57	112	130	192	91	580
POST TEST	Fr.	22	18	13	30	34	46	11	163
	Punt.	22	36	39	120	170	276	77	740

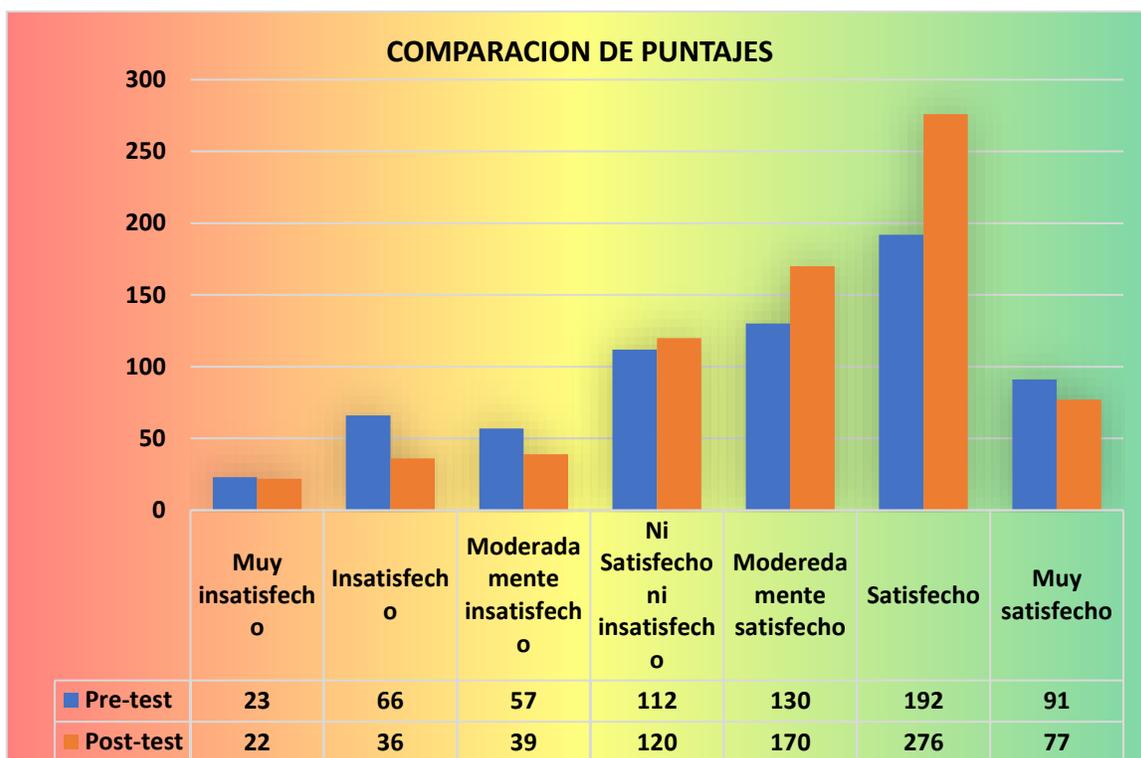
Gráfico 47



Análisis:

Los agentes mostraron un aumento en los niveles de satisfacción pasando de un 18% a un 26% reflejando un mayor interés de los demás tomando en cuenta las sugerencias que hacen. En los niveles de insatisfacción no mostraron cambios tan significativos ya que en el pre test se muestra un 8% y en el post test un 6% con diferencia de 2%, pero, aun así, el aumento de los niveles de satisfacción muestra mayor predominio en la gráfica.

Gráfico 48



Análisis:

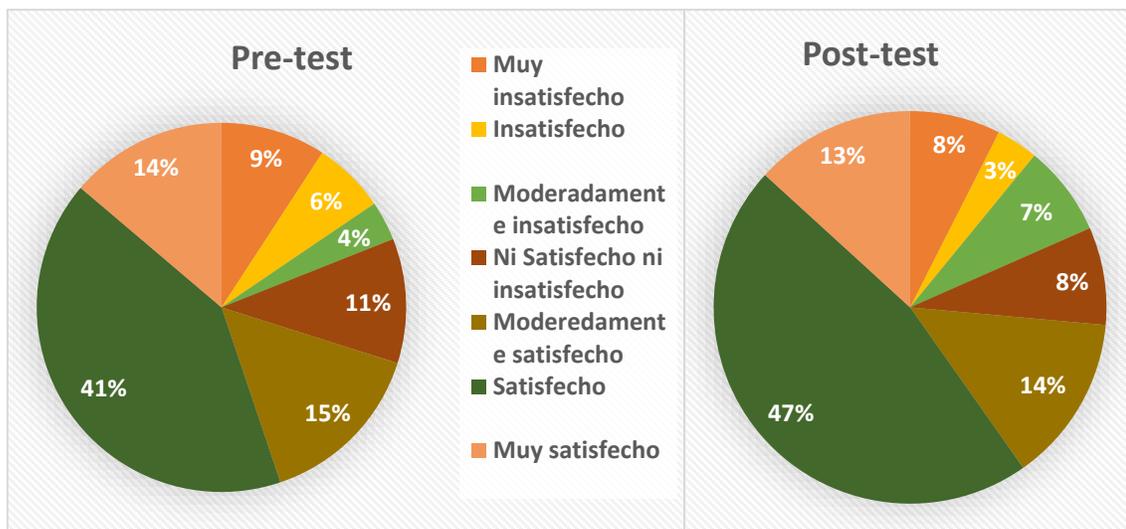
La puntuación más predominante en la gráfica muestra altos niveles de satisfacción yendo de una valoración de 192 a 276 puntos con un aumento de 84 puntos, respecto a la disminución de los niveles de satisfacción según la puntuación es de 30 puntos, teniendo un deceso aceptable.

13) Su horario de trabajo

Tabla 25

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	16	11	6	19	26	72	24	174
	Punt.	16	22	18	76	130	432	168	694
POST TEST	Fr.	13	6	13	14	24	81	23	151
	Punt.	13	12	39	56	120	486	161	887

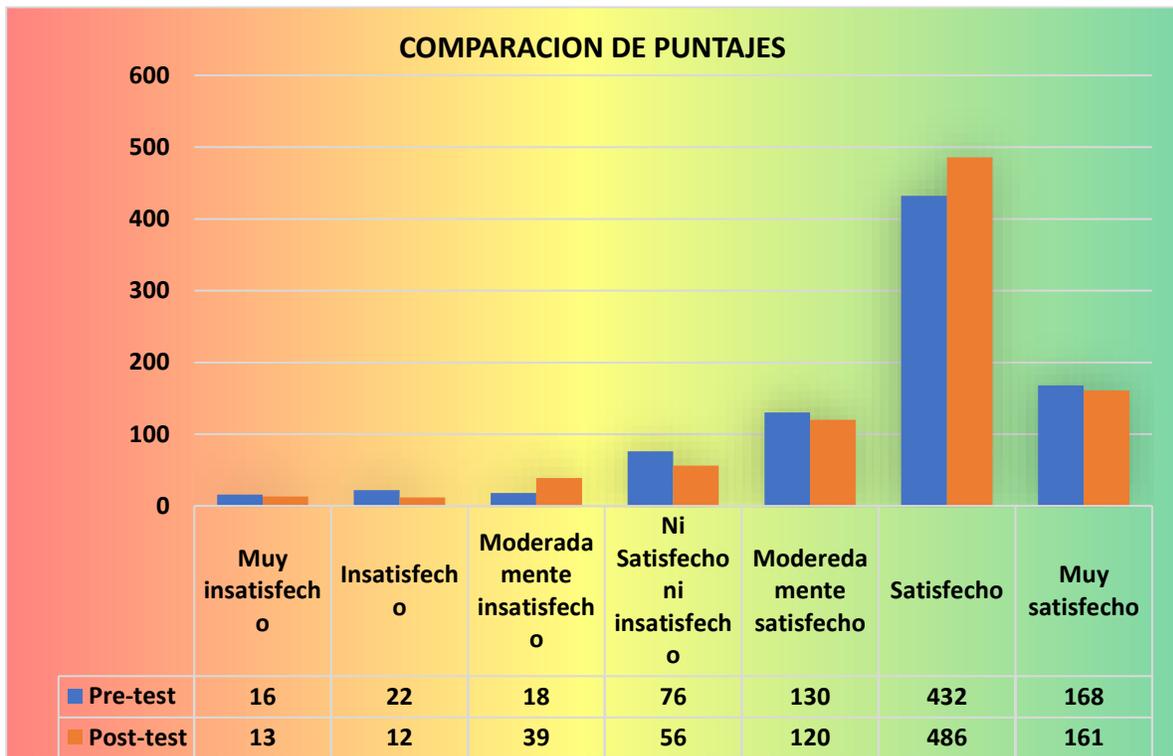
Gráfico 49



Análisis:

Se muestra en la gráfica un aumento en la satisfacción de los agentes hacia sus horarios de trabajo pasando de un 41% a un 47%, destacando la funcionalidad de la institución en cuanto a los traslapes, también se aprecia una disminución en los niveles de insatisfacción de 1%.

Gráfico 50



Análisis:

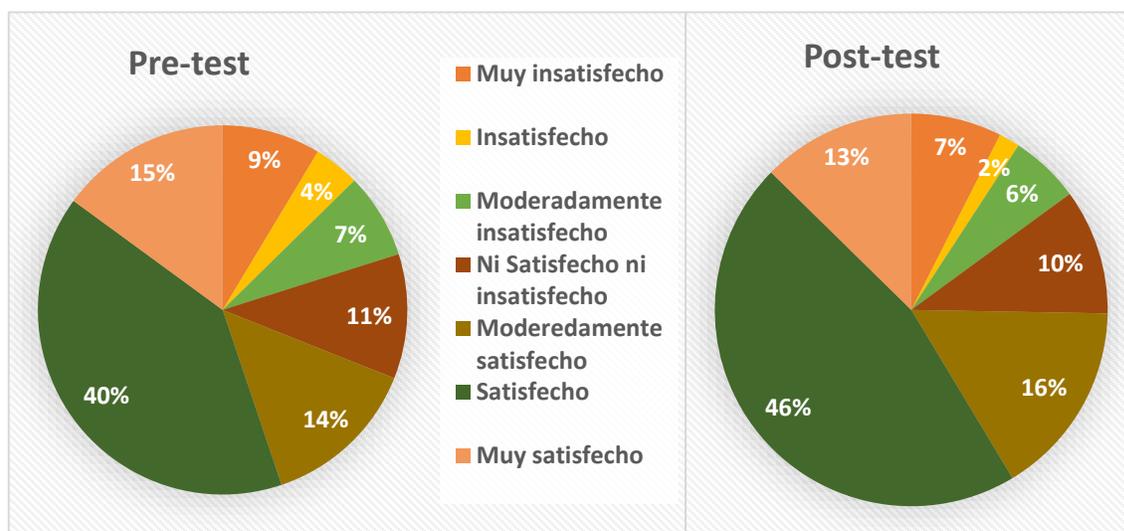
La valoración en los niveles de satisfacción tuvo un aumento de 54 puntos entre el y un descenso en los niveles de insatisfacción de 10 puntos posterior a la aplicación del programa de actividad física recreativa.

14) La variedad de tareas que realiza en su trabajo

Tabla 26

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	15	7	13	19	24	70	26	174
	Punt.	15	14	39	76	120	420	182	684
POST TEST	Fr.	13	3	10	18	28	80	22	152
	Punt.	13	6	30	72	140	480	154	895

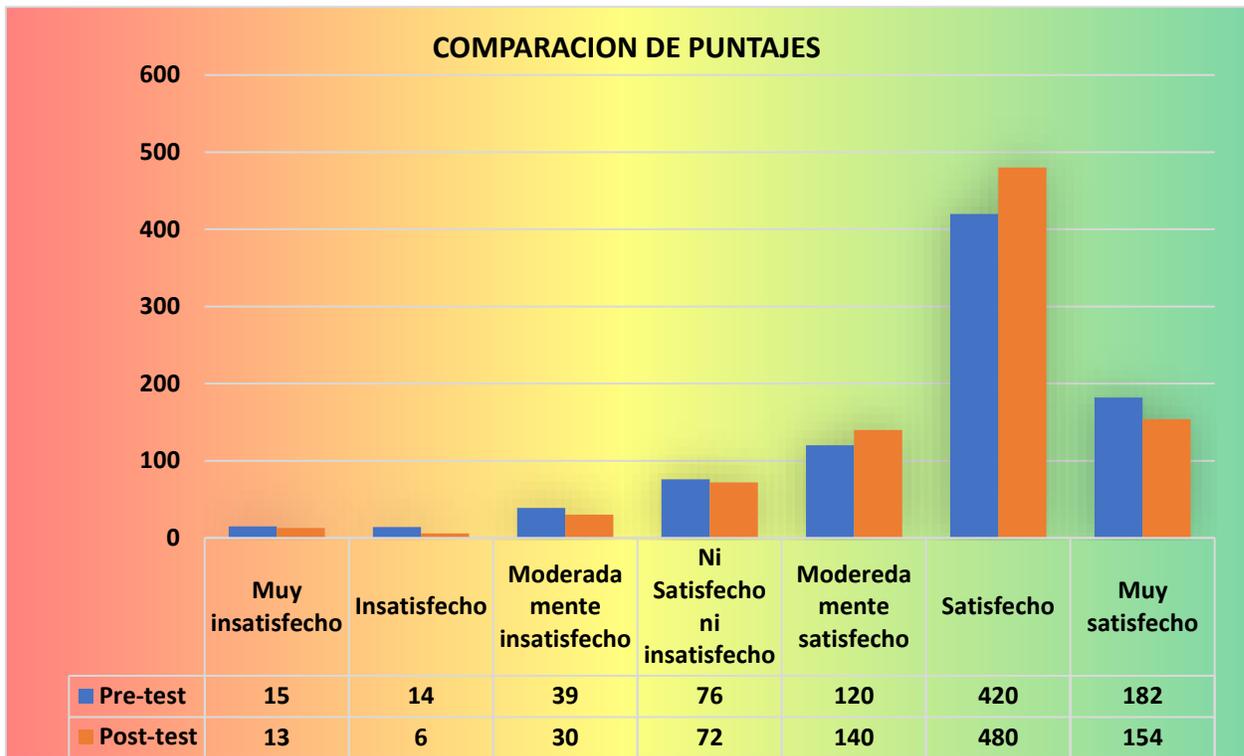
Gráfico 51



Análisis:

La satisfacción de la variedad de tareas que realizan los agentes en su trabajo tuvo un aumento considerable, pasando de un 40% antes de haber participado en el programa de actividad física recreativa a un 46% en el nivel de satisfacción después de haber participado en el programa. La disminución de la insatisfacción únicamente tubo una varianza de 2%.

Gráfico 52



Análisis:

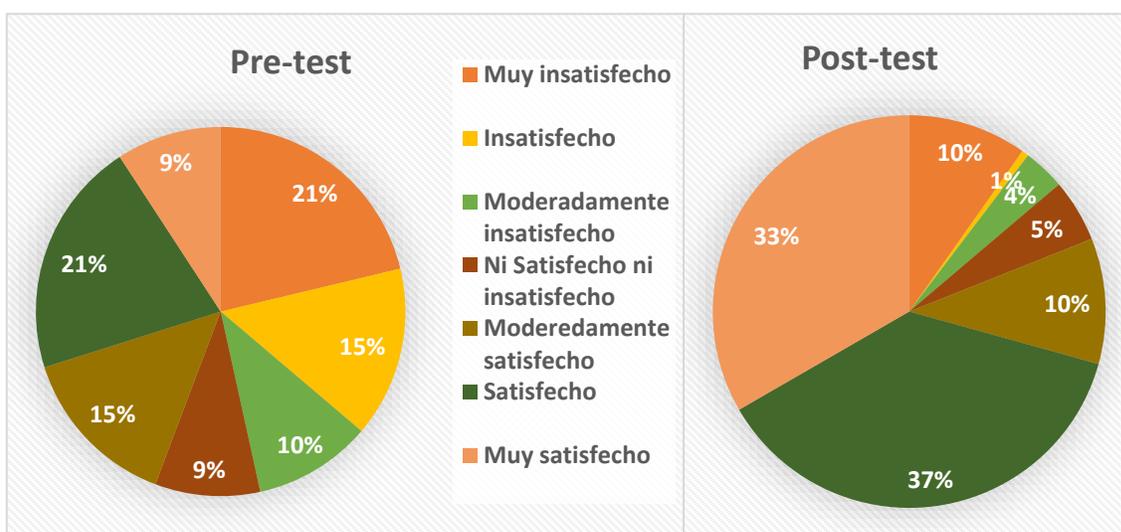
La valoración en el aumento de satisfacción respecto a la variedad de tareas que los agentes realizan en el trabajo tiene una puntuación en el pre test de 420 y una puntuación de 480 en el post test, teniendo un aumento de 60 puntos. La disminución de los niveles de insatisfacción fue significativa teniendo una varianza de 7 puntos.

