

Programa de actividad físico-recreativa para reducir el estrés laboral en accionistas de la Compañía Tax-Ejecutivo

Physical-recreational activity program to reduce work stress in shareholders of the Tax-Executive Company

Lic. Willam F. Pinza-Sanmartin, <https://orcid.org/0000-0002-8351-7149>

fernandow1986@hotmail.com

Ministerio de Educación-Dirección Distrital 07D02, Machala, Ecuador

Lic. Camilo Fernando Leon Reyes, <https://orcid.org/0000-0003-3385-7900>

camiloleonreyes@gmail.com

Centro de Actividad Física y Salud - CEAFS Leon, Machala, Ecuador

Lic. Carlos Calderón-Espinoza, <https://orcid.org/0000-0002-7568-9522>

ccalderon4@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

MSc. Borys Bismark León Reyes, <https://orcid.org/0000-0001-6936-9947>

bleon@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Recibido: mayo, 2021

Aceptado: agosto, 2021

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo establecer un programa de actividad físico-recreativa para reducir el estrés laboral en accionistas de la Compañía Tax-Ejecutivo en Machala, Ecuador. Se emplea metodología cualitativa, Métodos y técnicas empíricas, para el diagnóstico del estado actual estrés laboral, para la corroboración de los resultados científicos, así como métodos cuantitativos para gestionar los datos, procesarlos e interpretar los resultados. Se trabajó con una muestra de 35 trabajadores del sexo masculino, en un rango de edad de 22 a 50 años. Los resultados de este estudio están enmarcados en el impacto significativamente favorable para el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores, el aumento de productividad en la compañía. La disminución de ausentismo y la generación de un nuevo campo laboral para las profesionales capacitadas en la promoción de estilos de vida saludables a partir de la práctica de actividades física-recreativas.

Palabras clave: Estrés laboral; Actividad física; Recreación; Entorno laboral.

Abstract

The present work, aims to establish a physical-recreational activity program to reduce work stress in shareholders of the Tax-Executive Company in Machala, Ecuador. Qualitative methodology is used. Empirical methods and techniques, for the diagnosis

of the current state of work stress, for the corroboration of scientific results, as well as quantitative methods to manage the data, process them and interpret the results. We worked with a sample of 35 male workers, in an age range of 22 to 50 years. The results of this study are framed in the significantly favorable impact for the improvement of the quality of life of the workers, the increase of productivity in the company. The decrease in absenteeism and as well as the generation of a new labor field for professionals trained in the promotion of healthy lifestyles through the practice of physical-recreational activities.

Keywords: Work stress; Physical activity; Recreation; Work environment.

Introducción

Aunque se comienza en la década de 1990 a investigar y teorizar acerca del estrés, se pueden distinguir tres conceptualizaciones en Latinoamérica (Berrío G. y Mazo Z. 2011):

- El 26% de las investigaciones se basan en los estresores.
- El 34% de los estudios se enfocan en los síntomas.
- El 6% de las indagaciones tienen como basamento el modelo transaccional.

Un conjunto de estresantes son los que permiten identificar al estrés laboral. Estos se basan fundamentalmente en la valoración cognitiva que realiza el individuo, de modo que, una misma situación puede o no ser calificada como un estímulo estresante por cada sujeto de manera particular. Lo cual permitió afirmar a varios investigadores reconocer al estrés laboral como un estado esencialmente psicológico.

Según Barraza M. A. (2006, p.121):

El estrés implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos. Esta situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en la persona a través de una serie de indicadores.

Se declaran tres indicadores: psicológicos, físicos y de comportamiento. Los indicadores psicológicos están relacionados con las funciones emocionales o cognitivas del individuo como: problemas de concentración, bloqueo mental, el estrés, la inquietud, la depresión. Los indicadores físicos son que involucran una reacción propia del cuerpo por ejemplo: temblores musculares, insomnio, morderse las uñas, migrañas, etc. Los indicadores de comportamiento involucran la conducta del sujeto dígase aislarse de los

demás, discutir acaloradamente, ausencia al trabajo, reducción o aumento para ingerir alimentos, etc. (Barraza M. A., 2006, p.121).

En un estudio de revisión las definiciones de estrés giran en torno a la adaptación del ser humano a demandas externas, a la capacidad del organismo para hacerle frente y a un estado del organismo con síntomas físicos, psicológicos, etc. (Osorio J. y Cárdenas N., 2016, p. 82). También se reconoce al estrés como el: estado psicológico que se acompaña de síntomas físicos y disfunciones sociales; resultado de presiones físicas, mentales y sociales. (Osorio J. y Cárdenas N., 2016, p.85).

Autores como Benítez, J. y Calero, S. (2014) establecieron espacios para la actividad físico deportiva y recreativa para el tratamiento del estrés laboral. Se reconoce que el uso de actividades físicas permite disminuir el estrés en el personal administrativo Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C. (2015). Así mismo Armas P. y Montoya, I. (2014), aplicaron un “programa de ejercicios fisioterapéuticos para la disminución del estrés laboral en el personal administrativo de la Universidad Deportiva del Sur, Cojedes, Venezuela”. También se ha determinado una asociación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el puntaje de estrés psicológico percibido en los participantes (Ramírez M., Valencia Á. y Oróstegui A., 2016).

