



Diagnóstico del estrés laboral en docentes en tiempo de pandemia y beneficios de la recreación laboral

Diagnosis of work stress in teachers in times of pandemic and benefits of work recreation

Lic. Priscila Elizabeth Zapata Orellana, Msc.¹, Lic. Mayra Lucía Paredes-Miranda, Msc.²

¹ priscy2285@gmail.com - Unidad Educativa "Camino del Inca" - <http://orcid.org/0000-0003-1316-3506>

² mayraparedes.1g@gmail.com - Unidad Educativa "Camino del Inca" - <http://orcid.org/0000-0003-3459-6781>

Resumen

El estrés es una problemática que afecta a las personas en general, sumado a esto, la presencia de la pandemia por el COVID 19 incrementó los niveles de estrés debido a la nueva modalidad de trabajo virtual adoptada por la sociedad, esta modalidad fue indispensable para continuar con las actividades laborales; ante esta realidad, diversos estudios confirman los beneficios de la recreación para contrarrestar los efectos del estrés. A partir de lo mencionado, se presenta el trabajo de investigación que pretendió diagnosticar los niveles de estrés laboral en docentes en tiempo de pandemia y sus implicaciones teóricas en relación de la recreación laboral. La investigación se desarrolló de acuerdo con los lineamientos del diseño documental, de campo, los métodos utilizados fueron analítico y sintético. La población de estudio estuvo constituida por 80 docentes, 48 mujeres y 32 hombres. El instrumento de recolección de datos utilizado fue el test estandarizado de Maslach (MBI). El hallazgo más importante está en relación a la dimensión cansancio emocional, en donde el pretest con el 81% en las mujeres y el 78% en hombres presentaron agotamiento o cansancio emocional alto. A partir de estos resultados preliminares se evidencia que existen problemas del síndrome de burnout. En función de estas consideraciones y producto de la revisión documental se concluye que existen beneficios de la recreación que permiten contrarrestar los efectos del estrés.

Palabras claves: *Recreación Laboral, Estrés, Docentes, Tiempos de Pandemia, Síndrome de Burnout.*

Abstract

Stress is a problem that affects people in general, added to this the presence of the COVID 19 pandemic, increased stress levels due to the new virtual work modality adopted by society, this modality was essential to continue with work activities; Faced with this reality, several studies confirm the benefits of recreation to counteract the effects of stress. Based on the above, the research work that aimed to diagnose the levels of work stress in teachers in times of pandemic and theoretical implications in relation to work recreation is presented. The research was developed according to the guidelines of documentary and field design, the methods used were analytical, synthetic. The study population consisted of 80 teachers, 48 women and 32 men. The data collection instrument used was the Maslach standardized test (MBI). The most important finding is in relation to the dimension of emotional fatigue, where 81% of women and 78% of men presented exhaustion or high emotional fatigue in the pre-test. From these preliminary results, it is evident that there are problems with the burnout syndrome. Based on these considerations and as a result of the documentary review, it is concluded that there are benefits of recreation that allow counteracting the effects of stress.

Keywords: *Work Recreation, Stress, Teachers, Pandemic Times, Burnout Syndrome.*

INTRODUCCIÓN

El director general de la Organización Mundial de la Salud (2020) manifiesta que son preocupantes los efectos que causó la pandemia en la salud psicológica de la población mundial. El temor al contagio, el fallecimiento de algún familiar, el aislamiento social y la reducción de ingresos económicos en muchos de los casos por la pérdida de empleos ha causado estrés y ansiedad (OMS 2020).

En un estudio realizado en la ciudad de México con una muestra de 120 docentes se pudo observar que “la labor docente es reconocida como altamente estresante por las demandas de las tareas y las condiciones en que se realizan” (Guzmán & Viera, 2020, p.23). A nivel del continente americano existen estudios realizados sobre el estrés en docentes y la realidad es que el estrés no deja de ser un factor preocupante, situación que se agrava con la actual

pandemia, siendo necesario buscar alternativas de solución al problema.