15) Su estabilidad en el empleo

Tabla 27

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	Totales
PRE TEST	Fr.	37	26	18	16	25	36	16	174
	Punt.	37	52	54	64	125	216	112	548
POST TEST	Fr.	17	1	6	9	18	65	58	116
	Punt.	17	2	18	36	90	390	406	959

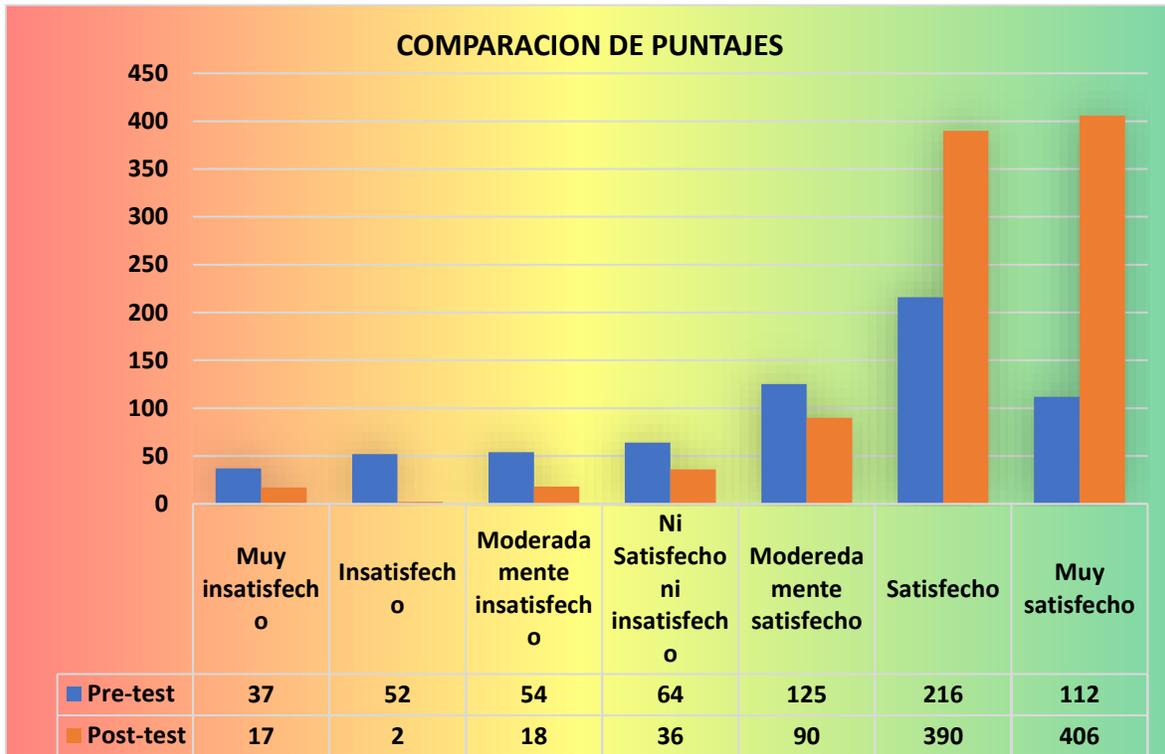
Gráfico 53



Análisis:

En la gráfica se muestra un aumento notable en la valoración de muy satisfecho estando inicialmente en un 9% a un 33%, y la valoración de satisfacción arrojando en el pre test un 21% pasando a un 33% después de haber participado en el programa de actividad física recreativa, teniendo un aumento realmente notable. Los agentes demuestran niveles de satisfacción altos con respecto a la estabilidad de su empleo.

Gráfico 54



Análisis:

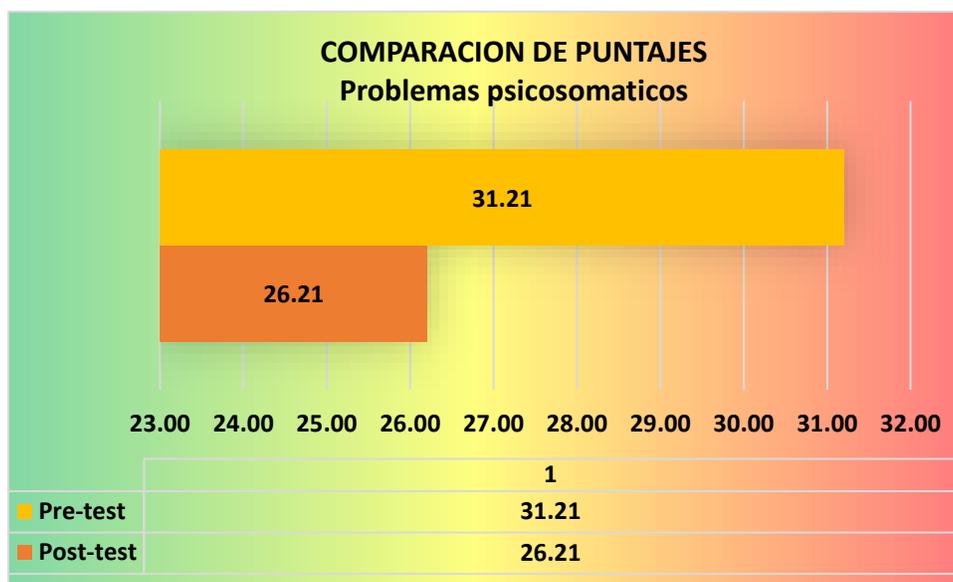
La valoración del nivel de muy satisfecho tuvo un aumento de 294 puntos de diferencia entre el pre y post test, de igual manera en la valoración de satisfechos tuvo un aumento de 174 puntos, disminuyendo los niveles de insatisfacción significativamente, esto refleja la eficacia del programa de actividad física recreativa aplicada a los agentes de la PNC

4.2.2. Resultado Global de Pre y Post Test de Estrés Laboral.

A continuación, se presentan las tablas globales de pre y post test de estrés laboral con su respectiva comparación y valoración, se realizó una comparación del pre test entre los síntomas asociados al estrés es decir los psicósomáticos, y los niveles de satisfacción de igual manera siendo del pre test y de igual manera la comparación del post test siempre de los síntomas es decir los psicósomáticos con los niveles de satisfacción.

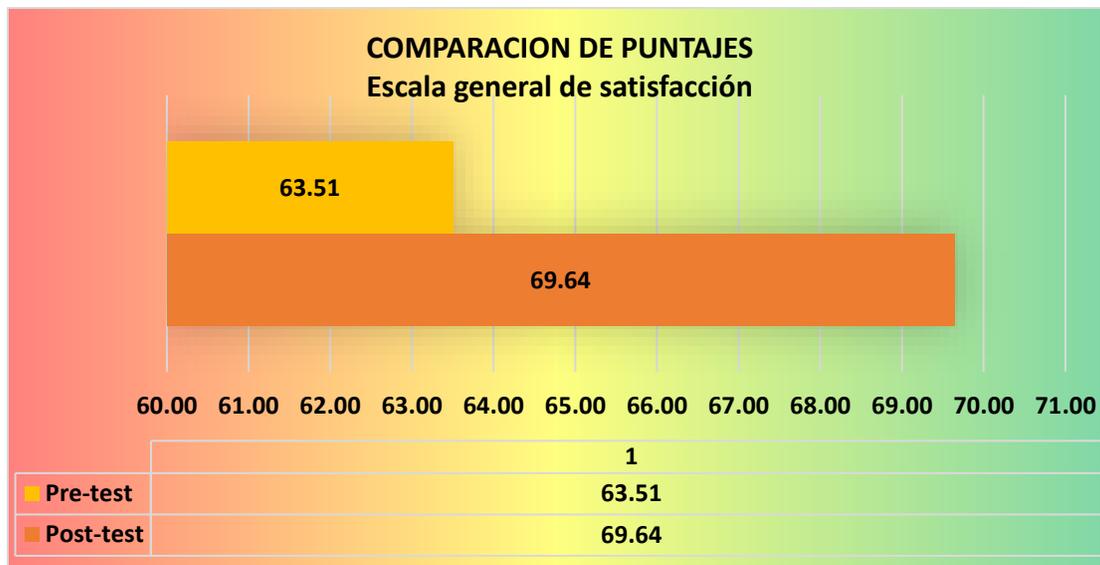
Tabulación global de Pre Test y Post Test Psicósomático

valoracion pre test							valoracion post test								
P1	Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	total p	P1	Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Con relativa frecuencia	Con mucha frecuencia	total p
pregunta 1	43	74	105	120	95	60	497	pregunta 1	43	108	129	76	40	42	438
pregunta 2	39	86	126	116	70	42	479	pregunta 2	62	118	84	36	60	24	384
pregunta 3	34	88	102	152	65	66	507	pregunta 3	36	154	84	68	55	30	427
pregunta 4	25	56	129	144	140	84	578	pregunta 4	33	116	123	84	40	78	474
pregunta 5	83	72	60	44	70	60	389	pregunta 5	93	76	75	20	30	42	336
pregunta 6	86	78	66	76	10	36	352	pregunta 6	100	72	51	44	30	24	321
pregunta 7	88	70	84	56	25	24	347	pregunta 7	97	86	39	48	20	30	320
pregunta 8	61	104	111	48	25	42	391	pregunta 8	89	94	39	84	5	18	329
pregunta 9	65	74	60	120	70	48	437	pregunta 9	63	132	57	60	35	24	371
pregunta 10	45	108	54	124	75	66	472	pregunta 10	77	106	48	56	50	24	361
pregunta 11	33	90	84	100	95	144	546	pregunta 11	51	102	87	72	75	60	447
pregunta 12	53	104	81	88	55	54	435	pregunta 12	85	92	54	52	15	54	352
total R	655	1004	1062	1188	795	726		total R	829	1256	870	700	455	450	
						total	5430							total	4560
						puntaje	31.21							puntaje	26.21
						%	32.0							%	23.7



Tabulación global de Pre Test y Post Test Satisfacción.

P2	Pre-test							total P	P2	Post-test							total P
	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho			Muy insatisfecho	Insatisfecho	Moderadamente insatisfecho	Ni Satisfecho ni insatisfecho	Moderadamente satisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho	
pregunta 1	29	62	36	72	140	258	91	688	pregunta 1	24	44	42	84	90	348	119	751
pregunta 2	24	70	36	96	140	204	119	689	pregunta 2	24	62	36	72	125	264	140	723
pregunta 3	16	16	18	68	150	450	154	872	pregunta 3	18	18	33	36	95	360	336	896
pregunta 4	26	62	66	64	135	198	133	684	pregunta 4	21	72	57	52	100	282	126	710
pregunta 5	26	44	66	100	90	270	112	708	pregunta 5	18	22	42	60	145	384	161	832
pregunta 6	17	18	24	64	85	480	189	877	pregunta 6	14	10	33	36	85	534	203	915
pregunta 7	29	88	63	96	105	150	70	601	pregunta 7	35	80	66	96	115	120	70	582
pregunta 8	20	26	30	100	130	336	168	810	pregunta 8	15	20	54	60	110	426	161	846
pregunta 9	23	32	45	116	170	258	98	742	pregunta 9	15	12	42	76	145	402	168	860
pregunta 10	26	48	57	112	150	198	98	689	pregunta 10	27	30	33	116	150	276	112	744
pregunta 11	21	74	78	132	120	150	56	631	pregunta 11	14	36	42	132	145	318	91	778
pregunta 12	23	66	57	112	130	192	91	671	pregunta 12	22	36	39	120	170	276	77	740
pregunta 13	16	22	18	76	130	432	168	862	pregunta 13	13	12	39	56	120	486	161	887
pregunta 14	15	14	39	76	120	420	182	866	pregunta 14	13	6	30	72	140	480	154	895
pregunta 15	37	52	54	64	125	216	112	660	pregunta 15	17	2	18	36	90	390	406	959
total R	348	694	687	1348	1920	4212	1841		total R	290	462	606	1104	1825	5346	2485	
	TOTAL SI		5286	TOTAL SE		5764	total	11050		total SI		5573	total SE		6545	total	12118
			30.38			33.13	puntaj	63.51				32.03			37.61	puntaj	69.64
			55.67			52.35	%	53.9				59.59			61.7	%	60.7



Análisis general:

Indagando en los resultados se logra comparar los niveles de estrés de la muestra en base a los problemas psicosomáticos y la escala de satisfacción de los individuos a los que se le aplicó, obteniendo en el ‘momento 1’ un puntaje promedio de 31.21 y 63.51 respectivamente, lo que corresponde al 32% en la escala porcentual de frecuencia de problemas psicosomáticos y 53.9% en niveles de satisfacción en su trabajo.

Posteriormente, en el ‘momento 2’ se verifica un descenso con un puntaje promedio de 26.21 en problemas psicosomáticos correspondiente a un 23.7% del puntaje, demostrando una reducción de 8.3 puntos porcentuales en la frecuencia de dichos problemas; y un aumento con puntaje promedio de 69.64 en la escala general de satisfacción que corresponde a 60.7% del puntaje, demostrando un aumento de 6.13 puntos porcentuales en la percepción de satisfacción entorno al ámbito laboral.

Con esta prueba se puede determinar que, al aplicar un test de estrés laboral en un primer momento a modo de verificar el estado previo de estrés, posteriormente implementar un programa de actividad física recreativa en un periodo prolongado para motivar a disminuir el nivel de estrés que pueda existir en los individuos; y finalmente reaplicar el test de estrés laboral para comprobar la efectividad del anteriormente mencionado programa, reafirmando el descenso en los niveles de estrés.

4.2.3. Resultados de la Guía de Observación.

La guía de observación tiene como objetivo analizar el comportamiento de los agentes por grupo, de esta manera evaluarlos según la percepción de los investigadores de acuerdo los items de la guía de observación.

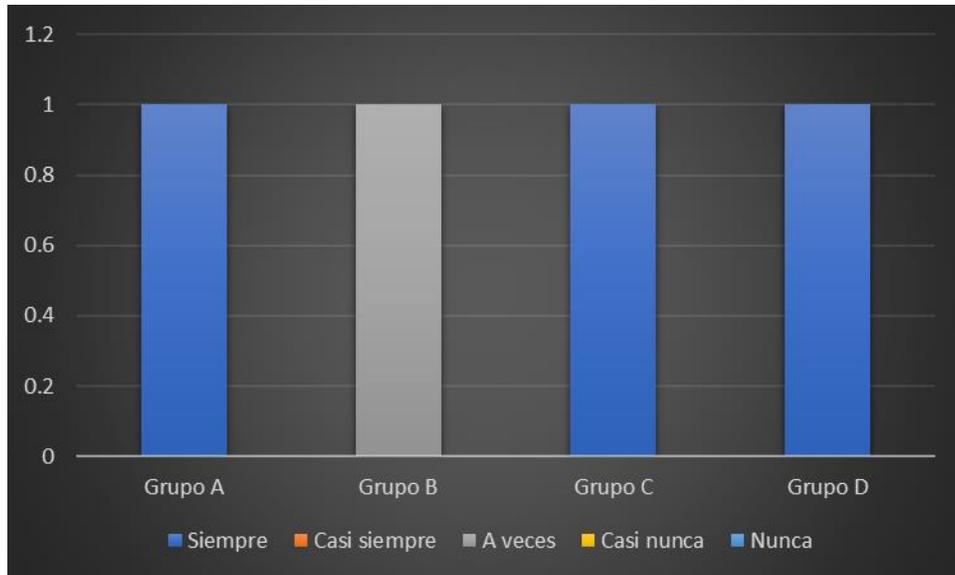
PRIMERA PARTE

- 1. Todos los miembros han participado activamente en los juegos propuestos.**

Tabla 1

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Grupo A	x				
Grupo B			x		
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Grafica 1



Análisis:

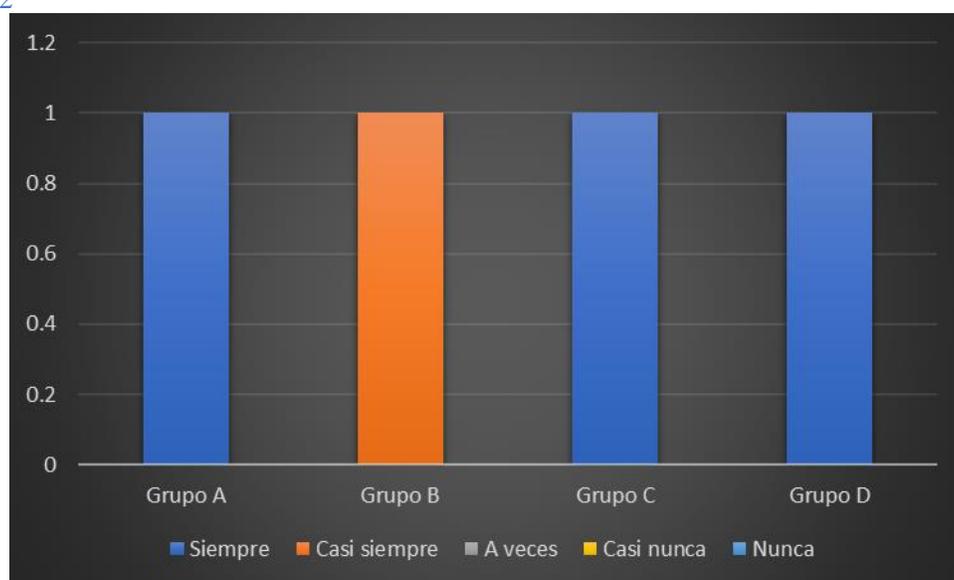
De los cuatro grupos el único grupo cuya participación de los miembros entro en la categoría de “a veces” fue el B ya que al momento de realizar las sesiones correspondientes en el día de traslape pocos agentes asistieron. Los grupos restantes asistieron “siempre” y participaron activamente en los juegos.

2. Colaboran y se apoyan entre compañeros al realizar los juegos.

Tabla 2

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 2



Análisis:

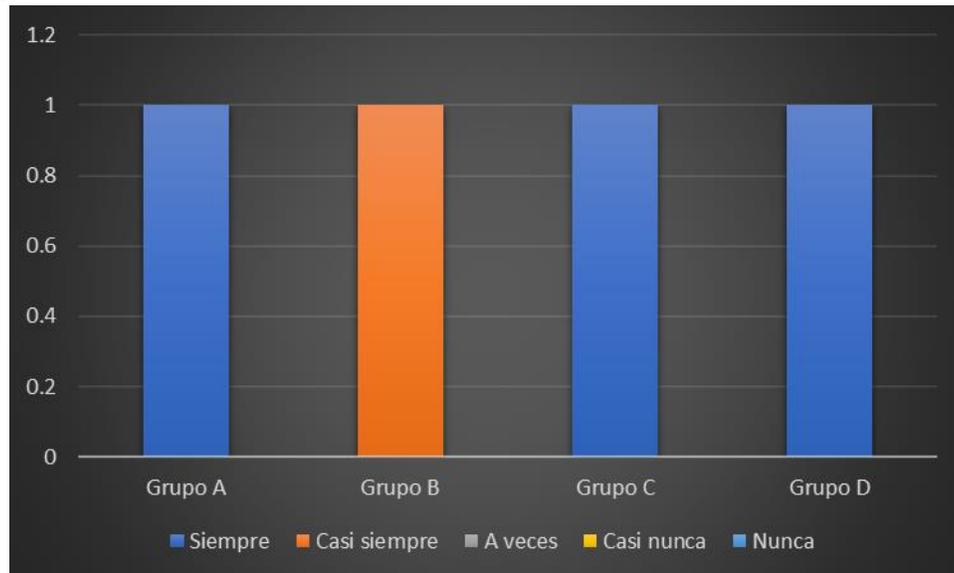
De los cuatro grupos el único grupo cuyo apoyo entro en la categoría de “casi siempre” fue el grupo B, ya que no se percibió una conexión entre compañeros y la suficiente confianza de apoyarse mutuamente en los diferentes juegos que se realizaron, a comparación de los grupos restantes, se vio una cohesión y compañerismo entre sí.