Antecedentes

Dentro de las investigaciones, se expresan en diferentes niveles: Macro, Meso, Micro:

El nivel Macro existen diversos estudios que anteceden a esta investigación, dentro de la búsqueda, en España (Remor, E., y Pérez-Ll., 2007), se indagó acerca de la “Relación entre niveles de la actividad física, la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico”. El propósito se centró en la “identificación de los efectos de la actividad física frente al estrés y así como en los síntomas de malestar físico”. Para ello, evaluaron a 124 personas mediante la encuesta sobre factores “sociodemográficos”, “hábitos de salud” y actividad física. El “Inventario de síntomas físicos de malestar diario (frecuencia e intensidad)” y la “Escala de estrés percibido (PSS)”. Los resultados evidenciaron un efecto significativo y se concluye que los individuos que practicaban actividad física los niveles de estrés fueron inferiores, en consecuencia, evidenciaron

menor frecuencia e intensidad de sus síntomas físicos, mientras que los individuos que eran físicamente inactivos mostraban mayores niveles de estrés.

También en España (Fernández L., Siegristb, A. Rödelby R. Hernández-Mejía, 2003) se realizó una investigación sobre “El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer?” obtuvieron que es posible identificar dimensiones estresantes relacionadas con el trabajo en un amplio espectro de empleos, utilizando cuestionarios estandarizados fiables y válidos. Los cuestionarios, basados en los modelos Modelo demanda-control, Modelo crisis de gratificación en el trabajo permiten han permitido alcanzar conocimientos nuevos (p.5). Así mismo, se determinaron las enfermedades desarrolladas en un grupo de trabajadores sanos cuyas condiciones de estrés laboral se determinan de antemano y que es vigilado durante un período de, al menos, 5 años.

Se precisa en ese sentido que entre el 10 y el 30% de los trabajadores según sea el ramo o la posición laboral están expuestos a varios estresantes identificados en los modelos y más aún cuando se estudian trabajos sedentarios, el porcentaje asciende al 51% en los varones y el 55% en las mujeres. (Fernández L., Siegristb, A. Rödelby R. Hernández-Mejía, 2003, p.5).

Planteamiento Meso: en el contexto latinoamericano (Ramírez M., Valencia Á. y Oróstegui A., 2016) se efectuó un estudio en Colombia, llamado “Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga”. Se realizó el estudio con 502 adultos (muestra) de ambos sexos residentes de dicha ciudad, la mediana de la edad fue 46 años. Para obtener los datos sobre la percepción del estrés de dicha muestra, se usó la “escala de estrés psicológico percibido (PSS)” y el “Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)” en su versión larga. Los resultados revelaron que, el acatamiento de las encomiendas de actividad física se asociaba a un bajo nivel de “estrés psicológico” en los participantes, comparado con quienes no las cumplían.

En México (Basset M., [Ramos R.](#), 2011) se realizó un estudio acerca del “Estrés laboral y personal en los recursos humanos de Enfermería de una Unidad de Psiquiatría en México, D.F.” su objetivo se centró en una revisión documental de publicaciones que han tratado la existencia del estrés laboral y personal que se padece en el Área de Enfermería en instituciones de psiquiatría en México. Obtuvieron como conclusiones

que este personal es susceptible de desarrollar estrés, por encontrarse dentro de un ambiente laboral considerado emocionalmente tóxico, sometido a situaciones de interacción con pacientes y familiares que propician el desarrollo de diversos niveles de estrés (p.1).

En Colombia, la indagación se centró en un estudio descriptivo transversal en 35 trabajadores que tiene contrato directo con el centro de rehabilitación ubicado en el departamento del Atlántico, el estudio fue realizado durante los periodos de enero a diciembre del año 2016, determinado la relación entre el nivel de estrés laboral y los factores de riesgos psicosociales intralaborales (Arce J. Rubio B., Cuadro V., Fonseca A., León G.; Rodríguez B., 2020, p. 42).

En esa dirección la investigación de Fernández L., Siegristb, A. Rödelby R. Hernández-Mejía (2003) se refirió a estudios que declaran que existe desgaste o agotamiento después de años de trabajo en servicios relacionados con personas. “Éste es el caso de los profesionales sanitarios, en los que se ha reconocido una presión psicológica superior a la de otros profesionales de igual nivel ocupacional y en los que el desgaste profesional alcanza el 20-25% (p.2)”.

Planteamiento Micro: en Ecuador se hicieron varios estudios entre ellos se encuentra: el estudio titulado “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral” (Obando M., Calero M., Carpio O., Fernández L., 2017). Este estudio se planteó como objetivo: disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador. Se trabajó con una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para determinar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés antes y después de implementar un programa de actividades físicas durante seis meses. En consecuencia, concluyeron que la práctica de actividad física es un protector ante niveles de estrés laboral y depresión, ya que sus efectos son muchos (Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C., 2015). Así mismo Delgado E., Calvanapón A., Cárdenas R. (2020) realizaron su estudio relacionado con el “estrés y desempeño laboral” en la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.

