



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

***FACULTAD DE POSGRADO***

**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**

**UTN**  
IBARRA - ECUADOR  
Facultad de  
**POSGRADO**

**“Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital  
“San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía  
instruccional.”**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magister en  
Actividad Física**

**DIRECTOR:**

Magister Zoila Realpe Zambrano

**ASESOR:**

Doctor Vicente Yandún Yalamá

**AUTOR:**

Licenciado: Hugo Javier Chaglla Valverde

Ibarra - Ecuador

2023

## **DEDICATORIA**

A Dios por que ha estado conmigo en todo momento guiándome, cuidándome y dándome la fortaleza para continuar con este proceso.

A mis padres quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo incondicional, creyendo en mí y sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad, es por ellos que he logrado culminar una meta más y realizar mis sueños

**Hugo Javier Chaglla Valverde**

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero a Dios por permitirme tener una buena experiencia en la Universidad Técnica del Norte, a la facultad de posgrados que me brindó la oportunidad de seguir mis estudios y enriquecer mis conocimientos como profesional, a mis maestros que fueron parte de mi proceso integral de formación, gracias a mis padres que son los principales promotores de mis sueños.

**Hugo Javier Chagla Valverde**

“Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente; y aunque sea débil se transformará en fuerte” **Leonardo Da Vinci.**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100349420-8		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Chaglla Valverde Hugo Javier		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Isla Fernandina 884 y Esmeraldas		
<b>EMAIL:</b>	hjavierchaglla@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062546486	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0969058298

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	<b>“Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional.”</b>
<b>AUTOR (ES):</b>	Hugo Javier Chaglla Valverde
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	02/08/2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Maestría en Actividad Física
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Dr. Vicente Yandún Yalamá / Msc. Zoila Realpe Zambrano

#### 2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 02 días del mes de agosto de 2023

**EL AUTOR:**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Hugo Javier Chaglla Valverde', with a large circular flourish at the end.

(Firma)

Hugo Javier Chaglla Valverde

C.I. 100349420-8

## APROBACIÓN DEL TUTOR

Ibarra, 31 de mayo 2023

### CERTIFICO

Que el presente trabajo titulado: “Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional.” de autoría del Licenciado: Hugo Javier Chaglla Valverde, para optar por el título de Magister en Actividad Física, se desarrolló bajo mi supervisión y como tal, doy fe que dicho trabajo cumple con todos los requisitos legales para ser sometido a presentación pública y revisión por parte del comité asignado

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad



**Magister Zoila Realpe Zambrano**  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**



Instituto de  
Posgrado

**“Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital  
“San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía  
instruccional.”**

Trabajo de investigación revisada por los miembros del tribunal, por lo cual autoriza su  
presentación como requisito parcial para obtener el título de Magister en Actividad  
Física

**APROBADA**

**Magister Zoila Realpe Zambrano**  
**DIRECTORA**



.....  
**FIRMA**

**Dr. Vicente Yandún Yalamá**  
**ASESOR**



.....  
**FIRMA**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Planteamiento del Problema.....	1
1.2 Antecedentes.....	4
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Objetivos de investigación.....	6
1.5 Justificación.....	7
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO REFERENCIAL.....	9
2.1 Actividades físico-recreativas.....	9
2.2 Beneficios de la actividad física.....	9
2.3 Protocolos para realizar actividad física.....	10
2.4 Tiempo de duración de la actividad física.....	10
2.5 Horarios para realizar actividad física.....	11
2.6 Frecuencia con la que realiza actividad física.....	12
2.7 Tipos de ejercicios.....	13
2.8 Deportes.....	18
2.9 Actividades Recreativas.....	22
2.10 Estrés laboral.....	22
2.11 Tipos de estrés laboral.....	24

2.12 Características de la situación de estrés.....	27
2.13 Niveles de estrés .....	28
2.14 Relación entre estrés laboral y desempeño.....	29
2.15 Factores psicosociales del estrés laboral .....	29
2.16 Causas del estrés laboral.....	31
2.17 Efectos del estrés laboral sobre la salud .....	31
2.18 Covid-19.....	32
2.19 Fundamentación legal.....	33
CAPÍTULO III .....	34
3. MARCO METODOLÓGICO .....	34
3.1 Descripción del área de estudio .....	34
3.2 Enfoque de investigación.....	35
3.3 Tipo de Investigación .....	35
3.4 Métodos de Investigación.....	37
3.5 Población .....	39
3.6. Técnicas e instrumentos de investigación .....	40
3.7 Procedimientos de la investigación .....	40
3.8 Consideración bioética .....	41
CAPÍTULO IV .....	45
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN .....	45
4.1 Entrevista aplicada a los directores departamentales del Hospital San Vicente de Paul. .....	45
4.2 Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul. ....	57
Tabla 1. Realizó actividad física durante la pandemia .....	57
Tabla 2. Realizar actividad física de manera regular beneficios salud.....	58
Tabla 3. Conoce cuales son los protocolos que se aplica antes actividad física .....	59
Tabla 4. Realiza un calentamiento adecuado antes de realizar actividad física .....	60
Tabla 5. Frecuencia usted realiza actividad física recreativa .....	61
Tabla 6. Tipo de actividad física práctica en tiempos de la pandemia .....	62
Tabla 7. Qué tipo de actividad física practica con mayor frecuencia.....	63
Tabla 8. En tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral .....	64
Tabla 9. Cuáles son los síntomas que presentaron durante estrés laboral .....	65
Tabla 10. Cuáles son las causas del estrés laboral.....	66
Tabla 11 En tiempos de pandemia se ha estresado con facilidad.....	67
Tabla 12. La pandemia le ha afectado a la salud física y mental .....	68

Tabla 13. Factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral.....	69
Tabla 13. Esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital .....	70
4.3 Contestación a las Preguntas de Investigación .....	71
CAPÍTULO V .....	73
5. PROPUESTA .....	73
5.1 Título de la propuesta .....	73
5.2 Justificación .....	73
5.3 Fundamentación .....	74
5.4 Ubicación sectorial y física .....	79
5.5 Desarrollo de la propuesta .....	79
Conclusiones y Recomendaciones .....	114
Referencias bibliográficas .....	116
ANEXOS .....	119

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Realizó actividad física durante la pandemia .....	57
Tabla 2. Realizar actividad física de manera regular beneficios salud.....	58
Tabla 3. Conoce cuales son los protocolos que se aplica antes actividad física .....	59
Tabla 4. Realiza un calentamiento adecuado antes de realizar actividad física .....	60
Tabla 5. Frecuencia usted realiza actividad física recreativa .....	61
Tabla 6. Tipo de actividad física práctica en tiempos de la pandemia .....	62
Tabla 7. Qué tipo de actividad física practica con mayor frecuencia.....	63
Tabla 8. En tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral .....	64
Tabla 9. Cuáles son los síntomas que presentaron durante estrés laboral .....	65
Tabla 10. Cuáles son las causas del estrés laboral.....	66
Tabla 11 En tiempos de pandemia se ha estresado con facilidad .....	67
Tabla 12. La pandemia le ha afectado a la salud física y mental .....	68
Tabla 13. Factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral.....	69
Tabla 13. Esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital .....	70

## RESUMEN

“Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional.”

**Autor:** Hugo Javier Chaglla Valverde

**Directora:** Magister Zoila Realpe Zambrano

El presente trabajo de investigación se refirió a las Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional.”, esta investigación se realizó con el objetivo de conocer que tipo, frecuencia, duración efectuaban de actividades físico recreativas en tiempos de pandemia Covid 19 y como afecto este encierro a la salud mental, en este caso al estrés laboral de los funcionarios de esta importante institución. Para conocer esta problemática se planteó el problema para detectar las causas y consecuencias que configuran el problema de investigación, posterior a ello se redactó los antecedentes con el objetivo de conocer que trabajos se había realizado con antelación y cuáles son sus aportes de esta investigación para los funcionarios y público en general. También se construyó el marco teórico de acuerdo a las variables presentadas en el estudio, desarrollo cada una de ellas para fundamentar científicamente el trabajo de investigación. Posterior a ello se habla- de la metodología la misma que se utilizó el enfoque mixto, es decir las técnicas de investigación que se emplearon fueron la encuesta y la entrevista para recabar la información relacionada con el problema, los métodos que se utilizaron fue el inductivo, deductivo, analítico, sintético y estadístico, los procedimientos de investigación guiaron el camino por donde se debe seguir investigando para descubrir que realmente paso en esta pandemia. En cuanto a la discusión de resultados, se detecta que los funcionarios realizaban poca actividad física recreativa por miedo a contagiarse y los funcionarios si se encontraban con estrés, debido a que los pacientes se estaban muriendo y los familiares estaban perdiendo su empleo. Conocidos los resultados se creó una guía auto instruccional, esta guía contiene varias actividades, ejercicios físicos, que ayudan a contrarrestar el estrés laboral.

Palabras claves: Actividades físico-recreativas, estrés laboral, Covid-19, Guía instruccional

### **ABSTRACT**

"Physical-recreational activities and work stress in personnel of the "San Vicente de Paul" Ibarra Hospital, during the Covid-19 pandemic. Instructional guide."

Author: Hugo Javier Chaglla Valverde

Director: Magister Zoila Realpe Zambrano

The present research work referred to the physical-recreational activities and work stress in personnel of the Hospital "San Vicente de Paul" Ibarra, during the Covid-19 pandemic. Instructional guide.", this research was carried out with the objective of knowing what type, frequency, duration of recreational physical activities was carried out in times of the Covid 19 pandemic and how this confinement affected mental health, in this case the work stress of officials of this important institution. In order to know this problem, the problem was raised to detect the causes and consequences that make up the research problem, after that the background was written with the objective of knowing what work had been carried out in advance and what are its contributions of this investigation for the officials and the general public. The theoretical framework was also built according to the variables presented in the study, developing each one of them to scientifically support the research work. Subsequent to this, the methodology used is the same as the mixed approach, that is, the research techniques that were used were the survey and the interview to gather information related to the problem, the methods that were used were the inductive, deductive, analytical, synthetic and statistical, the investigation procedures led the way in which further investigation should be carried out to discover what really happened in this pandemic. Regarding the discussion of the results, it is detected that the officials carried out little recreational physical activity for fear of being infected and the officials did find themselves under stress, because the patients were dying and the relatives were losing their jobs. Once the results were known, a self-instructional guide was created, this guide contains various activities, physical exercises, which help to counteract work stress.

**Keywords:** Physical-recreational activities, work stress, Covid-19, Instructional guide

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Planteamiento del Problema

La pandemia del Covid 19, se inició en China a fines del mes diciembre, en la ciudad de Wuhan, donde se reportaron los primeros casos de esta enfermedad, se reportó 27 casos de neumonía con causa desconocida, es decir una enfermedad respiratorio que inicialmente se pensaba que era una fuerte gripe y fallecieron los primeros pacientes, esta enfermedad se propago por todo el mundo a inicios del mes de enero del 2020, poco a poco las autoridades fueron analizando y según el número de fallecimientos que se presentaron y no descubrían que es lo que estaba pasando, declararon en el mes de marzo como pandemia universal, porque rápidamente se fue propagando esta enfermedad por todo el mundo. Según (Maguiña y otros, 2020) indica que “la Organización Mundial de la Salud (OMS), declara desde enero 2020 como una nueva pandemia mundial. En China todavía no se conoce el origen del virus, aunque se atribuye al pangolín, mamífero usado como alimento”. Para comprender mejor esta problemática se le ha dividido en macro, meso y micro.

En la parte macro, este Covid 19 se originó en China en el mes de diciembre del 2019 y posteriormente en el mes de enero del 2020 se propago por todos los países asiáticos, europeos, americanos, esta terrible enfermedad se propago por todo el mundo y era incurable, hubo muchos enfermamos y fallecimientos, entre la población fueron afectados niños y jóvenes, ancianos, los más vulnerables los últimos, ellos fueron muriendo por miles, en China, Japón, Korea, España, Italia, Francia, Rusia y posteriormente se fue propagando a los países de America como Estados Unidos, México, en Sudamérica los países con mayor índice de mortalidad, Brasil, Perú, Colombia, Venezuela y Ecuador.

Según (Bonilla, 2020), manifiesta que: La OMS emitió directrices detalladas sobre el uso de mascarillas en la comunidad, durante el cuidado en el hogar, y en los entornos de atención médica a la COVID-19. En ese documento se recomienda que los trabajadores de la salud utilicen mascarillas N95 o FFP2 que previenen la transmisión de partículas respiratorias, al realizar procedimientos de generación de aerosoles y usar máscaras médicas mientras se brinda atención a casos sospechosos o confirmados.

A nivel meso, esta pandemia, se convirtió en un problema mundial y porque no decirlo nacional a nivel de Ecuador, las autoridades de salud, de gobierno, educativas tomaron la decisión de suspender las labores educativas en todo el país, desde el 12 de marzo el COE nacional suspende las labores presenciales y todos los funcionarios de las diversas instituciones públicas y privadas los trabajos se les va hacer desde la casa llamado teletrabajo. Esta medida las autoridades de Gobierno y Salud Pública del Ecuador la efectuaron debido a los múltiples contagios que había en nuestro país, esta enfermedad se la hizo viral, hubo muchos contagios y fallecimientos en las principales ciudades del Ecuador como Guayaquil, Quito, Cuenca, Ambato, Riobamba e Ibarra.

Según (Molina & Mejias, 2020). Manifiesta que en Ecuador ofreció una imagen deteriorada ante el mundo en los meses de mayor azote del virus, por la corrupción y la incapacidad de tomar las riendas ante una realidad casi surrealista: por un lado, el escándalo sobre la compra pública de mascarillas y kits alimenticios a sobreprecio; mientras las personas morían en las afueras de los hospitales y en las calles olvidados a su suerte lo que llevó a juicio a altos funcionarios del ministerio de salud; por otro, las denuncias acerca de más de 1600 profesionales de salud contagiados por falta de insumos, de los cuales muchos no sobrevivieron.

En la provincia de Imbabura, desde marzo desde el 2020 hubo muchos contagios, las personas se sintieron afectadas en su salud, el contagio ya era masivo y las autoridades provinciales y cantonales empezaron a tomar medidas para tratar de mitigar en algo esta terrible enfermedad llamada pandemia, las muertes por esta causa era común, los hospitales se encontraban llenos con pacientes en camas, pasillos e inclusive fuera de las casas de salud, algunos no alcanzaban a ir a los hospitales y ocurría lo peor fallecían. Con esta pandemia hubo muchas pérdidas humanas, se cerraron negocios, empresas, por el encierro la salud física y mental se iba deteriorando por consecuencia del encierro.

A nivel micro, nos referimos al Hospital San Vicente Paul, que es el objeto de estudio de la presente investigación, pues los funcionarios de la salud fueron los héroes porque ayudaron a salvar vidas en estos momentos de dolor y caos, en estos tiempos por cerca de dos años y medio hubo muchos contagios, los médicos, enfermeras, las personas de limpieza

se encontraban muy agotados al estar atendiendo muchos pacientes con este síntomas, muchos funcionarios ofrendaron su vida por servir a la colectividad.

Según (Benavides, 2020). Indica que, la pandemia de la COVID-19 está afectando a toda la sociedad, y de manera especial a los trabajadores y a las empresas. Los ajustes de plantilla, algunos temporales, la reducción de horarios, el teletrabajo, son algunos de los cambios masivos que se están produciendo consecuencia directa de la pandemia.

Luego de conocer estos antecedentes a nivel mundo, a nivel nacional, regional y local, se detectaron las siguientes causas y efectos que se configuran en el presente objeto de investigación, que fue de interés a nivel de todos los ciudadanos, por la preocupación, angustia que se vivió, en estos momentos difíciles para la humanidad.

Esta pandemia con el aislamiento social, en los tiempos de mayor propagación del Covid 19, afecto a la salud física y mental de los trabajadores de la salud, pues ellos trabajaban todos los días de la semana, se sentían muy agotados, no tenían tiempo para realizar actividad física recreativa, por miedo a contagiarse o porque los horarios de trabajo no les permitía.

Ante la situación antes enunciada el personal que labora en el hospital San Vicente de Paúl, han disminuido las actividades físicas recreativas por medio a contagiarse, esta falta de actividad trae como consecuencia estrés laboral, es decir baja la calidad de atención a los usuarios que asisten a este centro de atención hospitalaria.

La falta de hábitos adecuados con respecto a la práctica de las actividades físicas adecuadas hace que los funcionarios pierdan la condición física y más aún se ve afectado la salud emocional, como la aparición de estrés, ansiedad, angustia, estos factores afectaron mucho en la calidad de atención de los pacientes.

Ausencia de un programa de actividades físicas recreativas o de una persona capacitada que se encargue de dirigir y hacer cumplir la actividad física en horarios establecidas por las autoridades del Hospital ayudaría a superar problemas emocionales como el estrés, la depresión, ansiedad y otros aspectos asociados a mejorar la calidad de vida de los funcionarios que laboran en este importante hospital.

Presencia de estrés laboral en los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul, esto se debe por la sobrecarga de trabajo, por el alto riesgo que se estaba trabajando con pacientes

de Covid, es decir tenían mucho miedo para contagiarse, esto trabajo como consecuencia, temor, miedo, ansiedad, estas situaciones cambiaron su temperamento a los encargados de atender a los pacientes con Covid, todo estos aspectos ocasionaron una disminución de la práctica de la actividad física recreativa, es decir una había espacio o tiempo para realizar las respectivas practicas físicas recreativas.

## **1.2 Antecedentes**

Los antecedentes de la investigación es la información que identifica y describe la historia, así como también la naturaleza del problema que se está investigando en referencia a literatura ya existente. Idealmente, los antecedentes de la investigación deberían indicar la raíz del problema que se está estudiando.

Según Reinoso, W. (2015) Manifiesta que la presente investigación se refirió a “Las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del ministerio del ambiente zona 1 en el año 2014 2015”. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar con qué frecuencia realizan actividades físicas recreativas los servidores públicos del Ministerio del Medio Ambiente Zona 1. Las razones porque se justifica la investigación por su importancia y beneficios de las actividades físicas, recreativas con el propósito de prevenir el estrés. Para la elaboración y construcción del marco teórico se elaboró de acuerdo a las categorías independiente y dependiente la información se recabo en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar la parte del marco metodológico, que se refiere a los tipos y métodos de investigación, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta a los funcionarios, estos instrumentos ayudaran a detectar la problemática detectada , conocidos los resultados luego de aplicar las técnicas e instrumentos de investigación se procedió a representar gráficamente cada una de las preguntas formuladas, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo los resultados los aspectos que guiaron el proceso de investigación para la elaboración de un programa de actividades físicas, recreativas y la prevención del estrés.

Según Chanoluisa (2021). Indica que la epidemia de coronavirus plantea un desafío adicional para la salud mental y el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo ayuda a pensar en una amplia gama de posibilidades de impactos laborales en los trabajadores de la salud.

Objetivo: Determinar el estrés laboral y la salud mental del personal de salud relacionado con el Covid-19. Hospital Divina Providencia. Metodología: Estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, participaron 82 profesionales médicos, obstetras y enfermeras. Se aplicaron dos instrumentos validados como la MBI-HSS para el estrés laboral y GHQ-12 para la salud mental, el procesamiento de datos a través de Launch Epi Info. Resultados: Predominio del sexo femenino, contratos ocasionales en su mayoría, su edad oscila entre 25-39 años, experiencia laboral menor a 5 años, jornadas laborales entre 8 y 12 horas. Se evidencia ligeros signos de estrés en el desempeño laboral de gran parte del personal por otro lado, la autopercepción de la salud mental muestra la ausencia de la patología en la unidimensionalidad de “angustia”; y que al relacionar las dos variables exponen la conservación de la estabilidad física, mental y emocional de la mayoría de la población. Conclusión: La mayoría de los profesionales, médicos, obstetras y enfermeras aún conservan su estabilidad física, mental y emocional, sin embargo, se evidencia en la minoría la necesidad del cuidado del personal porque expresan sentimientos y pensamientos de frustración, molestia y temor.

Según Chicaiza (2021). Manifiesta que el estrés es la forma en la que el cuerpo reacciona de manera fisiológica ante un estresor o situación que resulte ser estresante, por ello el estrés en internos rotativos de enfermería se ha vuelto un problema grave que afecta la salud mental como consecuencia de la pandemia. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés en internos rotativos de enfermería en tiempo de pandemia, 2021, se trató de una investigación no experimental con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal. El tipo de muestra fue no probabilística a conveniencia ya que se trabajó con el total de internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica del Norte y Universidad Politécnica Estatal del Carchi; para la recolección de los datos se utilizaron dos cuestionarios; el cuestionario de KEZKAK para determinar los factores estresantes de la población estudio que presenta una alta consistencia interna (alfa de Cronbach= 0,95); y la Escala de Estrés Percibido-10 para medir el nivel de estrés; obteniéndose los siguientes resultados: la mayoría de la población fue de género femenino, edad entre 20-23 años, estado civil solteros, se autoidentifican como mestizos, cursaron sus estudios en la Universidad Técnica del Norte, y en minoría a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi; los factores estresantes percibidos por los internos rotativos de enfermería fueron: factores individuales y ambientales; el nivel de estrés de la población estudio fue alto debido al temor del contagio por Covid.