Osorio y Cárdenas (2017) manifiestan que “en Colombia y Ecuador se encontró un nivel alto de estrés, donde se evidenció que la causa más redundante fue la falta de estructura organizacional” (p. 645). Como se puede observar, los países de América del Sur no son la excepción en cuanto a estrés en docentes, por el contrario, en los países de escasos recursos económicos la situación se agrava más, ya que, al no contar con el financiamiento adecuado, se dificulta la capacitación del personal docente y la adquisición de medios tecnológicos para que faciliten la labor docente en tiempos de pandemia.

En este contexto, las autoras del presente documento, con el propósito realizar un acercamiento a la realidad del problema, aplicaron una encuesta a 40 docentes para identificar a priori el estado de los docentes en relación con el estrés laboral:

Tabla 1

Estrés laboral en los docentes en tiempos de pandemia

Pregunta	Porcentaje
Antes de desarrollar la actividad de teletrabajo, no recibieron capacitación en el manejo de tecnologías de la información y comunicación	60%
Consideran que trabajan más horas en la modalidad de teletrabajo que cuando lo hacían presencial	82%
Se estresan frecuentemente al realizar el teletrabajo	82%
Usualmente presentan dolores musculares	42,5%
Se encuentran afectado emocionalmente a causa del aislamiento social	47,5%

Nota. Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los docentes.

Basándose en los resultados obtenidos se puede evidenciar que existe un alto nivel de estrés que afecta a los docentes, principalmente a causa de la sobrecarga de trabajo, la poca capacitación en el manejo de la tecnología virtual, el sedentarismo y sumado a esto la afectación emocional provocada por el aislamiento social, por el miedo al contagio o pérdida de algún familiar a causa de la pandemia. A partir de la presente realidad, se propuso desarrollar una investigación formal en donde se utilizó un test estandarizado que evalúa de forma técnica los problemas relacionados con el estrés laboral, este test es conocido como “test estandarizado de Maslach (MBI)”.

En función de la problemática evidenciada se propuso la siguiente pregunta investigativa que será resuelta a través de la recopilación de datos primarios y secundarios.

¿Cuál es diagnóstico en relación a los niveles de estrés laboral en docentes en tiempo de pandemia y los beneficios de la recreación laboral? Para ello se plantea el objetivo de la investigación: Diagnosticar los niveles de estrés laboral en docentes en tiempo de pandemia y beneficios de la recreación laboral.

En este sentido, la relevancia se debe a que existe un alto porcentaje de estrés en los docentes, debido a la nueva modalidad de trabajo virtual, que se implantó en la pandemia mundial del COVID 19, estos altos niveles de estrés causaron problemas de salud, afectando el desempeño laboral y familiar, por ello es necesario disminuir el estrés del personal docente mediante la propuesta de actividades relacionadas a la recreación laboral. En el ámbito social el presente artículo contribuye a mejorar la calidad de vida

de los docentes y autoridades de la institución educativa, quedando la posibilidad de ampliar este beneficio al resto de instituciones.

En relación a la utilidad teórica del presente trabajo, servirá de punto de partida para investigaciones posteriores y de apoyo a otras áreas de estudio vinculadas a la temática de la salud, puesto que la recreación comprende actividades motivadoras que contribuyen a liberar el estrés y a mantener el equilibrio emocional, para de esta manera crear un entorno laboral adecuado y evitar las enfermedades ocupacionales.

En relación al estado del arte, es preciso señalar que se presenta varios trabajos relacionados con las variables del presente estudio, para lo cual se realizó una exhaustiva revisión de la literatura a través de bases de datos científicas, investigaciones que aportarán en el planteamiento de las discusiones en los siguientes apartados:

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 de progrado en la cual se determina la influencia de la aplicación de un programa de recreación lúdica en la disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del Colegio Nacional Tarqui, los tipos de investigación aplicados son: descriptiva, cuantitativa correlacional y cuasiexperimental, se determinó que la mitad de la población labora en un estado de agotamiento que, a lo largo del tiempo, afecta a las actitudes, al estado de ánimo y a su conducta general; además, perjudica directamente al proceso de interaprendizaje y consecuentemente al nivel de competitividad institucional, llegando a la conclusión que los niveles de estrés laboral disminuyeron en un porcentaje del 21% luego de aplicado el programa de recreación al personal (Sánchez, 2015).