En la Organización Laboral el sujeto pasa la mayor parte de su tiempo laborando, pues el horario de trabajo consume la mayor parte de las horas de vigilia del sujeto, de ahí la necesidad de que el desarrollo de su actividad sea gratificante y placentera, además de ser portador de elementos nuevos que pongan a producir el ingenio, la creatividad, imprimiéndole un sello distintivo de motivación que la conviertan en un incentivo para el propio trabajador (Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C., 2015).

Una de las formas que posee mayor reconocimiento para reducir el estrés laboral es el ejercicio (Armas P. y Montoya, I., 2014), de ahí que orientar programas de desarrollo recreativos, así como el diseño de espacios para la actividad física y la recreación según las necesidades y posibilidades existentes es importante para disminuir la carga estresante de los ciudadanos (Benítez y Calero, 2014) Se han realizado estudios referidos a la relación entre ansiedad y ejercicio físico (Guerra S., Gutiérrez C., Zavala P., Singre Á., Goosdenovich C. y Romero F., 2017), donde se realizó un análisis acerca de la bibliografía existente sobre dicho tema, determinándose que el primero puede constituirse como terapia frente al segundo, además, se reconoce como válido para “poblaciones especiales como hemofílicos, epilépticos, drogadictos y alcohólicos, lo que hace pensar que, posiblemente, también pudiera ser utilizado en otros colectivos de riesgo”.

Se asume de Pérez A. (2003) que refiere: la actividad físico-recreativa no es una forma de ocupar el tiempo libre de quienes lo posean, no adopta características discriminatorias en sus numerosas manifestaciones, ni es mercancía según situación económica de las personas sino, que se establece como una actividad básica la cual permite la liberación de carga de tensión nerviosa, se aumente la capacidad de circulación e irrigación cerebral, se aumente la capacidad de respiración, se oxigenen los tejidos del cuerpo. Permita consumir los excesos de grasa y favorezca a la función digestiva, así como favorecer a las funciones de eliminación.

A manera de conclusión, la prevalencia de estrés es menor en los trabajadores que están expuestos a actividad física, de manera que, esta actividad constituye un factor protector ante el estrés. Además, de encontrar la proporción “dosis-respuesta” entre menor nivel de estrés y niveles de actividad física, es decir tienen menos probabilidad de sufrir estrés las personas que practican actividades físicas. Además, se reconoce esta práctica como

un protector positivo, pues permite mayor tolerancia a disímiles estresantes tanto laborales como sociales.

Marco Conceptual

Muchas han sido las experiencias investigativas relacionadas con el estrés laboral, entre los que se encuentran la determinación de modelo e instrumentos para la identificación de factores que estén relacionados con este tipo de estrés, uno de los modelos teórico es el relacionado con la demanda-Control de apoyo social, este propone una explicación al proceso de estrés, motivación y aprendizaje en el trabajo, considerando las características psicosociales de las condiciones laborales y sus implicaciones en la salud y en la productividad, otro de los modelos es el desbalance-esfuerzo-recompensa, de acuerdo con este la interacción entre un esfuerzo elevado y un bajo nivel de recompensa a largo plazo genera un mayor riesgo para la salud del trabajador (Arce J. Rubio B., Cuadro V., Fonseca A., León G.; Rodríguez B., 2020, pp.43-44).

La generalidad de los criterios enunciaron que con la aplicación de los modelos teóricos del estrés laboral, se logra prescribir la identificación de factores psicosociales en el trabajo perjudiciales para la salud lo cual demandan medidas preventivas De los instrumentos declarados que miden la evaluación de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo y el nivel de estrés se encuentran: Job Content Questionnaire, Effort Reward Imabalace Questionnaire, cuestionario de evaluación de factores de riesgo psicosociales diseñado por el instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo, cuestionario psicosocial de Copenhague (Arce J. Rubio B., Cuadro V., Fonseca A., León G.; Rodríguez B., 2020, p.44).

Relacionado con la recreación se asume a Pérez A.(2003, p. 91) el cual apunta que la “Recreación Física es el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.”

En tal sentido, el término recreativo, es un adjetivo que indica aquello que procura entretenimiento, diversión o distracción. Se describe, no solo los prototipos de determinadas actividad selectiva de las personas durante el tiempo libre, sino que

además el espacio donde estos funcionan (Pérez A., 2003). Para este autor la recreación va a tener lugar dentro del “espacio en general”, este espacio puede ser entendido como:

- Espacio físico: ámbito donde se mueve el hombre, la vivienda, la comunidad, la ciudad, el medio, y que constituye en sentido sustancial el marco de realización de las actividades recreativas, los lugares que enmarcan y determinan la concurrencia del hombre, la interrelación con el espacio cultural y social.
- Espacio cultural: ámbito de realización de la vida espiritual del hombre. Es el marco en el cual el individuo se realiza, en la creación, en el intercambio de intereses, en la cual desarrolla hábitos de participación cultural.
- Espacio social: ámbito en el cual el hombre establece su intercambio, la comunicación social, y en él se desarrollan las relaciones sociales entre los individuos y que en nuestras condiciones de sociedad socialista muestran una amplia esfera, dado el dinamismo y amplitud que posee la actividad social.

En tal dirección, el “espacio para la recreación” es el resultado de la presencia y distribución territorial de potencialidades para desarrollar determinados tipos de actividades recreativas; es un espacio concreto y objetivo, de dimensiones y formas variables; que es percibido a través de valores sociales (modas, preferencias, intereses y necesidades) los cuales imponen su propia representación, y constituyen parte importante de su propio valor recreativo, a través del cual, el espacio alcanza entonces un “valor simbólico” más allá de sus propios atractivos y valores.