### **1.3 Formulación del Problema**

¿Cuáles son las actividades físico-recreativas que ayudan a minimizar el estrés laboral del personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra durante la pandemia del Covid-19?

### **1.4 Objetivos de investigación**

#### **1.4.1 Objetivo General**

- Proponer una guía instruccional de actividades físico-recreativas para minimizar el estrés laboral del personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra durante la pandemia del Covid-19.

#### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Fundamentar teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario.
- Diagnosticar que tipo, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio.
- Identificar factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra.
- Diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario.

#### **1.4.3 Preguntas de Investigación**

- ¿Qué aspectos se considera en la Fundamentación teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario?
- ¿Cuáles son los tipos, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio?
- ¿Cuáles son los factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra?

- ¿Cómo diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario?

## 1.5 Justificación

El trabajo de investigación se justifica por las siguientes razones: por el valor de la salud, estas actividades físicas recreativa ayudará a mejorar o mantener su condición física, es por ello que se recomienda hacer ejercicios físicos de manera regular, estas actividades físicas también ayudarán a superar problemas de estrés, que son causados por el lugar de trabajo donde desempeñan o también causados por la pandemia que es un problema que todavía sigue vigente.

Esta investigación es importante ejecutarle porque se trata de la salud física y psicológica de los funcionarios que trabajan en el hospital San Vicente de Paul, un funcionario siempre debe darse tiempo para realizar actividad física recreativa, porque ayuda a mejorar su salud física y mental, al respecto se dice que el ejercicio debe ser una estrategia a tener en cuenta en tiempo de cuarentena, con el fin de proteger la salud física y mental de las personas, mantener una condición física saludable y un buen rendimiento atlético, cumpliendo así, con los principios y lineamientos metodológicos de la prescripción del ejercicio y el entrenamiento (Villaquiran y otros, 2021).

Esta investigación sirvió de gran aporte para el área de pedagogía de la actividad física para el área de salud, ya que por medio de estas dos áreas se hace conocer su importancia y beneficios que puede tener el realizar actividad física de manera regular, esta ayuda a mejorar o mantener su aspecto físico y además a superar problemas de estrés, que es ocasionado por esta pandemia que se está atravesando a nivel universal.

Una vez finalizada el proceso de investigación, en esta importante institución, los principales beneficiarios serán los funcionarios de salud, que laboran en esta importante institución y los beneficiarios indirectos serán el público en general, porque la ejecución de actividades físicas recreativas, ayudó a mantener su salud física y mental de todos los ciudadanos.

Esta investigación fue de gran impacto y relevancia por cuanto es un tema de actualidad, estos problemas suceden en todas las instituciones, que por medio a contagiarse un gran tiempo no se hizo actividad física de forma regular esto afecto a la salud física y mental de los ciudadanos, es por ello que se recomienda hacer actividad física de manera regular. El objetivo de esta revisión de tema fue establecer la importancia de la actividad física y el ejercicio para el cuidado de la salud y el mantenimiento de la condición física en tiempos de confinamiento por COVID-19, estableciendo pautas y estrategias para realizar una adecuada prescripción del ejercicio durante este tiempo (Villaquiran y otros, 2021).

La investigación es importante por sus tres dimensiones, tendrá una utilidad teórica, por cuanto sirvió de medio de consulta para los futuros maestrantes, docentes de educación física y promotores de salud, con respecto a la utilidad práctica, esta guía instruccional estará lista para poner en práctica en el hospital San Vicente de Paul y finalmente con respecto a la utilidad metodológica, esta sirvió como punto de partida para realizar investigaciones de mayor profundidad, con respecto a la actividad física y mental.

La presente investigación se encuentra ubicada en línea de investigación salud y bienestar, es el campo de acción porque este trabajo se ejecutó con los funcionarios que laboran del hospital San Vicente Paul y además este trabajo está enmarcado en la actividad física recreativa y salud mental.

Esta investigación está fundamentada, bajo los preceptos de la (OMS, 2021). Indica que la actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso.

Esta investigación es factible ejecutarle porque es un tema de actualidad, existe mucha información sobre el tema. Además, existe la predisposición de la Autoridades del Hospital San Vicente de Paul para que se lleve a cabo esta investigación.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO REFERENCIAL

#### 2.1 Actividades físico-recreativas

Las actividades físico-recreativas son aquellas que combinan el ejercicio físico con el entretenimiento y la diversión. Estas actividades están diseñadas para promover la participación activa de las personas en diferentes formas de movimiento y ejercicio, al tiempo que proporcionan un ambiente lúdico y recreativo. El objetivo principal de las actividades físico-recreativas es mejorar la salud y el bienestar general de las personas, tanto a nivel físico como mental. Estas actividades permiten a las personas mantenerse activas, disfrutar del tiempo libre, socializar y experimentar emociones positivas (Calero et al., 2016).

#### 2.2 Beneficios de la actividad física

La actividad física regular ofrece una amplia gama de beneficios para la salud y el bienestar. Según Sandoval et al., (2022) hay algunos de los principales beneficios de la actividad física:

- a. **Mejora de la salud cardiovascular:** La actividad física regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, lo que mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares.
- b. **Control del peso:** La actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable. También contribuye a controlar el apetito y a mantener un equilibrio energético adecuado.
- c. **Fortalecimiento muscular y óseo:** El ejercicio fortalece los músculos y los huesos, lo que ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular y la osteoporosis. También mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- d. **Mejora de la salud mental:** La actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental y el bienestar emocional. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima.
- e. **Mejora de la función cognitiva:** El ejercicio regular promueve el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo que mejora la función cognitiva, la concentración y la memoria.

También se ha asociado con una reducción en el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades como el Alzheimer.

Es importante destacar que, para obtener estos beneficios, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa a la semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana (Sandoval et al., 2022). Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

### **2.3 Protocolos para realizar actividad física**

Al realizar actividad física, es importante tener en cuenta ciertos protocolos y medidas de seguridad para garantizar una práctica segura y efectiva. Según Rodríguez et al. (2020) aquí se tiene algunos protocolos recomendados:

- a. **Consultar con un profesional de la salud:** Antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente o no está acostumbrado/a a hacer ejercicio regularmente, es importante consultar con un médico o un profesional de la salud. Ellos podrán evaluar el estado de salud y brindar recomendaciones específicas.
- b. **Calentamiento y enfriamiento:** Realizar siempre una fase de calentamiento antes de iniciar la actividad física. Esto incluye movimientos suaves y estiramientos dinámicos para preparar los músculos y las articulaciones. Al finalizar, realizar una fase de enfriamiento que incluya estiramientos estáticos para ayudar a reducir la tensión muscular y promover la recuperación.

Es importante recordar que estos son solo protocolos generales y que cada persona es diferente. Siempre es importante adaptar la actividad física a las capacidades y necesidades individuales de cada persona que va a practicar la actividad física (Rodríguez et al., 2020). Si se tiene alguna duda o necesita asesoramiento adicional, no hay que dudar en consultar con un profesional del deporte o un entrenador personal cualificado.

### **2.4 Tiempo de duración de la actividad física**

El tiempo de duración de la actividad física puede variar dependiendo del tipo de ejercicio, objetivos personales, nivel de condición física y disponibilidad de tiempo. Según

Paredes et al. (2020) a continuación, se proporcionan algunas pautas generales para diferentes tipos de actividad física:

- a. **Actividad cardiovascular (ejercicio aeróbico):** Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana. Se puede distribuirlo en sesiones de 30 a 60 minutos, de 5 a 7 días a la semana. Si se está comenzando, se puede empezar con sesiones más cortas e ir aumentando gradualmente la duración.
- b. **Entrenamiento de fuerza:** Se recomienda realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos días a la semana. La duración de cada sesión puede variar, pero se sugiere dedicar de 20 a 60 minutos a realizar ejercicios que trabajen los principales grupos musculares del cuerpo. Se puede dividirlo en series de ejercicios, con descansos adecuados entre ellas.
- c. **Flexibilidad y estiramientos:** Los ejercicios de estiramiento y flexibilidad se pueden realizar diariamente o al menos tres días a la semana. Cada sesión puede durar de 10 a 30 minutos, dependiendo de las necesidades y tiempo disponible de la persona que lo practica.

Es importante destacar que estas son pautas generales y pueden variar según las circunstancias individuales (Paredes et al., 2020). Además, es importante escuchar al cuerpo y adaptar la duración de la actividad física según las necesidades y tolerancia personal. Siempre es recomendable consultar con un profesional del deporte o un entrenador personal para obtener recomendaciones más específicas y adaptadas a tu situación. Recordar que incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden tener beneficios para la salud, por lo que cualquier cantidad de tiempo dedicado a la actividad física es mejor que no hacer nada.

## 2.5 Horarios para realizar actividad física

El horario para realizar actividad física puede variar según las preferencias personales de quien lo practica, disponibilidad de tiempo y el tipo de actividad que se desee realizar. Aquí según Rojas et al. (2021) se representa algunas opciones de horarios comunes para la actividad física:

- a. **Mañana temprano:** Muchas personas prefieren realizar su actividad física por la mañana, antes de comenzar su día. Esto puede ayudar a despertar, aumentar los niveles de energía y establecer un tono positivo para el resto del día. Se puede

aprovechar las primeras horas de la mañana para hacer ejercicio cardiovascular, como correr o hacer ciclismo, o realizar una rutina de ejercicios en casa o en el gimnasio.

- b. **Mediodía:** Si tiene un horario flexible o acceso a un gimnasio cerca del lugar de trabajo, el mediodía puede ser un buen momento para hacer ejercicio. Se puede aprovechar la hora de almuerzo para realizar una actividad física, como una clase de yoga, una sesión de entrenamiento de fuerza o una caminata rápida. Esto puede ayudar a romper la rutina del trabajo, reducir el estrés y recargar energías para la tarde.
- c. **Tarde/noche:** Algunas personas prefieren hacer ejercicio por la tarde o noche. Esto puede ser beneficioso si la persona que se decide por este horario se siente más energético/a en esas horas o si tiene compromisos matutinos. Puede realizar actividad física después del trabajo, como una sesión de entrenamiento en el gimnasio, una clase de baile o un partido de algún deporte en equipo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que hacer ejercicio muy cerca de la hora de dormir puede afectar la calidad del sueño en algunas personas, así que asegúrate de dejar un tiempo suficiente de recuperación antes de acostarte (Rojas et al., 2021).

Es importante recordar que no hay un horario "mejor" para hacer ejercicio, lo más importante es encontrar el horario que mejor se ajuste a las necesidades de quien lo practica y que se pueda mantener manera constante. La consistencia en la actividad física es clave para obtener beneficios a largo plazo. También hay que tener en cuenta que es importante escuchar al cuerpo y adaptar tus horarios según las preferencias y limitaciones de quien lo practica.

## 2.6 Frecuencia con la que realiza actividad física

La frecuencia con la que realiza actividad física depende de los objetivos personales, nivel de condición física y disponibilidad de tiempo. Según Rojas et al. (2021) aquí se tiene algunas recomendaciones generales:

- a. **Actividad cardiovascular (ejercicio aeróbico):** Se recomienda realizar actividad cardiovascular de moderada a vigorosa intensidad al menos 150 minutos a la semana. Se puede distribuirlo en sesiones de 30 minutos, 5 días a la semana, o ajustarlo según

tu disponibilidad de tiempo. Si prefiere realizar ejercicios de mayor intensidad, puede reducir la duración de cada sesión.

- b. **Entrenamiento de fuerza:** Se sugiere realizar ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos días a la semana. Es importante dar un descanso de al menos 48 horas entre las sesiones de entrenamiento de fuerza para permitir que los músculos se reparen y se fortalezcan.
- c. **Flexibilidad y estiramientos:** Los ejercicios de flexibilidad y estiramientos se pueden realizar todos los días o al menos tres días a la semana. Estos ejercicios son beneficiosos para mejorar la movilidad y la amplitud de movimiento en las articulaciones.

Recordar que estas son recomendaciones generales que se pueden ajustar de acuerdo con las necesidades y metas personales. Además, la variedad es importante para evitar el aburrimiento y para trabajar diferentes grupos musculares. Se pueden combinar diferentes tipos de actividad física, como cardio, entrenamiento de fuerza y flexibilidad, para obtener beneficios óptimos.

Es importante mencionar que, si se está comenzando un programa de actividad física, es posible que se necesite empezar con una frecuencia más baja y aumentarla gradualmente a medida que se sienta más cómodo/a y el nivel de condición física mejore de quien lo practica.

## 2.7 Tipos de ejercicios

Existen diversos tipos de ejercicios que se pueden clasificar en diferentes categorías según sus características y beneficios. Según Siteneski et al. (2020) los tipos de ejercicios físicos se dividen en:

- a. **Ejercicios cardiovasculares:** Estos ejercicios se enfocan en aumentar la frecuencia cardíaca y mejorar la resistencia cardiovascular. Algunos ejemplos son correr, caminar a paso ligero, montar en bicicleta, nadar, saltar la cuerda y las clases de aeróbicos.
- b. **Entrenamiento de fuerza:** Este tipo de ejercicio se centra en fortalecer los músculos y mejorar la resistencia muscular. Puede involucrar el uso de pesas, máquinas de fuerza, bandas elásticas o el peso corporal. Algunos ejemplos son

levantamiento de pesas, sentadillas, flexiones de brazos, abdominales y ejercicios con kettlebells.

- c. **Flexibilidad y estiramientos:** Estos ejercicios se enfocan en mejorar la flexibilidad, la amplitud de movimiento y la movilidad articular. Algunos ejemplos son estiramientos estáticos, yoga, pilates y tai chi.

Es importante destacar que estos son solo algunos ejemplos y que hay una amplia variedad de ejercicios y actividades físicas disponibles. Lo ideal es combinar diferentes tipos de ejercicios para obtener beneficios integrales y mantener la motivación (Siteneski et al., 2020).

### 2.7.1 Caminar

Caminar puede ser considerado como una forma de ejercicio y una actividad deportiva, especialmente cuando se practica de manera regular y con un enfoque intencional en la salud y el estado físico. Aunque puede parecer una actividad simple, caminar ofrece numerosos beneficios para la salud y puede ser una excelente opción para personas de todas las edades y niveles de condición física.

Según Torales et al. (2018) aquí hay algunas razones por las cuales caminar puede ser considerado como un deporte:

- a. **Actividad cardiovascular:** Caminar a un ritmo vigoroso puede elevar la frecuencia cardíaca, lo que mejora la salud cardiovascular y ayuda a fortalecer el corazón.
- b. **Quema de calorías:** Caminar a un ritmo constante y durante un período de tiempo prolongado puede ayudar a quemar calorías y contribuir a la pérdida de peso o al mantenimiento de un peso saludable.
- c. **Fortalecimiento muscular:** Aunque caminar es principalmente un ejercicio de bajo impacto, aún trabaja y fortalece los músculos de las piernas, glúteos y el núcleo. Además, caminar cuesta arriba o agregar intervalos de velocidad puede aumentar el desafío y la intensidad.
- d. **Mejora de la salud mental:** Caminar al aire libre puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y reducir los niveles de estrés.
- e. **Accesibilidad y bajo riesgo de lesiones:** Caminar es una actividad de bajo impacto que pone menos estrés en las articulaciones en comparación con

actividades más intensas como correr. Esto lo hace más accesible para personas de diferentes edades y niveles de condición física, y reduce el riesgo de lesiones.

Si se desea aprovechar al máximo la caminata como deporte, puede establecer objetivos específicos, como aumentar la distancia recorrida, mejorar el ritmo o participar en eventos de caminata organizados (Torales et al., 2018). Además, se puede agregar variaciones a la rutina, como caminar en terrenos diferentes, aumentar la intensidad con intervalos de velocidad o incorporar ejercicios de fortalecimiento durante la caminata, como estocadas o elevaciones de rodilla. Recordar que antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es importante consultar con un médico o un profesional de la salud para asegurarse de que caminar como deporte sea adecuado para quien lo practique, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente.

### **2.7.2 Saltar cuerda**

Saltar cuerda puede considerarse un deporte debido a los beneficios físicos y la práctica intencional que implica. Aunque a menudo se asocia con actividades recreativas o de entrenamiento, saltar cuerda también se practica como una disciplina deportiva en competencias y entrenamientos específicos. Según Torales et al. (2018) aquí expone algunas razones por las cuales saltar cuerda se puede considerar como un deporte:

**a. Entrenamiento cardiovascular:** Saltar cuerda es un ejercicio aeróbico que eleva la frecuencia cardíaca y ayuda a mejorar la salud cardiovascular. Es una excelente forma de mejorar la resistencia y la capacidad pulmonar.

**b. Coordinación y agilidad:** Saltar cuerda requiere coordinación y sincronización entre los movimientos de tus pies y los movimientos de tus manos. Con la práctica, se puede mejorar la coordinación, equilibrio y agilidad.

**c. Fuerza y resistencia muscular:** Saltar cuerda implica el trabajo de diferentes grupos musculares, como las piernas, los glúteos, los brazos y los hombros.

**d. Quema de calorías y pérdida de peso:** Saltar cuerda es una actividad física intensa que quema calorías a un ritmo alto. Es un excelente ejercicio para ayudar a perder peso, ya que se puede quemar una cantidad significativa de calorías en un corto período de tiempo.

**e. Competencias y rutinas:** En algunos casos, saltar cuerda se practica como una disciplina deportiva competitiva. En estas competencias, los participantes realizan rutinas

coreografiadas que incorporan diferentes técnicas y movimientos avanzados de saltos con cuerda.

Recordar que, al practicar cualquier deporte, es importante comenzar con una técnica adecuada y gradualmente aumentar la intensidad y la duración de tus sesiones. Siempre es importante escuchar al cuerpo, descansar cuando sea necesario y consultar con un profesional del deporte o un entrenador para obtener orientación personalizada.

### 2.7.3 Trote

El trote, también conocido como carrera continua o running, es ampliamente reconocido como un deporte por sus beneficios físicos, su popularidad y la existencia de competencias específicas. Según Torales et al. (2018) presenta algunas razones por las cuales el trote puede considerarse como un deporte:

- a. **Entrenamiento cardiovascular:** El trote es una forma efectiva de ejercicio cardiovascular que ayuda a fortalecer el corazón y mejorar la salud cardiovascular. Aumenta la capacidad pulmonar, mejora la circulación sanguínea y promueve la resistencia cardiovascular.
- b. **Quema de calorías y control del peso:** El trote es una excelente forma de quemar calorías y contribuir a la pérdida de peso o al mantenimiento de un peso saludable. La cantidad de calorías quemadas varía según la intensidad y la duración del trote, así como la composición corporal individual.
- c. **Fortalecimiento muscular:** El trote involucra una variedad de músculos, incluyendo las piernas, los glúteos, los abdominales y los músculos del core. Con el tiempo, estos músculos se fortalecen y tonifican a medida que quien lo practica se vuelve más resistente.
- d. **Mejora de la resistencia y la condición física:** El trote regular ayuda a mejorar la resistencia y la capacidad aeróbica. Con el tiempo, la persona que lo practica podrá correr distancias más largas y mantener un ritmo constante durante más tiempo.
- e. **Competencias y eventos:** El running cuenta con una amplia gama de competencias y eventos, desde carreras populares hasta maratones y ultra maratones. Participar en estas competencias puede proporcionar un sentido de logro, compañerismo y desafío personal.
- d. **Beneficios mentales y emocionales:** El trote también tiene beneficios para la salud mental y emocional. Puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de energía. Además, correr al aire libre puede ser una

oportunidad para conectar con la naturaleza y disfrutar de momentos de tranquilidad y relajación.

#### 2.7.4 Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica, también conocida como aeróbic o ejercicios aeróbicos, es una forma de actividad física que combina movimientos rítmicos y coreografías con música enérgica. Se enfoca en mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Según Ding (2023) la gimnasia aeróbica como actividad física tiene distintos beneficios y son:

**a. Flexibilidad y movilidad:** La gimnasia aeróbica incluye movimientos y estiramientos dinámicos que ayudan a mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento de las articulaciones. Esto contribuye a una mayor agilidad y previene lesiones.

**b. Diversidad y entretenimiento:** La gimnasia aeróbica es una actividad física dinámica y entretenida que se realiza en grupo y con música motivadora. Esto puede hacer que el ejercicio sea más divertido y agradable, lo que aumenta la motivación y el compromiso.

Es importante mencionar que la gimnasia aeróbica se adapta a diferentes niveles de condición física, desde principiantes hasta avanzados (Ding, 2023). Se puede seguir rutinas preestablecidas en clases grupales o en casa, o incluso diseñar propias coreografías. Siempre hay que calentar adecuadamente antes de comenzar y modificar los movimientos según las capacidades y limitaciones de quien lo practica.

#### 2.7.5 Ejercicios para el fortalecimiento muscular

Existen numerosos ejercicios que pueden ayudar a fortalecer los músculos del cuerpo. Según Qiu (2023) a continuación, se mencionará algunos ejercicios populares para el fortalecimiento muscular, agrupados por grupos musculares específicos:

- a. Sentadillas:** Colocarse de pie con los pies separados al ancho de los hombros y baja el cuerpo como si fuera a sentarte en una silla, manteniendo la espalda recta.
- b. Peso muerto:** Con los pies separados al ancho de los hombros, inclinarse hacia adelante desde las caderas, manteniendo la espalda recta, y levanta una barra o pesas desde el suelo.
- c. Zancadas:** Dar un paso hacia adelante con una pierna, doblando ambas rodillas hasta que la pierna delantera formando un ángulo de 90 grados.