3. Se mantiene la armonía y cohesión grupal cuando realizan los juegos.

Tabla 3

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 3



Análisis:

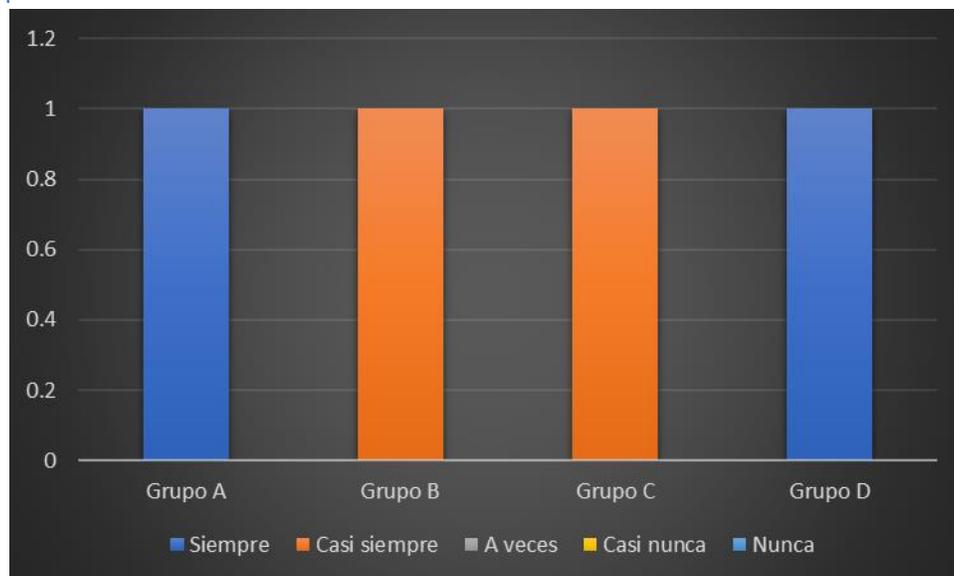
De los cuatro grupos el único grupo cuya armonía y cohesión grupal entro en la categoría de “casi siempre” ya que no se percibió un estado de ánimo armonioso ente los agentes del grupo, en cambio los demás grupos por sus buenas relaciones interpersonales demostró “siempre” una armonía y cohesión grupal en los juegos propuestos.

4. Demuestran interés por las actividades que se realizan en las sesiones recreativas.

Tabla 4

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C		x			
Grupo D	x				

Gráfico 4



Análisis:

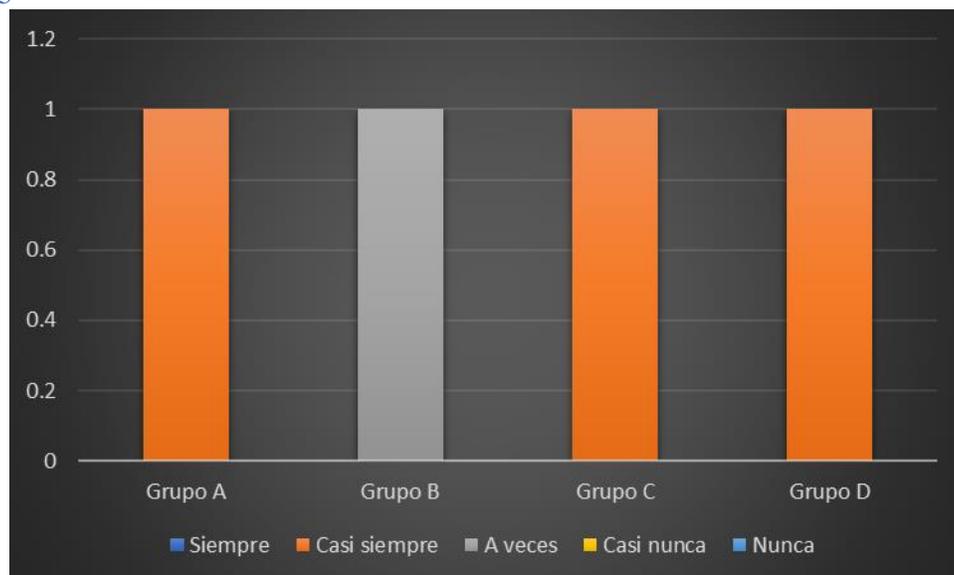
De los cuatro grupos dos de ellos el A y D demostraron tener “siempre” interés por las actividades en las sesiones ya que fueron grupos muy competitivos entre los mismos agentes y entre grupos. En cambio, los otros grupos restantes el B y C “casi siempre” demostraron interés, estos grupos fueron los más pasivos físicamente hablando, no realizaban actividades físicas o deportivas a comparación de los otros grupos.

5. El grupo muestra entusiasmo al realizar las actividades recreativas.

Tabla 5

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Grupo A		x			
Grupo B			x		
Grupo C		x			
Grupo D		x			

Gráfico 5



Análisis:

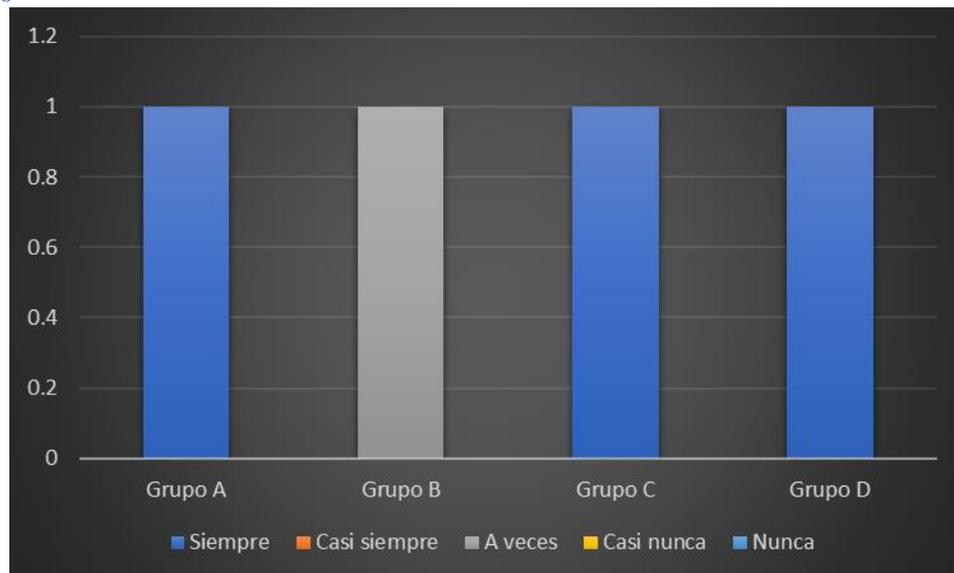
En muchas dinámicas que se realizaron, la mayor parte de los grupos se mostraban entusiasmados y a la expectativa de las siguientes sesiones; ocasionalmente con el grupo B mostraban un poco menos energía que el resto de grupos ya que, es el grupo que está conformado por más personas mayores y se limitaban a participar con algunas actividades de mayor exigencia física.

6. Se animan entre sí para poder triunfar en las actividades propuestas.

Tabla 6

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 6



Análisis:

En general los grupos son muy cohesionados y competitivos lo que les ayuda a organizarse para ejecutar las actividades de la mejor manera y superar retos. El grupo B tuvo un poco más de dificultad en este caso porque ocasionalmente se retiraban uno o dos personas de los juegos por distintas razones.

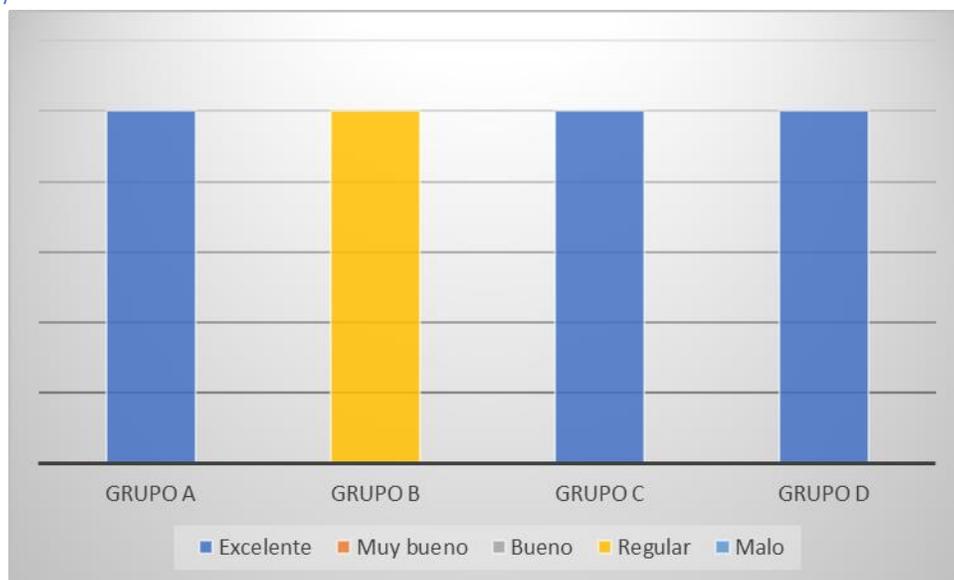
SEGUNDA PARTE

7. Cómo se percibe la participación del grupo en las actividades recreativas.

Tabla 7

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A	x				
Grupo B			x		
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 7



Análisis:

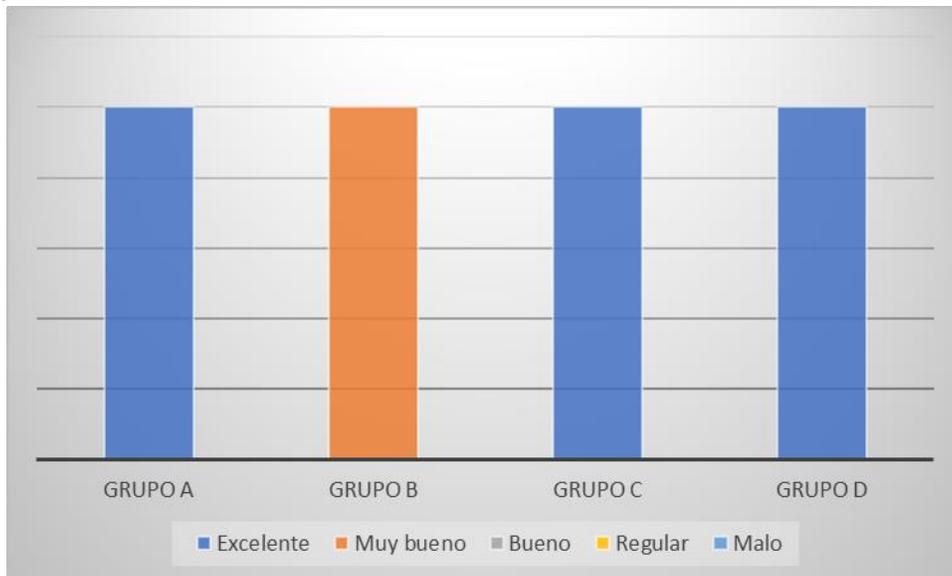
En cuanto a la participación se tuvo cierta irregularidad con uno de los grupos, en este caso con el grupo B sin embargo, el resto de grupos se mantenían constantes y participativos en la actividades recreativas.

8. Cómo se podría calificar la armonía y cohesión del grupo dentro de las actividades recreativas

Tabla 8

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 8



Análisis:

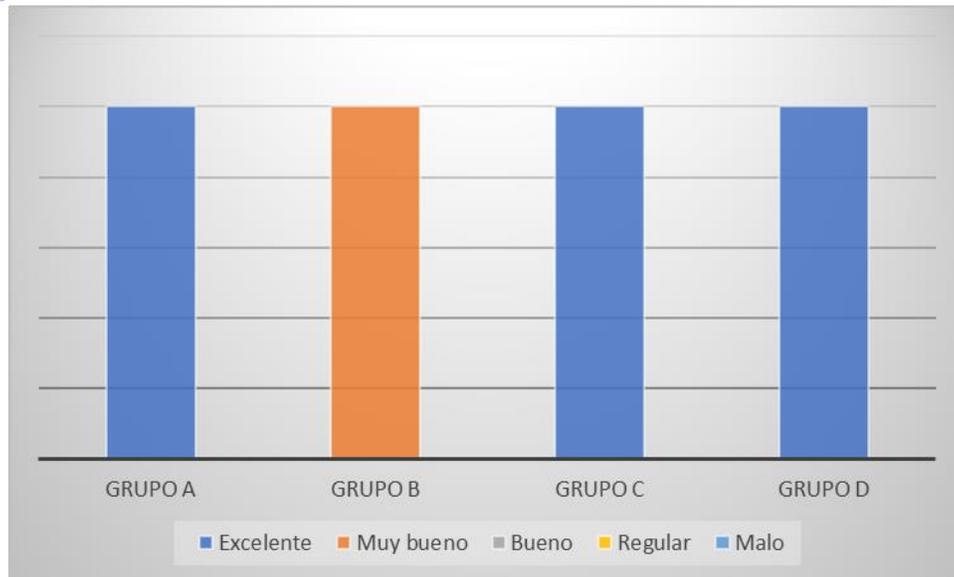
La cohesión y la armonía de los grupos es excelente, se demostró en cada sesión que sostienen lazos de amistad y camaradería muy fuertes, exceptuando al grupo B que mantuvieron muy buena cohesión mas sin embargo los demás grupos demostraron fuertes relaciones interpersonales entre los agentes pertenecientes a los demás grupos.

9. Qué nivel de satisfacción se ha percibido en el grupo al finalizar las sesiones

Tabla 9

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 9



Análisis:

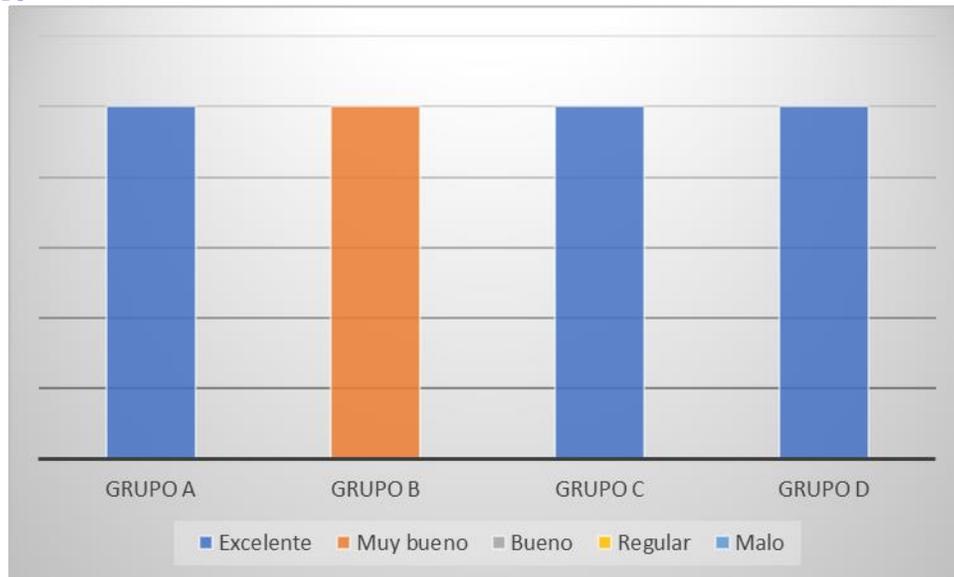
Los grupos mostraron un excelente nivel de satisfacción después de haber participado de las sesiones, mostrando más energía y muestras de realizaciones después de haber participado en los diferentes juegos.

10. Mejoro el estado de ánimo en el grupo después de las sesiones recreativas.

Tabla 10

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 10



Análisis:

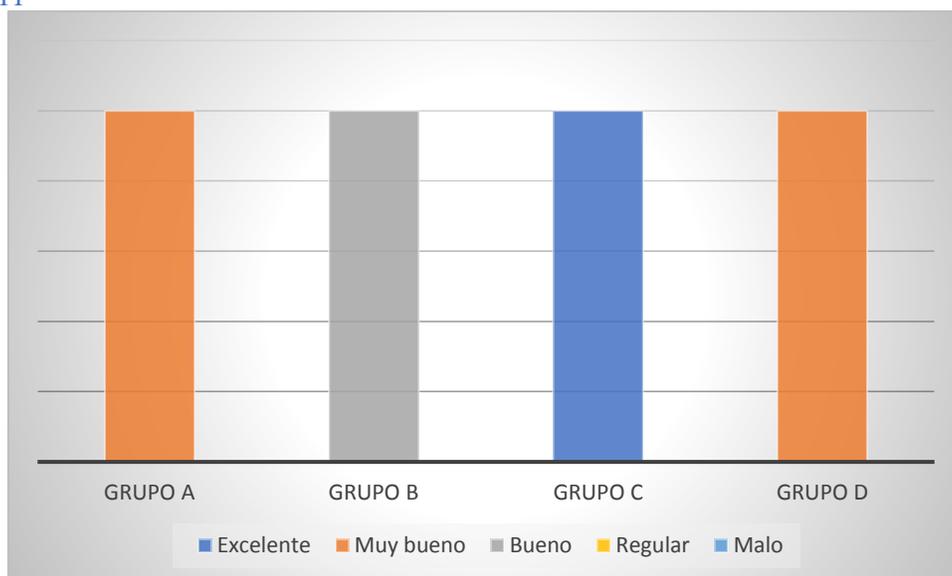
El estado de ánimo de los agentes correspondientes a su grupo mejoro notablemente el estado de ánimo después de haber participado en las sesiones recreativas, finalizando la jornada con un mejor estado de ánimo.