Existe otra investigación titulada “Estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones del estrés en docentes”, tesis de postgrado que determina la incidencia de una estrategia de intervención física y recreativa para atenuar las manifestaciones de estrés en docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Daniel Álvarez Burneo” de la Ciudad de Loja, en el periodo lectivo 2020-2021. La metodología utilizada fue documental, de campo y descriptiva, su principal hallazgo fue en el caso del pretest de las manifestaciones de estrés, el mayor valor alcanzado fue de 2,8219 (docentes con estrés), al realizar la comparación de este valor con los del posttest se encuentran por encima de 1,6089; se llegó a la conclusión que los resultados obtenidos mediante el test sobre las manifestaciones de estrés ponen en evidencia el estado inicial de los docentes intervinientes, la necesidad y obligación para mejorar su salud (Andino-Jumbo & Mateo-Sánchez, 2021).

Continuando con el sustento teórico, es necesario definir las variables y elementos que respaldan el estudio teórico presente en el estudio:

Estrés laboral

Mansilla y Favieres (2016) “Llamamos estrés laboral a un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo” (p. 1).

Burnout

“Se describe como una respuesta personal a situaciones de inadecuación profesional frente a demandas generadas en el trabajo. Se considera un fenómeno tridimensional que integra: sentimientos de agotamiento emocional, actitudes de despersonalización hacia alumnos, padres y colegas y baja realización personal, generalmente asociada a la disminución de la eficacia en el trabajo docente” (Longas et al., 2012, p. 107).

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 (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social [MTSS], 2021, p. 1).

Importancia de la recreación

La recreación es un derecho humano básico, al igual que lo son la educación, la salud y el trabajo. Ninguna persona debe privarse de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica, ya que el Estado debe garantizar el acceso a la recreación, la equidad y la justicia social. La recreación además beneficia al individuo para recuperarse de la labor cotidiana del trabajo, del estrés, del agotamiento, de cualquier elemento negativo que origina la rutina diaria,

De acuerdo con Colina (2011) quien manifiesta que “la Recreación como componente importante del desarrollo integral del ser humano ha venido adquiriendo singular importancia en el mundo del trabajo, por cuanto desarrolla y mantiene la salud integral de los trabajadores, además, brinda estrategias para reducir el estrés laboral” (p. 47). Vinculado a este concepto es posible afirmar que la práctica regular de la recreación tiene gran valor en el ámbito laboral, puesto que previene la aparición de problemas de salud tanto físicos y mentales, asimismo, aumenta el rendimiento laboral, siendo beneficiados tanto la empresa como el trabajador.

Beneficios de la recreación

La recreación brinda varios beneficios para las personas que la practican los mismos que se pueden determinar desde algunos aspectos como son el de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, según manifiesta (Sánchez, 2014, p. 1):

En la salud:

- Ayuda a mantener una buena calidad de vida.
- Fomenta hábitos saludables.
- Reduce los factores de riesgo de sufrir de ciertas enfermedades.
- Disminuye los gastos en cuanto a salud.

En lo físico:

- Favorece el desarrollo de las capacidades físicas.
- Aumenta la vitalidad para desenvolverse en el trabajo.

En lo psicológico:

- Mejora la autoestima
- Contribuye a reducir los niveles de estrés.

En lo social:

- Fomenta la integración en la comunidad.
- Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.
- Fortalece la cultura de cada localidad.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, se puede verificar que los beneficios que se obtienen al practicar actividades recreativas son muy variados en el ámbito psicológico, ya que al realizar recreación pasiva mediante actividades como observar una obra de teatro, presenciar un evento deportivo o simplemente observar la naturaleza, ayudan a la relajación y disminuir el estrés; de igual manera, los beneficios de la recreación activa en el ámbito físico son múltiples, previenen la obesidad, el sedentarismo, fortalecen huesos y músculos, aumentan la energía mejorando así la salud en general y la calidad de vida.