- d. **Plancha:** Apoyarse en los antebrazos y las puntas de los pies, manteniendo el cuerpo en línea recta desde los hombros hasta los tobillos.
- e. **Flexiones de brazos:** Apoyarse en el suelo con las manos separadas al ancho de los hombros y baja el cuerpo doblando los codos. Luego, empujar hacia arriba para volver a la posición inicial.
- f. **Dominadas:** Agarrarse a una barra con las manos separadas al ancho de los hombros y levántate hasta que la barbilla esté por encima de la barra.
- g. **Remo con mancuernas:** Inclinar hacia adelante con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, sostener una mancuerna en cada mano y levantar los codos hacia atrás para llevar las pesas hacia el pecho.

Estos son solo algunos ejemplos de ejercicios de fortalecimiento muscular. Recordar que es importante mantener una técnica adecuada y adaptar los ejercicios a su nivel de condición física. Además, es recomendable consultar a un profesional del deporte o un entrenador personal para obtener una orientación más personalizada y asegurarte de realizar los ejercicios de manera segura y efectiva (Qiu, 2023).

## 2.8 Deportes

Los deportes son actividades físicas que se practican siguiendo reglas y normas establecidas, con el objetivo de competir o divertirse. Los deportes involucran una variedad de habilidades físicas, como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad y agilidad. También promueven valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el fair play y el espíritu deportivo. Los deportes pueden ser practicados a nivel recreativo, amateur o profesional, y existen numerosas disciplinas deportivas en todo el mundo.

### 2.8.1 Atletismo

El atletismo es un deporte que involucra una variedad de disciplinas que se realizan tanto en pista como en campo. Es considerado uno de los deportes más antiguos y completos, ya que abarca una amplia gama de habilidades físicas y mentales. Las competiciones de atletismo incluyen carreras de velocidad, carreras de medio fondo y fondo, carreras de obstáculos, relevos, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. Cada una de estas disciplinas tiene sus propias reglas y técnicas específicas (Isidoria et al., 2018).

En las carreras de velocidad, los atletas compiten para ser los más rápidos en distancias cortas, como los 100 metros o los 200 metros. Las carreras de medio fondo y fondo implican distancias más largas, como los 800 metros, los 1500 metros, la carrera de 5.000 metros y la maratón (Isidoria et al., 2018). En las carreras de obstáculos, los atletas deben superar barreras y obstáculos mientras corren.

Los saltos comprenden disciplinas como el salto de altura, el salto de longitud y el salto con pértiga. En los lanzamientos, los atletas lanzan objetos como la bala, el disco, el martillo y la jabalina para medir la distancia alcanzada (Isidoria et al., 2018). Las pruebas combinadas, como el decatión para los hombres y el heptatlón para las mujeres, agrupan una serie de pruebas en las que los atletas acumulan puntos para determinar al ganador.

El atletismo es un deporte muy popular a nivel mundial y se practica tanto a nivel recreativo como competitivo. Las competiciones de atletismo son parte integral de los Juegos Olímpicos y otras competiciones internacionales, como los campeonatos mundiales de atletismo.

Además de los beneficios físicos, el atletismo también promueve valores como la disciplina, la perseverancia, el trabajo en equipo y la superación personal. Es un deporte que puede ser practicado por personas de todas las edades y niveles de condición física, ya que se pueden adaptar las disciplinas y las distancias de acuerdo a las capacidades individuales.

### **2.8.2 Ciclismo**

El ciclismo es un deporte que se practica utilizando bicicletas, y es muy popular en todo el mundo. Involucra el pedaleo de una bicicleta para recorrer distancias y competir en diferentes modalidades y terrenos.

Según Gómez et al. (2018) hay varias disciplinas dentro del ciclismo, que incluyen:

- a. **Ciclismo de ruta:** Es la modalidad más común y se lleva a cabo en carreteras y rutas pavimentadas. Las competiciones de ciclismo de ruta incluyen carreras en línea, como el Tour de Francia, donde los ciclistas compiten por etapas y el ganador se determina por el tiempo acumulado.
- b. **Ciclismo de pista:** Se realiza en una pista cerrada y ovalada específicamente diseñada para este propósito. Las competiciones de ciclismo de pista incluyen

carreras de velocidad, persecución individual, carreras por puntos y keirin, entre otras.

- c. **Ciclocross:** Es una disciplina que combina elementos de ciclismo de ruta y ciclismo de montaña. Los ciclistas compiten en circuitos que incluyen tramos de asfalto, caminos de tierra, obstáculos y secciones técnicas que requieren habilidades tanto de manejo como de resistencia.
- d. **Mountain Bike:** Se lleva a cabo en terrenos accidentados y no pavimentados, como senderos en montañas y bosques. Incluye diferentes modalidades, como el cross-country, descenso, y bicicleta de montaña estilo libre (freeride).
- e. **BMX:** Es una disciplina de ciclismo en la que los ciclistas compiten en circuitos cortos y técnicos, realizando saltos y acrobacias en bicicletas pequeñas.

El ciclismo es un deporte que ofrece una amplia gama de beneficios físicos, como el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el aumento de la resistencia y la mejora de la coordinación y el equilibrio. También es una forma popular de transporte y una actividad recreativa para muchas personas. Además de las competiciones profesionales, el ciclismo se practica a nivel recreativo, tanto en solitario como en grupos, y ofrece la oportunidad de explorar paisajes naturales, promover un estilo de vida activo y fomentar la camaradería entre los ciclistas (Gómez et al., 2018).

### 2.8.3 Fútbol

El fútbol, también conocido como soccer en algunos países, es uno de los deportes más populares y practicados en el mundo. Se juega con dos equipos de once jugadores cada uno, que buscan marcar goles al introducir la pelota en la portería del equipo contrario, mientras defienden la suya.

El objetivo principal del fútbol es marcar más goles que el equipo oponente dentro del tiempo reglamentario. El juego se lleva a cabo en un campo rectangular con una portería en cada extremo. Los jugadores utilizan principalmente sus pies para manipular y mover la pelota, pero también pueden usar otras partes del cuerpo, como la cabeza y el torso, excepto las manos y los brazos (a excepción del portero en su área de portería) (Díaz & Gutiérrez, 2020).

El fútbol se caracteriza por su dinamismo, velocidad y fluidez. Los jugadores deben demostrar habilidades técnicas, como el control del balón, el pase, el regate y el disparo a gol. Además, el juego requiere tácticas, trabajo en equipo, toma de decisiones rápidas y una buena condición física, ya que los jugadores deben correr, saltar y realizar movimientos explosivos durante todo el partido. El fútbol es un deporte que trasciende barreras culturales y sociales, uniendo a personas de diferentes orígenes y brindando una plataforma para la competencia amistosa y el entretenimiento global.

#### **2.8.4 Básquet**

El baloncesto, también conocido como básquetbol, es un deporte de equipo muy popular en todo el mundo. Se juega con dos equipos de cinco jugadores cada uno, que compiten por anotar puntos al encestar la pelota en la canasta del equipo contrario. El objetivo principal del baloncesto es acumular más puntos que el equipo oponente al lanzar la pelota a través del aro. La cancha de baloncesto está dividida en dos mitades, y cada equipo defiende su propia canasta mientras intenta anotar en la canasta contraria. Se pueden conseguir puntos mediante tiros de campo (2 o 3 puntos dependiendo de la posición desde la que se realice el lanzamiento) y tiros libres (1 punto) (Almagro & Paramio, 2017).

El baloncesto se caracteriza por su ritmo rápido, movimientos atléticos y habilidades técnicas. Los jugadores deben mostrar destrezas como el manejo de la pelota, el pase, el tiro, el rebote y la defensa. Además, la táctica y la estrategia son fundamentales para lograr el éxito en el juego. Además de las competiciones formales, el baloncesto se practica en escuelas, universidades y clubes deportivos en muchas partes del mundo. Es un deporte inclusivo que se adapta a diferentes edades y niveles de habilidad. El baloncesto promueve el trabajo en equipo, la disciplina, el espíritu deportivo y la aptitud física. También fomenta habilidades sociales, como la comunicación, la cooperación y la toma de decisiones bajo presión (Almagro & Paramio, 2017).

En resumen, el baloncesto es un deporte emocionante y dinámico que combina habilidades físicas y mentales. Ofrece entretenimiento tanto para los jugadores como para los aficionados, y ha llegado a convertirse en una de las disciplinas deportivas más seguidas y practicadas en todo el mundo.

### **2.8.5 Ecuavoley**

El ecuavoley es un deporte tradicional de Ecuador que combina elementos del voleibol y el fútbol. Como docente, puedes incorporar el ecuavoley en tu programa de educación física para promover la actividad física, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades motrices en tus estudiantes (Galeano & Chuqín, 2020). El ecuavoley es una excelente manera de combinar diversión y ejercicio físico. Al introducirlo en tus clases, estarás promoviendo la participación activa de tus estudiantes, el desarrollo de habilidades motoras, el trabajo en equipo y los valores deportivos.

## **2.9 Actividades Recreativas**

Las actividades recreativas son aquellas actividades que se realizan durante el tiempo libre con el propósito de divertirse, relajarse, disfrutar y satisfacer necesidades de ocio y entretenimiento. Estas actividades suelen ser opcionales y no están relacionadas con el trabajo o las responsabilidades diarias (Calero et al., 2016). Las actividades recreativas pueden ser individuales o grupales, y se pueden llevar a cabo tanto en espacios interiores como al aire libre. Pueden involucrar actividades físicas, creativas, intelectuales o sociales, y varían según los intereses y las preferencias de cada persona.

El objetivo principal de las actividades recreativas es proporcionar placer y bienestar emocional, físico y mental. Ayudan a aliviar el estrés, fomentar la creatividad, fortalecer las relaciones interpersonales, mejorar la salud y promover un equilibrio en la vida diaria.

## **2.10 Estrés laboral**

El estrés laboral se refiere a la respuesta física, emocional y mental negativa que experimenta una persona como resultado de la presión, demandas excesivas o desequilibrio entre las expectativas laborales y los recursos disponibles para hacerles frente. Es una reacción común en el entorno laboral cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad de afrontamiento del individuo.

El estrés laboral puede ser causado por diferentes factores, como la sobrecarga de trabajo, plazos ajustados, falta de autonomía o control sobre las tareas, relaciones conflictivas en el trabajo, falta de apoyo social, inseguridad laboral, falta de equilibrio entre

el trabajo y la vida personal, entre otros (Calero et al., 2016). Los síntomas del estrés laboral pueden variar y afectar tanto la salud física como emocional de una persona. Algunos de los síntomas físicos pueden incluir fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, dificultades para dormir, aumento de la presión arterial y problemas cardiovasculares. A nivel emocional, puede manifestarse en irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse, pérdida de motivación y disminución del rendimiento laboral.

### **2.10.1 Origen del estrés**

El concepto de estrés tiene sus raíces en la investigación científica sobre la respuesta de adaptación del organismo frente a situaciones desafiantes o amenazantes. El término "estrés" fue introducido por primera vez por el médico y fisiólogo canadiense Hans Selye en la década de 1930. Selye definió el estrés como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda o estímulo que perturbe el equilibrio interno, lo que denominó como la "respuesta de estrés". Identificó tres etapas en la respuesta de estrés: la etapa de alarma, la etapa de resistencia y la etapa de agotamiento (Chanaluusa, 2021). Selye argumentó que estas etapas son comunes a todos los organismos y que la exposición prolongada al estrés puede tener efectos perjudiciales para la salud.

A medida que la investigación sobre el estrés avanzó, se desarrollaron diferentes teorías y enfoques para comprender su origen y sus efectos. Se reconocieron factores estresantes tanto externos (como situaciones laborales exigentes, problemas familiares o eventos traumáticos) como internos (como pensamientos negativos o preocupaciones). Con el tiempo, el concepto de estrés se ha expandido más allá de la perspectiva fisiológica original de Selye para incluir también aspectos psicológicos y sociales (Mejía et al., 2020). Se reconoce que el estrés es una experiencia subjetiva que involucra una evaluación personal de las demandas y recursos disponibles para hacerles frente. Además, el estrés puede variar significativamente entre individuos en función de su percepción y capacidad de afrontamiento.

En la actualidad, el estudio del estrés ha ganado importancia en diversas disciplinas, como la psicología, la medicina, la sociología y la gestión del estrés laboral. Se ha desarrollado una amplia gama de enfoques y técnicas para la gestión del estrés, incluyendo técnicas de relajación, manejo del tiempo, terapia cognitivo-conductual y programas de bienestar en el trabajo, entre otros. En resumen, el concepto de estrés se originó a partir de

la investigación de Hans Selye y ha evolucionado para comprender la respuesta del organismo a las demandas desafiantes o amenazantes. Se reconoce que el estrés es una experiencia multifacética que puede tener efectos significativos en la salud y el bienestar de las personas (Mejía et al., 2020).

### 2.11 Tipos de estrés laboral

Existen diferentes tipos de estrés laboral que pueden afectar a los empleados en el entorno de trabajo. Según Mejía et al. (2020) a continuación, se describen algunos de los principales tipos de estrés laboral:

- a. **Sobrecarga de trabajo:** Ocurre cuando los empleados enfrentan una gran cantidad de tareas y responsabilidades, lo que puede generar presión y dificultad para cumplir con los plazos y las expectativas.
- b. **Falta de control:** Se produce cuando los empleados tienen poca autonomía o participación en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo. La falta de control puede generar frustración, desmotivación y estrés.
- c. **Ambigüedad de roles:** Sucede cuando los empleados no tienen claridad sobre las expectativas y responsabilidades de su puesto. La falta de definición de roles puede llevar a la confusión, la inseguridad y el estrés.
- d. **Conflictos interpersonales:** Ocurren cuando hay tensiones y problemas en las relaciones laborales, ya sea con colegas, superiores o clientes. Los conflictos interpersonales pueden generar estrés emocional y afectar el ambiente de trabajo.
- e. **Inseguridad laboral:** Se refiere a la preocupación y el estrés relacionados con la estabilidad del empleo, como la posibilidad de despidos, recortes salariales o reestructuraciones en la organización.
- f. **Desequilibrio entre el trabajo y la vida personal:** Ocurre cuando los empleados sienten que no pueden equilibrar adecuadamente las demandas laborales con sus responsabilidades y necesidades personales y familiares. El exceso de trabajo y la falta de tiempo para el descanso y la recreación pueden generar estrés.
- g. **Cargas emocionales:** Se produce en profesiones que implican un contacto constante con situaciones estresantes, como el trabajo en servicios de emergencia, cuidado de la salud o atención al cliente. La exposición a situaciones emocionalmente desafiantes puede agotar a los empleados y generar estrés.

Es importante destacar que estos tipos de estrés laboral pueden estar interrelacionados y no ocurren de manera aislada. Además, la forma en que los empleados perciben y manejan el estrés puede variar de una persona a otra. Identificar los factores estresantes y gestionar adecuadamente el estrés es fundamental para el bienestar y la salud de los empleados en el entorno laboral.

### 2.11.1 El estrés laboral episódico

El estrés laboral episódico es un tipo de estrés que se caracteriza por episodios recurrentes de estrés agudo en el entorno laboral. Las personas que experimentan este tipo de estrés suelen ser aquellas que se encuentran constantemente preocupadas, ansiosas y tensas debido a una combinación de factores laborales y personales (Chanaluiza, 2021).

Según Delgado et al. (2020) algunas características del estrés laboral episódico incluyen:

- a. ***Tendencia a preocuparse en exceso:*** Las personas con estrés laboral episódico suelen tener una propensión a preocuparse de manera excesiva por las situaciones laborales, incluso cuando no están en el trabajo. Pueden sentirse abrumadas por las demandas y responsabilidades laborales, y esto puede afectar negativamente su bienestar general.
- b. ***Sensación de urgencia constante:*** Las personas con estrés laboral episódico a menudo tienen una sensación de urgencia constante, sintiendo que siempre están corriendo contra el tiempo y que nunca tienen suficiente tiempo para completar sus tareas. Esto puede generar una presión adicional y aumentar los niveles de estrés.
- c. ***Tendencia a la irritabilidad y la frustración:*** Las personas con estrés laboral episódico pueden mostrar signos de irritabilidad y frustración frecuentes. Pueden ser propensas a estallidos de ira, impaciencia y dificultad para lidiar con situaciones estresantes de manera calmada y efectiva.
- d. ***Dificultad para desconectar del trabajo:*** Las personas con estrés laboral episódico a menudo tienen dificultades para desconectar del trabajo incluso fuera del horario laboral. Pueden llevarse las preocupaciones y el estrés del trabajo a casa, lo que afecta su capacidad para relajarse y disfrutar de su tiempo libre.
- e. ***Impacto en la salud física y mental:*** El estrés laboral episódico puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de una persona. Puede dar lugar a

síntomas como dolores de cabeza, problemas digestivos, fatiga crónica, ansiedad, depresión y dificultades para dormir.

Es importante abordar el estrés laboral episódico de manera adecuada para prevenir el agotamiento y promover el bienestar (Delgado et al., 2020). Esto puede implicar buscar apoyo profesional, establecer límites entre el trabajo y la vida personal, practicar técnicas de manejo del estrés como la relajación y el autocuidado, y buscar un equilibrio saludable entre las demandas laborales y personales.

### 2.11.2 El estrés laboral crónico

El estrés laboral crónico es una forma prolongada y constante de estrés que se experimenta en el entorno laboral. A diferencia del estrés episódico, que se caracteriza por episodios intermitentes de estrés agudo, el estrés laboral crónico persiste durante un período prolongado y puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de una persona.

Según (Delgado et al., 2020) algunas características del estrés laboral crónico incluyen:

- a. ***Duración prolongada:*** El estrés laboral crónico se refiere a un estado de estrés que se mantiene a lo largo del tiempo, a menudo durante meses o incluso años. Puede deberse a una variedad de factores laborales, como una carga de trabajo excesiva, falta de apoyo o reconocimiento, ambientes laborales tóxicos o relaciones conflictivas en el trabajo.
- b. ***Sensación de agotamiento:*** Las personas que experimentan estrés laboral crónico suelen sentirse agotadas física, mental y emocionalmente. Pueden experimentar una sensación de cansancio constante, falta de energía y dificultad para recuperarse incluso después de períodos de descanso.
- c. ***Desmotivación y pérdida de interés:*** El estrés laboral crónico puede llevar a la pérdida de interés en el trabajo y una disminución de la motivación. Las tareas laborales pueden volverse monótonas y abrumadoras, lo que puede afectar negativamente la productividad y la satisfacción laboral.
- d. ***Problemas de salud física y mental:*** El estrés laboral crónico puede tener un impacto negativo en la salud física y mental. Puede manifestarse en síntomas como dolores de cabeza frecuentes, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño, cambios en el apetito, ansiedad, depresión y aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- e. ***Dificultades en las relaciones interpersonales:*** El estrés laboral crónico puede afectar las relaciones interpersonales en el trabajo, así como en la vida personal. Las personas que experimentan estrés crónico pueden tener dificultades para relacionarse con sus colegas, superiores o clientes, lo que puede generar conflictos y aumentar aún más el estrés.

El manejo del estrés laboral crónico es fundamental para prevenir el deterioro de la salud y el bienestar. Esto puede implicar la búsqueda de apoyo profesional, el establecimiento de límites claros entre el trabajo y la vida personal, el desarrollo de habilidades de manejo del estrés, la promoción de un ambiente laboral saludable y el fomento de prácticas de autocuidado.

## **2.12 Características de la situación de estrés**

Según Delgado et al. (2020) las características de una situación de estrés pueden variar según el contexto y las circunstancias específicas, pero generalmente incluyen lo siguiente:

**a. *Demanda o presión:*** Una situación de estrés implica la presencia de demandas o presiones que se perciben como desafiantes o abrumadoras. Puede ser una carga de trabajo excesiva, plazos ajustados, expectativas altas, responsabilidades adicionales o situaciones imprevistas que requieren una respuesta rápida.

**b. *Amenaza o desafío:*** La situación de estrés puede ser percibida como una amenaza para el bienestar, la seguridad o el rendimiento, o como un desafío que requiere un esfuerzo adicional y la superación de obstáculos. La percepción subjetiva de la situación desempeña un papel importante en la experiencia de estrés.

**c. *Sensación de falta de control:*** El estrés a menudo surge cuando se siente una falta de control sobre la situación o los resultados. Si una persona no tiene la capacidad de influir en la situación o tomar decisiones relevantes, puede generar sentimientos de impotencia y estrés.

**d. *Incertidumbre:*** La falta de certeza o predictibilidad en una situación puede generar estrés. Cuando no se sabe qué esperar o cómo responder a una situación determinada, puede generar ansiedad y preocupación.

Es importante tener en cuenta que la percepción y la interpretación individual de una situación desempeñan un papel crucial en la experiencia de estrés (Chicaiza, 2021). Lo que puede ser estresante para una persona puede no serlo para otra, y viceversa. Cada individuo tiene una respuesta única al estrés y puede manejarlo de manera diferente.