11. Cómo se percibe la expectativa grupal ante sesiones posteriores.

Tabla 11

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A		x			
Grupo B			x		
Grupo C	x				
Grupo D		x			

Gráfico 11



Análisis:

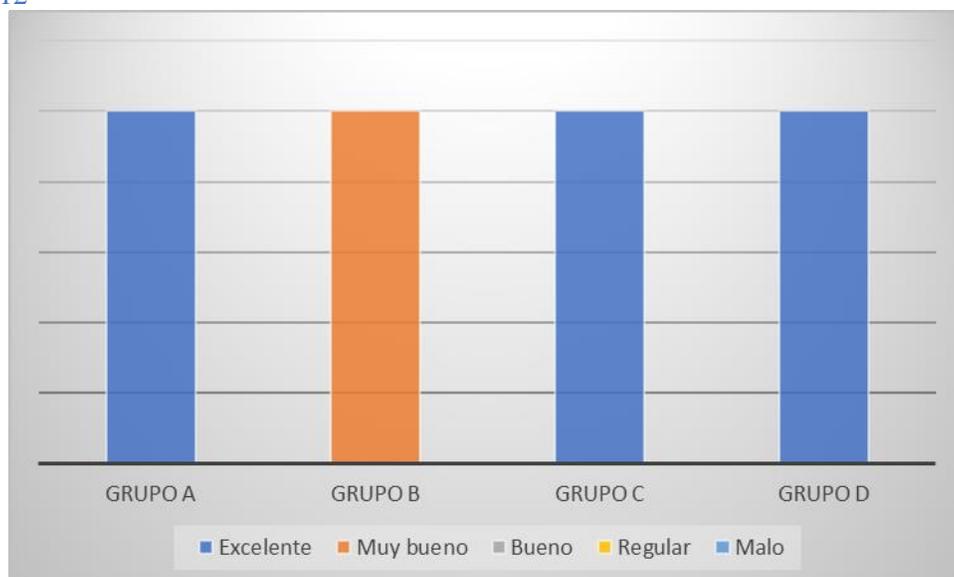
Cabe destacar que al finalizar las sesiones recreativas los agentes tuvieron expectativas positivas hacia los juegos que se realizarían en las sesiones posteriores, por ende, le dimos a dos de los cuatro grupos una ponderación de muy bueno, siendo el grupo C quienes más mostraron entusiasmo.

12. A través del lenguaje no verbal, mostraron disposición a la alegría a través de las sonrisas en los juegos recreativos.

Tabla 12

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A	x				
Grupo B		x			
Grupo C	x				
Grupo D	x				

Gráfico 12



Análisis:

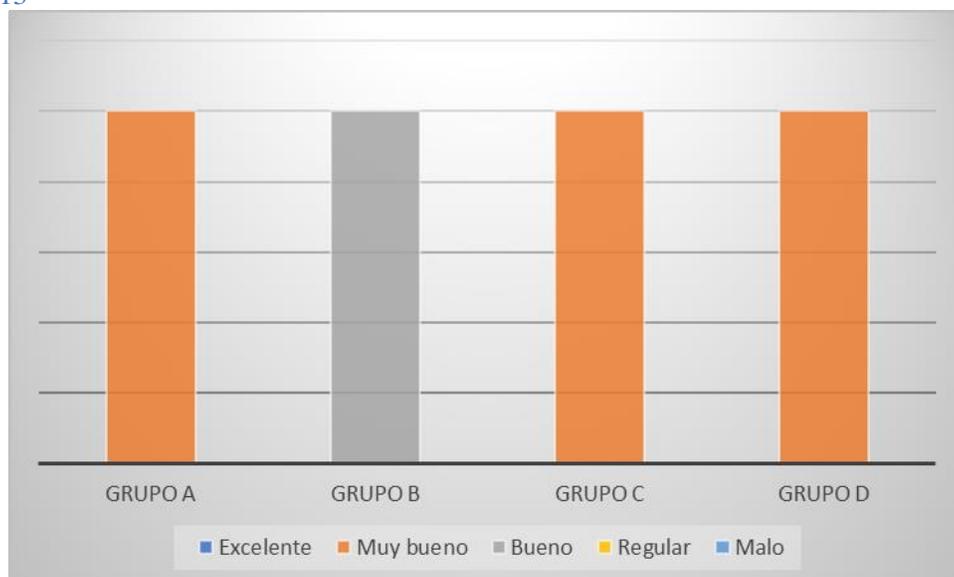
La mayoría mostraron gran disposición después de la primera o la segunda sesión, se percibía siempre que las actividades les resultaban entretenidas, ya que afrontaban algún tipo de reto personal y sana competencia entre los integrantes de los grupos.

13. Dentro de las actividades, cómo se percibe el grupo ante juegos que requieren un compromiso de capacidades físicas.

Tabla 13

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A		x			
Grupo B			x		
Grupo C		x			
Grupo D		x			

Gráfico 13



Análisis:

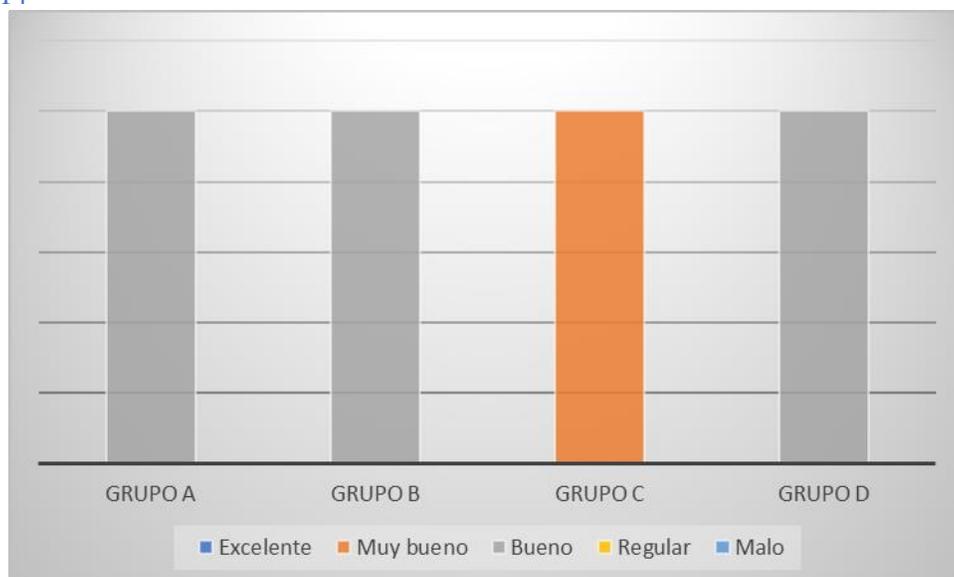
Ante las capacidades físicas que requerían algunas actividades, los grupos en general fueron mostraron tener un mayor interés en los juegos de fuerza, demostraban dificultades al momento de realizar los juegos en cuanto a equilibrio, coordinación, entre otras destrezas, pero tuvieron la voluntad de superar los pequeños retos que afrontaron.

14. Dentro de las actividades, Cómo se percibe el grupo ante juegos de dificultad mental.

Tabla 14

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A			x		
Grupo B			x		
Grupo C		x			
Grupo D			x		

Gráfico 14



Análisis:

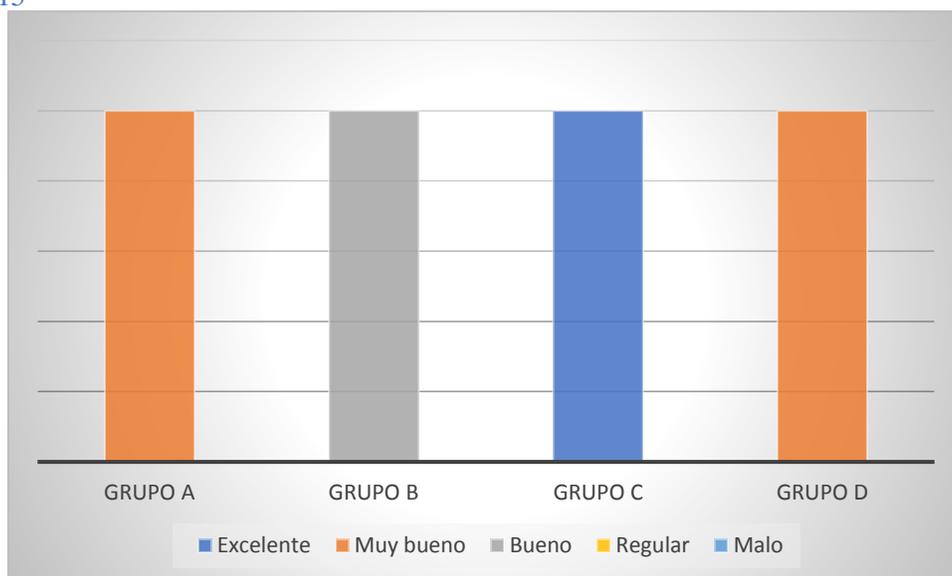
Ante las destrezas mentales, con juegos de análisis y enfoque se presentaban algunas dificultades casi a nivel general, pero en cuanto a actividades de estrategia si lograban desempeñar bien sus capacidades.

15. Dentro de las actividades, cómo se percibe el grupo ante juegos de liderazgo.

Tabla 15

	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Grupo A		x			
Grupo B			x		
Grupo C	x				
Grupo D		x			

Gráfico 15



Análisis:

El grupo que demostró tener agentes de la policía con liderazgo para salir triunfante en los juegos de equipo fue el grupo C, dos grupos tanto el A como el D demostraron tener un nivel muy bueno de liderazgo sin embargo el grupo B fue el menos exitoso en los juegos de liderazgo.

4.2.4. Análisis Descriptivo.

Comportamiento del Test	Comportamiento de la Guía de Observación
<ul style="list-style-type: none">• A pesar de los resultados que arrojo el test antes de aplicar el programa de actividad física recreativa no mostraron altos niveles de estrés laboral, teniendo bajos niveles en los aspectos psicosomáticos y moderados niveles de satisfacción.• Es relevante mencionar que al finalizar el programa de actividad física recreativa los niveles de estrés laboral disminuyeron estando inicialmente en un 32% disminuyendo a 23.7%, los niveles de satisfacción inicial eran de un 49.7% subiendo un 54.6%.	<ul style="list-style-type: none">• A excepción de los agentes del grupo B la participación activa de los grupos restantes rondan dentro de las frecuencias de casi siempre o excelente de acuerdo a cada ítem de la guía de observación notándose un cambio positivo en las actitudes y la interacción entre ellos, ya que se trabajaron todas las áreas del programa de actividad física recreativa, reforzando de esta manera el método estadístico que se utilizó en la investigación.

4.3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN O PRUEBA DE HIPÓTESIS

La aplicación de este método estadístico Coeficiente de **CORRELACIÓN DE PEARSON (R DE PEARSON)** permite determinar una medida de la relación lineal entre

dos variables aleatorias cuantitativas es decir puede utilizarse para medir el grado de relación de dos variables siempre y cuando ambas sean cuantitativas, por lo tanto, en la investigación, la hipótesis de trabajo quiere dar a conocer si la implementación de un programa de actividad física recreativa disminuirá el estrés laboral en los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911.

Por lo tanto, se aplicó la correlación de Pearson o r de Pearson haciendo la comparación del momento uno y momento dos (pre y post) y si existe una correlación entre las variables de tiempo y el programa de actividad física recreativa.

El coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos variables y se simboliza con la literal “ r ”.

Los valores de la correlación van de $+1$ a -1 , pasando por el cero, el cual corresponde a ausencia de correlación. Los primeros dan a entender que existe una correlación directamente proporcional e inversamente proporcional, respectivamente.

De lo anterior referimos que:

Valor del coeficiente	Magnitud
De 0.00 a +/-0.20	Baja
+/- 0.20 a +/-0.40	Moderada
+/-0.40 a +/-0.60	Sustancial
+/-0.60 a +/-0.80	Alta
+/-0.80 a +/-1.00	Muy alta

A continuación, se desarrollará la formula del método estadístico “r de Pearson” tomando los datos de los resultados según la valoración del test de los agentes individualmente (ver anexo 6):

Donde:

r = coeficiente de correlación de Pearson.

S_{xy} = sumatoria de los productos de ambas variables.

S_x = sumatoria de los valores de la variable independiente.

S_y = sumatoria de los valores de la variable dependiente.

S_x² = sumatoria de los valores al cuadrado de la variable independiente.

S_y² = sumatoria de los valores al cuadrado de la variable dependiente.

N = tamaño de la muestra en función de parejas.

$$r = \frac{r = N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r = \frac{174(1595799) - (16480)(16678)}{\sqrt{[174(1582206) - (16480)^2][174(167244) - (16678)^2]}}$$

$$r = \frac{2815586}{3471207.155}$$

$$r = 0.811$$

Interpretación:

La **r = 0.81**, entra en el valor de coeficiente de +0.80 con una magnitud **alta**, aceptando la hipótesis de trabajo **H1**. Según la recopilación y el análisis de datos del test de estrés laboral (pre y post) y la guía de observación, se determinó que el programa de actividad física recreativa fue efectivo para disminuir los niveles de estrés laboral a los agentes de la PNC de

la Unidad de Emergencia 911, en un periodo correspondiente a cuatro meses el cual se implementó el programa.

Determinado así la disminución de estrés laboral y el aumento de los niveles de satisfacción de los agentes de la PNC los cuales se pueden analizar con detalle en los cuadros de tabulación global de pre y post test psicosomáticos cuyos puntajes según la escala de valorización antes de aplicar el programa, mostraban 31.21 pts. y posterior a la aplicación del programa descendiendo a 26.21 pts., con una disminución de 5 puntos. De igual manera según la tabulación global de pre y post test en los niveles de satisfacción los agentes de la PNC iniciaron con una puntuación de 63.51 y posterior a la implementación del programa de actividad física recreativa los puntos fueron de 69.64, ascendiendo de esta manera con 6.13 los niveles de satisfacción,

Por ende, se determinó mediante el método estadístico “r de Pearson” que existe un **81%** de efectividad la aplicación de un programa de actividad física recreativa para la disminución de estrés laboral, aceptando la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula.

H1: La implementación de un programa de actividad física recreativa disminuirá el estrés laboral en los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911.

~~**H0:**~~ La implementación de un programa de actividad física recreativa no disminuirá el estrés laboral en los agentes de la PNC de la unidad de emergencia 911.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Conclusión Objetivo general:

Con esta investigación se puede concluir que el estrés en el ámbito laboral puede ser contrarrestado a través de la implementación de un programa de actividad física recreativa desarrollando áreas de trabajo descritas en el capítulo VI de esta investigación con actividades lúdicas para que las personas salgan de la monotonía del día a día en sus respectivas áreas de trabajo dando como resultado la disminución de estrés, mejora del rendimiento laboral, cohesión grupal y un ambiente más agradable entre los involucrados.

• **Conclusión Objetivo específico 1:**

Al realizar un pre test de estrés laboral se determinó que los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 no contaban con altos índices de estrés, tal como se reflejó en los resultados, más sin embargo, a pesar de puntuar con un índice bajo en el pre test, posteriormente a la aplicación del programa de actividad física recreativa y haber aplicado el post test a los agentes de la PNC, se logró apreciar una disminución en los niveles de estrés muy marcada partiendo de 31.21 puntos a un 26.21 puntos según la valorización de las puntuaciones del test de estrés laboral.

• **Conclusión Objetivo específico 2:**

Con la implementación de un programa de actividad física recreativa se logró incentivar a los agentes de la PNC tanto física, mental y emocionalmente a desempeñar sus cargos con mayor eficacia, iniciando de mejor manera sus días de licencia y posteriormente desarrollar

sus labores de manera óptima, destacando los beneficios del programa y el tiempo de cuatro meses que se ejecutó dicho programa, se pudo percibir una mejora en el estado de ánimo de los involucrados e igualmente en el fortalecimiento del compañerismo, liderazgo y la cohesión grupal con los agentes que participaron en el programa; se valida la hipótesis de investigación concluyendo que la implementación del mismo ayuda a la disminución del estrés laboral.

- **Conclusión Objetivo específico 3:**

El efecto positivo del programa de actividad física recreativa se vió reflejado a través de la implementación de un pre test (antes del programa) y un post test (después del programa) con el cual se intentó medir el impacto de éste hacia los participantes en la disminución del estrés laboral, de esta manera se cumple la hipótesis de investigación arrojando datos favorables en el descenso de los síntomas Psicosomáticos y el ascenso en los niveles de satisfacción, concluyendo que si hubo reducción en los niveles preexistentes de estrés.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se hace la recomendación a la Corporación policial, de darle seguimiento al proyecto denominado ‘auto-cuido’, junto con el programas de actividad física recreativa para reforzar la necesidad de mejorar la salud de los agentes, y de esta manera ser un ejemplo para las demás delegaciones ya que los resultados de la investigación arrojaron datos positivos en cuanto a la disminución del estrés laboral para mejorar la integración y cohesión de todo su personal, igualmente para mantener combatir y controlar los niveles de estrés laboral.
- Se recomienda a las instituciones públicas y privadas fomentar estilos de vida más saludables, haciendo hincapié en los efectos nocivos del estrés laboral hacia la salud y

las enfermedades que conllevan los altos niveles de estrés y de igual manera fomentar la inversión en recursos, especialistas y programas que potencien el rendimiento de los trabajadores sin perder el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

- De igual manera se hace la recomendación a las máximas autoridades de salud en convenio con profesionales del área deportiva, aplicar programas de actividades físicas recreativas para disminuir los niveles de estrés laboral a todas las instituciones públicas y privadas, siempre y cuando estos programas sean planificados por especialistas de la cultura física, con un tiempo estimado de un año aproximadamente, incluyendo sistemas de evaluación como test de estrés laboral que permitan conocer el estado de estrés laboral antes y después de ser aplicado el programa para de esta manera comparar la disminución de los niveles de estrés.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA

6.1. PRESENTACIÓN

La presente propuesta pretende brindar los beneficios de un Programa de Actividad Física Recreativa, consecuente de la implementación un programa de dicha índole con actividades lúdicas, con el objetivo de disminuir el estrés laboral, aplicado a los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 delegación de San Salvador, cuya propuesta fue elaborada para atender las necesidades detectadas a través del trabajo de campo que estuvo dirigido a determinar los niveles de estrés en los agentes y el grado de interés hacia las actividades recreativas.

En el presente capítulo se describe una propuesta de un Programa de Actividad Física Recreativa, recalando que en la investigación se efectuó de manera exitosa el programa, arrojando datos en el capítulo cuatro evidenciando los resultados positivos y una disminución significativa del estrés laboral y altos niveles de satisfacción.