La recreación como necesidad

Colina (2011) señala que la recreación “Es considerada como una necesidad para los seres humanos de distintas edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, motivación y forma de vida para el bienestar del hombre” (p. 41). Los aspectos antes señalados dan cuenta de la recreación como necesidad para el desarrollo personal, además es un derecho, por ende, todas las personas deben gozar de los múltiples beneficios que la recreación provee, y el Estado de cada nación debe garantizar que este derecho se cumpla.

Los seres humanos desde el nacimiento tenemos múltiples necesidades que deben ser satisfechas para un adecuado desarrollo físico y psíquico; en este sentido, el término autorrealización es definido por Maslow (1975), “la realización de las potencialidades de la persona, llegar a ser plenamente humano, llegar a ser todo lo que la persona puede ser; contempla el logro de una identidad e individualidad plena” (p. 78). La recreación como parte esencial de la autorrealización del ser humano, según Maslow se encuentra ubicada en la jerarquía más alta de la pirámide que se puede observar a continuación.

Causas del estrés laboral

Acerca de las causas del estrés, Naranjo (2019) manifiesta que cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza que exija una respuesta rápida, es productora de estrés.

Las causas del estrés laboral son varias de acuerdo con lo señalado en la Tabla 2, muchas de ellas dependen del entorno laboral, sin embargo, el nivel de estrés que produce en las personas depende de las características personales

Tabla 2

Causas del estrés laboral

Causas	Descripción
Condiciones de trabajo inadecuadas	Trabajar en espacios físicos reducidos
Jornadas extensas de trabajo	Trabajar más de 8 horas diarias
Excesiva responsabilidad	Trabajo extra al que le corresponde
Presión laboral	Por parte de los superiores
Inestabilidad laboral	No contar con un contrato de trabajo estable
Poca autonomía laboral	Limitación para tomar decisiones propias
Inadecuado control emocional	Falta de capacidad para entender y contrarlar adecuadamente las emociones

Nota. En esta tabla se presenta de manera resumida las causas del estrés laboral.

y la forma en que de cada individuo enfrenta las diversas situaciones de su vida.

Cardozo (2016) concluye que, las causas del estrés laboral no afectan del mismo modo a todas las personas. Existen personas que pueden sobrellevar una elevada carga de trabajo, sin embargo, no son capaces de sostener un gran cargo, o puede ocurrir lo contrario, es decir, tener gran responsabilidad y logran trabajar mejor. Además, existen individuos que poseen la capacidad de mantener el equilibrio emocional y no se dejan perturbar por un ambiente hostil entre compañeros, mientras que, para otros, este escenario puede volverse insostenible (Félix, 2018).

Efectos del estrés

Los efectos del estrés pueden convertirse en graves, según Cuba (2019) los síntomas más frecuentes en el docente que padece el burnout son:

- Agotamiento físico, psicológico y emocional
- Carencia de motivación en el trabajo
- Actitudes inadecuadas hacia los colegas y los estudiantes
- Situaciones problemáticas de depresión y ansiedad
- Enfermedades adquiridas
- Trastornos variados, en el sistema inmunológico, así como en el ámbito sexual
- Disminución de la eficiencia laboral
- Ausentismo laboral

En cuanto a la afirmación anterior, es posible establecer que el estrés provoca un sin número de efectos en el organismo del ser humano, tanto en el ámbito físico, psicológico y emocional, que en un principio pueden ser leves, sin embargo, de no ser tratados a tiempo pueden desencadenar en graves problemas que podrían comprometer la vida de las personas.

MATERIAL Y MÉTODOS

La metodología desarrollada del presente artículo está en función de los siguientes elementos:

El diseño utilizado fue el documental y de campo. Bernal (2010) menciona que estos tipos de investigación de campo se apoyan en informaciones que provienen a partir de la aplicación de técnicas e instrumentos que permitieron recolectar información sobre la realidad de los docentes sobre los niveles de estrés laboral, datos que fueron obtenidos en el lugar de los hechos. En relación al diseño documental, este tipo de investigación realiza un compilación de datos secundarios encontrados en fuentes primarias como artículos, tesis, libros, y tomados de bases de datos científicas relacionadas con la recreación laboral y el estrés laboral (Gómez, 2012).