### 2.13 Niveles de estrés

El estrés puede experimentarse en diferentes niveles, que representan la intensidad y la duración del impacto del estrés en una persona. Según Mejía et al. (2020) a continuación, se describen comúnmente tres niveles de estrés:

- a. **Estrés agudo:** Es el nivel más bajo de estrés y generalmente es de corta duración. El estrés agudo se desencadena por situaciones o eventos específicos y suele ser manejable. Por ejemplo, puede ser la respuesta natural a una fecha límite cercana o a una situación desafiante en el trabajo. Una vez que la situación se resuelve o se supera, el nivel de estrés disminuye y la persona se recupera.
- b. **Estrés crónico:** El estrés crónico es de larga duración y se mantiene durante un período prolongado. Puede estar relacionado con factores estresantes persistentes en la vida de una persona, como un ambiente laboral tóxico, problemas de salud crónicos, problemas familiares o financieros. El estrés crónico puede tener un impacto significativo en la salud física y mental, y es más difícil de manejar que el estrés agudo.
- c. **Estrés traumático:** Este es el nivel más alto de estrés y se produce como resultado de un evento traumático o altamente estresante, como un accidente grave, un desastre natural, un evento violento o una experiencia traumática personal. El estrés traumático puede tener un impacto duradero en la persona y puede requerir apoyo profesional especializado para su manejo.

Es importante tener en cuenta que los niveles de estrés pueden variar entre individuos y diferentes situaciones. Lo que puede ser estresante para una persona puede no serlo para otra. Además, el estrés puede acumularse con el tiempo y puede haber fluctuaciones en los niveles de estrés a lo largo de la vida de una persona (Delgado et al., 2020). El manejo adecuado del estrés implica identificar los factores estresantes, desarrollar habilidades de

afrontamiento saludables, buscar apoyo social y profesional cuando sea necesario, y adoptar un enfoque de autocuidado que promueva el bienestar físico, mental y emocional.

#### **2.14 Relación entre estrés laboral y desempeño**

La relación entre el estrés laboral y el desempeño puede ser compleja y depende de varios factores. En algunos casos, el estrés laboral puede tener un impacto negativo en el desempeño de los empleados, mientras que en otros casos puede haber un efecto positivo o neutral. Según Delgado et al. (2020) a continuación, se presentan algunas formas en las que el estrés laboral puede influir en el desempeño:

*a. Impacto negativo en la concentración y la toma de decisiones:* El estrés laboral crónico o intenso puede dificultar la concentración y afectar la capacidad de tomar decisiones efectivas. Esto puede llevar a errores, disminución de la productividad y rendimiento deficiente en el trabajo.

*b. Reducción de la motivación y el compromiso:* El estrés laboral prolongado puede afectar la motivación y el compromiso de los empleados con su trabajo. Puede generar desgaste, desmotivación y falta de satisfacción laboral, lo que puede llevar a una disminución del rendimiento y la calidad del trabajo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el estrés laboral no siempre tiene un impacto negativo en el desempeño. En ciertos casos, un nivel moderado de estrés puede aumentar la motivación y la productividad, siempre y cuando sea manejable y no se vuelva abrumador (Mejía et al., 2020). La gestión adecuada del estrés laboral es esencial para minimizar los impactos negativos en el desempeño. Las estrategias de manejo del estrés, como establecer límites, practicar técnicas de relajación, promover un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, fomentar un ambiente laboral saludable y buscar apoyo cuando sea necesario, pueden ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés en el desempeño laboral.

#### **2.15 Factores psicosociales del estrés laboral**

Los factores psicosociales del estrés laboral se refieren a aquellos elementos relacionados con el entorno de trabajo y las interacciones sociales que pueden generar estrés en los empleados. Estos factores pueden tener un impacto significativo en la salud mental y

física de los trabajadores. Según Mejía et al., (2020) algunos de los factores psicosociales más comunes que contribuyen al estrés laboral incluyen:

- a. **Carga de trabajo:** Un exceso de demandas laborales, ya sea en términos de cantidad de trabajo o de dificultad, puede generar estrés. Sentirse abrumado y no tener suficiente tiempo para completar las tareas asignadas puede ser estresante.
- b. **Falta de control:** La falta de autonomía y control sobre el trabajo puede aumentar el estrés. Si los empleados sienten que no tienen la capacidad de tomar decisiones relacionadas con su trabajo o influir en su entorno laboral, pueden experimentar una sensación de falta de control que contribuye al estrés.
- c. **Relaciones interpersonales:** Las relaciones laborales difíciles, el acoso laboral o el conflicto con los compañeros de trabajo o superiores pueden generar un estrés significativo. El apoyo social y la calidad de las relaciones en el entorno laboral son factores importantes para la salud mental de los empleados.
- d. **Falta de apoyo y reconocimiento:** La falta de apoyo emocional o instrumental por parte de los superiores o la organización en general, así como la falta de reconocimiento y recompensas por el trabajo realizado, pueden aumentar el estrés laboral.
- e. **Ambigüedad del rol:** Si los empleados no tienen claridad sobre sus roles y responsabilidades, o si experimentan conflictos de roles o expectativas poco claras, pueden experimentar estrés.
- f. **Equilibrio entre trabajo y vida personal:** Las demandas laborales que interfieren con la vida personal y la falta de tiempo suficiente para el descanso, la relajación y las actividades fuera del trabajo pueden generar estrés crónico.
- g. **Inseguridad laboral:** La incertidumbre sobre el empleo, la amenaza de despidos o la inestabilidad laboral pueden generar un estrés significativo en los empleados.

Estos factores psicosociales pueden interactuar entre sí y amplificar el estrés laboral. Es importante que los empleadores y las organizaciones presten atención a estos factores y tomen medidas para abordarlos, promoviendo entornos laborales saludables, fomentando el apoyo social, ofreciendo programas de bienestar y estableciendo políticas que promuevan el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

## 2.16 Causas del estrés laboral

El estrés laboral puede ser causado por una variedad de factores. Según Mejía et al. (2020) aquí están algunas de las causas comunes del estrés laboral:

- a. **Carga de trabajo excesiva:** Tener una cantidad abrumadora de tareas y responsabilidades puede generar estrés. Sentirse constantemente presionado para cumplir plazos ajustados y cumplir con altas demandas puede ser agotador y estresante.
- b. **Ambiente laboral poco saludable:** Un entorno de trabajo negativo, caracterizado por el acoso, la falta de apoyo, el conflicto interpersonal y la falta de comunicación efectiva, puede generar estrés crónico en los empleados.
- c. **Relaciones laborales difíciles:** Tener conflictos con compañeros de trabajo, superiores o subordinados puede generar un alto nivel de estrés. Las relaciones laborales tensas, la falta de colaboración y el trato injusto pueden contribuir significativamente al estrés laboral.
- d. **Falta de reconocimiento y recompensas:** La falta de reconocimiento y recompensas por el trabajo realizado puede hacer que los empleados se sientan infravalorados y desmotivados, lo que contribuye al estrés laboral.
- e. **Demandas emocionales:** Algunas ocupaciones implican tratar con situaciones emocionalmente desafiantes, como el cuidado de pacientes en el ámbito de la salud o lidiar con clientes insatisfechos. La exposición constante a estas demandas emocionales puede ser estresante. Estas son solo algunas de las causas comunes del estrés laboral. Es importante reconocer y abordar estas causas para promover un entorno de trabajo saludable y reducir el estrés en los empleados.

## 2.17 Efectos del estrés laboral sobre la salud

El estrés laboral crónico puede tener numerosos efectos negativos en la salud de los individuos. A continuación, según Mejía et al., (2020) se enumeran algunos de los efectos comunes del estrés laboral sobre la salud:

- a. **Problemas de salud mental:** El estrés laboral prolongado puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (síndrome de burnout). Los altos niveles de estrés pueden afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración, la memoria y la toma de decisiones.

- b. *Enfermedades cardiovasculares:*** El estrés laboral crónico está asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como hipertensión arterial, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. El estrés prolongado puede desencadenar respuestas fisiológicas perjudiciales, como el aumento de la presión arterial y los niveles de colesterol, que pueden dañar el sistema cardiovascular.

## 2.18 Covid-19

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2. Fue identificada por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, China, y desde entonces se ha convertido en una pandemia global. Según Maguiña et al. (2020) aquí hay algunos puntos clave sobre la COVID-19:

- a. *Síntomas:*** Los síntomas comunes de la COVID-19 incluyen fiebre, tos seca, fatiga, pérdida del sentido del olfato y del gusto, dificultad para respirar, dolor de garganta y dolores musculares. Sin embargo, algunas personas pueden ser asintomáticas o tener síntomas leves, mientras que otras pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad.
- b. *Medidas de prevención:*** Para prevenir la propagación de la COVID-19, se recomiendan medidas como el uso de mascarillas faciales, el lavado frecuente de manos con agua y jabón, el distanciamiento físico, evitar aglomeraciones, cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o un pañuelo desechable, y limpiar y desinfectar regularmente las superficies.
- c. *Vacunación:*** Se han desarrollado y autorizado varias vacunas contra la COVID-19 en todo el mundo. Estas vacunas han demostrado ser efectivas para prevenir enfermedades graves y reducir la propagación del virus. La vacunación masiva es una estrategia clave para controlar la pandemia y proteger a las personas vulnerables.

Impacto en la salud: La COVID-19 puede causar complicaciones graves, especialmente en personas mayores y aquellas con afecciones médicas preexistentes, como enfermedades cardíacas, pulmonares o inmunosupresión.

Es importante seguir las pautas y recomendaciones de las autoridades sanitarias locales y globales para protegerse a sí mismo y a los demás de la COVID-19 (Maguiña et al., 2020). La situación y la información sobre la enfermedad continúan evolucionando, por lo que es fundamental mantenerse actualizado mediante fuentes confiables.

## **2.19 Fundamentación legal**

### **Ley del deporte, educación física y recreación**

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones. - Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Art. 91.- Grupos de atención prioritaria. - El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Descripción del área de estudio

El Hospital San Vicente De Paul se encuentra en Ibarra (Ecuador), Provincia de Imbabura. Ubicado en las calles Dr Luis Gonzalo Gómez Jurado y Calle Luis Vargas Torres. El Hospital San Vicente de Paul, es un Hospital General correspondiente al Segundo Nivel de atención de salud que pertenece a Ministerio de Salud Pública, atiende en un horario de 24 HORAS pertenece al distrito de salud 10D01 Ibarra; Pimampiro; San Miguel de Urququi, parroquia: San Miguel de Ibarra.



**Fuente: Coordinación Zonal 1**

#### MISIÓN

Prestar servicios de salud con calidad y calidez en el ámbito de la asistencia especializada, a través de su cartera de servicios, cumpliendo con la responsabilidad de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación de la salud integral, docencia e investigación, conforme a las políticas del Ministerio de Salud Pública y el trabajo en red, en el marco de la justicia y equidad social.

## **VISIÓN**

Ser reconocidos por la ciudadanía como hospital accesible, que presta una atención de calidad que satisface las necesidades y expectativas de la población bajo principios fundamentales de la salud pública y bioética, utilizando la tecnología y los recursos públicos de forma eficiente y transparente.

### **3.2 Enfoque de investigación**

#### **3.2.1 *Enfoque Mixto***

Este tipo de investigación fue muy útil y beneficiosa porque se utiliza los dos tipos de investigación la cuantitativa que se utiliza los números, porcentajes mediante la aplicación de la encuesta aplicada a los funcionarios de la salud y la investigación cualitativa, se refiere a la interpretación de cada una de las preguntas abiertas de las preguntas formuladas en las entrevistas aplicadas a los jefes departamentales de la salud acerca de la actividad física recreativa y sus efectos para superar el estrés laboral.

Según (Hernández & Baptista, 2018). Manifiesta que los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

### **3.3 Tipo de Investigación**

#### **3.3.1 *Investigación Descriptiva***

Este tipo de investigación fue de mucha utilidad en el proceso de recopilación de información, sirvió para describir las características fundamentales acerca de la actividad física recreativa que practican los funcionarios de la salud, es decir con qué frecuencia realizan, que tipo de actividades realiza y que tiempo de duración tienen cada uno de los ejercicios.

Según (Guevara y otros, 2020). Indica que la investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad. La

investigación explicativa es aquella que tiene relación causal, no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta precisar las causas del mismo.

### **3.3.2 Investigación Bibliográfica**

Esta investigación fue de mucha importancia, porque sirvió para construir el marco teórico y fundamentar científicamente acerca de las actividades físicas recreativas y acerca del estrés laboral, para ello se basó en libros, artículos científicos y otros trabajos de investigación, que aportaron evidencia científica para comparar con otras investigaciones.

Para (Martín & Lafuente, 2017). Manifiesta que la revisión bibliográfica constituye una etapa esencial en el desarrollo de un trabajo científico y académico. Implica consultar distintas fuentes de información (catálogos, bases de datos, buscadores, repositorios, etc.). Este proceso también es conocido como búsqueda documental, revisión de antecedentes o investigación bibliográfica o documental. La investigación bibliográfica es considerada como la búsqueda sistemática y exhaustiva de material editado sobre una materia determinada.

### **3.3.3 Investigación de Campo**

Este tipo de investigación fue importante considerarle porque, se efectuó en el lugar de los hechos, en este caso se realizó en el Hospital San Vicente de Paul, para ello se aplicó encuestas a los funcionarios y las entrevistas a los directores departamentales para conocer su nivel de práctica de actividades físicas recreativas, en tiempos de pandemia y la falta de estas actividades como afecto a la salud física y mental.

Para (Soto & Duran, 2010) Indica que en la investigación cualitativa es preciso establecer de una manera rigurosa el problema de investigación, el diseño metodológico y el análisis de los datos, también lo es la inserción al campo que se realiza con el fin de planear deliberadamente un ingreso adecuado que permita al investigador optimizar tiempo y recursos, conocer y comprender el entorno que envuelve la realidad de los sujetos de investigación.

### **3.4 Métodos de Investigación**

#### **3.4.1 Método Inductivo**

Este método de investigación fue muy importante aplicarle en el proceso de investigación, porque es parte de la investigación cualitativa y parte de la observación de un fenómeno en este caso acerca de las actividades físicas recreativas y el nivel de estrés laboral, es decir se basa en hechos particulares para posteriormente llegar a hechos generales.

Según (Vargas, 2014). Manifiesta que el método o razonamiento inductivo implica la determinación de las características generales de toda una población, a partir del estudio de lo específico, es decir de la muestra. Muchas veces se explica esto diciendo que el método inductivo va de lo particular a lo general, definición poco clara si no se analizan antes los conceptos de población, muestra y error.

#### **3.4.2 Método Deductivo**

Este de método de investigación fue de mucha utilidad para el proceso de investigación científica, es parte del enfoque cuantitativo, que parte de aspectos generales para llegar a aspectos particulares, es decir parte de los fundamentos teóricos para llegar a las conclusiones, también ayudo en la construcción del marco teórico, que se inició en la parte macro del tema, para llegar a los indicadores del proceso de investigación.

Según (Vargas, 2014). El razonamiento deductivo es el modelo de investigación dominante en las ciencias sociales. Bajo el enfoque deductivo, las hipótesis se ofrecen a priori, los datos se recogen, y los análisis se realizan para determinar el grado en que las hipótesis son apoyo, las entrevistas las preguntas que se analizan en profundidad con el objetivo de conocer estos hechos.

#### **3.4.3 Método Analítico**

Este método de investigación fue de mucha utilidad, porque se le aplicó en el análisis de las preguntas de la encuesta y además se utilizó para analizar las preguntas de la entrevista que se aplicó a los funcionarios que laboran en el hospital San Vicente de Paul, averiguando acerca de la actividad física recreativa y el estrés laboral.

Según (Pérez & Lopera, 2014). Indica que el análisis como un procedimiento para llegar a la comprensión mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos (Lopera et al., 2010b), y el método científico como la “contrastación dialéctica entre la teoría y la práctica” (Ramírez, 1991, p. 35), concebiremos el método analítico como “un método científico de análisis del discurso basado en unos procedimientos generales que se aplican en el caso por caso a partir de la escucha de una situación concreta.

#### **3.4.4 Método Sintético**

Este método de investigación fue muy importante utilizarle porque contribuyo en el proceso de investigación científica, por ejemplo, se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones, de la gran información obtenida, sea al recabar la información de la aplicación de encuestas o de la aplicación de las entrevistas hacer de la ejecución de las actividades físicas recreativas o el nivel de estrés de los trabajadores.

Según (Gregorio, 2010). Manifiesta que el método de síntesis es el hermenéutico, palabra que proviene del término griego hermeneuo, que quiere decir yo explico y que consiste en el arte y teoría de la interpretación, que tiene como fin aclarar el sentido del texto partiendo de sus bases objetivas (significaciones gramaticales de los vocablos y sus variaciones históricamente condicionadas) y subjetivas (propósitos de los autores).

#### **3.4.5 Método Estadístico**

Este método de investigación se utilizó para representar los datos estadísticos, en porcentajes, en este caso en la aplicación de las respuestas o alternativas de la encuesta aplicada a los funcionarios que laboran en el hospital San Vicente de Paul acerca de las actividades físicas recreativas y el estrés laboral.

Según (Bauce, 2010). Manifiesta que el análisis de datos provenientes de una investigación, porque desde la concepción de la idea de lo que se va a investigar, pasando por la definición de objetivos, hipótesis, variables, recolección de los datos, organización, revisión, clasificación, tabulación y producción de los resultados para su análisis y posibles propuestas o soluciones a lo planteado, resulta importante saber dar un uso apropiado a las diferentes medidas y modelos estadísticos para el

mencionado análisis a fin de que los resultados obtenidos representen un verdadero aporte a la solución de los problemas inherentes al campo en donde se desarrollan las actividades inherentes a las diferentes investigaciones.

### 3.5 Población

La población se refiere a todos los funcionarios que trabajan en el Hospital San Vicente Paul que es un numero 633, que se encuentran divididos de la siguiente manera para su mejor diferenciación.

#### 3.5.1 *Calculo de la muestra*

Para el cálculo de la muestra, se aplicó la siguiente formula, de la totalidad de la población que es de 633 funcionarios, dio como resultado de 245 funcionarios como muestra.

$$\frac{PQ \cdot N}{(n - 1)E/K + PQ}$$

n= Tamaño de la muestra

PQ= Varianza media de la población (0.25)

N= Población o universo

E= Error admisible que es aquel que lo determina el investigador

K= Coeficiente de corrección del error (2)

$$n = \frac{0.25 \times 633}{\frac{(633-1)(0.05)^2}{(2)^2} + 0,25}$$

$$n = \frac{158}{632 \frac{0.0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{158}{0.645}$$

n= 245

### **3.6. Técnicas e instrumentos de investigación**

#### ***Encuesta***

La encuesta fue aplicada a 245 trabajadores del hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra, luego de realizar el muestreo con el uso de fórmulas matemáticas y lo que se establezca en ella en relación a la población global.

#### ***Entrevista***

La entrevista fue aplicado a los jefes departamentales del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19 cuyo objetivo es Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal.

### **3.7 Procedimientos de la investigación**

**Fase 1:** Fundamentar teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario. Para cumplir con este objetivo específico se consultó, se elaboró el marco teórico de acuerdo a las dos variables de estudio, en este caso de las actividades físicas recreativas y del estrés laboral para ello se basó en libros, revistas, artículos científicos de revistas especializadas.

**Fase 2:** Diagnosticar que tipo, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio. Para ello se aplicó una encuesta para averiguar el tipo de actividades físicas que realiza, la frecuencia con la que practica esta actividad física en tiempos de pandemia y los beneficios que ocasionan.

**Fase 3:** Identificar factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra. Para ello se aplicó una entrevista a los principales funcionarios de esta institución para ello se formularon preguntas de carácter abierto con la única finalidad de investigar acerca de las actividades físicas y el estrés laboral

**Fase 4:** Diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario. Para realizar esta guía instruccional se realizó talleres de cómo realizar actividad física recreativa con el objetivo de superar el estrés laboral.

### **3.8 Consideración bioética**

Para realizar este trabajo de investigación se efectuó de acuerdo a las normas y reglamentos de la Facultad de Posgrado, además este trabajo es original, porque fue fundamentado con las principales teorías científicas, además este trabajo de investigación fue sometido al análisis del documento para detectar la similitud con otros trabajos, este trabajo se certifica que es original en todos los procesos de investigación y por eso es único e original, con ideas propias que sustente este trabajo en forma científica.