De las definiciones de Recreación analizadas con anterioridad se pueden delimitar las siguientes regularidades:

1. Es un conjunto de actividades o una actividad de carácter optativo.
2. Se realizan individual o colectivamente.
3. Desarrolla conocimientos, hábitos y valores. Se realizan en el tiempo de ocio.
4. Propicia libertad y experiencia enriquecedora; ofrece placer, diversión, entretenimiento y alegría.
5. Regenera las energías gastadas, es desarrolladora y expresión de la creatividad.

6. Las principales particularidades de la recreación en sus diversas formas se encuentran:
7. Las actividades se realizan libres de cualquier compulsión externa u obligación.
8. Permiten a los participantes bienestar inmediato.
9. El elemento fundamental de la recreación se encuentra en el disfrute a través de la participación.
10. La recreación es una forma de participación como expresión de una necesidad que se satisface.

La actividad físico-recreativa es reconocida como Recreación Física, Dumazedier (1998), la puntualiza como:

Las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Además Pérez A. (2003), las especifica como: “el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual” (p.15).

En resumen, la práctica de la actividad físico-recreativa permite reaparecer de forma consecuente, desde lo físico, espiritual, profesional, así como culturalmente, de modo que, la participación de los sujetos en la recreación durante el tiempo libre contribuye a renovar aquellas las energías agotadas por el estudio, el trabajo por una energía activa, restaurada y/o renovada.

Por consiguiente, el problema se declara en: ¿cómo mitigar el estrés laboral en accionistas de la “Compañía Tax-Ejecutivo”, Machala, Ecuador? De ahí que el objetivo se centre en: Establecer un programa de actividad físico-recreativa para mitigar el estrés laboral dichos accionistas.

Muestra y metodología

El presente estudio se emplea la metodología descriptiva, transversal. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia pues la selección no es representativa. Se trabajó con un tamaño de muestra de 35 trabajadores del sexo masculino que proceden de una empresa dedicada servicio de taxis, del Estado de Machala, Ecuador. La edad mínima presentada en el estudio es de 22 años y la máxima registrada es de 50 años.

Criterios de inclusión: los accionistas de la compañía con al menos dos años de experiencia en el área. Criterios de exclusión: otro personal administrativo. Para la presente investigación se utilizó el consentimiento informado.

La concepción metodológica para la indagación consta de tres fases. El diseño empírico de la investigación se organiza en tres fases:

Fase I.- Teorización y diagnóstico

Fase II.- Diseño del programa

Fase III.- Valoración, aplicación y evaluación del programa

Para lo cual se estableció la matriz de investigación (véase cuadro 1) siguiente:

Aproximación o Enfoque	Pasos de la Investigación	Método	Categoría	Metodología	Técnicas	Estrategias
Estrés laboral	Generalidades	Deductivo	Cualitativo	Analítica	Análisis de documentos	Revisión de Artículos científicos psicológicos, Tesis enfocadas en el estrés laboral y su relación con las actividades física y recreativas, tiempo libre, libro o folleto sobre recreación física, páginas web sobre el estrés y actividades físico-recreativas
	Fundamentos teóricos y Estado del Arte	Deductivo Inductivo, análisis y síntesis	Cualitativo	Analítica	Análisis de documentos	Revisión de Artículos científicos psicológicos, Tesis enfocadas en el estrés laboral y su relación con las actividades física y recreativas, tiempo libre, libro o folleto sobre recreación física, páginas Web sobre el estrés y actividades físico-recreativas, Constitución de la República del Ecuador, Plan del Buen Vivir
	Valoración del problema en la Compañía	Inductivo	Mixta	Analítica Evaluativa Experimental	Cuestionario Test	Encuestas Cerradas a trabajadores. Test para medir nivel de estrés
Programa	Estructuración del Programa	análisis y síntesis, sistémico estructural funcional	Cualitativa	Analítica Evaluativa	Análisis de documentos, Actividades físico-Recreativas enfocadas a las técnicas respiración. Revisión de Documentos y Artículos Documentos y Artículos de técnicas	Revisión de Documentos y Artículos que relaciona la actividad física y el estrés
	Prueba Piloto del Programa	Práctico Analítico	Cualitativa	Analítica Evaluativa	Ejecución de prácticas físico-recreativas planificadas Grabaciones en video	Aplicación de actividades recreativas con técnicas específicas
	Evaluación del Programa	Comparativo	Mixta	Analítica Evaluativa	Cuestionario Test Grabaciones en video Cuaderno de notas Observación directa	Encuesta cerrada a docentes Post -Test para medir antes y después la respuesta de los trabajadores o accionistas ante el estrés laboral"
	Rediseño del programa	Analítico	Cualitativo	Analítico	Cuaderno de Notas	Resultados de la evaluación del programa

Cuadro 1. Matriz de investigación Fuente: Elaboración propia

Se utilizaron métodos, técnicas, procedimientos y materiales declarados a continuación: El método de análisis y síntesis, método inductivo-deductivo, Inventario de Estrés. Revisión documental. El método de observación.