Asimismo, el alcance de la investigación es de tipo descriptiva, de acuerdo con Hernández et al. (2014) se menciona

este tipo de investigación se fundamenta en el análisis de una situación concreta del objeto de estudio, caracterizando sus diferentes propiedades de la recreación laboral y del estrés en docentes. Para ello se utilizaron diferentes métodos de investigación como el analítico sintético, que en su debido momento fueron el camino para alcanzar los resultados esperados y luego construir las conclusiones pertinentes.

En relación a las técnicas para la recolección de datos de tipo primario y secundarios, se utilizó el test estandarizado de Maslach (MBI). Como medio para evaluar el estrés en los docentes se utilizó el cuestionario estandarizado de Maslach, el mismo que ya ha sido aplicado a nivel internacional, en su versión original redactado en inglés y luego fue adaptado al castellano, como lo asegura Gil-Monte (2002) "A la luz de los resultados obtenidos el cuestionario se puede considerar válido y confiable en la versión adaptada al castellano" (p. 33). el cuestionario consta de 22 ítems que miden tres ámbitos sobre el síndrome de Burnout, agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

El presente trabajo se realizó con el total de la población, puesto que es accesible en su totalidad "Si la población, por el número de unidades que la integran resulta accesible en su totalidad, no será necesario extraer una muestra. En consecuencia, se podrá investigar u obtener datos de toda la población objetivo, sin que se trate estrictamente de un censo" (Arias, 2012, p. 83). Por lo tanto, no fue necesario determinar una muestra. Siendo el total de participantes 80 docentes grupo que se divide en 32 hombres y 48 mujeres en diferentes edades.

Tabla 3
Población y muestra

Población	Porcentaje
32 hombres	40%
48 mujeres	60%
80 docentes en total	100%

Nota. Esta tabla muestra el porcentaje de participantes según el género.

ANÁLISIS Y RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de la aplicación del pretest estandarizado del cuestionario de Maslach, el mismo que se encuentra analizado con el aporte de la estadística descriptiva y evalúa tres subescalas: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal, para determinar los indicios de burnout, datos que se procesaron de acuerdo con

el género de los encuestados, posteriormente se realiza el análisis e interpretación de cada uno de estos aspectos.

Figura 1

Frecuencias acerca del agotamiento o cansancio emocional por género

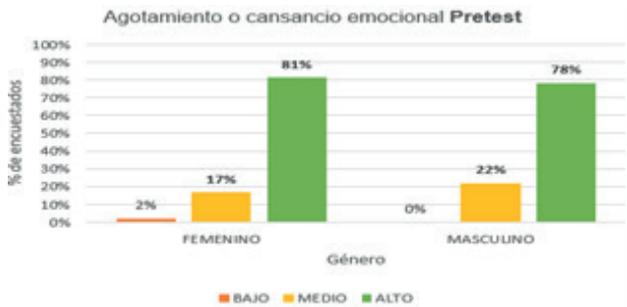


Tabla 4

Frecuencias acerca del agotamiento o cansancio emocional por género

Pretest				
Género	Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	1	8	39	48
Masculino	0	7	25	32
Total, general	1	15	64	80

Nota. Representación de agotamiento o cansancio emocional pretest

En el pretest, el 81% de las mujeres presentaron agotamiento o cansancio emocional alto, el 17% en el nivel medio y el 2% en el nivel bajo. En el caso de los hombres en el pretest el 78% mostraron agotamiento o cansancio emocional alto, el 22% se encuentran en nivel medio y el 0% en nivel bajo.

Figura 2

Frecuencias acerca de la despersonalización por género



Tabla 5

Frecuencias acerca de la despersonalización por género

Pretest				
Género	Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	10	14	24	48
Masculino	7	13	12	32
Total, general	17	27	36	80

En la subescala despersonalización se evidencia que en el género femenino en el pretest se obtienen los valores: alto 50%, medio 29%, bajo 21%. En el género masculino en el pretest se obtienen los valores: alto 38%, medio 41%, bajo 22%.