Se busca de esta manera incentivar a todas aquellas instituciones cuyo nivel de exigencia es alto y conllevan niveles de estrés laboral llevados como por ejemplo en el área de salud a los trabajadores de hospitales públicos y privados, a docentes de institutos públicos y privados, bomberos, agentes de emergencias como cruz verde y cruz roja, empresas privadas, call centers etc., ya que la mayoría de personas no están conscientes de los efectos nocivos causados por estrés laboral, afectando el bienestar individual de la persona en todos los aspectos de la vida, sobre todo en la salud de los individuos, relaciones interpersonales, deficiencia en la productividad laboral etc.

6.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Objetivo General:

Reducir los niveles de estrés laboral a través de un programa de actividad física recreativa a los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 delegación de San Salvador.

Objetivos específicos:

- Concientizar sobre la importancia que tiene implementar programas de actividades físicas recreativas y el impacto que este tiene en la disminución del estrés laboral.
- Ampliar la oferta de servicios recreativos destinada a mejorar la calidad de vida, dando a conocer los efectos nocivos del estrés laboral haciendo uso positivo del tiempo libre e incrementar los mecanismos de control del estrés laboral en las personas.
- Planificar actividades físicas recreativas de acuerdo al tiempo disponible de los trabajadores y el funcionamiento de las instituciones.
- Estimular el interés de las personas para realizar actividades físicas recreativas para disminuir el estrés laboral, mejorar el estado de salud, buenas relaciones interpersonales y aumentar la productividad laboral.

6.3. JUSTIFICACIÓN

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

En el trabajo, medio laboral, en que el hombre pasa gran parte de su vida adulta, es el lugar en el que las actividades físicas recreativas debe jugar un rol fundamental en el uso

positivo del tiempo libre y favorecer que las personas participen dentro y fuera del horario de trabajo y que contribuyan a su bienestar personal.

Una parte de los agentes de la PNC encuentran este tiempo libre vacío y lleno con problemas de índole personal, familiar, laboral y social asociados al estrés, sobrellevando estos acontecimientos del diario vivir de forma inadecuada, necesitando una manera saludable y positiva de combatir estos aspectos nocivos de las personas y que les permitan disfrutar de un mejor medio humano y ambiental, dando lugar a producir un hombre sano y bien desarrollado, preparado para el trabajo y para la vida.

Este programa de organización de actividades físicas recreativas representa un aporte social, puesto que va en beneficio directo agentes de la PNC, ya que al contar con el mismo, se podrán desarrollar actividades de expansión en cuanto a las actividades físicas recreación en otras escalas, siendo extensiva inclusive al nivel municipal y departamental, por otro lado, las personas aprovecharán al máximo el tiempo libre, con el objetivo de disminuir el estrés laboral, en tal sentido, las actividades físicas recreativas debe ser utilizada como medio para un mejoramiento personal, de rendimiento laboral de los empleados utilizando herramientas de aplicación progresiva y permanente, para mejorar aptitudes psicofísicas, controlar el estrés y potenciar las habilidades de cada trabajador.

6.4. CONCEPTUALIZACIÓN

Actividad Física Recreativa

“Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, deportivas, competitivas...) sin

importar el espacio en el que se desarrollen, el número de participantes y el nivel de organización”.

6.4.1. Clasificación de las Actividades Recreativas.

Cuando uno está realizando actividades recreativas, también se desarrolla integralmente. “Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute por lo que se hace. La selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar”.

A continuación, se presenta un cuadro de la clasificación de las actividades recreativas según los contenidos motores:

Clasificación según los contenidos motores				
<i>Sensoriales</i>	<i>Complejidad de las tareas</i>	<i>Motores</i>	<i>Desarrollo anatómico</i>	<i>Predeportivos</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Auditivos • Visuales • Táctiles • Del gusto • Del olfato • De orientación 	<ul style="list-style-type: none"> • Genéricos • Específicos • Adaptados • Deportivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Locomoción • Saltos • Equilibrio • Lanzamiento • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Musculares • Articulares 	<ul style="list-style-type: none"> • Para la adquisición de habilidades • Para manejo de elementos

Cuadro 4: clasificación según los contenidos. (Elaboración propia).

6.4.2. Áreas de trabajo para desarrollar un programa de Actividad Física

Recreativa.

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y los gerentes, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

A continuación, se presentan unas áreas de trabajo de la actividad física recreativa, los cuales son una guía para desarrollar un programa de esta índole:

- **Corporalidad:** capacidades y destrezas físicas, psicomotricidad, cuidado de la salud y condición física optima.
- **Creatividad:** capacidades y destrezas mentales, motricidad fina, estimulación del pensamiento, la innovación y la resolución de problemas.
- **Carácter:** adhesión a valores morales y ética, capacidad de liderar y seguir a un líder, resolución de conflictos internos y/o externos.
- **Afectividad:** obtener y mantener un estado interior de libertad, equilibrio y madurez emocional, expresividad.

- **Sociabilidad:** desarrollo en la dimensión social de la persona con énfasis en el aprendizaje y practica de la solidaridad y empatía, trabajo en equipo y sincronización, interacción con otras personas.

6.5. METAS Y ALCANCES

6.5.1. Metas.

- Disminuir significativamente los niveles de estrés laboral en los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911.
- Lograr la mayor participación de los trabajadores (objeto de estudio) en las actividades programadas, hasta conseguir la incorporación masiva de los diferentes grupos, contrarrestando los altos niveles de estrés laboral.
- Mejorar los niveles de ánimo y satisfacción en los agentes de la PNC y las relaciones interpersonales.
- Crear un hábito en los agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 para que al finalizar el programa estén motivados a ejecutar actividades físicas recreativas en su tiempo libre.

6.5.2. Alcances.

- Mantener la atención y motivación en los agentes durante los cuatro meses que dure el programa de actividad física recreativa.
- Que un alto porcentaje de agentes logren mantener o mejorar los niveles de satisfacción.
- Que los beneficios del programa aplicados a los agentes sean evidenciados en un porcentaje considerable.

- Que la propuesta del programa de actividad física recreativa pueda mantenerse en la institución de la PNC, contemplándolo de manera anual.

6.6. ESTRATEGIAS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

- La duración del programa será de un tiempo estimado de 4 meses, para cumplir con el cronograma de actividades y desarrollar cada una de las áreas de trabajo por medio de juegos recreativos y lúdicos.
- Identificación y diagnóstico del lugar adecuado para ejecutar el programa de actividad física recreativa.
- Coordinar un punto de reunión para el traslado de los agentes al lugar en el cual se llevarán a cabo las sesiones.
- Ejecutar el programa de actividad física recreativa con dinámicas y juegos divertidas a los agentes de la PNC para motivarlos en la asistencia de las sesiones posteriores.
- Tener el material adecuado y acorde a las sesiones del programa.
- Realizar pre test y post test para saber el estado inicial de estrés y final para conocer los efectos del programa de actividad física recreativa.
- Evaluación por parte de los investigadores según los indicadores de la guía de observación en la recta final del programa de actividad física recreativa.

6.7. MATERIAL Y RECURSOS

Recursos Humanos:

- Jefes de los 4 grupos, con quienes se coordinó a lo largo del programa.
- Agentes de la PNC de la Unidad de Emergencia 911 delegación de San Salvador.

- Licenciados con Especialidad en Educación Física, Deporte y Recreación.

Recursos Materiales:

1	Silbato
2	Cronometro
3	Pelotas
4	Cuerdas
5	Fósforos
6	Camisas
7	Globos
8	Aros

6.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES																												
Fase 1																												
Presentación del Programa	■																											
Identificación de participantes		■																										
Socialización/Inducción		■																										
Fase 2																												
Test de estrés laboral inicial			■	■	■	■																						
Fase 3																												
Ejecución del Programa de A. F. R.			■																									
Corporalidad			■	■	■	■																						
Creatividad			■	■	■	■	■	■	■																			
Carácter			■	■	■	■	■	■	■	■	■																	
Afectividad			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■														
Sociabilidad			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fase 4																												
Guía de Observación																												
Fase 5																												
Test de estrés labora final																												
Comparación de la disminución del estrés																												

■ Fase 1: presentación y logística del programa

■ Fase 2: pre test

■ Fase 3: áreas de trabajo (hay una combinación en las diferentes áreas de trabajo)

■ Fase 4: guía de observación (aplicada por los investigadores)

■ Fase 5: post test y comparación pre y post

6.9. ESTRUCTURA DE SESIÓN

SESION N°1			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			FECHA:
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila			TIEMPO: 60 minutos
OBJETIVO: Conocer a los participantes y aplicar juegos de integración, corporalidad y trabajo en equipo			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo de bienvenida - Aplicación del test - Preparación articular 	<p>Presentación y explicación del programa</p> <p>Se explicará a los participantes la función del test y el procedimiento para llenarlo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Bulldog ingles - Pelea de dragones - El gato y el ratón 	<p>Se escoge un participante que se quede al centro de la cancha, el resto estará a un extremo, todos los participantes del extremo tendrán que correr hacia el otro lado sin que el del centro lo capture; el del centro intentara sostener a cualquiera de los participantes y levantarlo diciendo “1,2,3 bulldog inglés” y ese participante pasara a capturar también.</p> <p>Se forman varios equipos de igual número de participantes, formando una columna y sujetándose por los hombros, la persona del frente estará con los ojos vendados y será la única del equipo que podrá atacar, el segundo de la columna será quien lo guie moviendo sus hombros e indicándole que hacer; el último de la columna tendrá una pañoleta en la cadera la cual el otro equipo intentará robar.</p> <p>Todos los participantes formando un círculo representan la cueva del ratón, adentro el ratón, afuera el gato; el ratón tendrá que salir por cualquier parte del círculo y correr dando una vuelta al círculo sin que el gato lo alcance para volver a entrar por el mismo lugar. Si lo atrapa el ratón pasa a ser gato y el que estaba de gato elige al siguiente ratón.</p>	<p>Hojas de papel</p> <p>Lapiceros</p> <p>Silbato</p> <p>Pañoletas</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

BIBLIOGRAFÍA

- Andón Revurlta Óscar (2005). “*La formación en Estrés para la prevención del Síndrome de Burnout en el Currículo de Formación Inicial de los Maestros*”. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Recuperado de <http://www.aufop.com>
- Argueta, E.; Cortez, O.; & Hernandez, C. (20018). “*La identificación de factores de estrés que inciden en la conducta de los agentes de la Policía Nacional Civil destacados en las delegaciones de San Salvador y Ciudad Delgado*”. Trabajo final para optar al grado de licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador, San Salvador, El Salvador.
- Blanco G. (2004) “*Estrés Laboral y Salud en las Enfermeras Instrumentistas*”. RFM Ene [citado 2012 Oct 06] ; 27(1): 29-35. Recuperado de <http://www.scielo.org.ve>
- Bartaburu, P. (2010). “*La actividad física como estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones*”. Una intervención sobre el individuo. Trabajo final de graduación. Universidad empresarial siglo XXI.
- Behar Rivero, D. S. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación*. Shalom.
- Blázquez, D. (2010). *La educación Física*. Barcelona: INDE.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., McPherson, B. D. (1990). *Exercise, Fitness and Health. A consensus of Current Knowledge*. Champaign: Human Kinetics.

Braham, Bárbara J. (1994). *“Cómo controlar el estrés y mantener la calma en negociaciones difíciles”*. McGrawHill, España, p.30 Recuperado de <http://www.elportaldelasalud.com>

Costa, M. & López, E. (1986). *Salud Comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca.

Daza, Martín, F. *“El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral”*. CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO. Recuperado de <http://www.siafa.com>.

Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Devís, J. & Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.

Elizalde, R.; Gomez, C. (2010). *“Ocio y recreación en America Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación”*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl>. Geertz, C. (1989). *A Interpretação das culturas*. Río de Janeiro: LTC Editora S.A.

Finilibre. (16 de 03 de 2012). Categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación. Obtenido de <http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>: Recuperado el 20 de 11- 2014.

Guillet, B. (1971). *Historia del Deporte*. Vilassar de Mar, Barcelona: Oikos-tau.

Hedrick, T.E., Bickman, L. y Rog, D.J. (1993). *Applied research design. A practical guide*. Newbury Park, CA: Sage.

- Hock, R. R. (1988). "*Professional Burnout among Public School*" Teachers. *Public Personnel Management*, 17, 167-189. <http://dx.doi.org/>
- Kenny, D.A. (1975a). A quasi-experimental approach to assessing treatment effects in the nonequivalent control group design. *Psychological Bulletin*, 82, 345-362.
- Kenny, D.A. (1979). *Correlation and causality*. New York: John Wiley.
- Kraus, R. (1997). "*Programas de recreación, un enfoque de beneficios impulsados*". Boston, USA: Allyn and Bacon.
- Lee I-M. Physical activity, fitness, and cancer. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. *Physical Activity, Fitness, and Health*. Champaign, Ill: Human Kinetics; 14-831. 1994.
- León-Barúa, R. (1999). Del diagnóstico a la investigación en medicina. *Diagnóstico*, 38(6), 293-6. Recuperado de [http:// www.fihu-diagnostico.org.pe/revista/ numeros/1998-99/novdic99/293-296.html](http://www.fihu-diagnostico.org.pe/revista/numeros/1998-99/novdic99/293-296.html).
- Melita, R.; Cruz, P.; y Merino, J. (2008). "*Burnout en profesionales de enfermería que trabajan en centros asistenciales de la octava región, Chile*". *Cienc. enferm.* Recuperado de <http://www.scielo.cl>
- Moreno, B.; Oliver, C.; y Aragonés, A. "*El Burnout Una forma Específica del Estrés Laboral*". Publicado en: Buela-Casal, G y Caballo, V. E "*Manual de Psicología Clínica Aplicado*" PP 271-884. Madrid: Siglo XXI. Recuperado de <http://www.uam.es>

Moreu, A. (coord., 2009). *Pedagogía y Medicina*. Barcelona: Publicacions and edicions de la Universitat de Barcelona.

Organización de los Estados Americanos (O.E.A). (1986). *Recreación*. Instituto Interamericano del Niño.

Organización Mundial de la Salud (OMS). *Prevención del suicidio un instrumento en el trabajo*. Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Manejo de Trastornos Mentales y Cerebrales. Organización Mundial de la Salud Ginebra 2006: Recuperado del artículo de Internet: <http://www.who.int>.

Pérez Ramírez, C. (1993). *Evolución histórica de la Educación física*. Apunts, 33, (pp. 24-38).

Reichardt, C.S. (1979). The statistical analysis of data from nonequivalent group designs. En T.D. Cook y D.T. Campbell, *Quasi-experimentation. Design and analysis issues for field settings*. Chicago, IL: Rand McNally.

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (2005). Recuperado de <http://www.aufop.com>.

Ribera, E.; Cartagena; Ferrer. A.; Ferri, I.; Quintero, S.; Caruana, V. "*Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería*". Estudio empírico en la provincia de Alicante 1993. Tomado de artículo de Internet: <http://rua.ua.es>

Rodríguez López, J. (2003). *Historia del deporte*. (2a Ed.). Barcelona: INDE.

Ros, J. 2008). "*Actividad Física +Salud hacia un estilo de vida activo.*" Recuperado de <http://deporteparatodos.com>

Rossi, P.H. y Freeman, H.E. (1989). *Evaluation. A systematic approach* (3ª ed.). Beverly Hills, CA: Sage. (Traducción española: Trillas, México, 1989).

Sánchez, G. (2015). “*Aplicación de un programa de recreación lúdica para disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del colegio nacional tarqui, del d.m. de quito, en el primer quimestre del año lectivo 2014-2015*”. Tesis para optar a un título. Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE.

Theoddorson, G. A. (1978). *Diccionario de Sociología* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Trucco Marcelo. (2012). *Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales*. Rev. chil. neuro-psiquiatr. Recuperado de <http://www.scielo.cl>.

Umaña, A. (2005). “*Relación entre estilos de vida y condición de salud de las (los) profesionales en enfermería, Hospital de Guápiles, 2005*”. Artículo basado en tesis para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería Escuela de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica.

Warr P, Cook J, Wall T. “*Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being*”. *Journal of Occupational Psychology*. 1979; 52: 129–48.

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

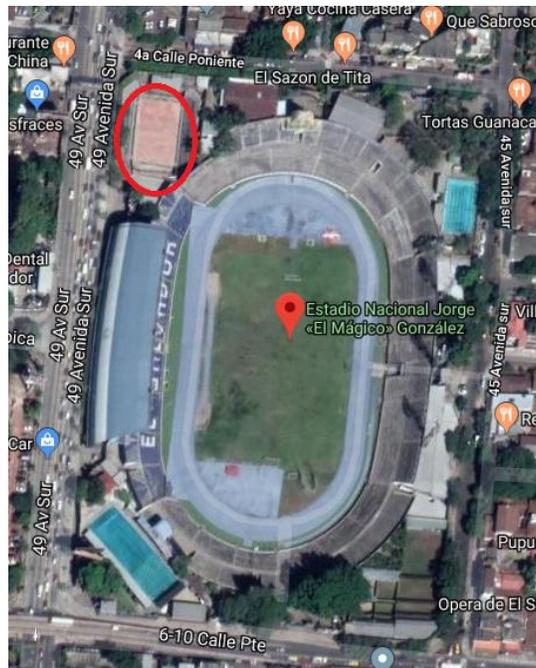
Anexo N° 1	
Ubicación Geográfica del lugar donde se realizado la investigación	199
Anexo N° 2	
Modelo de Test de estrés Laboral	201
Anexo N° 3	
Guía de test de estrés laboral.....	203
Anexo N° 4	
Validación de la guía de observación.....	205
Anexo N° 5	
Modelo de Guía de Observación	199
Anexo N° 6	
Tabla de tabulación individual.....	209
Anexo N° 7	
Sesiones.....	205
Anexo N° 8	
Fotos de Sesiones del Programa de Actividad Física Recreativa	222

Anexo N° 1

Ubicación Geográfica del lugar donde se realizó la investigación



Ubicación del estadio Nacional Jorge El “Mágico” González
49 avenida Sur, San Salvador.



Vista satelital del estadio Nacional Jorge El “Mágico” González, la cancha marcada con el círculo indica la cancha coloquialmente llamada “la cuna del mágico” en la que se ejecutó el programa de actividad física recreativa.