Los datos del cuestionario se analizaron por el paquete SPSS y se determinó porcentaje y frecuencia de los resultados obtenidos. El método sistémico-estructural-funcional para la estructura del programa.

La consulta a expertos se inició con la aplicación de una encuesta la cual facilitó la valoración sobre la pertinencia, factibilidad de aplicación de la estructura y contenido del programa a partir de su experiencia y competencia en el tema abordado.

A los expertos se les hizo llegar un resumen, en formato digital, del diseño de investigación y la propuesta de programa, así como la encuesta. Aquí cabe destacar que para seleccionar a los expertos se consideró apropiado establecer como criterio: que su coeficiente de competencia fuese mayor a 0,75; en aras de obtener un buen nivel de idoneidad. Así, tomando en cuenta dicho criterio, finalmente se consideraron 15 expertos. Materiales empleados: El software SPSS.19 se logra la determinación de la probabilidad asociada a los valores a través de la prueba Chi cuadrado.

Resultados

Se realiza el diagnóstico respecto a la práctica de actividad física y recreación durante el tiempo libre (véase gráfico 1). En esta gráfica se aprecia que el grueso de los resultados obtenidos en el factor de práctica de actividad física y de recreación se encuentra que el 68,5% no realizan dicha práctica en el tiempo libre pues, no cuentan con mucho tiempo libre y solo el 31,4% si realizan dichas prácticas.

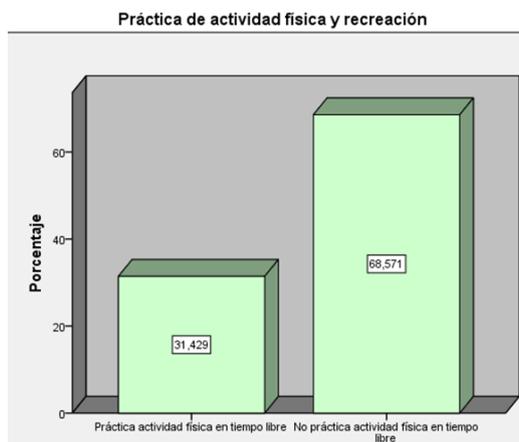


Gráfico 1. Resultados acerca del porcentaje de la práctica de actividad física y recreación
Fuente: Elaboración propia

La observación directa a los accionistas determinó el comportamiento que tienen estos al interrelacionarse con los compañeros debido a la propia competencia existente, así como a las demandas sociales. En tal sentido, muchos trabajadores no aprovechan los beneficios de la actividad física y la recreación en el tiempo libre y se desaniman en conductas y actitudes procedentes del “estrés laboral”, lo cual origina diferentes problemas que se manifiestan en la salud, y a su vez puede repercutir en su “rendimiento o aprovechamiento laboral”; de modo que, el autor de este estudio induce de manera empírica que lo anterior, puede estar dado al estrés, lo cual según las circunstancias podría ser producto de carga laboral, esta situación trae consigo una problemática a tratar .

Aunque el 100% (véase gráfico 2) reconoce poseer conocimientos acerca de la actividad física recreativa en el tiempo libre, se observa que la práctica de estas actividades, el 45% tiene satisfacción por su realización en el tiempo libre, y el 54,2% (véase gráfico 3) tiene poca satisfacción, lo que induce al autor de este estudio inferir que aún se desconoce los beneficios de estas prácticas las cuales permiten liberar carga de tensión nerviosa, aumentar la capacidad de [respiración](#), de circulación e irrigación cerebral.

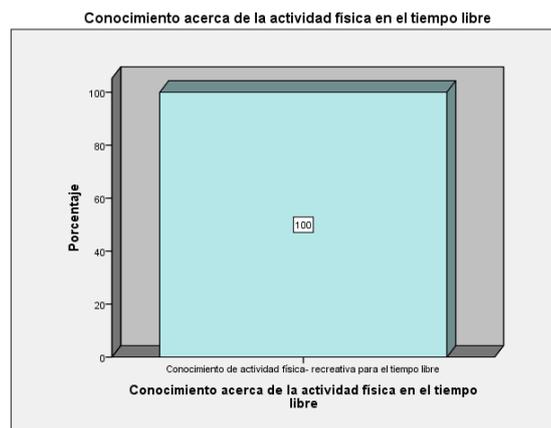


Gráfico 2 Nivel de conocimientos acerca de la práctica de actividad física en el tiempo libre
Fuente: Elaboración propia



Gráfico 3 Nivel de satisfacción acerca de la práctica de actividad física en el tiempo libre

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos en cada uno de los ítems o indicadores empíricos del estrés laboral se presentan en la tabla 1.

Tabla 1. Porcentaje de frecuencia con que se presentan cada uno de los ítems

Fuente: Elaboración propia

Síntomas(psicológicos, físicos y comportamentales)	%
Imposibilidad de conciliar el sueño	48
Jaquecas y dolores de cabeza	45
Indigestiones o molestias gastrointestinales	37
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	49
Ansiedad, angustia o desesperación	54
Problemas de concentración	
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	35
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	30
Disminución del apetito	35
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	43
Aislamiento de los demás	37
Ausencia a puesto de trabajo	23

Las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los accionistas son: ansiedad, angustia o desesperación, sensación de cansancio extremo o agotamiento así como, la imposibilidad de conciliar el sueño, además el 71% considera que la falta de organización grupal es el inicio del estrés laboral. Además se coincide con resultados de otras investigaciones al encontrar que el agotamiento se asoció a días y períodos de ausencia por enfermedad, lo cual incide en la disminución de la productividad laboral (Martínez M., 2019, p.37). Así mismo se coincide con las consecuencias sobre la salud son tanto físicas como psicológicas, entre las que destacan: trastornos del sueño (Martínez M., 2019).