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

OBJETIVOS	CATEGORIAS	DIMENSIONES	INDICADORES	ENTREVISTA	ENCUESTA	MODOS DE RESPUESTA
<p>Fundamentar teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario.</p> <p>Diagnosticar que tipo, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio.</p>	Actividades físico-recreativas	Beneficios de la actividad física	Importancia	¿Conoce porque fue importante realizar actividad física recreativa durante la pandemia?	¿Según su criterio usted realizó actividad física recreativa durante la pandemia?	Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
			Beneficios	¿Conoce cuáles son los beneficios de realizar actividad física recreativa?	¿Según su consideración realizar actividad física de manera regular es beneficioso para la salud?	Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
		Protocolos para realizar actividad física	Consultar con un profesional de la salud	¿Conoce cuáles son los protocolos para realizar actividad física recreativa durante la pandemia?	¿Según su criterio personal conoce cuales son los protocolos que se aplica antes de realizar actividad física regular?	Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
			Calentamiento y enfriamiento	¿Conoce cuáles es la importancia de ejecutar un buen calentamiento antes de realizar actividad física recreativa?	¿Usted antes de realizar actividad física recreativa, hace un calentamiento adecuado?	Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
			Hidratación adecuada			
		Graduar la intensidad:				
		Actividades físicas Para realizar actividades	Tiempo	¿Con que frecuencia usted realizo actividad física recreativa durante la pandemia?	¿Con que frecuencia usted realiza actividad física recreativa?	Un día a la semana Tres días a la semana Cinco días a la semana No realizó
			Horarios			
			Frecuencia			

			Tipos	¿Qué tipo de actividades físicas recreativas usted realizó durante la pandemia?	¿Qué tipo de actividades físicas recreativas usted practica en estos tiempos de pandemia?	Caminar Trotar Saltar cuerda Aeróbicos No realizó		
		Deportes	Ciclismo Fútbol Básquet Ecuavoley	¿Qué tipo de deportes practica usted con mayor frecuencia?	¿Qué tipo de deportes practica con mayor frecuencia?	Fútbol Básquet Ecuavoley No realizó		
Identificar factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra.  Diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral	Estrés laboral	Tipos de estrés laboral	Ambigüedad de roles	¿Conoce cuáles son las causas del estrés laboral?	En tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral?	Siempre Casi siempre Rara vez Nunca		
			Conflictos interpersonales	¿Cuáles son los tipos de estrés laboral?	¿Según su criterio cuales son los síntomas que se presentaron durante el estrés laboral?	Conflictos interpersonales Inseguridad emocional Cargas emocionales Depresión		
			Inseguridad emocional					
			Cargas emocionales					
		El estrés laboral episódico	Tendencia a preocuparse en exceso	¿En tiempos de pandemia usted se ha encontrado estresado, por qué?	¿Según su consideración cual fue el impacto del estrés laboral durante la pandemia?	¿Según su criterio cuales son las causas de estrés laboral?	Exceso de trabajo Teletrabajo Conflictos personales	
			Tendencia a la irritabilidad y la frustración					
			Dificultad para desconectar del trabajo:					
			Impacto en la salud física y mental					
				Incertidumbre:				

		Características de la situación de estrés	Duración y persistencia	¿Conoce cuáles son síntomas que presenta cuando una persona esta estresada?		Siempre Casi siempre Rara vez Nunca
			Cargo emocional			
			Recursos disponibles			
		Factores psicosociales del estrés laboral	Carga de trabajo	¿Conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral?	¿Conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral?	Mucho Poco Nada
			Falta de control			
			Relaciones interpersonales	Equilibrio entre trabajo y vida personal	¿Cree usted que esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital San Vicente de Paúl?	¿Cree usted que esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital San Vicente de Paúl?

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Entrevista aplicada a los directores departamentales del Hospital San Vicente de Paul.

**¿Conoce porque fue importante realizar actividad física recreativa durante la pandemia?**

**R1.** Es importante realizar actividad física recreativa en esta pandemia y pos pandemia por salud física y mental, para mitigar el estrés y disminuir el riesgo cardiovascular, en fin, entre otras características que tiene el realizar ejercicios de manera adecuada y moderada.

**R2.** Es importante realizar actividad física recreativa, con el objetivo de que el personal se relaje y tenga mayor compromiso con la institución y empoderamiento para salir adelante en estos tiempos de pandemia y pos pandemia.

**R3.** Es importante realizar actividad física para tener la mente tranquila, sin ataques de ansiedad y no caer en depresión, es por ello que se debe realizar actividad física por lo menos tres por semana, por un tiempo de 45 minutos y con una intensidad moderada.

**R4.** Es importante que se realice ejercicios físicos o actividades físicas recreativas con el objetivo de evitar que el personal de salud caiga en depresión, por el incremento de las horas laborales, exceso de emergencia, que viene enfermos bien graves a veces sin formas de curarles.

Corroborando con los argumentos formulados por los entrevistados, se dice que realizar actividad física recreativa es muy importante para la salud física y mental, es por ello que la organización mundial de salud recomienda hacer actividad física regular de 45 minutos a 60 minutos, esto se le debe hacer de manera moderada. Según (Calero et al., 2016). Indica que el objetivo principal de las actividades físico-recreativas es mejorar la salud y el bienestar general de las personas, tanto a nivel físico como mental. Estas actividades permiten a las personas mantenerse activas, disfrutar del tiempo libre, socializar y experimentar emociones positivas.

**¿Conoce cuáles son los beneficios de realizar actividad física recreativa durante la pandemia?**

**R1.** El realizar actividad física recreativa es muy beneficiosa para aumentar la salud física, aumentar la salud mental, para disminuir el estrés, que en los actuales momentos son aspectos que está atravesando la mayoría de la población y de manera particular los funcionarios.

**R2.** Existen muchos beneficios cuando se efectúa actividad física de manera regular y moderada, como por ejemplo evita el estrés, la depresión que es común en los actuales momentos y evita las preocupaciones, por miedo a los contagios, ya que nosotros los funcionarios de la salud estábamos en primera línea.

**R3.** Existen muchos beneficios que brinda la actividad física recreativa practicada con regularidad y moderación, estas son cuerpos saludables, subir las defensas del cuerpo y mente sana y más que todo libre de estrés laboral, porque esto ocasionada un inadecuado desenvolvimiento y malas relaciones laborales.

**R4.** La realización de actividades físicas recreativas practicadas con regularidad en estos tiempos de pandemia, si ayuda a liberar el estrés, es por ello que se recomienda realizar ejercicios con regularidad tal como recomienda la organización mundial de la salud, hacer por lo menos 45 minutos diarios en una zona de trabajo moderada.

Los entrevistados coinciden en sus argumentos, pues indican que existen muchos beneficios, para la parte física, el realizar actividad física de manera regular mejora la condición física de las personas, mantiene las capacidades coordinativas y determinantes, con respecto a la salud mejora el funcionamiento cardiovascular, respiratorio, evita las muertes prematuras, con respecto al estrés ayuda a superar o mitigar en algo el estrés, que produjo por la pandemia, teletrabajo, pérdida de algún ser querido, pérdida de empleo, en fin algunas otras cosas más. Según Sandoval et al., (2022). Indica que la actividad física regular ofrece una amplia gama de beneficios para la salud y el bienestar: Mejora de la salud cardiovascular: La actividad física regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, lo que mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad cardíaca y los accidentes cerebrovasculares. Mejora de la salud mental: La actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental y el bienestar emocional. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima.

**¿Conoce cuáles son los protocolos que se debe aplicar antes de realizar actividad física recreativa durante la pandemia?**

**R1.** Con respecto a los protocolos para realizar actividad física desconozco, pero sin embargo si se hace ejercicios físicos por aspectos antes mencionados para mitigar en algo el estrés.

**R2.** Con respecto a esta pregunta desconozco, bueno cuales serán, pero si realizó actividad física de manera regular.

**R3.** Bueno los protocolos que se debe cumplir es la desinfección del lugar y además tomar las respectivas medidas de bioseguridad para realizar ejercicios físicos, en espacios libres, con la debida distancia para evitar posibles contagios, este trabajo de actividades físicas se les debe efectuar de manera moderada.

**R4.** El mencionado entrevistado indica que desconoce los protocolos que se debe realizar antes de efectuar una actividad física.

Los entrevistados coinciden en sus argumentaciones, indican que existe algunos protocolos para el bienestar de la salud física y mental, pues primeramente se debe concurrir donde el médico para saber si puede hacer actividad física sin ninguna excepción, también se debe tomar todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios de Covid, antes de empezar la actividad física, se debe hacer un calentamiento, para preparar a los músculos, para realizar tal o cual actividad física. Según Rodríguez et al. (2020). Indica que, al realizar actividad física, es importante tener en cuenta ciertos protocolos y medidas de seguridad para garantizar una práctica segura y efectiva.: Consultar con un profesional de la salud: Antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente o no está acostumbrado/a a hacer ejercicio regularmente, es importante consultar con un médico o un profesional de la salud. Ellos podrán evaluar el estado de salud y brindar recomendaciones específicas. Calentamiento y enfriamiento: Realizar siempre una fase de calentamiento antes de iniciar la actividad física. Esto incluye movimientos suaves y estiramientos dinámicos para preparar los músculos y las articulaciones. Al finalizar, realizar una fase de enfriamiento que incluya estiramientos estáticos para ayudar a reducir la tensión muscular y promover la recuperación.

**¿Con que frecuencia usted realizó actividad física recreativa durante la pandemia?**

**R1.** La frecuencia que se realizó actividad física fue mínima, escasa, debido al encierro o por miedo a contagiarnos, también por falta de tiempo, debido al aumento de emergencias y no había tiempo para realizar ejercicios físicos.

**R2.** La frecuencia que se realizó actividad física recreativa y deportiva en lo personal, lo realizó cada dos días, este momento aprovecho esta oportunidad a lo máximo para hacer actividad física y mitigar el estrés.

**R3.** La frecuencia con la que se realiza actividad física recreativa es diariamente, este tiene muchos beneficios para la salud física y mental, para ello la organización de la salud recomienda realizar actividad física de manera regular y moderada de por lo menos 45 minutos diarios.

**R4.** El entrevistado menciona que hace actividad física todos los fines de semana, estas pueden ser caminatas, trotes, ejercicios calisténicos o hacer deportes sean individuales o colectivos.

Los entrevistados coinciden que las actividades físicas recreativas, se efectuaban muy de repente, estas actividades físicas no se realizaban por miedo a contagiarse y también por la restricción, que existía en ese entonces, por disposición de las autoridades y el COE, estábamos confinados, encerrados, existía mucho miedo para realizar, entonces la frecuencia para realizar actividad física en forma esporádica. Según Rojas et al. (2021) aquí se tiene algunas recomendaciones generales: La frecuencia con la que realiza actividad física depende de los objetivos personales, nivel de condición física y disponibilidad de tiempo. Actividad cardiovascular (ejercicio aeróbico): Se recomienda realizar actividad cardiovascular de moderada a vigorosa intensidad al menos 150 minutos a la semana. Se puede distribuirlo en sesiones de 30 minutos, 5 días a la semana, o ajustarlo según tu disponibilidad de tiempo. Si prefiere realizar ejercicios de mayor intensidad, puede reducir la duración de cada sesión.

### **¿Qué tipo de actividades físicas recreativas usted realizó durante la pandemia?**

**R1.** Ningún tipo de actividades físicas recreativas, por el encierro nos dedicamos en las horas libres a ver la televisión.

**R2.** Las actividades físicas recreativas que realice durante la pandemia fue las pausas activas, ejercicios de aflojamiento de articulaciones miembros inferiores y superiores, en fin algunos otros tipos de actividades, que cuyo objetivo principal fue superar el estrés que se produjo por la pandemia.

**R3.** En estos tiempos de pandemia realizó ejercicios físicos con el objetivo de mitigar el estrés, y mejorar la condición física, que se perdió por la falta de hacer actividad física, en esta temporada la mayoría de las personas se encontraba inactiva, entonces empezaron a tener dificultades físicas y psicológicas.

**R4.** Las actividades físicas recreativas que se realizan con mayor frecuencia es el trote, básquet, caminatas de fin de semana a diferentes sectores de la ciudad, lo común es caminar a la loma de guayabillas para respirar aire puro, excursiones a diferentes lugares paisajísticos.

Corroborando con los argumentos proporcionados por los entrevistados, el tipo de actividades física recreativas durante la pandemia lo hacían lo básico que es caminar, trotar, hacer ejercicio en casa como saltar cuerda, aeróbicos, en forma esporádica los juegos colectivos como el fútbol, básquet, ecuavoley, este tipo de ejercicio se lo hacía de manera restringida por miedo a contagiarse. Existen diversos tipos de ejercicios que se pueden clasificar en diferentes categorías según sus características y beneficios. Según Siteneski et al. (2020) los tipos de ejercicios físicos se dividen en: Ejercicios cardiovasculares: Estos ejercicios se enfocan en aumentar la frecuencia cardíaca y mejorar la resistencia cardiovascular. Algunos ejemplos son correr, caminar a paso ligero, montar en bicicleta, nadar, saltar la cuerda y las clases de aeróbicos. Entrenamiento de fuerza: Este tipo de ejercicio se centra en fortalecer los músculos y mejorar la resistencia muscular. Puede involucrar el uso de pesas, máquinas de fuerza, bandas elásticas o el peso corporal. Algunos ejemplos son levantamiento de pesas, sentadillas, flexiones de brazos, abdominales.

### **¿Qué tipo de deportes practica usted con mayor frecuencia?**

**R1.** Los deportes que se practicó durante la pandemia de manera esporádica fue correr, que corresponde a la disciplina de atletismo.

**R2.** Uno de los principales deportes que se practicó en tiempo de pandemia fue la bailo terapia, las caminatas a diario, estas actividades físicas recomiendan a diario la Organización mundial de salud.

**R3.** Los deportes que más se practicó con regularidad es las caminatas de cortas, medias y largas distancias, esta actividad se la efectuada en familia, pero se lo realizaba tomando en cuenta todas las medidas de seguridad para evitar los posibles contagios entre personas.

**R4.** Los deportes que practica con mayor frecuencia es el trote, que pertenece a la disciplina de atletismo, el fútbol, el basquetbol o el ecuavoley, que son deportes de conjunto que se deben jugar tomando las respectivas precauciones.

Los entrevistados indicaron, que le gusta practicar todo tipo de deportes, pero por la pandemia por miedo a contagiarse no lo practicaban de manera regular, el fútbol, el básquet y el ecuavoley son deportes colectivos muy interesantes, pero no lo han practica de manera regular por las situaciones antes expuestas, pero el deporte que más practican es el ecuavoley

y el fútbol. Según (Isidoria et al., 2018). Indican que los deportes son actividades físicas que se practican siguiendo reglas y normas establecidas, con el objetivo de competir o divertirse. Los deportes involucran una variedad de habilidades físicas, como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad y agilidad. También promueven valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el fair play y el espíritu deportivo. Los deportes pueden ser practicados a nivel recreativo, amateur o profesional, y existen numerosas disciplinas deportivas en todo el mundo.

### **¿Conoce cuáles son las causas del estrés laboral?**

**R1.** Una de las principales causas del estrés laboral que se ha evidenciado en la institución, es el mal ambiente laboral, por el exceso de trabajo, por el encierro durante la emergencia de Covid 19.

**R2.** Una de las principales causas del estrés laboral, fue la sobrecarga de trabajo, malas relaciones laborales o brecha de personal, todos estos aspectos se produjeron por el encierro y muchas emergencias por el Covid 19.

**R3.** Una de las principales causas del estrés laboral, es el exceso de horas de trabajo por motivo del Covid 19, cambiaron los horarios como el teletrabajo, cambiaron los turnos, esta enfermedad de Covid 19 causó muchas enfermedades graves, algunos no se podían recuperar y se morían.

**R4.** Las verdaderas causas del estrés laboral son, mucha presión en el trabajo, el incremento de la carga horaria y además porque en esta pandemia se encontraban en primera línea atendiendo a las emergencias sanitarias producidas por el coronavirus.

Según los entrevistados coinciden al manifestar que uno de los problemas más habituales relacionados con el trabajo es el estrés laboral. La consecuencia más inmediata de los cuadros de estrés laboral en el trabajo, es el aumento de errores de ejecución de tareas, se produce un déficit de atención que lleva implícita una bajada de rendimiento y descenso de los niveles de motivación. Según Mejía et al. (2020) aquí están algunas de las causas comunes del estrés laboral: Carga de trabajo excesiva: Tener una cantidad abrumadora de tareas y responsabilidades puede generar estrés. Sentirse constantemente presionado para cumplir plazos ajustados y cumplir con altas demandas puede ser agotador y estresante. Ambiente laboral poco saludable: Un entorno de trabajo negativo, caracterizado por el acoso, la falta de apoyo, el conflicto interpersonal y la falta de comunicación efectiva, puede generar estrés crónico en los empleados. Relaciones laborales difíciles: Tener conflictos con compañeros de trabajo, superiores o subordinados puede generar un alto nivel de estrés. Las

relaciones laborales tensas, la falta de colaboración y el trato injusto pueden contribuir significativamente al estrés laboral.

### **¿Conoce cuáles son los tipos de estrés laboral?**

**R1.** Si en parte, dentro de los tipos de estrés laboral, encontramos el bronout, también llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida

**R2. Otro de los tipos del estrés laboral es el bronout, también llamado síndrome de desgaste profesional, por el aumento de la carga de trabajo por la emergencia sanitaria llamada Covid 19.**

**R3.** Durante esta pandemia denominada Covid 19, apareció más el estrés laboral en los trabajadores, dentro de la clasificación del estrés está el físico y el estrés emocional, que es el que tanto daño ha hecho a los funcionarios y público en general.

**R4.** El entrevistado desconoce la clasificación del estrés, pero indica que conoce una, el que produce en el lugar del trabajo, estos síntomas son dolor de cabeza, náuseas, irritabilidad, cambio de carácter y por ende las malas relaciones entre compañeros y pacientes.

La mayoría de los entrevistados indican que conocen en forma parcial los tipos de estrés laboral, pero sin embargo puede expresar que sus compañeros de trabajo, si se encontraban con estrés debido a que la mayoría de los funcionarios se encontraban en la línea número 1 atendiendo a pacientes con Covid. Según Mejía et al. (2020) a continuación, se describen algunos de los principales tipos de estrés laboral: Sobrecarga de trabajo: Ocurre cuando los empleados enfrentan una gran cantidad de tareas y responsabilidades, lo que puede generar presión y dificultad para cumplir con los plazos y las expectativas. Falta de control: Se produce cuando los empleados tienen poca autonomía o participación en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo. La falta de control puede generar frustración, desmotivación y estrés. Ambigüedad de roles: Sucede cuando los empleados no tienen claridad sobre las expectativas y responsabilidades de su puesto. La falta de definición de roles puede llevar a la confusión, la inseguridad y el estrés.

### **¿En tiempos de pandemia usted se ha encontrado estresado, por qué?**

**R1.** Si en estos tiempos de pandemia si hemos estado estresados, debido a que fuimos testigos de varias muertes, otra de las causas el encierro por la pandemia que a nivel universal y finalmente por la sobrecarga laboral.

**R2.** Si me encontraba estresado, al inicio de la pandemia, porque las normas y lineamientos fueron muy cambiantes en corto tiempo, el teletrabajo, la carga excesiva de trabajo, el encierro, las muertes, las múltiples emergencias por el Covid 19.

**R3.** Si muy estresado por tener familiares enfermos de Covid 19 y no se les puede ayudar a contrarrestar esta terrible enfermedad, además hubo muchos fallecimientos y nosotros los funcionarios estuvimos en primera fila, algunos compañeros se contagiaron y perdieron la vida, eso nos tenía estresados.

**R4.** Indica el entrevistado que no se ha encontrado estresado.

Los entrevistados manifiestan que la mayoría de los funcionarios del Hospital San Vicente de Paúl, en tiempos de pandemia si tenían un alto nivel de estrés, debido a las funciones que tenían, todos de una u otra manera estaban trabajando en lugares que tenían contacto con personas que estaban contagiadas, algunos de ellos fallecían o quedan enfermos con problemas colaterales, como enfermedades coronarias, enfermedad de los pulmones, problemas digestivos, en fin con alguna debilidad, todos estos aspectos y las vivencias en el Hospital les estresaba. Según (Delgado et al., 2020) El estrés laboral crónico es una forma prolongada y constante de estrés que se experimenta en el entorno laboral. A diferencia del estrés episódico, que se caracteriza por episodios intermitentes de estrés agudo, el estrés laboral crónico persiste durante un período prolongado y puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de una persona. Duración prolongada: El estrés laboral crónico se refiere a un estado de estrés que se mantiene a lo largo del tiempo, a menudo durante meses o incluso años. Puede deberse a una variedad de factores laborales, como una carga de trabajo excesiva, falta de apoyo o reconocimiento, ambientes laborales tóxicos o relaciones conflictivas en el trabajo. Sensación de agotamiento: Las personas que experimentan estrés laboral crónico suelen sentirse agotadas física, mental y emocionalmente. Pueden experimentar una sensación de cansancio constante, falta de energía y dificultad para recuperarse incluso después de períodos de descanso.

**¿Según su consideración cual fue el impacto que ocasionó el estrés laboral durante la pandemia?**

**R1.** Uno de los principales impactos del estrés laboral, fue el agotamiento físico, por el aumento la sobrecarga de trabajo, al teletrabajo, es decir estábamos en primera fila, debido a las emergencias que llegaban al hospital a diario.

**R2.** Existe falta de adherencia a protocolos especialmente en la seguridad del paciente y los protocolos que se debe tener antes de realizar actividad física regular, especialmente realizar esta actividad en espacios abiertos.

**R3.** Nosotros no estábamos preparados para asumir situaciones de estrés, esto se produjo por exceso de trabajo, cambios de jornadas, por el encierro y las malas relaciones interpersonales en la casa y en la institución, todas estas manifestaciones antes enunciadas se produjeron por presencia de estrés.