Figura 3

Frecuencias acerca de la realización personal por género

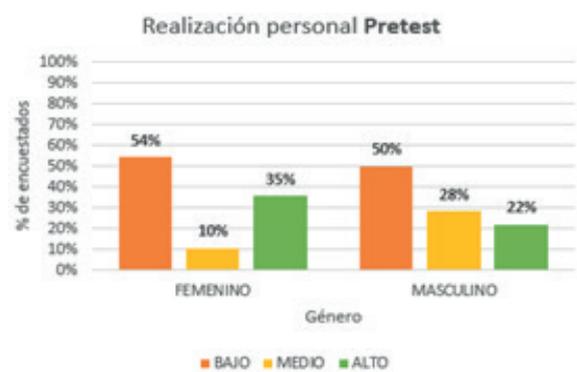


Tabla 6

Frecuencias acerca de la realización personal por género

Pretest				
Género	Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	26	5	17	48
Masculino	16	9	7	32
Total, general	42	14	24	80

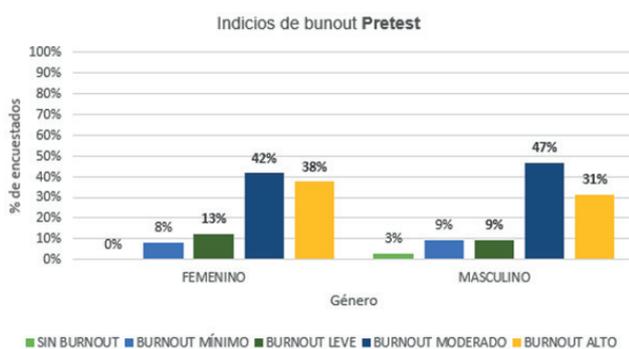
En la subescala de realización personal se observa que en el género femenino en el pretest se obtienen los valores: bajo 54%, medio 10%, alto 35%. En el género masculino en el pretest se obtienen los valores: bajo 50%, medio 28%, alto 22%.

Escala utilizada para valorar los indicios de burnout:
 0=sin burnout, 1-33= burnout mínimo, 34-66= burnout leve, 67-99=burnout moderado, más de 100= burnout alto.

Tabla 7
Frecuencias acerca de indicios de burnout pretest por género

Pretest						
Género	Sin burnout	Burnout mínimo	Burnout leve	Burnout moderado	Burnout alto	Total
Femenino	0	4	6	20	18	48
Masculino	1	3	3	15	10	32
Total general	1	7	9	35	28	80

Figura 4
Indicios de burnout pretest por género



En el presente gráfico de indicios de burnout pretest se puede observar que, en el género femenino se obtienen los valores: alto 38%, moderado 42%, leve 13%, mínimo 8% y sin burnout 0%. En el género masculino se obtienen los valores: alto 31%, moderado 47%, leve 9%, mínimo 9% y sin burnout 3%.

Tabla 8
Indicios de burnout general pretest

Pretest		
Escala de indicios de burnout	Frecuencia	Porcentaje
0 Sin burnout	1	1%
De 1 a 33 Burnout mínimo	7	9%
De 34 a 66 Burnout leve	9	11%
De 67 a 99 Burnout moderado	35	44%
Más de 100 Burnout alto	28	35%
Total	80	100%

Los resultados más relevantes encontrados en el presente apartado en cuanto a los indicios de burnout en los docentes fueron los siguientes, el género femenino fue el más afectado, puesto que presentó altos niveles de estrés.

DISCUSIÓN

Luego de haber realizado el análisis de los resultados con el aporte de aplicaciones estadísticas, se analizó la dimensión género, de acuerdo con las tres subescalas: Agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal del test estandarizado (MBI) Inventario de Maslach. El programa estadístico que se utilizó para realizar el procesamiento de datos fue (Excel 2019); a continuación, se procedió a la comparación y discusión de los resultados obtenidos de la presente investigación con trabajos realizados anteriormente por diferentes autores.