El estudio y análisis psicométrico permite precisar índice medio de estrés laboral (tabla 2), el cual se manifiesta en diversos factores. Existe conciencia de la situación en la que

se encuentran aspectos que deben ser tratados para ser modificados pues, si la situación estresante se prolonga, se puede romper el equilibrio entre lo laboral y lo personal.

Muestra	Índice de estrés laboral
n=35	48 (medio nivel de estrés)

Tabla 2 Índice de estrés laboral Fuente: Elaboración propia

El análisis de confiabilidad de los resultados se lo realizó por medio de la medida de consistencia interna Alfa de Cronbach, con el que se obtuvo una medida de 0.81, se reconoce como puntaje alto (Hernández S, Fernández C. y Baptista, L. 2010). Por consiguiente, se puede precisar que la herramienta tiene altos niveles de confiabilidad en el contexto aplicado.

A partir de estos resultados se propone un programa de actividad físico-recreativa para reducir el estrés laboral en accionistas de la Compañía “Tax-Ejecutivo”. El cual cuenta con 3 sesiones que se desarrollarán una vez a la semana con un tiempo de duración de una hora y media.

Objetivo general: Mitigar el estrés laboral en accionistas de la Compañía “Tax-Ejecutivo” en la Ciudad de Machala, Ecuador

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar a trabajadores que se desempeñan como accionistas en una Compañía de Taxis a la práctica de actividades físicas-recreativas en el tiempo libre
2. Entrenar técnicas de relajación a través de las actividades físicas recreativas que permitan disminuir el estrés laboral

Se estructura de la siguiente manera (véase figura 1)

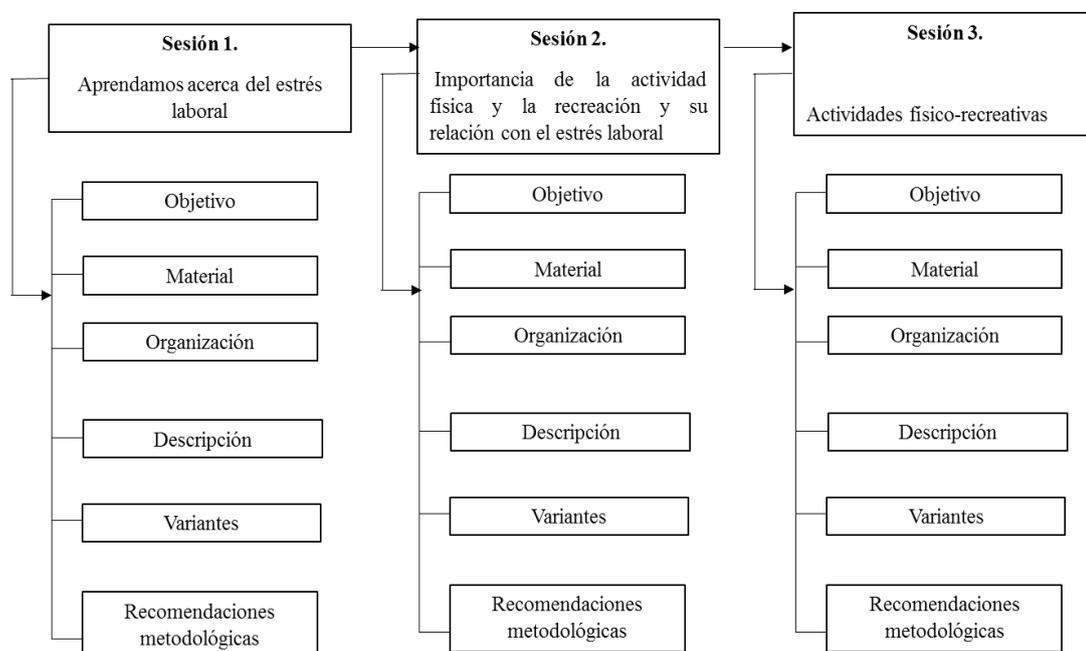


Fig.1 Estructura del programa
Fuente: Elaboración propia. Julio 2021

Mediante la salida del software SPSS.19 se determinó la probabilidad asociada a los valores de Chi cuadrado, es decir, que $p < 0.001$, se pudo concluir que la muy baja probabilidad conforme a H_0 , permite rechazar la no existencia de concordancia entre los expertos. Por consiguiente, la concordancia entre los 15 expertos fue más alta que la que resultaría del azar, de ahí fue considerada de buena calidad la propuesta realizada.

Discusión

Explorada la documentación bibliográfica de investigaciones relacionadas en el Ecuador y Venezuela se ha encontrado hacia la variable de recreación, actividad física, así como temáticas relacionadas con el estrés laboral. En tal dirección, muchos trabajadores no aprovechan los beneficios de la actividad física y se deprimen en conductas y actitudes procedentes del “estrés laboral”.