“La Cuna del Mágico” (fotografía propia)

Anexo N° 2

Modelo de Test de estrés Laboral

TEST DE ESTRES LABORAL

1ª Parte

Contiene 12 ítems en los que se describen los síntomas más habituales asociados al estrés; debe señalar la frecuencia con que se han manifestado durante los últimos 3 meses; siendo 1 "nunca" y 6 "con mucha frecuencia"

1- Nunca.

2- Casi nunca.

3- Pocas veces.

4- Algunas veces.

5- Con relativa frecuencia.

6- Con mucha frecuencia.

Cuestionario de Problemas Psicosomáticos.	1	2	3	4	5	6
1. Imposibilidad de conciliar el sueño.						
2. Jaquecas y dolores de cabeza.						
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.						
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.						
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.						
6. Disminución del interés sexual.						
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.						
8. Disminución del apetito.						
9. Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).						
10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.						
11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.						
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.						

2ª Parte

El siguiente test de estrés laboral refleja la experiencia subjetiva, analizando la respuesta afectiva que muestran frente al contenido de su puesto de trabajo.

Señale con un círculo cómo se siente con respecto a cada uno de ellos en una escala del 1 al 7, siendo 1 "muy insatisfecho" y 7 "muy satisfecho".

1- Muy insatisfecho.

2- Insatisfecho.

3- Moderadamente insatisfecho.

4- Ni satisfecho ni insatisfecho.

5- Moderadamente satisfecho.

6- Satisfecho.

7- Muy satisfecho.

Escala General de Satisfacción.	1	2	3	4	5	6	7
1. Condiciones físicas de su trabajo.							
2. Libertad para elegir su propio método de trabajo.							
3. Sus compañeros de trabajo.							
4. Reconocimiento que obtiene por el trabajo bien hecho.							
5. Su superior inmediato.							
6. Responsabilidad que usted tiene asignada.							
7. Su salario.							
8. La posibilidad de utilizar sus capacidades.							
9. Relación entre dirección y trabajadores en su empresa.							
10. Sus posibilidades de promocionar.							
11. El modo en que su empresa está gestionada.							
12. La atención que se presta a las sugerencias que usted hace.							
13. Su horario de trabajo.							
14. La variedad de tareas que realiza en su trabajo.							
15. Su estabilidad en el empleo.							

Anexo N° 3

Guía de test de estrés laboral

Primera Parte

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:
De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Daquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Incremento de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o arpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Sentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	
Estrés medio (48)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda

*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP)

Segunda Parte

ESCALA GENERAL DE SATISFACCIÓN LABORAL

Permite analizar sobre cuáles son las causas que te provocan dicho estrés, facilitando la toma de decisiones en caso necesario.

Instrucciones:

De los siguientes aspectos que se relacionan con el puesto de trabajo, selecciona cómo te sientes respecto a cada uno, de acuerdo a la escala indicada. Al finalizar, suma la puntuación que elegiste para cada bloque de preguntas.



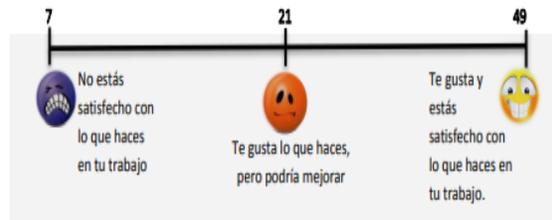
Libertad para elegir tu propio método de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
Reconocimiento que obtienes por el trabajo bien hecho.	1	2	3	4	5	6	7
Responsabilidad que tienes asignada.	1	2	3	4	5	6	7
La posibilidad de utilizar tus capacidades.	1	2	3	4	5	6	7
Tus posibilidades de promocionar.	1	2	3	4	5	6	7
La atención que se presta a las sugerencias que haces.	1	2	3	4	5	6	7
La variedad de tareas que realizas en tu trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
SATISFACCIÓN INTRÍNSECA	SUMA TOTAL						

Condiciones físicas de tu trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
Tus compañeros de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
Tu superior inmediato.	1	2	3	4	5	6	7
Tu salario.	1	2	3	4	5	6	7
Relación entre dirección y trabajadores en la empresa.	1	2	3	4	5	6	7
El modo en que la empresa está gestionada.	1	2	3	4	5	6	7
Tu horario de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
Tu estabilidad en el empleo.	1	2	3	4	5	6	7
SATISFACCIÓN EXTRÍNSECA	SUMA TOTAL						

Resultados:

Satisfacción Intrínseca:

Es el grado de satisfacción que tienes con tu puesto de trabajo como: responsabilidad, contenido de las actividades o la promoción, entre otro. Revisa la suma total y ubica el grado donde te encuentras (puedes analizar internamente aquello que haz calificado más bajo para buscar mejorarlo).



Satisfacción Extrínseca:

Se refiere a grado de satisfacción con factores relacionados con el puesto de trabajo, como: la organización, el horario o la remuneración económica, entre otros. Revisa la suma total y ubica el grado donde te encuentras (puedes analizar internamente aquello que haz calificado más bajo para buscar mejorarlo).



Beneficios de un mayor nivel de satisfacción:

- ✓ Un mejor estado de ánimo general y actitudes más positivas, tanto en el ámbito laboral como en el personal.
- ✓ Una mejor salud tanto física como psíquica, menos riesgo de estrés y alteraciones psicósomáticas.
- ✓ Una menor tendencia al absentismo laboral o la falta de puntualidad.

*Adaptación realizada de la Escala General de Satisfacción de Warr, Cook y Wall publicada en 1979.

Anexo N° 4

Validación de la guía de observación



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
Facultad de Ciencias y Humanidades



Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y
Recreación

Validez: Prueba Concordancia

Criterios	Jueces			Valor de P
	J1	J2	J3	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
TOTAL				

* **1**: De acuerdo

* **0**: Desacuerdo

PRUEBA DE CONCORDANCIA ENTRE JUECES/EXPERTOS

$$P = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Procesamiento	
Ta	(N° Total de acuerdo de jueces)
Td	(N° Total de desacuerdo de jueces)
b	

Aceptable	0.70
Bueno	0.70 – 0.80,
Excelente	Por encima de 0.90.

Anexo N° 5

Modelo de Guía de Observación



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Educación



Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.

Guía de Observación

Tema de Investigación: Impacto de la aplicación de un programa de actividad física recreativa en la disminución del estrés laboral en agentes de la Policía Nacional Civil de la Unidad de Emergencias 911 Delegación y Sub Delegación del Municipio de San Salvador durante el año 2019.

Objetivo General de la Investigación: Implementar un programa de Actividad Física Recreativa para disminuir el estrés laboral en los agentes de la PNC en la Unidad de Emergencia 911 en el año 2019.

PRIMERA PARTE

Indicaciones: Marque con una equis “x” la respuesta que considere correcta, según los indicadores que se le presentan a continuación.

Grupo: _____ Fecha: _____

N°	INDICADORES	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1	¿Todos los miembros han participado activamente en los juegos propuestos?					
2	¿Colaboran y se apoyan entre compañeros al realizar los juegos?					
3	¿Se mantiene la armonía y cohesión grupal cuando realizan los juegos?					
4	¿Demuestran interés por las actividades que se realizan en las sesiones recreativas?					
5	¿El grupo muestra entusiasmo al realizar las actividades recreativas?					
6	¿Se animan entre sí para poder triunfar en las actividades propuestas?					

SEGUNDA PARTE

Indicaciones: Marque con una equis “x” la respuesta que considere correcta, según los indicadores que se le presentan a continuación.

N°	INDICADORES	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
7	¿Cómo se percibe la participación del grupo en las actividades recreativas?					
8	¿Cómo se podría calificar la armonía y cohesión del grupo dentro de las actividades recreativas?					
9	¿Qué nivel de satisfacción se ha percibido en el grupo al finalizar las sesiones?					
10	¿Mejoro el estado de ánimo en el grupo después de las sesiones recreativas?					
11	¿Cómo se percibe la expectativa grupal ante sesiones posteriores?					
12	A través del lenguaje no verbal, mostraron disposición a la alegría a través de las sonrisas en los juegos recreativos.					
13	Dentro de las actividades ¿Cómo se percibe el grupo ante juegos que requieren un compromiso de capacidades físicas?					
14	Dentro de las actividades ¿Cómo se percibe el grupo ante juegos de dificultad mental?					
15	Dentro de las actividades ¿Cómo se percibe el grupo ante juegos de liderazgo?					

Observaciones: _____

Anexo N° 6

Tabla de tabulación individual.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total x	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	total y	x+y
1	1	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	1	21	6	4	5	7	6	4	3	6	1	1	2	2	2	5	2	56	77
2	4	2	6	6	3	4	4	1	2	2	6	3	43	3	2	6	5	5	4	4	6	6	1	7	2	5	6	5	67	110
3	1	3	6	5	1	2	1	3	2	4	4	2	34	1	1	6	3	3	7	4	6	5	2	2	2	6	6	1	55	89
4	4	4	4	5	3	4	2	2	1	2	6	2	29	2	2	6	5	6	2	3	6	2	5	3	2	5	5	6	60	99
5	1	5	4	4	3	1	2	1	1	3	2	2	29	3	2	6	3	6	1	1	6	6	7	2	5	4	6	1	59	88
6	2	6	4	4	4	1	2	3	1	2	2	1	32	6	2	6	2	2	5	1	6	5	5	5	3	6	1	60	92	
7	5	1	3	3	5	1	2	3	3	2	2	2	32	6	2	4	7	6	6	1	6	4	5	1	5	4	6	7	70	102
8	5	2	1	5	1	1	1	2	2	2	1	3	26	6	7	6	4	4	6	5	6	6	4	2	2	2	7	4	71	97
9	1	3	6	3	1	1	1	3	2	3	2	3	29	2	5	6	6	3	6	6	6	5	7	1	2	6	6	4	71	100
10	3	4	1	3	2	4	1	2	2	1	2	2	27	6	4	6	6	7	6	2	6	4	7	2	4	5	6	3	74	101
11	1	5	1	1	3	2	1	3	1	1	4	3	26	6	2	6	3	3	6	3	6	3	5	6	2	4	6	5	66	92
12	4	6	3	6	6	1	2	3	2	3	4	3	43	6	1	6	4	2	6	6	6	1	5	5	6	1	7	7	69	112
13	4	1	6	4	4	3	1	3	1	3	1	1	32	6	5	6	2	3	6	2	6	4	6	2	6	1	6	7	68	100
14	3	2	1	1	2	1	1	3	1	2	6	3	26	1	4	6	5	3	6	3	6	4	2	4	2	1	6	7	60	86
15	2	3	6	4	2	1	1	3	1	3	6	1	33	2	2	6	4	3	6	3	6	1	6	1	4	4	4	6	58	91
16	1	4	6	1	5	3	1	2	4	3	1	2	34	3	2	6	1	2	6	3	6	6	5	2	5	5	6	6	64	98
17	1	4	4	1	6	1	1	1	1	1	3	1	25	2	5	6	7	5	6	1	6	5	5	4	6	5	6	5	74	99
18	5	4	1	1	1	4	1	3	3	2	3	1	29	6	2	7	7	3	6	6	6	1	4	7	4	2	6	4	71	100
19	3	1	4	1	3	1	1	1	2	2	4	6	29	6	4	5	6	2	3	4	6	4	1	2	5	5	6	7	66	95
20	4	1	3	5	1	1	1	2	4	2	6	3	33	5	6	1	7	4	7	2	6	5	5	4	4	5	6	2	69	102
21	4	1	1	6	1	1	1	3	5	2	2	3	30	6	1	4	2	4	4	5	6	5	4	2	5	6	6	1	61	91
22	1	1	2	6	2	1	1	3	3	2	2	3	27	6	4	7	6	5	2	6	6	5	3	2	6	7	4	1	70	97
23	3	2	2	1	1	1	2	1	5	2	1	2	22	6	7	4	4	3	4	1	7	1	2	5	4	7	5	1	61	83
24	5	2	5	2	4	1	1	1	1	4	2	1	29	6	6	6	5	4	3	3	7	6	6	7	4	5	5	1	74	103
25	4	2	3	5	5	1	1	1	4	2	5	3	34	6	6	4	2	2	6	2	4	5	6	2	6	4	5	1	61	95
26	5	3	6	1	2	1	1	2	1	2	2	3	29	6	2	6	5	1	6	1	1	5	2	4	2	1	7	1	50	79
27	4	5	3	5	1	1	1	1	1	2	1	2	26	2	4	6	6	2	6	4	1	6	1	6	5	1	7	1	58	84
28	2	4	4	1	3	1	1	2	1	2	1	4	26	6	6	6	6	4	6	2	1	6	4	3	6	4	7	6	73	99
29	5	6	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	29	6	7	6	6	6	6	6	1	6	1	2	4	5	7	1	70	99
30	2	4	3	4	3	1	1	2	5	4	4	6	39	4	6	6	6	1	6	4	4	6	5	5	4	5	7	1	70	109
31	6	4	6	6	3	1	1	1	4	3	3	4	42	4	2	6	1	3	6	3	5	6	3	3	4	5	6	6	63	105
32	2	3	2	3	6	1	1	2	3	4	6	3	36	4	4	6	4	5	6	6	7	5	4	3	5	5	6	1	71	107
33	2	3	3	2	5	6	1	1	2	1	2	2	30	4	7	6	5	1	6	1	7	6	3	4	5	5	6	1	67	97
34	3	1	5	5	4	3	1	6	1	1	6	1	37	6	7	6	1	6	6	4	7	5	1	4	4	1	6	1	65	102
35	6	4	2	4	2	3	1	4	2	4	4	3	39	2	4	6	1	2	6	6	6	6	5	3	6	5	6	6	70	109
36	6	4	4	3	2	3	1	6	2	4	4	3	42	1	5	6	6	4	6	7	1	6	5	2	6	1	6	1	63	105
37	1	2	6	4	4	4	1	4	2	4	3	6	41	6	5	6	3	6	6	6	6	6	5	6	4	1	6	1	73	114
38	2	2	5	4	2	4	1	4	1	2	6	2	35	1	7	6	3	5	6	6	6	5	1	4	6	4	6	6	72	107
39	1	2	4	4	1	3	2	5	3	3	5	6	39	1	2	7	4	5	6	5	6	6	3	3	5	5	6	1	65	104
40	2	2	4	5	6	4	3	2	2	3	3	3	41	6	5	5	4	3	6	3	6	5	6	4	6	5	6	6	76	117
41	5	2	5	4	2	2	2	4	2	2	4	4	38	4	2	5	6	5	6	4	6	6	2	3	2	7	6	70	108	
42	2	2	4	3	2	6	1	5	2	3	5	1	36	6	2	5	5	2	6	7	6	6	4	5	4	4	6	2	70	106
43	6	2	6	2	1	2	2	2	5	2	3	2	35	6	2	3	6	7	6	2	6	6	6	6	6	5	4	3	74	109
44	5	2	4	2	5	4	2	5	6	4	1	4	44	5	2	2	7	3	6	6	6	6	1	5	2	6	7	1	65	109
45	2	2	1	4	5	3	3	1	2	2	3	1	29	6	7	2	6	2	6	7	6	6	5	4	1	7	5	6	76	105
46	1	2	3	5	4	2	1	5	4	1	5	2	35	6	2	5	1	5	6	6	4	1	1	5	2	4	5	4	57	92
47	6	2	3	2	1	1	2	4	1	1	3	4	30	6	1	6	6	1	6	5	4	4	1	4	6	7	7	6	70	100
48	1	2	5	4	5	4	2	4	5	3	1	4	40	2	6	5	1	7	6	3	5	4	2	4	4	4	7	64	104	
49	6	2	5	2	2	4	1	4	2	2	3	4	37	4	5	6	6	7	6	7	6	5	4	5	3	6	7	2	79	116
50	2	2	5	2	4	4	1	6	2	6	4	2	40	7	2	6	7	6	6	5	6	1	6	4	6	6	6	1	75	115
51	2	2	4	3	1	2	2	1	1	6	2	3	29	2	6	6	4	4	6	1	6	4	5	5	4	6	6	5	70	99
52	5	2	4	2	5	1	1	5	1	3	2	5	36	2	1	6	5	4	6	4	6	6	3	3	3	6	4	6	65	101
53	3	2	1	1	1	1	2	3	1	6	3	1	25	3	1	6	4	3	6	4	7	7	4	4	4	6	6	7	71	96
54	2	2	5	6	2	1	3	1	1	4	3	3	32	3	6	6	6	1	6	5	2	7	3	4	5	6	6	7	73	105
55	3	2	2	4	1	6	1	3	1	2	4	5	34	4	6	6	6	7	6	5	4	4	6	5	4	6	6	1	76	110
56	1	2	2	2	1	6	4	2	1	5	3	3	32	5	1	6	4	6	6	6	7	6	5	6	2	6	6	4	76	108
57	2	2	4	6	2	2	3	1	1	1	2	5	31	4	2	6	3	2	6	6	6	5	3	5	2	5	6	7	68	99
58	2	2	2	3	6	6	4	2	1	6	4	3	41	6	2	6	4	2	3	4	5	1	3	4	2	6	6	7	61	102
59	5	2	1	5	4	4	1	1	5	4	1	1	37	6	6	6	6	4	6	3	1	6	4	3	1	6	7	2	67	104
60	4	2	2	1	5	2	1	2	1	6	6	1	33	6	6	6	2	4	1	3	1	4	5	6	1	7	4	6	62	95
61	6	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	27	6	6	6	2	6	4	1	1	4	3	4	1	6	6	2	58	85
62	1	2	2	4	2	2	4	2	1	1	3	1	25	2	4	6	2	1												