**R4.** El impacto que se presentó como producto de la pandemia, fue el miedo a contagiar a los familiares, ya que nosotros los funcionarios y personal médico estábamos en primera fila.

Los entrevistados en su totalidad coinciden que los compañeros se estresaron, debido al confinamiento, al teletrabajo, a las víctimas producto de contagios, la pérdida de vidas, al encierro, las jornadas laborales, las malas relaciones entre los compañeros, ocasionó el estrés laboral, esto afectó a la salud física y mental de las personas que trabajan en esta institución, al respecto se puede manifestar que El estrés laboral puede ser causado por diferentes factores, como la sobrecarga de trabajo, plazos ajustados, falta de autonomía o control sobre las tareas, relaciones conflictivas en el trabajo, falta de apoyo social, inseguridad laboral, falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, entre otros (Calero et al., 2016). Los síntomas del estrés laboral pueden variar y afectar tanto la salud física como emocional de una persona. Algunos de los síntomas físicos pueden incluir fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, dificultades para dormir, aumento de la presión arterial y problemas cardiovasculares. A nivel emocional, puede manifestarse en irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse, pérdida de motivación y disminución del rendimiento laboral.

### **¿Conoce cuáles son síntomas que presenta cuando una persona esta estresada?**

**R1.** Uno de los principales síntomas cuando una persona esta estresada, es cansancio, cefalea, insomnio, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, en fin, algunos aspectos más que produjeron debido al encierro; a la pandemia del Covid 19.

**R2.** Los síntomas más principales es la falta de actitud de los funcionarios, negativismo para hacer las cosas, falta de adherencia a las actividades, estos y otros más son los síntomas de una persona que esta estresada, pero esto se reafirmó con la pandemia, posiblemente por el encierro de los todos, los cambios de horario de trabajo, la sobrecarga.

**R3.** Los principales síntomas- que presentan cuando una persona esta estresada sufre dolores de cabeza, la persona siempre esta irritable, además tiene dolores musculares, todas estas

manifestaciones se presentan y no permiten que los funcionarios se desenvuelvan con eficiencia en sus labores cotidianas.

**R4.** Los síntomas que se presentaron en personas que estaban estresadas en esta pandemia fue enojo, ira, sin ganas de hacer las cosas bien debido al exceso de trabajo que se presentó en esta pandemia, conocido como teletrabajo.

Los entrevistados coinciden en sus opiniones, manifiestan que las personas que están estresadas, están con mal carácter, se enojan con facilidad, están irritados, están siempre preocupados, se lamentan por todo y están siempre nervioso pensando que algo malo les va a pasar. Corroborando con las opiniones y con el punto de vista del investigador coinciden con el autor Según Mejía et al. (2020) indican que el estrés laboral puede ser causado por una variedad de factores. están algunas de las causas comunes del estrés laboral: Ambiente laboral poco saludable: Un entorno de trabajo negativo, caracterizado por el acoso, la falta de apoyo, el conflicto interpersonal y la falta de comunicación efectiva, puede generar estrés crónico en los empleados. Relaciones laborales difíciles: Tener conflictos con compañeros de trabajo, superiores o subordinados puede generar un alto nivel de estrés. Las relaciones laborales tensas, la falta de colaboración y el trato injusto pueden contribuir significativamente al estrés laboral.

**¿Conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral?**

**R1.** Uno de los principales factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral, es las cargas excesivas de trabajo por el incremento de emergencias, que se produjo por el Covid 19, inseguridad en el empleo, muchos perdieron sus fuentes de trabajo por el encierro, los cambios organizativos, es decir sobre carga laboral por las múltiples emergencias que existían a diario por los contagios.

**R2.** Los factores psicosociales más evidentes en esta institución, es la falta de motivación hacia su trabajo, la sobrecarga de trabajo, con la aparición de Covid 19, hubo más trabajo que hacer por las múltiples emergencias de ese entonces y además hacia falta de personal para atender esta pandemia.

**R3.** Los factores psicosociales que se relacionan con el estrés, es el alcohol, drogadicción, tabaquismo, estas drogas hacen mucho daño para la salud física y mental de los funcionarios que laboran en esta importante institución.

**R4.-** El entrevistado dice que se desconoce los factores psicosociales relacionados con el estrés laboral.

Las opiniones de los funcionarios entrevistados coinciden y manifiestan lo siguiente que los factores psicosociales, si se relaciona con el estrés laboral, esto se produce debido a

las cargas excesivas de trabajo, falta de claridad en las funciones que desempeña, acoso psicológico y sexual, en fin, un sin número de situaciones afecta a la labor de los funcionarios, esto hace que cambie de carácter y este de mal genio y preocupado por algunas situaciones que no van a suceder. Según Mejía et al., (2020). Manifiesta que los factores psicosociales del estrés laboral se refieren a aquellos elementos relacionados con el entorno de trabajo y las interacciones sociales que pueden generar estrés en los empleados. Estos factores pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de los trabajadores. algunos de los factores psicosociales más comunes que contribuyen al estrés laboral incluyen: Carga de trabajo: Un exceso de demandas laborales, ya sea en términos de cantidad de trabajo o de dificultad, puede generar estrés. Sentirse abrumado y no tener suficiente tiempo para completar las tareas asignadas puede ser estresante. Falta de control: La falta de autonomía y control sobre el trabajo puede aumentar el estrés. Si los empleados sienten que no tienen la capacidad de tomar decisiones relacionadas con su trabajo o influir en su entorno laboral, pueden experimentar una sensación de falta de control que contribuye al estrés. Relaciones interpersonales: Las relaciones laborales difíciles, el acoso laboral o el conflicto con los compañeros de trabajo o superiores pueden generar un estrés significativo. El apoyo social y la calidad de las relaciones en el entorno laboral son factores importantes para la salud mental de los empleados.

**¿Según su criterio personal; considera que la actividad física recreativa ayuda a superar problemas de estrés?**

**R1.** El realizar actividad física de manera regular, si ayuda a superar el estrés, es por ello que la Organización mundial de la salud recomienda realizar actividad física por lo menos de 45 a 90 minutos diarios estas actividades ayudaran a mitigar el estrés y además con la ayuda de un profesional.

**R2.** La actividad física recreativa practicada con regularidad sí ayuda a superar múltiples problemas de salud física y mental, de manera particular ayuda a mitigar el estrés, esta actividad física ayuda a estar siempre motivado para hacer las cosas y sobre todo la predisposición para trabajar en equipo.

**R3.** Correcto, la actividad física recreativa, es una estrategia que ayuda a mejorar el ámbito de salud física y mental, dentro de la primera con la ejecución de estos ejercicios mejora las cualidades físicas y la parte mental con la realización de ejercicios ayuda a mitigar el estrés, la ansiedad, depresión, la ira, la tristeza, en fin, algunos otros aspectos más.

**R4.** La actividad física recreativa realizada con frecuencia ayuda mucho a no tener problemas de salud mental, es decir que los funcionarios que trabajan en el hospital mitiguen el estrés, para ello se debe realizar ejercicios físicos moderados, por lo menos 45 minutos, tal como recomienda la organización mundial de la salud.

Los entrevistados coinciden notablemente y manifiestan que la actividad física practicada con regularidad ayuda a superar en parte el estrés, también manifiestan que estas situaciones tienen que superadas también con la ayuda de un médico o un psicólogo, con el objetivo de que le ayude a superar los problemas o dificultades que se presentan en el lugar de trabajo y afectan al desempeño laboral, las relaciones personales y la calidad de atención al público, cada uno en sus respectivas funciones. Según (Sandoval et al., 2022). Es importante destacar que, para obtener estos beneficios, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa a la semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana (Sandoval et al., 2022). Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes. Es importante destacar que, para obtener estos beneficios, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa a la semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

## 4.2 Encuesta aplicada a los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul.

### Pregunta N° 1

¿Según su criterio usted realizó actividad física recreativa durante la pandemia?

**Tabla 1. Realizó actividad física durante la pandemia**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	47	19%
Casi siempre	67	27%
Rara vez	123	42%
Nunca	28	11%
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos. los encuestados manifiestan que rara vez han realizado actividad física recreativa durante la pandemia, lo que equivale al 42% mientras tanto que otro grupo de funcionarios indica que siempre lo que equivale al 19% otro grupo manifiesta que casi siempre ha realizado lo que equivale al 27% y finalmente un grupo pequeño de encuestados manifiesta que nunca ha realizado actividad física recreativa lo que equivale al 11% Corroborando con los resultados de la investigación y el posicionamiento del investigador según indica que realizar actividad física recreativa con regularidad, ayuda a lograr mitigar el estrés, también la atención médica o de un especialista ayuda a mejorar su estado animo según (Rodríguez et al., 2020). Es importante recordar que estos son solo protocolos generales y que cada persona es diferente. Siempre es importante adaptar la actividad física a las capacidades y necesidades individuales de cada persona que va a practicar la actividad física. Si se tiene alguna duda o necesita asesoramiento adicional, no hay que dudar en consultar con un profesional del deporte o un entrenador personal cualificado. Los encuestados realizaron poca actividad física recreativa posiblemente por miedo a contagiarse por el confinamiento, también no había mucho tiempo para realizar actividad física al aire.

## Pregunta N° 2

**¿Según su consideración realizar actividad física de manera regular es beneficioso para la salud?**

**Tabla 2. Realizar actividad física de manera regular beneficios salud**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	<b>206</b>	<b>84%</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>31</b>	<b>13%</b>
<b>Rara vez</b>	<b>8</b>	<b>3%</b>
<b>Nunca</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul**

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a la pregunta de la encuesta formulada manifiesta que siempre realizar actividad física de manera regular es beneficioso para la salud, lo que equivale al 84% en cambio otro grupo de funcionarios manifiesta que casi siempre es beneficioso lo que equivale, al 13% y finalmente otro grupo de funcionarios opina que rara vez lo que equivale al 3%. Corroborando con los resultados obtenidos se dice que la actividad física recreativa practicada con regularidad es muy beneficiosa para la parte física, mental de los individuos, es por ello que la organización mundial de la salud en estos tiempos de pandemia recomienda realizar practica de actividad física por lo menos de 45 minutos a 90 minutos ininterrumpidamente a un ritmo moderada y con una frecuencia que se realice los cinco días de la semana. Según Sandoval et al., (2022) hay algunos de los principales beneficios de la actividad física: la actividad física practicada con regularidad mejora el sistema muscular y óseo: El ejercicio fortalece los músculos y los huesos, lo que ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular y la osteoporosis. También mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Mejora de la salud mental: La actividad física tiene un impacto positivo en la salud mental y el bienestar emocional. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima. Mejora de la función cognitiva.

### Pregunta N° 3

¿Según su criterio personal conoce cuales son los protocolos que se aplica antes de realizar actividad física regular?

**Tabla 3. Conoce cuales son los protocolos que se aplica antes actividad física**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	<b>63</b>	<b>26%</b>
<b>Casi siempre</b>	<b>56</b>	<b>23%</b>
<b>Rara vez</b>	<b>90</b>	<b>37%</b>
<b>Nunca</b>	<b>36</b>	<b>15%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

Con los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta a los funcionarios se llegó a las siguientes conclusiones, que a continuación se evidencia en el indicador conoce cuales son los protocolos que se aplica antes de realizar actividad física regular, los encuestados manifiesta que rara vez lo que equivale al 37% mientras que otro grupo de encuestados manifiesta que siempre conocen lo que equivale al 26%, otro grupo responde que casi siempre lo que equivale al 23% y finalmente otros encuestados indican que nunca lo que equivale al 15%. Al respecto se puede manifestar que la mayoría de los funcionarios debe conocer cuáles son los protocolos para realizar actividad física recreativa, y más que todo estos protocolos se les debe poner en práctica, para evitar dificultades posteriores con respecto a la ejecución de los ejercicios. Según Rodríguez et al. (2020) indica que tiene algunos protocolos recomendados: Consultar con un profesional de la salud: Antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente o no está acostumbrado/a a hacer ejercicio regularmente, es importante consultar con un médico o un profesional de la salud. Ellos podrán evaluar el estado de salud y brindar recomendaciones específicas. Realizar siempre una fase de calentamiento antes de iniciar la actividad física. Esto incluye movimientos suaves y estiramientos dinámicos para preparar los músculos y las articulaciones.

#### Pregunta N° 4

¿Usted antes de realizar actividad física recreativa, hace un calentamiento adecuado?

**Tabla 4. Realiza un calentamiento adecuado antes de realizar actividad física**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	121	49%
Casi siempre	45	19%
Rara vez	79	32%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

#### Análisis y discusión de resultados

Se considera que más de la mitad de los funcionarios encuestados opina con respecto al siguiente indicador antes de realizar actividad física recreativa, hace un calentamiento adecuado manifiestan que siempre lo que equivale al 49% mientras que otro grupo de funcionarios opinan que rara vez lo que equivale al 32% y finalmente otros funcionarios manifiestan que casi siempre lo que equivale al 19%. Al respecto se puede manifestar que realizar un adecuado calentamiento antes de realizar alguna actividad física, es muy fundamental, porque predispone al cuerpo, a los músculos a la mente para trabajar de manera oportuna y evitar futuras complicaciones como desgarres o mal funcionamiento Según (Rodríguez et al., 2020). Indica que el calentamiento y enfriamiento: Realizar siempre una fase de calentamiento antes de iniciar la actividad física. Esto incluye movimientos suaves y estiramientos dinámicos para preparar los músculos y las articulaciones. Al finalizar, realizar una fase de enfriamiento que incluya estiramientos estáticos para ayudar a reducir la tensión muscular y promover la recuperación. Es importante recordar que estos son solo protocolos generales y que cada persona es diferente. Siempre es importante adaptar la actividad física a las capacidades y necesidades individuales de cada persona que va a practicar la actividad física Si se tiene alguna duda o necesita asesoramiento adicional, no hay que dudar en consultar con un profesional del deporte o un entrenador personal cualificado.

### Pregunta N° 5

¿Con que frecuencia usted realiza actividad física recreativa?

**Tabla 5. Frecuencia usted realiza actividad física recreativa**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
1 día semana	88	36%
3 días semana	70	28%
5 días semana	56	23%
No realizó	31	13%
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

Los encuestados respondieron con las siguientes alternativas y presentaron los siguientes resultados que a continuación se detallan, el 88 funcionarios la frecuencia con la realiza actividad física es de un día lo que equivale al 36%, otro grupo de encuestados responde que 3 días a la semana lo que equivale al 28% otros funcionarios responden que realizan 5 días a la semana lo que equivale al 23% Y finalmente otro grupo de funcionarios responden que no realizan lo que equivale al 13% . Corroborando con los datos obtenidos en la investigación se dice que la frecuencia para realizar ejercicios físicos es de por lo menos todos los días, el objetivo es mejorar la condición física y mental. Porque cuando se realiza ejercicios todos los días los beneficios son grandiosos mejora su salud y minimiza el estrés, ocasionado por la pandemia Covid 19, esta enfermedad se la puede curar con medicamentos y los ejercicios físicos prescritos por un especialista. Según Rojas et al. (2021). Indica que la frecuencia con la que realiza actividad física depende de los objetivos personales, nivel de condición física y disponibilidad de tiempo. Actividad cardiovascular (ejercicio aeróbico): Se recomienda realizar actividad cardiovascular de moderada a vigorosa intensidad al menos 150 minutos a la semana. Se puede distribuirlo en sesiones de 30 minutos, 5 días a la semana, o ajustarlo según tu disponibilidad de tiempo. Si prefiere realizar ejercicios de mayor intensidad, puede reducir la duración de cada sesión.

## Pregunta N° 6

**¿Qué tipo de actividades físicas recreativas usted practica en estos tiempos de pandemia?**

**Tabla 6. Tipo de actividad física práctica en tiempos de la pandemia**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Caminar</b>	<b>118</b>	<b>48%</b>
<b>Trotar</b>	<b>56</b>	<b>23%</b>
<b>Aeróbic</b>	<b>46</b>	<b>19%</b>
<b>No realizó</b>	<b>25</b>	<b>10%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul**

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo con los resultados obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los funcionarios del Hospital San Vicente Paul, se evidencia los siguientes resultados con respecto al indicador qué tipo de actividades físicas recreativas usted practica en estos tiempos de pandemia, algunos manifiestan caminar lo que equivale al 48% mientras que otro grupo de encuestados indica trotar lo que equivale al 23% otro grupo de encuestados manifiesta que hace aeróbicos lo que equivale al 19% y finalmente otro grupo de encuestados indica que no ha realizado actividad física deportiva lo que equivale al 10%. Al respecto se manifiesta que el realizar actividad física ayudar a mitigar el estrés, a mejorar su condición física, a tener buena salud, es decir empiezan a funcionar sus órganos y sistemas de manera adecuada. Según Torales et al. (2018). Indica que las actividades físicas recreativas pueden ser considerado como una forma de ejercicio y una actividad deportiva, especialmente cuando se practica de manera regular y con un enfoque intencional en la salud y el estado físico. Aunque puede parecer una actividad simple, caminar ofrece numerosos beneficios para la salud y puede ser una excelente opción para personas de todas las edades y niveles de condición física.

## Pregunta N° 7

### ¿Qué tipo de deportes practica con mayor frecuencia?

**Tabla 7. Qué tipo de actividad física practica con mayor frecuencia**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Fútbol</b>	<b>127</b>	<b>52%</b>
<b>Básquet</b>	<b>36</b>	<b>15%</b>
<b>Ecuavoley</b>	<b>75</b>	<b>31%</b>
<b>Ningún deporte</b>	<b>7</b>	<b>3%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul, indican lo siguiente con respecto al indicador que el tipo de deportes práctica, se evidencia los siguientes resultados 127 practica fútbol lo que equivale al 52% otro grupo de encuestados practica básquet lo que equivale al 15% otro grupo de encuestados practica ecuavoley lo que equivale al 31%, otro grupo de encuestados indica que no practica ningún deporte lo que equivale al 3%. Al respecto se puede manifestar que es importante practicar cualquier tipo de deporte o actividad física recreativa, porque estas actividades realizadas frecuentemente ayudan a mejorar el buen funcionamiento corporal en la parte física y psicológica. Según (Isidoria et al., 2018). Los deportes son actividades físicas que se practican siguiendo reglas y normas establecidas, con el objetivo de competir o divertirse. Los deportes involucran una variedad de habilidades físicas, como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad y agilidad. También promueven valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el fair play y el espíritu deportivo. Los deportes pueden ser practicados a nivel recreativo, amateur o profesional, y existen numerosas disciplinas deportivas en todo el mundo.

## Pregunta N° 8

### ¿En tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral?

**Tabla 8. En tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	111	45%
Casi siempre	79	32%
Rara vez	43	18%
Nunca	12	5%
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

Con datos obtenidos, luego de aplicar la encuesta a los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul, se consideraron los siguientes aspectos que a continuación se detallan con respecto al siguiente indicador en tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral, se evidenciaron los siguientes resultados siempre lo que equivale al 45%, otro grupo de encuestados indican que casi siempre lo que equivale al 32% otro grupo de encuestados opinan rara vez lo que equivale al 18% y finalmente otro grupo de encuestados opinan que nunca lo que equivale al 5%. Al respecto se puede manifestar que en la pandemia hubo mucho, estrés, mucha preocupación, ansiedad, existía miedo, temor a contagiarse, el encierro, las pérdidas humanas, el desempleo ocasiono que los funcionarios sufran de una u otra manera estrés. Según (Calero et al., 2016). Indica que el estrés laboral puede ser causado por diferentes factores, como la sobrecarga de trabajo, plazos ajustados, falta de autonomía o control sobre las tareas, relaciones conflictivas en el trabajo, falta de apoyo social, inseguridad laboral, falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, entre otros. Todos estos aspectos se ocasionaron por el encierro, por el teletrabajo y porque no decirlo, esta pandemia nos sorprendió a todos, al inicio se desconocía como actuar y se perdió muchas vidas humanas.

### Pregunta N° 9

¿Según su criterio cuales son los síntomas que se presentaron durante el estrés laboral?

**Tabla 9. Cuáles son los síntomas que presentaron durante estrés laboral**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Conflictos interpersonales</b>	<b>24</b>	<b>10%</b>
<b>Inseguridad emocional</b>	<b>52</b>	<b>21%</b>
<b>Ansiedad</b>	<b>123</b>	<b>50%</b>
<b>Depresión</b>	<b>46</b>	<b>19%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

Luego de aplicar la encuesta a los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul, se evidencia los siguientes resultados que configuran el problema de investigación, con respecto al indicador, según su criterio cuales son los síntomas que se presentaron durante el estrés laboral un grupo de encuestados manifestaron por conflictos interpersonales lo que equivale al 10%, otro grupo de encuestados indican por inseguridad emocional lo que equivale al 21%, otro grupo de encuestados manifiesta por ansiedad lo que equivale al 50% y finalmente algunos presentan la depresión lo que equivale al 19%. Al respecto se manifiesta que los síntomas que presentaron los funcionarios por el estrés laboral fue irritabilidad, peleas constantes, enojo, tristeza, cambios de comportamiento constantes en fin entre otros. Según (Calero et al., 2016). Algunos de los síntomas físicos pueden incluir fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, dificultades para dormir, aumento de la presión arterial y problemas cardiovasculares. A nivel emocional, puede manifestarse en irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse, pérdida de motivación y disminución del rendimiento laboral. Todos estos aspectos afectan al buen desenvolvimiento en la parte emocional y laboral, en inicio hubo muchas dificultades muy evidentes que afecto en las relaciones interpersonal y el rendimiento en el trabajo.