Lo anterior permitió revelar: la contradicción entre la necesidad reducir los síntomas psicológicos, físicos y de comportamiento que produce el estrés laboral y la ausencia de “programas no invasivos” que permita neutralizar los síntomas que llegan a enfermar al organismo. En tal sentido, el autor de este estudio considera que la realización de actividad físico- y recreativa frecuente, constituye ser un “hábito de vida saludable” y puede favorecer la disminución de actitudes estresantes durante la actividad laboral.

Un hallazgo importante fue el tratamiento al término de estrés laboral caracterizado como psicológico (Barraza M. A. , 2006, p.121), se precisa su carácter sistémico y adaptativo, se muestra en contextos dígame académico y laboral, a una sucesión de exigencias que, bajo su propia valoración del sujeto lo considera “estresantes” cuando estos incitan un desequilibrio sistemático (situación estresante) manifestándose una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y este desequilibrio exige al individuo realizar procedimientos de afrontamiento para regenerar el “equilibrio sistémico” según Barraza M. A. , (2006), corroborado por Toribio F. y Franco B. (2016).

De manera que se, organizar programas recreativos adyacente al diseño de área para la actividad físico- recreativa según las posibilidades y necesidades existentes, es importante para la reducción de cargas estresantes en los individuos (Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C. 2015) y más cuando se trata esta carga en el ámbito laboral y su incidencia en síntomas como la tensión y la ansiedad.

Lo anterior se debe a que: “durante la práctica de actividad física, se liberan endorfinas, hormonas que inducen bienestar, sueño y relajación, por lo que disminuye la ansiedad y tensión generadas por el estrés” (Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C. 2015).

Si bien se obtiene información a partir de estudios realizados sobre el estrés en el ámbito laboral (Armas P. y Montoya, I., 2014), se ha comprobado que afecta al trabajador y su desenvolvimiento en el centro de trabajo. Pues se han detectado que existe alto índice de accidentes laborales, bajo rendimiento, baja productividad, ausentismo, alto índice de rotación de personal en las empresas, insuficiencias en las relaciones interpersonales provocando un clima hostil en el local de trabajo (Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C., 2015).

Se reconoce el análisis y valoración acerca del modelo transaccional del Lazarus y Folkman, que aunque es un modelo de estrés, en general analiza el estrés en términos de valoración cognitiva donde “el individuo es quien evalúa el ambiente como es “Estrés laboral” (Osorio E., Cárdenas N., 2016, p.81).

Respecto a las limitaciones de este estudio se encuentran en el rigor de criterios de inclusión. Además, se precisa el tratamiento del estrés laboral debió también asociarse a variables como: inteligencia emocional y problemas músculo-esqueléticos y a variables

que componen los modelos explicativos del estrés como demanda-control laboral, recompensa-esfuerzo y modos de afrontamiento individual (Osorio E., Cárdenas N., 2016, p.87). De modo que se precisa la necesidad de enfatizar en “la pertinencia de implementar programas que promuevan la salud y el bienestar físico y psicológico de accionistas o trabajadores.

Concluyentemente, en cuanto a las futuras líneas de investigación, se considera oportuno delimitar las “Repercusiones del estrés laboral” o consecuencias ocupacionales (Martínez M., 2019), consecuencias físicas y psicológicas, así como consecuencias del estrés laboral para la compañía. Sistematizar en los factores psicosociales que conlleven al estrés laboral de los accionistas en una compañía de taxis. Asimismo se sugiere dirigir estudios hacia diferentes sectores, por ejemplo el personal de apoyo y el personal administrativo, donde se realice una detección temprana acerca del estrés laboral y, si es preciso, buscar mitigar dicho fenómeno o prevenir dicha enfermedad en los trabajadores. Si bien es cierto que, muchas veces no se puede eliminar el estrés, sí se pueden desarrollar habilidades y estrategias para manejarlo y controlarlo, además de profundizar en detectar los principales factores que provocan altos niveles de estrés en los accionistas de dicha compañía. También, es preciso considerar de forma práctica las condiciones actuales de los accionistas y otros trabajadores, a partir del confinamiento debido a la pandemia.

Aún quedan fisuras en cuanto al determinación de la calidad de vida laboral relacionado con las dimensiones 1. sociopolíticas (seguridad y estabilidad laboral, participación, redes de apoyo social), 2. Psicosocial (relación familia, trabajo, tiempo libre; relación jefe-subalterno, relaciones entre los compañeros, satisfacción con el trabajo, sentido de logro y reconocimiento) 3. ambiente (clima organizacional, condiciones ambientales seguras condiciones ergonómicas condiciones ambientales seguras y cómodas) 4. Bienestar general (retribución, incentivos y beneficios; autorrealización respeto y dignidad). Se recomienda profundizar en el Estrés crónico: Síndrome de burnout el cual afecta fundamentalmente a aquellas profesiones que se centran sobre todo en la atención y servicios humanos directos.

Por último, se subraya la conveniencia de implementar programas que susciten el bienestar físico psicológico y la salud de manera general en las personas que laboran en Compañía de taxis.