86	4	3	4	2	1	2	1	1	1	3	3	3	28	5	1	6	7	6	1	1	7	4	6	1	6	6	6	2	65	93
87	3	3	4	4	1	2	4	4	2	1	3	1	32	5	5	6	7	7	1	1	6	1	6	4	4	6	6	3	68	100
88	4	3	5	4	1	2	3	3	4	1	3	4	37	5	5	3	3	5	2	4	4	6	5	2	7	6	6	3	66	103
89	4	3	5	4	1	1	3	6	6	2	1	3	39	5	2	7	4	2	3	1	4	4	3	4	2	6	6	6	59	98
90	1	3	4	2	1	1	3	6	4	2	4	4	35	5	4	4	6	2	7	5	1	6	6	2	3	6	6	5	68	103
91	2	3	1	1	1	2	4	4	4	1	5	4	32	5	6	5	4	6	6	4	7	4	5	4	1	6	6	1	70	102
92	2	3	3	3	1	1	1	3	4	4	2	2	29	5	6	7	5	1	1	1	5	7	5	3	3	6	6	4	65	94
93	6	3	4	1	1	1	2	4	4	5	1	2	34	5	6	7	2	6	1	5	7	6	6	3	6	6	6	2	74	108
94	3	3	1	4	1	1	2	1	5	3	1	1	26	5	5	6	5	1	6	1	7	2	6	7	3	6	6	2	68	94
95	2	3	3	3	6	1	3	4	5	5	1	1	37	4	5	6	1	1	5	5	4	3	6	5	3	6	6	6	66	103
96	3	3	1	1	1	1	1	6	3	1	5	1	27	5	1	1	3	5	6	3	4	2	4	1	2	6	6	3	52	79
97	3	3	3	1	1	1	1	2	1	3	1	1	24	6	2	1	7	6	4	4	4	5	6	3	3	6	5	6	68	92
98	3	1	2	3	5	1	3	2	3	4	2	1	30	1	5	6	5	6	6	1	1	3	5	3	5	6	3	4	60	90
99	3	3	4	5	2	1	4	2	5	1	2	2	34	7	6	1	1	3	4	3	1	2	2	2	1	6	7	6	52	86
100	1	3	2	4	4	2	3	2	4	2	2	2	31	5	5	1	3	7	1	3	4	3	1	7	1	6	1	5	53	84
101	3	3	2	4	6	1	3	2	6	4	6	4	44	5	5	1	1	6	6	1	5	4	2	6	6	6	3	2	59	103
102	3	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	4	35	2	6	3	6	5	6	7	7	6	7	5	5	6	1	74	109	
103	3	3	3	4	1	4	2	3	3	6	2	5	39	5	2	6	3	6	7	1	5	2	2	1	4	7	3	6	60	99
104	6	3	1	5	1	4	3	3	1	3	6	2	38	2	7	1	5	6	5	5	1	5	6	4	7	7	3	6	70	108
105	2	3	2	2	1	4	3	2	2	5	5	5	33	5	7	6	3	6	3	5	4	1	6	6	1	7	1	5	66	99
106	3	3	4	3	1	2	1	1	1	2	5	5	31	5	2	7	5	6	2	6	2	6	1	5	1	2	6	2	58	89
107	3	4	4	2	1	1	2	1	5	2	2	6	33	3	5	1	5	6	6	1	2	5	1	5	2	7	5	2	56	89
108	3	4	2	4	1	5	3	2	5	1	4	2	36	5	6	4	2	6	7	6	5	4	6	6	7	1	6	3	74	110
109	3	4	2	3	1	2	1	2	4	2	3	1	28	2	7	5	2	6	6	2	2	7	6	2	2	7	3	2	61	89
110	3	4	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	21	5	5	5	1	6	1	2	6	7	6	5	2	1	5	3	60	81
111	1	4	3	3	1	1	1	1	3	2	5	1	26	5	6	5	6	6	6	4	2	4	1	5	3	4	6	5	68	94
112	1	4	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	21	7	1	4	1	6	6	1	5	3	2	6	6	7	3	6	64	85
113	4	4	2	1	1	1	3	2	1	2	5	3	29	1	6	5	5	6	6	6	5	2	7	4	3	1	4	4	65	94
114	2	1	5	1	1	2	1	2	4	1	5	2	27	4	7	6	5	6	6	2	5	2	4	4	6	2	5	6	70	97
115	2	4	2	3	1	2	3	3	3	2	6	4	35	3	2	5	7	6	1	6	2	6	7	6	7	7	5	3	73	108
116	4	4	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	27	6	6	5	3	1	5	2	2	5	3	1	6	6	6	3	60	87
117	5	4	1	2	1	1	2	3	5	2	2	4	32	3	5	4	5	1	2	2	7	1	4	6	6	2	4	4	56	88
118	3	4	3	5	1	2	3	3	2	1	2	4	33	1	7	6	6	4	6	2	6	2	2	2	5	6	1	2	58	91
119	3	1	3	4	1	1	6	3	5	4	2	4	37	2	1	7	2	4	6	2	3	6	6	2	2	1	4	4	52	89
120	3	4	3	1	1	3	1	1	5	2	2	4	30	3	6	5	5	2	1	6	2	1	7	2	3	6	7	1	57	87
121	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	2	4	34	1	2	5	2	7	7	4	4	4	6	2	7	5	4	2	62	96
122	3	4	5	2	5	1	3	4	2	2	2	2	34	2	5	5	1	6	6	4	1	6	1	2	7	7	5	6	64	98
123	3	1	3	5	3	1	2	1	2	2	6	4	33	6	3	5	7	7	6	6	5	4	4	1	2	5	5	5	71	104
124	2	1	3	3	6	1	1	3	3	4	2	1	30	6	2	6	7	6	6	2	7	7	1	6	5	1	4	1	67	97
125	1	5	5	1	1	1	2	3	4	4	3	2	32	5	7	5	2	1	6	2	7	6	7	6	2	7	5	3	71	103
126	1	4	4	5	1	3	1	2	1	6	2	2	32	6	6	5	2	6	6	2	5	5	1	1	2	7	1	1	56	88
127	3	5	2	4	5	1	2	2	6	1	6	2	39	5	4	6	3	1	6	2	4	7	4	2	2	7	1	5	59	98
128	1	1	4	3	4	1	3	2	5	2	3	2	31	7	7	1	6	5	6	2	5	3	5	6	2	6	5	3	69	100
129	1	4	1	2	2	1	3	3	1	3	2	2	25	1	1	4	6	5	6	2	6	5	1	6	7	7	3	5	65	90
130	4	5	4	1	1	3	3	2	1	2	6	2	34	3	1	6	2	6	5	2	4	5	4	1	7	6	1	5	58	92
131	3	1	4	4	1	3	2	2	3	2	6	2	33	4	1	2	1	2	5	2	2	1	4	1	2	7	2	2	38	71
132	1	1	3	2	2	1	5	2	6	1	1	2	27	2	2	7	2	7	2	2	4	6	5	5	6	6	4	6	66	93
133	3	5	4	5	2	1	2	2	1	4	1	2	32	1	3	2	2	1	7	3	3	7	3	3	6	6	1	4	52	84
134	5	4	4	5	1	1	2	2	1	2	6	2	35	6	4	7	2	5	5	2	4	1	6	3	2	4	7	2	60	95
135	4	5	4	5	1	1	5	2	1	1	4	2	35	2	7	7	2	2	7	2	4	1	3	2	4	2	3	5	53	88
136	2	1	4	5	1	1	2	2	1	5	6	2	32	3	4	7	2	3	6	2	3	4	7	7	3	5	1	5	62	94
137	5	5	4	1	2	1	2	2	1	5	6	2	36	1	5	5	2	6	4	2	2	4	3	3	3	7	1	2	50	86
138	4	5	1	1	1	3	3	1	1	4	4	2	28	7	4	1	5	6	6	2	2	5	2	4	5	5	7	5	66	94
139	4	1	4	3	2	1	2	3	1	1	2	2	26	4	1	5	1	3	7	2	1	5	4	3	5	6	1	5	53	79
140	4	4	3	4	2	1	3	2	1	5	2	2	33	7	1	5	2	7	1	2	5	4	7	2	6	4	7	4	64	97
141	2	5	3	2	3	1	2	1	1	4	3	2	29	2	3	6	2	7	7	1	6	6	1	2	5	6	3	2	59	88
142	4	1	4	5	1	1	1	1	3	5	5	2	33	4	2	1	2	6	5	2	3	3	2	3	6	2	6	3	50	83
143	5	1	3	5	2	1	1	1	2	2	5	2	30	7	6	5	2	4	7	1	6	5	6	6	3	2	7	2	69	99
144	4	1	2	2	2	1	1	1	2	2	6	2	26	2	5	7	1	1	7	2	3	6	6	2	6	6	1	5	60	86
145	2	1	2	5	6	1	1	1	1	2	2	2	26	7	5	1	5	1	7	2	3	6	4	3	3	6	4	6	63	89
146	5	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	3	30	7	4	6	7	1	5	2	7	1	6	1	3	7	7	6	70	100
147	1	5	2	5	1	1	1	1	1	1	2	2	23	1	2	4	2	5	5	1	5	3	1	2	1	4	6	1	43	66
148	2	5	3	6	3	3	3	1	1	4	3	2	36	7	1	7	2	7	7	5	6	2	2	3	7	6	5	5	72	108

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total x	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	total y	x+y
1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	2	2	2	21	6	4	5	7	7	4	3	6	1	1	6	5	3	5	7	70	91
2	4	2	6	2	3	4	1	1	2	2	2	3	32	7	2	6	5	5	4	4	6	6	1	7	5	6	6	7	77	109
3	1	3	6	2	1	2	1	1	2	2	4	2	27	7	1	6	3	3	7	4	6	5	2	6	6	6	6	7	75	102
4	4	4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	30	2	2	6	5	6	2	3	6	7	5	3	6	5	6	6	70	100
5	1	5	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	27	3	2	6	3	7	1	1	6	6	7	6	6	4	6	7	71	98
6	2	6	3	2	4	4	1	1	1	2	2	1	29	6	2	6	2	5	5	1	6	5	5	5	6	3	6	7	70	99
7	5	1	3	2	5	2	2	1	3	2	2	2	30	6	2	4	7	6	6	1	6	4	5	1	6	4	6	7	71	101
8	5	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	23	6	7	6	4	4	6	5	6	6	4	6	6	6	6	5	83	106
9	1	3	6	2	1	2	1	1	2	3	2	3	27	2	5	6	6	6	5	6	5	7	1	6	6	6	5	78	105	
10	3	4	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	23	6	4	6	6	6	6	1	6	4	7	6	6	5	6	3	78	101
11	1	5	1	1	3	2	1	1	1	1	2	3	22	6	2	6	3	7	6	3	6	3	5	6	6	4	6	5	74	96
12	4	6	3	6	6	1	2	2	2	3	4	3	42	6	1	6	4	6	6	3	6	1	5	5	6	3	6	7	71	113
13	4	1	6	4	6	2	1	1	1	3	1	1	31	6	5	6	2	6	6	1	6	4	6	6	6	6	6	7	79	110
14	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	6	3	25	7	4	6	5	6	6	3	6	4	2	4	6	3	6	7	75	100
15	2	3	5	2	2	2	1	1	1	3	6	1	29	2	2	6	4	6	6	3	6	1	6	1	4	4	6	6	63	92
16	1	4	6	1	5	1	1	2	1	2	2	3	29	3	2	6	6	7	6	3	6	6	5	6	5	5	6	6	78	107
17	1	4	3	1	6	1	1	1	1	1	2	1	23	2	5	6	7	6	6	1	6	5	5	4	6	5	6	5	75	98
18	5	4	1	1	1	2	1	1	3	2	3	1	25	6	2	7	7	6	6	3	6	1	4	7	4	6	6	5	76	101
19	3	1	3	1	3	4	1	1	2	2	2	6	29	6	4	5	6	7	3	4	6	4	1	6	5	6	6	7	76	105
20	4	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	3	24	5	6	1	7	6	7	1	6	5	5	4	6	6	6	2	73	97
21	4	1	1	2	1	4	1	1	5	2	1	3	26	6	1	6	2	6	5	1	6	5	4	6	5	6	6	7	72	98
22	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	3	20	6	4	7	6	6	2	5	6	5	3	6	6	6	4	7	79	99
23	3	2	2	1	1	4	1	2	1	5	2	1	25	6	7	6	4	6	6	1	7	1	2	5	4	6	5	7	73	98
24	5	2	5	2	6	2	1	1	1	2	2	1	29	6	6	6	5	7	3	1	7	6	6	7	4	6	5	7	82	111
25	4	2	2	1	5	3	1	1	1	2	2	1	25	6	6	6	2	6	6	1	4	5	6	6	6	3	5	7	75	100
26	5	3	2	1	2	4	1	2	1	2	2	3	28	6	2	6	5	6	6	1	1	5	2	4	5	1	7	7	64	92
27	4	5	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	21	2	4	6	6	7	6	4	1	6	1	6	4	1	7	7	68	89
28	2	4	1	1	3	5	1	2	1	2	1	1	24	6	6	6	6	7	6	2	6	6	4	3	6	4	7	6	81	105
29	5	6	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	31	6	7	6	6	7	6	5	6	6	1	6	4	5	7	1	79	110
30	2	4	2	1	3	2	1	2	2	1	4	6	30	4	6	6	6	5	6	4	6	6	5	5	4	5	7	1	76	106
31	6	4	1	2	3	5	1	1	2	2	1	1	29	4	2	6	1	3	6	3	6	6	3	3	4	5	6	6	64	93
32	2	1	2	3	3	3	1	2	3	1	6	3	30	4	4	6	4	3	6	6	6	5	4	3	5	5	6	7	74	104
33	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	21	4	7	6	5	5	6	1	6	6	3	4	5	5	6	7	76	97
34	3	1	1	1	2	5	1	6	2	1	6	1	30	6	7	6	6	6	6	4	6	5	1	4	4	1	6	1	69	99
35	6	1	2	1	3	1	4	2	1	1	3	2	26	7	4	6	6	5	6	6	6	6	5	3	6	5	6	6	83	109
36	6	1	1	2	2	5	2	4	2	1	4	3	33	6	5	6	6	5	6	7	6	6	5	6	6	1	6	7	84	117
37	1	1	5	1	4	1	1	4	2	2	3	6	31	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	1	6	1	77	108
38	2	1	5	4	2	6	1	4	2	1	6	2	36	6	7	6	6	6	6	6	6	5	1	4	6	5	6	6	82	118
39	1	1	3	2	1	1	2	5	3	3	5	6	33	6	2	7	4	6	6	5	6	6	3	5	6	5	6	1	74	107
40	2	1	3	2	5	1	2	3	2	2	3	3	29	6	5	3	4	6	6	3	6	5	6	4	6	5	6	6	77	106
41	5	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	21	6	2	3	6	6	6	4	6	6	2	5	6	7	6	6	77	98
42	2	1	3	1	2	1	1	4	2	3	5	1	26	6	2	5	5	6	6	7	6	6	4	5	4	5	6	5	78	104
43	6	1	5	2	1	6	2	1	2	2	2	2	32	6	2	3	6	6	6	2	6	6	6	6	6	5	6	3	75	107
44	5	1	3	2	1	6	2	4	6	2	1	1	34	5	2	2	7	6	6	6	6	6	1	5	5	6	6	1	70	104
45	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	20	6	7	2	6	6	6	7	6	6	5	4	5	7	6	6	85	105
46	1	2	1	2	2	4	1	1	4	1	2	2	23	6	2	5	6	6	6	6	1	1	1	5	5	4	6	4	64	87
47	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	18	6	1	6	6	5	6	5	4	4	1	4	6	7	6	6	73	91
48	1	2	2	6	1	6	2	4	2	3	1	1	31	2	6	5	6	7	6	3	5	4	1	4	4	5	6	7	71	102
49	2	2	2	2	2	1	1	4	2	1	1	1	21	4	5	6	6	7	6	7	6	5	4	5	3	6	7	7	84	105
50	2	2	5	2	2	1	1	6	2	1	3	2	29	7	2	6	7	6	6	5	6	1	6	4	6	6	6	1	75	104
51	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	20	6	6	6	4	4	6	1	6	4	5	5	4	6	6	5	74	94
52	4	2	3	2	2	1	1	4	1	1	2	1	24	6	1	6	5	4	6	4	6	6	3	5	3	6	4	6	71	95
53	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	17	3	1	6	4	3	6	4	7	7	4	4	4	4	6	6	71	88
54	2	2	2	6	1	1	1	2	1	1	3	1	23	3	6	6	6	5	6	5	3	7	4	4	5	6	6	7	79	102
55	3	2	2	4	1	1	1	2	1	2	3	1	23	4	6	6	6	7	6	5	4	4	6	5	4	6	6	7	82	105
56	1	2	2	2	1	1	4	2	1	2	3	1	22	5	1	6	4	6	6	6	7	6	5	6	4	6	6	5	79	101
57	2	2	3	6	2	1	3	1	1	1	2	5	29	6	2	6	2	5	6	6	6	5	3	5	5	5	6	7	75	104
58	2	2	2	3	3	1	4	2	1	2	1	1	24	6	2	6	2	5	3	4	6	1	3	4	5	6	6	7	66	90
59	4	2	1	6	3	1	1	1	1	2	1	1	24	6	6	6	6	4	6	3	6	6	4	5	1	6	7	7	79	103
60	4	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	19	6	6	6	2	4	1	3	6	4	5	6	1	7	4	6	67	86
61	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	19	6	6	6	2	6	7	1	6	4	4	4	1	6	6	7	72	91
62	1	2	2	4	2	1	4	2	1	1	1	1	22	2	6	6	2	5	1	3	6	4	4	5	5	6	4	7	66	8