### Pregunta N° 10

¿Según su criterio cuales son las causas de estrés laboral?

**Tabla 10. Cuáles son las causas del estrés laboral**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Exceso de trabajo</b>	<b>139</b>	<b>57%</b>
<b>Teletrabajo</b>	<b>16</b>	<b>7%</b>
<b>Conflictos personales</b>	<b>67</b>	<b>27%</b>
<b>Inseguridad</b>	<b>23</b>	<b>9%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en la presente investigación se reflejaron los siguientes resultados con respecto al indicador, según su criterio cuales son las causas de estrés laboral e indicaron lo siguiente el exceso de trabajo lo que equivale al 57%, el teletrabajo lo que corresponde al 7% los conflictos personales lo que equivale al 27% y finalmente la inseguridad lo que equivale al 9%. Esto se puede corroborar con resultados de la encuesta con el criterio personal, en tiempos de pandemia hubo mucha inseguridad, el confinamiento, más trabajo por los casos de Coronavirus, las muertes por la causa mencionada, pérdida de familiares, la pérdida de trabajos en fin algunas causas más. Según Mejía et al. (2020). Indica que el estrés laboral puede ser causado por una variedad de factores. aquí están algunas de las causas comunes del estrés laboral: Carga de trabajo excesiva: Tener una cantidad abrumadora de tareas y responsabilidades puede generar estrés. Sentirse constantemente presionado para cumplir plazos ajustados y cumplir con altas demandas puede ser agotador y estresante. Ambiente laboral poco saludable: Un entorno de trabajo negativo, caracterizado por el acoso, la falta de apoyo, el conflicto interpersonal y la falta de comunicación efectiva, puede generar estrés crónico en los empleados. Relaciones laborales difíciles: Tener conflictos con compañeros de trabajo, superiores o subordinados puede generar un alto nivel de estrés. Las relaciones laborales tensas, la falta de colaboración y el trato injusto pueden contribuir significativamente al estrés laboral.

### Pregunta N° 11

¿En tiempos de pandemia usted se ha estresado con facilidad?

**Tabla 11 En tiempos de pandemia se ha estresado con facilidad**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	46	19%
Casi siempre	99	40%
Rara vez	87	35%
Nunca	15	6%
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos, mediante la aplicación de la encuesta, se obtuvieron los siguientes resultados que a continuación se detalla con respecto al indicador, en tiempos de pandemia usted se ha estresado con facilidad, casi siempre, lo que equivale al 40% mientras que otros indican que rara vez lo que equivale al 35%, otro grupo indica que siempre lo que equivale a que equivale a 19% y finalmente otro grupo dice que nunca lo que equivale al 6%. Al respecto se manifiesta que la mayoría de funcionarios si se estresaron con facilidad, por el exceso de trabajo, o por malas relaciones interpersonales, por lo que está sucediendo por el encierro, condiciones laborales, trabajar muchas horas, tener poco descanso o manejar una carga de trabajo muy pesada. Según Mejía et al. (2020). Indica que el estrés laboral puede ser causado por una variedad de factores. aquí están algunas de las causas comunes del estrés laboral: Carga de trabajo excesiva: Tener una cantidad abrumadora de tareas y responsabilidades puede generar estrés. Sentirse constantemente presionado para cumplir plazos ajustados y cumplir con altas demandas puede ser agotador y estresante. Ambiente laboral poco saludable: Un entorno de trabajo negativo, caracterizado por el acoso, la falta de apoyo, el conflicto interpersonal y la falta de comunicación efectiva, puede generar estrés crónico en los empleados. Relaciones laborales difíciles: Tener conflictos con compañeros de trabajo, superiores o subordinados puede generar un alto nivel de estrés. Las relaciones laborales tensas.

## Pregunta N° 12

¿Cree que la pandemia le ha afectado a la salud física y mental?

**Tabla 12. La pandemia le ha afectado a la salud física y mental**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	59	24%
Casi siempre	99	40%
Rara vez	67	27%
Nunca	20	8%
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos, mediante la aplicación de la encuesta a los funcionarios se obtuvieron los siguientes resultados en el indicador, cree que la pandemia le ha afectado a la salud física y mental manifiestan que casi siempre lo que equivale al 40%, otro grupo de funcionarios manifiesta que rara vez lo que equivale al 27%, otro grupo de funcionarios indica que siempre lo que equivale 24% y finalmente un último grupo dice que nunca lo que equivale al 8%. Corroborando con los datos obtenidos, se dice que la pandemia o el encierro si afecto a la mayoría de pobladores a la salud física, es decir no tuvieron tiempo para hacer actividad física recreativa. Deportiva por miedo a contagiarse o por la falta de espacios para realizar esta actividad, también afecto a la salud mental, es decir a la parte psicológica, es decir algunos presentaron depresión, ansiedad, miedo, temor, A continuación, según Mejía et al., (2020) indica que el estrés laboral crónico puede tener numerosos efectos negativos en la salud de los individuos. se enumeran algunos de los efectos comunes del estrés laboral sobre la salud: Problemas de salud mental: El estrés laboral prolongado puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (síndrome de burnout). Los altos niveles de estrés pueden afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración, la memoria y la toma de decisiones.

### Pregunta N° 13

**¿Conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral?**

**Tabla 13. Factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Mucho</b>	<b>78</b>	<b>32%</b>
<b>Poco</b>	<b>149</b>	<b>61%</b>
<b>Nada</b>	<b>18</b>	<b>7%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul

### **Análisis y discusión de resultados**

Según los datos presentados se evidencia que opinan mucho con respecto a que conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral opinan que poco lo que equivale al 61%, mientras que otro grupo de opina mucho lo que equivale al 32% y finalmente otro grupo de encuestados dice que nada de los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral lo que equivale al 7%. Al respecto se puede manifestar que los factores psicosociales siempre se relacionan con el estrés laboral, consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización. Según Mejía et al., (2020) algunos de los factores psicosociales más comunes que contribuyen al estrés laboral incluyen: Los factores psicosociales del estrés laboral se refieren a aquellos elementos relacionados con el entorno de trabajo y las interacciones sociales que pueden generar estrés en los empleados. Estos factores pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de los trabajadores.

**Carga de trabajo:** Un exceso de demandas laborales, ya sea en términos de cantidad de trabajo o de dificultad, puede generar estrés. Sentirse abrumado y no tener suficiente tiempo para completar las tareas asignadas puede ser estresante.

**Falta de control:** La falta de autonomía y control sobre el trabajo puede aumentar el estrés. Si los empleados sienten que no tienen la capacidad de tomar decisiones relacionadas con su trabajo o influir en su entorno laboral, pueden experimentar una sensación de falta de control que contribuye al estrés.

### Pregunta N° 14

**¿Cree usted que esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital San Vicente de Paúl?**

**Tabla 13. Esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Mucho</b>	<b>174</b>	<b>71%</b>
<b>Poco</b>	<b>64</b>	<b>26%</b>
<b>Nada</b>	<b>7</b>	<b>3%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios Hospital San Vicente de Paul**

### **Análisis y discusión de resultados**

De acuerdo a los datos obtenidos, se considera los siguientes resultados de acuerdo a la pregunta la pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital San Vicente de Paúl, los funcionarios investigados manifiestan que mucho lo que equivale al 71%, otro grupo de funcionarios indican que poco lo que equivale al 26% y finalmente otros opinan que nada lo que equivale al 3%. Corroborando con lo manifestado se manifiesta que la pandemia causo estrés laboral en los funcionarios los mismos que tuvieron depresión, miedo, ansiedad, esto fue causado por el exceso de trabajo, los horarios, los cambios de roles en fin entre otros, al respecto se manifiesta que El estrés laboral crónico puede tener numerosos efectos negativos en la salud de los individuos. A continuación, según Mejía et al., (2020) se enumeran algunos de los efectos comunes del estrés laboral sobre la salud: Problemas de salud mental: El estrés laboral prolongado puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (síndrome de burnout). Los altos niveles de estrés pueden afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración, la memoria y la toma de decisiones. Enfermedades cardiovasculares: El estrés prolongado puede desencadenar respuestas fisiológicas perjudiciales, como el aumento de la presión arterial y los niveles de colesterol, que pueden dañar el sistema cardiovascular.

### **4.3 Contestación a las Preguntas de Investigación**

#### **¿Qué aspectos se considera en la Fundamentación teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario?**

Para la elaboración de marco teórico se fundamentó cada uno de las variables de estudio, en este caso se trató de las actividades físicas recreativas y la otra variable se trató del estrés laboral, para ello se investigó en libros, revistas, artículos científicos relacionados con el tema de investigación, estos conceptos ayudaron a comprender de la mejor manera aspectos inherentes al problema de investigación relacionadas a la falta de actividad física y el estrés laboral.

#### **¿Cuáles son los tipos, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio?**

Dando contestación a esta pregunta de investigación los funcionarios investigados manifestaron el tipo de actividades físicas que practica es caminar, trotar, aeróbicos, saltar cuerda, con respecto a los deportes practican un grupo de compañeros fútbol, básquet, ecuavoley, estos tipos de actividades se realizaron con una frecuencia de pasar un día y con una intensidad moderada. Según la organización mundial de la salud, recomienda que se debe realizar actividad física de manera regular, por un tiempo de entre 45 minutos a 90 minutos, esta cantidad de tiempo en realizar ejercicios ayuda a mitigar en algo el estrés, que produjo producto de la pandemia o encierro.

#### **¿Cuáles son los factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra?**

c. Relaciones interpersonales: Las relaciones laborales difíciles, el acoso laboral o el conflicto con los compañeros de trabajo o superiores pueden generar un estrés significativo. El apoyo social y la calidad de las relaciones en el entorno laboral son factores importantes para la salud mental de los empleados. Falta de apoyo y reconocimiento: La falta de apoyo emocional o instrumental por parte de los superiores o la organización en general, así como la falta de reconocimiento y recompensas por el trabajo realizado, pueden aumentar el estrés laboral. Ambigüedad del rol: Si los empleados no tienen claridad sobre sus roles y responsabilidades, o si experimentan conflictos de roles o expectativas poco claras, pueden experimentar estrés. Inseguridad laboral: La incertidumbre sobre el empleo, la amenaza de despidos o la inestabilidad laboral pueden generar un estrés significativo en los empleados.

Estos factores psicosociales pueden interactuar entre sí y amplificar el estrés laboral. Es importante que los empleadores y las organizaciones presten atención a estos factores y tomen medidas para abordarlos, promoviendo entornos laborales saludables, fomentando el apoyo social, ofreciendo programas de bienestar y estableciendo políticas que promuevan el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

### **¿Cómo diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario?**

Con el conocimiento de resultados acerca de la investigación realizada, se realizó una guía instruccional de actividades física recreativas, existe talleres de caminar, correr, saltar con cuerda, en los deportes jugar fútbol, básquet y ecuavoley, estas actividades practicadas con mucha frecuencia y con una intensidad moderada, hace bien para el organismo y también ayuda a la salud física y mental de los funcionarios que laboran en el Hospital San Vicente de Paúl. Esta guía auto instruccional trata sobre actividad física para ayudar a los funcionarios a aplicarlas y alcanzar una rutina de actividad física para contribuir a su salud física y mental.

## CAPÍTULO V

### 5. PROPUESTA

#### 5.1 Título de la propuesta

**Guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario**

#### 5.2 Justificación

Esta propuesta es importante ejecutarle, por cuanto una vez detectado el problema de investigación acerca del tipo de actividades físicas recreativas y del estrés laboral. En la pandemia, en este encierro hubo mucha restricción para hacer actividad física recreativa posiblemente por miedo a contagiarse, no se hizo ningún tipo de actividades, la frecuencia en realizar ejercicios fue muy esporádica.

Con estos antecedentes se propone una guía instruccional de ejercicios físicos para superar o mitigar en algo el estrés laboral, si bien es cierto los médicos, los docentes de actividad física y la organización mundial de la salud recomiendan hacer ejercicios por lo menos de 45 minutos o 90 minutos con una intensidad moderada, el ejercicio físico es la mejor medicina para aliviar el estrés, la depresión. Esta guía auto instrucción fue de gran aporte para los funcionarios que laboran en el hospital, también fue de gran utilidad para los docentes de educación física. Los beneficiarios directos de esta investigación fueron los funcionarios del hospital San Vicente de Paul, el público en general. Esta guía auto instruccional fue de gran impacto porque por ayudó a los funcionarios a superar por cuanto, los niveles de estrés pueden variar entre individuos y diferentes situaciones. Lo que puede ser estresante para una persona puede no serlo para otra. Además, el estrés puede acumularse con el tiempo y puede haber fluctuaciones en los niveles de estrés a lo largo de la vida de una persona (Delgado et al., 2020). El manejo adecuado del estrés implica identificar los factores estresantes, desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, buscar apoyo social y profesional cuando sea necesario, y adoptar un enfoque de autocuidado que promueva el bienestar físico, mental y emocional.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el estrés laboral no siempre tiene un impacto negativo en el desempeño. En ciertos casos, un nivel moderado de estrés puede

aumentar la motivación y la productividad, siempre y cuando sea manejable y no se vuelva abrumador (Mejía et al., 2020). La gestión adecuada del estrés laboral es esencial para minimizar los impactos negativos en el desempeño. Las estrategias de manejo del estrés, como establecer límites, practicar técnicas de relajación, promover un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, fomentar un ambiente laboral saludable y buscar apoyo cuando sea necesario, pueden ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés en el desempeño laboral.

### **5.3 Fundamentación**

#### **5.3.1 Actividades físicas recreativas**

Las actividades físico-recreativas también fomentan el desarrollo de habilidades motoras, la coordinación, el equilibrio y la resistencia física. Ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, mejorar la flexibilidad y la movilidad, así como mantener un peso saludable. Estas actividades pueden llevarse a cabo tanto en entornos al aire libre, como parques, playas o senderos naturales, como en espacios interiores, como gimnasios, centros recreativos o instalaciones deportivas (Valarezo et al., 2017). Pueden incluir una amplia variedad de opciones, desde deportes en equipo hasta actividades más individuales, como la natación, el yoga, el baile o los juegos recreativos. En resumen, las actividades físico-recreativas se enfocan en promover el movimiento físico, el disfrute y el entretenimiento, con el fin de mejorar la salud y el bienestar de las personas de manera integral.

#### **5.3.2 Beneficios de la actividad física**

***Aumento de la energía y vitalidad:*** La actividad física regular aumenta la resistencia y la energía general, lo que ayuda a combatir la fatiga y a mejorar el rendimiento en las tareas diarias. (Mejía et al., 2020).

***Mejora del sueño:*** La actividad física regular contribuye a mejorar la calidad del sueño y a reducir los problemas de insomnio. (Mejía et al., 2020).

***Promoción de la socialización:*** Participar en actividades físicas en grupo o en equipo fomenta la interacción social, la construcción de relaciones y el sentido de pertenencia.

***Reducción del riesgo de enfermedades crónicas:*** La actividad física regular está asociada con una reducción en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

### 5.3.3 Protocolos para realizar actividad física

**Hidratación adecuada:** Mantenerse hidratado/a antes, durante y después de la actividad física. Beber suficiente agua para reponer los líquidos perdidos durante el ejercicio. La cantidad de agua necesaria varía según la intensidad del ejercicio y las condiciones climáticas.

**Ropa y calzado adecuados:** Utiliza ropa cómoda y transpirable que permita moverse libremente. Además, utilizar calzado adecuado que brindar soporte y amortiguación para los pies y articulaciones. (Mejía et al., 2020).

**Graduar la intensidad:** Si es principiante o ha estado inactivo/a durante un tiempo, comenzar con actividades de baja o moderada intensidad e ir aumentando gradualmente la intensidad y la duración de las sesiones a medida que se sienta más cómodo/a y en forma.

### 5.3.4 Relación entre estrés laboral y desempeño

**Aumento de los errores y la falta de atención:** El estrés puede afectar negativamente la atención y la capacidad de gestionar múltiples tareas. Esto puede resultar en un aumento de los errores, omisiones y falta de precisión en las tareas laborales. (Mejía et al., 2020).

**Disminución de la creatividad y la innovación:** El estrés puede limitar la capacidad de pensar de manera creativa e innovadora. Los empleados estresados pueden tener dificultades para encontrar soluciones nuevas y efectivas a los desafíos laborales, lo que puede limitar el desarrollo y la mejora en el desempeño. (Mejía et al., 2020).

**El estrés laboral crónico** puede tener efectos negativos en la salud física y mental de los empleados. Si los empleados están lidiando con problemas de salud relacionados con el estrés, es probable que esto afecte su energía, resistencia y capacidad para funcionar de manera óptima en el trabajo. (Mejía et al., 2020).

### 5.3.5 Tipos de ejercicios

**Ejercicios de equilibrio y coordinación:** Estos ejercicios ayudan a mejorar el equilibrio, la coordinación y la estabilidad muscular. Pueden incluir ejercicios de equilibrio sobre una pierna, ejercicios con plataformas inestables, y actividades como el yoga o la danza. (Mejía et al., 2020).

**Ejercicios de alta intensidad:** Este tipo de ejercicio implica realizar rápidos estallidos de actividad intensa seguidos de períodos de descanso. Es efectivo para mejorar la resistencia cardiovascular y la quema de calorías. Algunos ejemplos son el entrenamiento interválico

de alta intensidad (HIIT), circuitos de ejercicios y ejercicios pliométricos. (Mejía et al., 2020).

**Deportes y juegos recreativos:** Participar en deportes y juegos recreativos no solo es una forma divertida de ejercicio, sino que también ayuda a mejorar la resistencia, la coordinación y la socialización. Algunos ejemplos son fútbol, baloncesto, tenis, voleibol, golf y actividades al aire libre como senderismo o canotaje. (Mejía et al., 2020).

### 5.3.6 Estrés laboral

El estrés laboral prolongado y no gestionado adecuadamente puede tener efectos perjudiciales tanto para la salud del individuo como para la organización. Puede aumentar el riesgo de enfermedades físicas y mentales, disminuir la satisfacción laboral, afectar las relaciones interpersonales y reducir la productividad y el rendimiento en el trabajo (Mejía et al., 2020). Es importante que tanto los empleados como los empleadores estén conscientes del impacto del estrés laboral y trabajen juntos para implementar estrategias de prevención y gestión del estrés en el entorno laboral. Esto puede incluir la promoción de un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, la creación de un ambiente de trabajo favorable, la capacitación en habilidades de afrontamiento del estrés y el fomento de una cultura organizacional que valore el bienestar de los empleados. (Mejía et al., 2020).

### 5.3.7 Características del estrés

**Duración y persistencia:** El estrés puede ser agudo, de corta duración, o crónico, prolongado en el tiempo. Situaciones de estrés crónico, como un entorno laboral tóxico o una relación laboral insatisfactoria, pueden tener un impacto más significativo en la salud y el bienestar.

**Carga emocional:** Las situaciones estresantes a menudo van acompañadas de una carga emocional intensa. Pueden generar sentimientos de ansiedad, frustración, irritabilidad, tristeza, miedo o enfado. (Mejía et al., 2020).

**Recursos disponibles:** Los recursos disponibles para hacer frente a la situación de estrés pueden influir en la respuesta y la experiencia de estrés. Esto incluye habilidades, conocimientos, apoyo social, tiempo, herramientas y cualquier otro recurso que pueda ayudar a lidiar con la situación de manera efectiva. (Mejía et al., 2020).

**Supresión del sistema inmunológico:** El estrés prolongado puede debilitar el sistema inmunológico, lo que hace que los individuos sean más propensos a infecciones, resfriados y enfermedades. Además, puede dificultar la recuperación de enfermedades y lesiones.

**Problemas del sueño:** El estrés laboral puede afectar negativamente el sueño, causando insomnio o dificultades para conciliar o mantener el sueño. La falta de sueño adecuado puede tener un impacto significativo en la salud física y mental. (Mejía et al., 2020).

**Problemas de salud metabólica:** El estrés laboral crónico se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar problemas metabólicos, como la resistencia a la insulina, la obesidad y la diabetes tipo 2. (Mejía et al., 2020).

**Problemas de salud reproductiva:** En las mujeres, el estrés laboral crónico puede afectar el ciclo menstrual y la fertilidad. En los hombres, puede contribuir a la disfunción eréctil y reducir la calidad del semen. (Mejía et al., 2020).

### 5.3.8 Efectos del estrés laboral para la salud

El estrés laboral puede manifestarse a través de una amplia gama de síntomas físicos, emocionales y conductuales. Estos síntomas pueden variar de una persona a otra, pero aquí según Delgado et al. (2020) hay algunos ejemplos comunes de los síntomas que puede provocar el estrés laboral:

- Fatiga y falta de energía.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Tensión muscular, dolores musculares y/o problemas de espalda.
- Problemas gastrointestinales, como dolor abdominal, indigestión, náuseas o diarrea.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o somnolencia excesiva.
- Cambios en el apetito, como pérdida o aumento de peso.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y/o de la presión arterial.
- Sudoración excesiva.