Conclusiones

1. La necesidad de la práctica de actividades físicas y recreativas muestran el contenido de las demandas según edad y grupos sociales de la población, que responden a necesidades según costumbres, tradiciones y posibilidades económicas; pero no se debe limitar la satisfacción de estas necesidades, sino crear ambientes que proporcionen al individuo la posibilidad real de actividades que permitan mitigar estresantes del estrés laboral para lo cual, se estableció un programa de actividad físico-recreativa para mitigar el estrés laboral estrés laboral en accionistas de la “Compañía Tax-Ejecutivo”, Machala, Ecuador.
2. Se valoró la pertinencia científica y la factibilidad de aplicación del programa propuesto a través de una consulta a expertos, la que arrojó un resultado aceptable para el coeficiente de competencia de los expertos.
3. Se recomienda analizar con mayor profundidad la prevalencia, etiología, manifestaciones clínicas y tratamiento, en las diversas poblaciones de accionistas susceptibles de padecer el estrés laboral.
4. Finalmente, dentro de las teorías que explican el estrés laboral que se han revisado, se expone dos modelos teóricos: el modelo americano demanda-control (Demand-Control model, DC) y el modelo alemán crisis de gratificación en el trabajo (Effort-Reward Imbalance model, ERI), los cuales resultan de la combinación de dos dimensiones definidas del contenido laboral, además explican una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio holístico de la relación persona-entorno laboral.

Referencias bibliográficas

1. Arce J. Rubio B., Cuadro V., Fonseca A., León G.; Rodríguez B., (2020). Relación entre el nivel de estrés laboral y los factores de riesgos psicosociales intralaborales en trabajadores de una fundación de niños con discapacidad ubicado en el departamento del Atlántico/Colombia. Rev Asoc Esp Espec Med Trab; 29: 42-56
2. Armas P., y Montoya, I. (2014). Programa de ejercicios fisioterapéuticos para la disminución del estrés laboral en el personal administrativo de la Universidad

- Deportiva del Sur, Cojedes, Venezuela. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, Año 19, N° 196. [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com): Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd196/ejercicios-para-la-disminucion-del-estres-laboral.htm>
3. Barraza M. A. (2006) Modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Universidad Autónoma de Durango. *Revista electrónica de psicología Iztacala* vol. 9 no. 3, pp. 110-129. Recuperado de <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
 4. Basset M., Ramos R. (2011). Estrés laboral y personal en los recursos humanos de Enfermería de una Unidad de Psiquiatría en México, D.F. Recuperado de <https://www.semanticscholar.org/paper/Estr%C3%A9s-laboral-y-personal-en-los-recursos-humanos-Machado-Ramos/f38e57081bd95bf4b88f5776d157e691299a37c7>
 5. Benítez, J. y Calero, S. (2014). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas
 6. Berrío G. y Mazo Z. (2011). *Estrés Académico*. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
 7. Carrillo A., Romero F. Carrasco C., Contreras C. (2015) Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en Universidad de las Fuerzas Armadas ESPEEF *Deportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, N° 211, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
 8. Delgado E., Calvanapón A., Cárdenas R. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud *Revista Eugenio Espejo*, vol. 14, núm. 2. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572863748003> DOI: <https://doi.org/10.37135/ee.04.09.03>
 9. Dumazedier, J. (1998) *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estela.

10. Fernández L., Siegristb, A. Rödelby R. Hernández-Mejía (2003). El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria, ISSN 0212-6567, Vol. 31, N°. 8, pp. 524-526. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28061642_El_estres_laboral_un_nuevo_factor_de_riesgo_Que_sabemos_y_que_podemos_hacer
11. Guerra S., Gutiérrez C., Zavala P., Singre Á., Goosdenovich C. y Romero F. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado de 15 de mayo de 2021, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es
12. Hernández S, Fernández C. y Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación. Quinta Edición*. Distrito Federal, México: Mc Graw Hill.
13. Martínez M. (2019). Repercusiones del estrés laboral”. Maestría en prevención de riesgos laborales. Universidad Miguel Hernández. España
14. Obando M., Calero M., Carpio O., Fernández L. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2017;33(3):342-351. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/mgi07317>
15. Osorio E., Cárdenas N. (2016) Estrés laboral: estudio de revisión. *Divers.: Perspect. Psicol.* / ISSN: 1794-9998 / Vol. 13 / No. 1 / 2017 / pp. 081-090
16. Pérez A. (2003). *Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación*. México: (s.e).
17. R Arce et al. (2020). Relación entre el nivel de estrés laboral y los factores de riesgos psicosociales intralaborales en trabajadores de una fundación de niños con discapacidad ubicado en el departamento del Atlántico/Colombia. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* 2020; 29: 42-56
18. Ramírez M., Valencia Á. y Oróstegui A. (2016) Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Revista*

Ciencias de la Salud, vol. 14, núm. 1, pp. 29-41, Universidad del Rosario.
Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/562/56243931004/html/>

19. Remor, E., y Pérez-Ll. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 313-322. Recuperado de 15 de maio de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000300006&lng=pt&tlng=es
20. Rojas S., J., Flores M. y Cuaya I., (2021). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 15(1), e1248. Recuperado de <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
21. Toribio F. y Franco B. (2016) Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista Salud y Administración* Vol. 3 Núm. 7