86	3	3	2	2	1	2	1	1	1	3	3	1	23	6	1	6	7	6	1	1	7	4	6	1	6	6	6	7	71	94
87	3	3	4	3	1	2	4	4	2	1	3	1	31	6	7	6	7	7	1	1	6	7	6	4	4	6	6	7	81	112
88	4	3	5	4	1	2	3	4	2	1	3	1	33	6	7	3	3	5	2	4	4	6	5	6	5	6	6	7	75	108
89	3	1	5	4	1	1	1	6	2	2	1	1	28	6	2	7	2	2	3	1	4	4	3	4	2	6	6	6	58	86
90	1	3	4	2	1	1	1	1	2	2	4	4	26	3	6	6	6	2	7	5	1	6	6	6	4	6	6	5	75	101
91	2	3	1	1	1	2	1	4	2	1	5	4	27	5	6	5	4	6	6	4	7	4	5	4	1	6	6	1	70	97
92	2	3	3	3	1	1	1	4	2	4	2	2	28	3	6	7	5	5	1	1	5	7	5	7	4	6	6	4	72	100
93	6	3	4	1	1	1	2	4	2	5	1	2	32	5	6	7	2	6	1	5	7	6	6	7	6	6	6	7	83	115
94	3	3	1	4	1	1	2	1	2	3	1	1	23	5	5	7	2	1	6	1	7	2	6	7	5	6	6	1	67	90
95	2	1	3	3	2	1	6	4	2	5	1	1	31	4	7	7	1	1	5	5	4	3	6	5	3	6	6	6	69	100
96	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	5	1	20	5	1	7	3	5	6	3	7	7	7	6	2	6	6	3	74	94
97	3	3	2	4	1	1	1	2	1	3	1	2	24	6	6	1	7	6	5	4	4	5	6	7	3	6	5	6	77	101
98	3	1	2	3	3	1	6	2	3	4	2	1	31	1	5	7	6	6	6	1	1	3	5	7	5	6	3	4	66	97
99	3	2	4	6	2	1	1	2	1	2	1	2	26	7	6	1	1	3	5	3	1	2	1	6	1	6	7	6	56	82
100	1	2	2	4	4	2	1	2	4	2	2	2	28	5	5	1	3	7	1	3	7	3	1	7	1	6	4	5	59	87
101	3	2	2	4	6	1	4	2	2	4	4	4	38	5	5	1	1	6	6	1	7	7	1	6	6	6	3	6	67	105
102	3	2	2	2	4	2	4	2	3	4	3	4	35	4	6	6	3	6	5	6	7	7	6	7	5	5	6	1	80	115
103	3	2	2	4	1	4	2	3	3	6	2	1	33	5	6	6	3	6	7	1	7	7	1	6	4	7	4	6	76	109
104	6	1	1	6	1	4	4	3	1	3	4	2	36	4	7	1	6	6	5	5	1	5	6	4	7	7	4	6	74	110
105	2	1	2	1	4	2	2	2	2	5	1	1	26	5	7	7	3	6	3	5	3	7	6	6	1	7	4	5	75	101
106	3	3	4	3	1	2	1	1	1	2	5	1	27	5	6	7	6	6	2	6	3	6	6	5	1	2	6	7	74	101
107	3	2	4	2	1	1	2	1	5	2	2	6	31	3	5	1	6	6	6	1	3	6	6	5	2	7	5	6	68	99
108	3	2	2	4	1	5	2	2	5	1	4	2	33	5	6	7	2	6	7	6	7	6	6	6	7	1	6	7	85	118
109	3	1	2	3	1	2	1	2	4	1	3	1	24	4	7	7	2	6	6	2	2	6	6	2	2	7	3	7	69	93
110	3	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	19	5	5	7	1	6	1	2	6	6	6	5	2	1	5	7	65	84
111	1	2	3	3	1	1	1	1	3	1	4	1	22	5	6	5	6	6	6	4	2	7	6	5	3	4	6	5	76	98
112	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	5	2	22	7	1	7	1	6	6	1	5	3	6	6	7	3	6	7	71	93
113	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	5	3	23	1	6	7	6	6	6	6	5	7	6	4	3	1	4	4	72	95
114	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	5	2	22	4	7	7	6	6	6	2	5	7	6	4	6	2	5	6	79	101
115	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	4	4	31	3	2	7	6	6	1	6	2	6	6	6	7	7	5	6	76	107
116	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	23	6	6	5	3	1	5	2	2	6	6	6	6	6	6	6	72	95
117	2	2	1	2	1	1	2	3	5	2	2	4	27	3	5	4	5	1	6	2	7	6	7	6	6	3	4	4	69	96
118	3	2	3	6	1	2	3	3	2	1	2	4	32	1	7	7	6	5	6	2	6	6	2	2	5	6	1	7	69	101
119	3	1	2	4	1	1	2	3	5	4	2	4	32	4	1	7	2	5	6	2	3	6	6	2	2	1	4	4	55	87
120	3	2	3	1	1	3	1	1	5	2	2	4	28	3	6	7	5	2	1	6	2	6	7	2	3	6	7	1	64	92
121	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	4	31	1	2	7	2	7	3	4	3	6	6	2	7	5	4	7	66	97
122	3	2	5	2	5	1	1	3	2	2	2	2	30	2	5	5	1	6	6	4	1	6	1	2	7	7	5	6	64	94
123	3	1	3	6	3	1	2	1	2	1	4	4	31	6	3	5	7	7	6	6	5	6	6	6	2	5	5	5	80	111
124	2	1	3	3	6	1	1	3	3	1	2	1	27	6	2	7	7	6	6	2	7	6	6	6	5	1	4	1	72	99
125	1	5	5	1	1	1	2	3	2	1	3	1	26	5	7	5	2	1	6	2	7	6	6	6	2	7	5	7	74	100
126	1	4	4	6	1	3	1	2	1	1	2	1	27	6	6	5	2	6	6	2	5	5	1	6	2	7	1	1	61	88
127	3	5	2	4	5	1	2	2	2	1	4	1	32	5	4	7	3	1	6	2	3	7	7	2	2	7	1	5	62	94
128	1	1	4	3	4	1	2	2	5	2	3	1	29	7	7	1	6	5	6	2	5	3	5	6	2	6	5	7	73	102
129	1	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	21	1	1	4	6	5	6	2	6	5	1	6	7	7	5	5	67	88
130	2	5	4	1	1	3	3	2	1	2	4	1	29	3	1	7	2	6	5	2	5	5	4	6	7	6	1	6	66	95
131	3	1	4	4	1	3	2	2	3	2	1	2	31	4	1	2	1	2	5	2	2	7	7	6	2	7	5	6	59	90
132	1	1	3	2	2	1	5	2	2	1	1	2	23	2	2	7	2	7	6	2	4	6	5	5	6	6	5	6	71	94
133	3	5	1	5	2	1	2	2	1	1	1	2	26	1	3	2	2	1	7	3	3	6	3	3	6	6	1	6	53	79
134	3	5	1	5	1	1	2	2	1	1	5	2	29	6	4	7	2	5	3	2	3	6	6	7	2	3	7	6	69	98
135	4	5	4	5	1	1	1	2	1	1	1	2	28	2	7	7	2	2	7	2	3	6	3	2	4	3	3	6	59	87
136	2	1	4	5	1	1	2	2	1	1	6	2	28	3	4	7	2	3	6	2	3	6	7	7	3	7	1	6	67	95
137	3	5	2	1	2	1	2	2	1	1	6	2	28	1	5	7	2	6	3	2	2	6	6	3	3	7	1	6	60	88
138	2	5	2	1	1	1	2	1	1	1	4	2	23	7	4	1	5	6	6	2	2	6	6	4	5	5	7	6	72	95
139	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	22	4	1	5	1	3	7	2	1	6	4	3	5	6	1	6	55	77
140	2	2	2	4	2	1	3	2	1	1	2	2	24	7	1	5	2	7	6	2	5	6	7	2	6	4	7	6	73	97
141	2	5	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	25	2	3	7	2	7	1	6	6	1	2	5	6	3	6	64	89	
142	2	1	2	5	1	1	1	1	3	1	5	2	25	4	2	1	2	6	5	2	3	3	2	3	6	2	6	6	53	78
143	3	1	2	5	2	1	1	1	2	1	5	2	26	7	6	5	2	5	7	1	6	5	6	6	3	2	7	6	74	100
144	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	6	2	24	2	5	7	1	1	7	2	3	6	6	2	6	6	1	6	61	85
145	2	1	2	5	6	1	1	1	1	2	2	2	26	7	5	1	5	1	7	2	3	6	4	3	3	6	5	6	64	90
146	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	3	27	7	4	7	7	1	5	2	7	6	7	1	3	7	7	6	77	104
147	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	2	2	20	1	2	4	2	5	6	1	5	6	1	2	1	4	6	6	52	72
148	2	2	2	6	3	3	3	1	1	4	3	2	32	7	1	7	2	7	7	5	6	6	6	3	7	6	5	6	81	113

Anexo N° 7

Sesiones

SESION N°1			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila		TIEMPO: 60 minutos	
OBJETIVO: Conocer a los participantes y aplicar juegos de integración, corporalidad y trabajo en equipo			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo de bienvenida - Aplicación del test - Preparación articular 	<p>Presentación y explicación del programa</p> <p>Se explicará a los participantes la función del test y el procedimiento para llenarlo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Bulldog ingles - Pelea de dragones - El gato y el ratón 	<p>Se escoge un participante que se quede al centro de la cancha, el resto estará a un extremo, todos los participantes del extremo tendrán que correr hacia el otro lado sin que el del centro lo capture; el del centro intentara sostener a cualquiera de los participantes y levantarlo diciendo “1,2,3 bulldog inglés” y ese participante pasara a capturar también.</p> <p>Se forman varios equipos de igual número de participantes, formando una columna y sujetándose por los hombros, la persona del frente estará con los ojos vendados y será la única del equipo que podrá atacar, el segundo de la columna será quien lo guie moviendo sus hombros e indicándole que hacer; el último de la columna tendrá una pañoleta en la cadera la cual el otro equipo intentará robar.</p> <p>Todos los participantes formando un círculo representan la cueva del ratón, adentro el ratón, afuera el gato; el ratón tendrá que salir por cualquier parte del círculo y correr dando una vuelta al círculo sin que el gato lo alcance para volver a entrar por el mismo lugar. Si lo atrapa el ratón pasa a ser gato y el que estaba de gato elige al siguiente ratón.</p>	<p>Hojas de papel</p> <p>Lapiceros</p> <p>Silbato</p> <p>Pañoletas</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

SESION N°2			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila		TIEMPO: 60 minutos	
OBJETIVO: Aplicar juegos de trabajo en equipo y estrategia			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Preparación articular 	<p>Saludo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Quemados - Ladrón y policía - Estructuras 	<p>Se forman 2 equipos equitativos, cada equipo se coloca a extremos opuestos de la zona de juego, con una cuerda se marca el área media de la cual ningún equipo puede cruzar al otro lado. Tendrán que correr para tomar cualquier pelota del área y lanzarla contra los integrantes del equipo contrario, al ser golpeado con la pelota, el jugador tendrá que salir. Se sigue jugando hasta que solo quede el ultimo de uno de los equipos.</p> <p>Se forman dos equipos, el equipo de policías tendrán que capturar a la mayor cantidad de ladrones antes que se acabe el tiempo (3 minutos), al terminar ambos equipos cambian de rol; los policías que atrapen a la mayor cantidad de ladrones en menos tiempo ganan.</p> <p>En equipos de 4-5, se entrega una cantidad de fósforos con los que tendrán que jugar, primero se muestra una figura, y se les indica que tienen que hacer los cambio a la misma con determinada cantidad de movimientos, la finalidad es resolver cada estructura con análisis de equipo, antes que los otros.</p>	<p>Silbato</p> <p>Pelotas</p> <p>Lazos</p> <p>Caja de fósforos</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

SESION N°4			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila		TIEMPO: 60 minutos	
OBJETIVO: Interactuar de forma competitiva entre compañeros			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Preparación articular 	<p>Saludo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Manitas calientes 	<p>Formando 2 círculos, una persona frente a otra estarán jugando manitas calientes, reaccionando para que no golpeen sus manos e intentando golpear lo más rápido posible en su respectivo turno; tienen 30 segundos para jugar con una persona y luego rotar a jugar con alguien más.</p>	<p>Pelota</p> <p>Silbato</p> <p>cronometro</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - 7 pecados 	<p>Formando todos un círculo, se numeraran de 1 al fondo, uno de los participantes dirá cualquier número mientras arroja desde el centro la pelota al aire, todos los demás participantes tendrán que correr lo más lejos posible del centro; la persona cuyo número mencionen tendrá que buscar atrapar la pelota y al hacerlo gritar “alto” para que todos los demás se queden dónde están, luego podrá dar 3 pasos hacia la persona que se encuentre más cerca y le arrojará la pelota; si lo golpea esa persona pasará a nombrar, de lo contrario la misma persona tendrá que volver a tirar y acumula un “pecado”. Al acumular 7 una persona, tendrá una penitencia.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Carne molida 	<p>Formando 2 equipos, cada uno se acostará en el suelo, uno junto a otro, pasando sobre sus compañeros tendrán que rodar rápidamente de uno en uno hasta desplazarse a la meta, el equipo que llegue primero gana.</p>	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

SESION N°6			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila		TIEMPO: 60 minutos	
OBJETIVO: Trabajar en equipos para desarrollo de liderazgos			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo de bienvenida - Preparación articular 	<p>Saludo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vestidos y desvestidos - Arranca cebolla mexicana - Volley Globos 	<p>Se forman dos equipos, a cada uno se le entrega una camiseta, cada equipo tendrá que colocarse en columna y un participante tendrá que ir poniendo y quitando la camisa a sus compañeros mientras estos se sujetan de las manos hasta llegar al último de la columna, el equipo que lo haga más rápido gana.</p> <p>Se forman 2 equipos, un equipo tendrá que sentarse en el suelo sujetándose entre ellos mientras el equipo contrario intenta separarlos a todos en un tiempo de 2 minutos, el equipo que suelte a todos o logre soltar a la mayor cantidad en menos tiempo es el que gana.</p> <p>En parejas, se les entregara una pañoleta a cada una con la que impulsaran un globo con agua para que pase sobre la cuerda, la pareja contraria tendrá que recibir el globo y devolverlo para que caiga en algún lugar del área de juego contraria y así evitar mojarse con el globo.</p>	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

SESION N°7			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila		TIEMPO: 60 minutos	
OBJETIVO: Trabajo en equipo y mejoramiento de relaciones interpersonales.			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Preparación articular 	<p>Saludo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	Argolla india, silbato
PRINCIPAL	- Argolla india	Se forman dos equipos, cada uno elegirá a un integrante que cumplirá el rol de “mástil”, se jugara con una argolla de cuerda la cual tendrán que lanzar hacia uno de los brazos extendidos de su mástil para anotar. Tendrán como regla solo dar tres pasos, como máximo, con la argolla en sus manos luego tendrán que pasarla a un compañero o lanzar para anotar.	
	- Pizarra	Se forman 4 equipos y cada uno elige a un emisor mientras todos los demás serán receptores, a los emisores se les dirá una palabra en secreto la cual tendrán que escribir con letra legible, al aire, usando únicamente el movimiento de sus caderas. Los receptores tendrán que captar cada letra de la palabra siguiendo el movimiento de cadera del emisor, el primer equipo en descifrar el mensaje gana.	
	- Imagina un monstruo	Se forman equipos equitativos, se les pedirá a todos formen un monstruo de X cantidad de cabezas, X cantidad de brazos y X cantidad de pies; usando sus propios cuerpos tendrán que juntarse para darle forma a la criatura según su creatividad y organización, el primer equipo en formar lo solicitado gana un punto	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

SESION N°8			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila			TIEMPO: 60 minutos
OBJETIVO:			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Preparación articular 	<p>Saludo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Puente chancla - Contagio - Cadena loca 	<p>Se forman 2 equipos, formando una columna, cada equipo tendrá que atravesar la zona de juego únicamente pasando sobre las sandalias (chancletas) de todos los integrantes del equipo, a medida que avanzan los de atrás tendrán que pasar las sandalias hacia delante para ir avanzando y si uno del equipo cae tendrán que comenzar de nuevo</p> <p>De todo el grupo se elige a un infectado, el cual tendrá que buscar tocar a cualquiera de los participantes para contagiarlo y que le ayude a esparcir la infección hasta que quede un solo ‘sano’.</p> <p>Se forman 2 equipos, a cada equipo se le entrega una pelota la cual tendrán que pasar por debajo de las piernas de cada integrante de atrás hacia delante y al mismo tiempo, la persona que paso la pelota tendrá que correr al frente a recibirla a modo que la columna vaya avanzando, al llegar al frente tendrán que pasarla de adelante hacia atrás por sobre sus cabezas. El equipo que llegue al meta más rápido gana</p>	Pelotas, sandalias, silbato
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

SESION N°9			
LUGAR: Estadio Jorge “El Mágico” González			
ENCARGADOS: Karla Margarita Rodas Luis Ernesto Nuila			TIEMPO: 60 minutos
OBJETIVO:			
PARTE	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Preparación articular 	<p>Saludo</p> <p>Movilidad de todas las áreas del cuerpo para prepararse para los juegos</p>	Globos, pelotas, cuerdas
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - El ultimo globo 	<p>A cada participante se le entrega un globo el cual tendrá que inflar a conveniencia y sostener con una sola mano, con la otra mano tendrán que buscar explotar el globo de los demás participantes a modo que quede un solo sobreviviente. El área de juego se irá reduciendo según indiquen los encargados para acercar más a los participantes.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Quemados 	<p>Se forman 2 equipos equitativos, cada equipo se coloca a extremos opuestos de la zona de juego, con una cuerda se marca el área media de la cual ningún equipo puede cruzar al otro lado. Tendrán que correr para tomar cualquier pelota del área y lanzarla contra los integrantes del equipo contrario, al ser golpeado con la pelota, el jugador tendrá que salir. Se sigue jugando hasta que solo quede el ultimo de uno de los equipos.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Evolución 	<p>Individualmente, cada participante tendrá que jugar “piedra-papel-tijera” con otro para evolucionar, el que pierde baja en la escala evolutiva y el que gana sube. Para identificar las diferentes escalas tendrán que mimetizar y decir el nombre de la escala que son y solamente podrán jugar contra aquellos que sean de su misma escala evolutiva. Escala I: ameba-cangrejo-lagarto-conejo-mono-hombre; Escala II: héroe-espartano-semidios-dios-titan-Chuck Norris.</p>	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma - Agradecimiento - despedida 	<p>Se les pide que se relajen unos segundos y se hidraten</p> <p>Se da por concluida la sesión recreativa y se agradece la participación.</p>	

Anexo N° 8

Fotos de Sesiones del Programa de Actividad Física Recreativa



Juego:
**Manitas
Calientes**



Juego:
**Futbol
antiguo**



**Juego:
Revienta el
globo**



**Juego: Siete
pecados**



Juego:
Amor tigre



Juego:
**Relevos
con pelota**



Juego:
**Pollitos
adentro,
pollitos
afuera**



Juego:
Pizarra



Juego:
**Arranca
cebolla
mexicana**



Juego:
¡Que role!



Juego:
**Puente
persa**



Juego:
**Argolla
india**



**Juego:
Carne
molida**



**Aplicacion
del test
Grupo A**



Aplicacion
de test
Grupo B



Aplicacion
del test
Grupo C



Aplicacion del test Grupo D