Por otro lado, Zúñiga y Pizarro (2018), en su trabajo realizado “Mediciones de estrés laboral en docentes en un Colegio Público Regional Chileno” señalan que en cuanto a la subescala agotamiento emocional, los indicios más altos de burnout se presentan en un 55%. En la subescala despersonalización, los resultados señalan que el 16,3% no presentan indicios altos de burnout. En el caso de la subescala de realización personal, muestra incidencia de este problema en 22,5 %, se puede comparar con la presente investigación donde se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto a burnout alto: subescala agotamiento emocional, 80%, subescala despersonalización 45% y subescala realización personal 56%, por consiguiente, en los dos trabajos existe una similitud en las tres subescalas.

En relación a los resultados mencionados concuerdan con Sánchez (2015) quien manifiesta que el personal presenta niveles de burnout moderados y altos, por ello se aplica un programa de recreación lúdica disminuyendo el estrés en un porcentaje del 21% luego de aplicado el programa de recreación laboral al personal. De igual manera, Andino (2021) en su trabajo realizado afirma que los niveles de estrés disminuyen en un 20% al aplicar su propuesta, estrategia física y recreativa quien también manifiesta que el estrés es una patología que trae graves consecuencias si no es tratada a tiempo.

CONCLUSIONES

ALuego de determinar el estado del arte se puede inferir que la recreación juega un papel muy importante para disminuir el estrés en tiempos de pandemia, ya que permite liberar tensiones, brinda satisfacción y desarrollo personal, además el estrés no siempre es negativo, ya que en cierto nivel es favorable porque permite al organismo estar alerta para reaccionar de forma rápida y positiva a un determinado estímulo o demanda del entorno.

Para determinar los niveles de estrés en los docentes se aplicó el test estandarizado de Maslach en donde se evidenció que los docentes presentaban indicios de burnout mínimo, el 9%, burnout leve el 11%, mientras que en burnout moderado se encontraba el 44% y en burnout alto 35%, porcentajes preocupantes que afectan directamente la calidad de vida y el desempeño laboral de los docentes.

REFERENCIAS

- Andino-Jumbo, J. E., & Mateo-Sánchez, J. L. (2021). Estrategia de intervención física y recreativa como atenuante al estrés en docentes. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(50), 17-31.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación* 6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf (sexta ed.). Episteme. <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera ed.). Prentice Hall. https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigacion-C3%B3n_Bernal_4ta_edicion
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de investigación Psicológica*, 15(2), 76. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es
- Colina, D. M. (s. f.). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. 16.
- Cuba, R. (2019). ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL DISTRITO DE MAZAMARI – SATIPO. 130.
- García-Rodríguez, A., Gutiérrez-Bedmar, M., Bellón-Saameño, J., Muñoz-Bravo, C., y Fernández-Crehuet, J. (2015). Entorno psicosocial y estrés en trabajadores sanitarios de la sanidad pública: diferencias entre atención primaria y hospitalaria. *Atención Primaria*, 47(6), 359-366. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.003>
- Gómez. (2012). *Metodología de la investigación*. TERCER MILENIO S.A. http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Guzmán, L. R., & Viera, A. O. (2020). Fuentes de estrés en académicos mexicanos de nivel superior. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22(1), 31-39.
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). McGraw-Hill : Interamericana. <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Jiménez, Y., Nuñez, M., & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27). <https://doi.org/10.15517/isucr.v14i27.10413>
- Longas, J., Chamarro, A., Riera, J., & Cladellas, R. (2012). La Incidencia del Contexto Interno Docente en la Aparición del Síndrome del Quemado por el Trabajo en Profesionales de la Enseñanza. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 28(2), 107-118. <https://doi.org/10.5093/tr2012a9>
- Maslow, A. (1975), *Motivación y Personalidad, Sagitario*, Barcelona. <https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33(2), 171-190-42, ISSN: 0379-7082. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Oramas Viera, Arlene, Almirall Hernández, Pedro, & Fernández, Ivis. (2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87. Recuperado en 19 de septiembre de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000200002&lng=es&tlng=pt
- Osorio, J.E. & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversidad: Perspectivas Psicológicas, Medellín*, 13(1); 81-90. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Sánchez, M. (2014) Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Revista Digital. EFDeportes*. Buenos Aires Año 19, n 196. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>