**Trastornos musculoesqueléticos:** El estrés laboral puede contribuir al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos, como dolores de espalda, tensión muscular, dolor de cuello y hombros. La tensión física causada por el estrés crónico y las malas posturas relacionadas con el trabajo pueden desencadenar o empeorar estos problemas. Delgado et al. (2020)

**Problemas gastrointestinales:** El estrés laboral puede afectar el sistema gastrointestinal y causar problemas como dolor abdominal, indigestión, diarrea o estreñimiento. Además, el estrés puede empeorar condiciones preexistentes, como el síndrome del intestino irritable y las úlceras estomacales. Delgado et al. (2020).

### 5.3.9 Síntomas que puede provocar el estrés laboral

El estrés laboral puede manifestarse a través de una amplia gama de síntomas físicos, emocionales y conductuales. Estos síntomas pueden variar de una persona a otra, pero aquí según Delgado et al. (2020) hay algunos ejemplos comunes de los síntomas que puede provocar el estrés laboral:

- Fatiga y falta de energía.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Tensión muscular, dolores musculares y/o problemas de espalda.
- Problemas gastrointestinales, como dolor abdominal, indigestión, náuseas o diarrea.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o somnolencia excesiva.
- Cambios en el apetito, como pérdida o aumento de peso.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y/o de la presión arterial.
- Sudoración excesiva.
- Problemas de la piel, como erupciones cutáneas o brotes de acné.
- Mayor propensión a resfriados, infecciones y enfermedades.
- Irritabilidad y cambios de humor frecuentes.
- Ansiedad y preocupación constantes.
- Sensación de tristeza o depresión.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentimientos de desesperanza, impotencia o desesperación.
- Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban.
- Sentimientos de culpa o baja autoestima.
- Aumento del consumo de tabaco, alcohol o drogas.
- Aislamiento social y dificultad para relacionarse con los demás.
- Procrastinación o falta de motivación.
- Interferencia en las relaciones personales debido a la carga laboral o el estrés.

Es importante recordar que estos síntomas pueden ser indicativos de estrés laboral, pero también pueden estar asociados con otras condiciones de salud. Si se experimenta estos síntomas de manera persistente o si afectan significativamente tu vida diaria, es recomendable buscar apoyo y consultar a un profesional de la salud para recibir un diagnóstico adecuado y orientación adecuada (Mejía et al., 2020).

#### **5.4 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Institución:** Hospital San Vicente de Paul

**Beneficiarios:** Funcionarios del Hospital San Vicente de Paul

#### **5.5 Desarrollo de la propuesta**

Esta propuesta se realizó con el objetivo de mitigar el estrés laboral de los funcionarios del Hospital San Vicente de Paul, para lo cual se realizó variedad de actividades físicas recreativas como caminatas, trotes, deportes colectivos e individuales como el fútbol, basquetbol, ecuavoley, practica de atletismo, natación, ciclismo, en fin, algunos otros más que se puede hacer con mucho cuidado para que se contagien, todavía hay secuelas de posibles contagios de Coronavirus. Todas estas actividades físicas recreativas ayudan a mejorar la calidad de vida como la parte física y la parte psicológica, es por ello que la Organización Mundial de la Salud recomienda hacer ejercicios por lo menos 45 minutos a 90 minutos de manera ininterrumpida con una intensidad moderada. Cada taller contiene ejercicios físicos donde se explica cómo realizarlos de la mejor manera para evitar posibles contagios y lesiones. Antes de realizar alguna actividad física recreativa, se debe hacer por lo menos un calentamiento de por lo menos 10 minutos, este calentamiento consiste en predisponer a los músculos para hacer ejercicios con más cargas superiores a las de la fase anterior.

Esta investigación está fundamentada, bajo los preceptos de la (OMS, 2021). Indica que la actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. El ejercicio regular promueve el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo que mejora la función cognitiva, la concentración y la memoria.

Es importante destacar que, para obtener estos beneficios, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa a la semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana (Sandoval et al., 2022). Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

Facultad de  
Posgrado

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



Guía instruccional de Actividades físico-recreativas para combatir el estrés laboral en el personal del Hospital "San Vicente de Paul" Ibarra, durante la pandemia Covid-19.

**2022 - 2023**



**AUTOR:  
HUGO JAVIER  
CHAGLLA VALVERDE**



# Índice de contenidos

 YOGA	1	 PRESENTACIÓN
	4	
 BAILOTERAPIA	8	 CAMINATAS
	10	
 GIMNASIA AEROBICA	12	 SALTOS DE CUERDA
	14	





## *Presentación*



La presente guía tiene la finalidad de exponer actividades físico recreativas que permitirán al personal del Hospital "San Vicente de Paul" desarrollar aptitudes que combatirán el estrés de manera eficaz.

Los beneficiarios directos de este proyecto será el personal que trabaja en el hospital antes mencionado. Los beneficiarios indirectos serán los estudiantes de carreras afines a la actividad física y la Universidad Técnica del Norte, ya que, esta investigación quedará como precedente de la importancia de la recreación para favorecer el desarrollo de las habilidades motoras, sociales y por ende la relajación del personal que trabaja en el hospital antes mencionado. Además, servirá como base para futuras investigaciones.



# OBJETIVOS

## OBJETIVO GENERAL

- DISEÑAR UNA GUÍA INSTRUCCIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL DEL HOSPITAL "SAN VICENTE DE PAUL" IBARRA, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- PLANTEAR ACTIVIDADES ADECUADAS PARA COMBATIR EL ESTRES.
- SOCIALIZAR AL PERSONAL DEL HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL SOBRE LOS BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA PARA COMBATIR SENTIMIENTOS NEGATIVOS COMO EL ESTRES.



## GUÍA INSTRUCCIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DEL HOSPITAL “SAN VICENTE DE PAUL” IBARRA, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19.

● El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y mental.



Las 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.

# YOGA

## Definición:

- El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación.





# TALLER N° 1

## YOGA

### OBJETIVO

Trabajar el equilibrio y la relajación por medio de posturas y ejercicios de yoga con la finalidad de reducir el estrés laboral.

### DESARROLLO

- Ponerse de pie sobre el piso con los pies juntos.
  - Llevar el peso al pie izquierdo, y levantar el derecho.
  - Doblar la pierna derecha y colocar la planta del pie en el muslo izquierdo por la zona interior. Presionar contra el muslo.
  - Estírar y elevar los brazos por encima de la cabeza. Juntar las palmas y relajar los hombros.
- Lo ideal sería que se pudiese guardar el equilibrio durante 25 o 30 segundos, con cada pierna.



# CICLISMO

## Definición:

- El ciclismo es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre o en pista cubierta y que engloba diferentes especialidades.





## TAJER N° 2

# CICLISMO

### OBJETIVO

Trabajar la relajación y la motricidad, por medio del ciclismo, para promocionar el gusto y la adherencia por la actividad física y el deporte.

### DESARROLLO

- Escoger una ruta, donde se observe la naturaleza y tenga distintos rangos de dificultad como caminos planos, de tierra, subidas y bajadas.
- Empezar con un ritmo suave.
- Después de 15 minutos seguir aumentando la velocidad hasta llegar a una moderada.
- Hacer paradas con la finalidad de observar la naturaleza y el cuerpo tenga un punto de relajación.



# CAMINATAS

## Definición:

- La caminata es una manera de estar en movimiento y ejercitar el organismo sin requerir un gran entrenamiento previo ni tampoco acceso a caros o exclusivos centros de ejercicio y actividad física, es decir que cualquiera puede realizarla.





# TAQUER N° 3

## CAMINATAS

### OBJETIVO

Ayudar a mantener el cuerpo y la mente sana, por medio de pasos largos y firmes, con la finalidad de reducir la resistencia del aire y facilitar la entrada y salida rápida de aire de los pulmones.

### DESARROLLO

- Elegir la ruta que se desea realizar teniendo en cuenta principalmente los objetivos, las actividades, las capacidades de los participantes y el tiempo que se tiene para hacerla.
- Realizar estiramientos antes de iniciar la caminata.
- Empezar con una caminata suave.
- Ir aumentando la intensidad de la caminata, lo recomendable es realizar una caminata de no mas de 2 km diarios en adultos.



# BAILOTERAPIA

## Definición:

- Es una técnica que consiste en ejercitarse mientras se baila. Es una mezcla entre el cuerpo y la música, se considera como una actividad físico - recreativa.



# TALLER N° 5 BAILOTERAPIA

## OBJETIVO

Fortalecer y tonificar la musculatura corporal, por medio de movimientos libres y con ritmo, y de esta manera promover la liberación de tensión muscular.

## DESARROLLO

- Realizar movimientos articulares.
- Estiramientos.
- Bailes.
- Combinaciones incluyendo pasos auxiliares.
- Trabajo respiratorio.
- Vuelta a la calma.



# SALTOS DE CUERDA

## Definición:

- Los ejercicios con cuerda se suelen utilizar como calentamiento deportivo previo a otros ejercicios, y resultan un entrenamiento ideal para los deportes que requieren vigor, coordinación y ritmo. El salto con cuerda endurece y renueva la textura de los músculos, y se considera adecuado para el corazón y los pulmones.



# TAJER N° 6

## SALTO DE CUERDA

### OBJETIVO

Mejorar la coordinación mano - ojo, por medio de saltos de cuerda y de esta forma ademas fortalecer los musculos de las piernas y reducir el estres.

### DESARROLLO

-Realizar saltos regulares: Este movimiento consiste simplemente en saltar sobre la cuerda con ambos pies al mismo tiempo. Realizarlo durante 1 minuto, luego descansa 30 segundos.

-Saltos alternando los pies: En este ejercicio se alternará el pie con el que salta. Se levanta una pierna y luego se salta repetidamente a la cuerda con el pie contrario. Realizar este movimiento durante 1 minuto. Descansar 10 segundos y luego cambiar para comenzar con la otra pierna durante 1 minuto. Descansar 10 segundos.



# GIMNASIA AERÓBICA

## Definición:

- La gimnasia aeróbica es la disciplina gimnástica que se lleva a cabo apelando a la técnica del aeróbic, que se basa en la realización de rutinas de ejercicio con música mientras se controla el ritmo respiratorio.



# TALLER N° 7

## \* GIMNASIA AERÓBICA

### OBJETIVO

Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

### DESARROLLO

- **Marcha:** se comenzará a realizar movimientos de las piernas, despegando los pies del piso, a un ángulo de 30 a 40°.
- **Hop:** Desde la posición inicial de parados con las manos en la cintura, las piernas unidas, realizar un movimiento de semiflexión de las mismas.
- **Rodilla al pecho:** Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, realizar un movimiento de elevación de una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla, formando un ángulo de 90° con respecto al piso, luego se baja y sube la otra pierna de igual manera.





# TALLER N° 8

## GIMNASIA AERÓBICA

### OBJETIVO

Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

### DESARROLLO

- Lange: Desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, realizar una torsión del tronco quedando la pierna de apoyo semiflexionada y la otra extendida atrás apoyada en la punta del pie, volver a la posición inicial y luego hacer el movimiento para el otro lado.
- Doble paso: Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia el lado, con la otra cerrar y se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego volver de la misma manera a la posición inicial.



# STEPS

## Definición:

- El step es una actividad física variante del aeróbic que consiste en la realización de una secuencia de ejercicios sobre un escalón, denominado step.





# TAUER N° 9

## STEPS

### OBJETIVO

Mejorar el rendimiento cardiovascular y el trabajo y la resistencia aeróbica, por medio de la practica de steps con la finalidad de reducir el estres en las personas.

### DESARROLLO

-Para realizar steps en casa, sólo se necesita un escalón deportivo o un elemento similar que cumpla con la misma función.

-Se puede practicar subiendo y bajando el escalón de forma alterna con las dos piernas en repeticiones de unos 5 minutos y descansar.

-Recordar, lo más importante es adaptar el ejercicio a las capacidades físicas de quien lo practica y no forzar.



# ATLETISMO

## Definición:

- Es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción.





# TAJER N° 10

## ATLETISMO

### OBJETIVO

Favorecer y apreciar la práctica deportiva como favorecedora de un estilo de vida saludable.

### DESARROLLO

- Iniciar siempre con una carrera ligera, de unos 10 a 20 minutos en base a las necesidades de la persona que lo practica. Se debe partir muy lentamente y acelerar gradualmente, recordar que se está calentando los músculos, no es una carrera ni competencia.
- Seguidamente realizar una carrera tradicional con las rodillas altas, trabajando en la frecuencia y no en correr velozmente, se debe oscilar los brazos en una manera coordinada con el movimiento de las piernas.





# TALLER N° 11

## ATLETISMO

### OBJETIVO

Favorecer y apreciar la práctica deportiva como favorecedora de un estilo de vida saludable.

### DESARROLLO

- Realizar un calentamiento previo.
- La modalidad de ejecución es la misma del salto, pero los pies se mueven hacia atrás como si se estuviera tocando los glúteos con los talones mientras se corre. En este particular, es importante trabajar en la frecuencia, buscando desarrollar un movimiento fluido.
- Seguidamente impulsar la rodilla hacia adelante, formando un ángulo de 90 grados mientras se corre, acompañando el movimiento con el brazo opuesto.



# FUTBOL

## Definición:

- Es un deporte donde el jugador debe tener la habilidad de controlar el balón con el pie.



# TALLER N° 12

## FUTBOL - LA CADENA

### OBJETIVO

Trabajar la motricidad y la velocidad, por medio de circuitos con la finalidad de mejorar la velocidad de reacción en el juego y reducir el estrés.

### DESARROLLO

Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.



# TAJER N° 13

## FUTBOL - BLANCO Y NEGRO

### OBJETIVO

Trabajar la motricidad y la velocidad, por medio de circuitos con la finalidad de mejorar la velocidad de reacción en el juego y reducir el estrés.

### DESARROLLO

Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.



# BASQUET

## Definición:

- El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red.





# TALLER N° 14

## BASQUET

### OBJETIVO

Desarrollar la velocidad mediante ejercicios cortos logrando un desplazamiento con mayor rapidez.

### DESARROLLO

- Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes
- Los pivotes estarán numerados
- A la señal del entrenador los jugadores se dirigirán al pivote que él haya nombrado
- El último en llegar quedará eliminado





# TALLER N° 15

## BASQUET

### OBJETIVO

Desarrollar la velocidad mediante ejercicios cortos logrando un desplazamiento con mayor rapidez.

### DESARROLLO

- Consiste en evitar tocar el pivote.
- Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad.
- Dan vueltas en una dirección y a la señal intentarán traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote.
- El jugador que lo haya tocado quedará eliminado.



# ECUAVOLEY

## Definición:

- Es un deporte de equipo en el que dos equipos de seis jugadores están separados por una red. Cada equipo trata de sumar puntos colocando una pelota en el suelo del otro equipo.





# TALLER N° 16

## ECUAVOLEY - SENTADILLAS CON SALTO

### OBJETIVO

Fomentar el trabajo en equipo mediante juegos cooperativos para un buen uso del tiempo libre.

### DESARROLLO

- Este ejercicio se lleva a cabo poniendo los brazos extendidos hacia enfrente a la altura del pecho, o se puede poner las manos en la nuca de la cabeza, los pies deben estar separados afuera de las caderas y la espalda derecha. Dejar bajar hasta que tus muslos se encuentren paralelos al piso y entonces saltar usando los glúteos y muslos. Los tobillos, rodillas y caderas deben estar derechos mientras se saltas.



## **Conclusiones y Recomendaciones**

- Para la elaboración de marco teórico se fundamentó en cada uno de las variables de estudio, en este caso se trató de las actividades físicas recreativas y la otra variable se trató del estrés laboral, para ello se investigó en libros, revistas, artículos científicos relacionados con el tema de investigación
- El tipo de actividades físicas que practica es caminar, trotar, aeróbicos, saltar cuerda, con respecto a los deportes practican un grupo de compañeros fútbol, básquet, ecuavoley, estos tipos de actividades se realizaron con una frecuencia de pasar un día y con una intensidad moderada.
- Las relaciones laborales difíciles, el acoso laboral o el conflicto con los compañeros de trabajo o superiores pueden generar un estrés significativo. La falta de apoyo emocional o instrumental por parte de los superiores o la organización en general, así como la falta de reconocimiento y recompensas por el trabajo realizado, pueden aumentar el estrés laboral.
- Se diseñó una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario se realizó actividades física recreativas, existe talleres de caminar, correr, saltar con cuerda, en los deportes jugar fútbol, básquet y ecuavoley, estas actividades practicadas con mucha frecuencia y con una intensidad moderada, hace bien para el organismo y también ayuda a la salud física y mental de los funcionarios que laboran en el Hospital San Vicente de Paúl.

## **Recomendaciones**

- Se recomienda fundamentar teóricamente en cada uno de las variables de estudio, en este caso de las actividades físicas recreativas y la otra variable del estrés laboral, para ello se debe investigar permanentemente, ya que es una problemática de actualidad.

- Se recomienda realizar todo tipo de actividades físicas como caminar, trotar, realizar aeróbicos, saltar cuerda, con respecto a los deportes practicar fútbol, básquet, ecuavoley, esta práctica se la efectuó pasando un día
- Se recomienda a los funcionarios mantener las buenas relaciones laborales, y superar cualquier tipo de dificultades, para convivir en una ambiente paz, tranquilidad con todos sus compañeros de labores.
- Se recomienda poner en práctica la guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario.

## Referencias bibliográficas

- Almagro, B., & Paramio, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 189 - 198. doi:1578-8423
- Bauce, G. (2010). A proposito del analisis estadistico. *Revista de la Facultad de Medicina*, 23(1), 46. doi:versión impresa ISSN 0798-0469
- Benavides, F. (2020). La salud de los trabajadores y la COVID-19. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 23(2), 47. doi:https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2020.23.02.02
- Bonilla, O. (2020). Para entender la Covid 19. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 47. doi:http://orcid.org/0000-0001-9485-7483
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, Á., & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. doi:1561-3011
- Chanaluiza, S. (2021). *Estrés laboral y salud mental en el personal de salud relacionado con el Covid-19 del Hospital Divina Providencia 2021*. Universidad Técnica del Norte.
- Chicaiza, J. (2021). *Estres en internos rotativos de enfermeria en tiempos de pandemia 2021*. Universidad Técnica del Norte.
- Delgado, S., Calvanapón, F., & Cárdenas, K. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *Revista Eugenio Espejo*, 14(2), 11-18. doi:https://doi.org/10.37135/ee.04.09.03
- Díaz, M., & Gutiérrez, L. (2020). Construcción del Proyecto de Vida de Jugadores de Fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 1-10. doi:https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi19.cpvj
- Ding, Y. (2023). Impactos de la gimnasia aeróbica en sus practicantes. *Rev Bras Med Esporte*, 29(1), 1. doi:https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\_0670
- Galeano, A., & Chuqín, P. (2020). Ecuavóley, el rey de los deportes para los ecuatorianos. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 398 - 414 . doi:https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.104
- Gómez, J., Mantilla, J., Posso, M., & Maldonado, X. (2018). Ciclismo de Montaña como Motor del Desarrollo Sostenible del Turismo Local en Ecuador. *Información tecnológica*, 29(5), 279-288 . doi:http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000500279
- Gregorio, D. (2010). Conceptos y metodología de la investigación histórica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 36(1), 67. doi: ISSN 0864-3466versión On-line ISSN 1561-3127
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista*

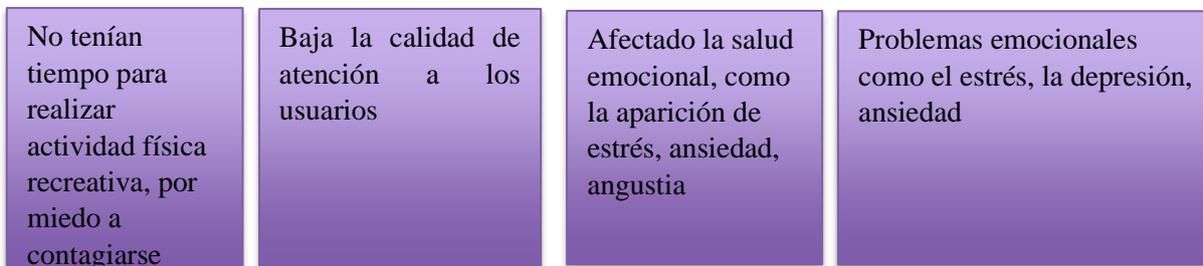
- científica mundo de la investigación y el conocimiento*, 4(3), 163-173.  
doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Hernández, R., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGrawHill Educación. doi:978-1-4562-2396-0
- Isidoria, C., Lara, D., Bautista, A., & Vaca, M. (2018). Estudio técnico y biomédico para detectar talentos en atletismo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 85-94. doi:[https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES)
- Maguiña, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista médica Herediana*, 31(2), 47.  
doi:<http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>
- Martín, S., & Lafuente, V. (2017). Referencias bibliográficas: indicadores para su evaluación en trabajos científicos. *Investigación bibliotecológica*, 31(71), 85.  
doi:<https://doi.org/10.22201/iibi.0187358xp.2017.71.57814>
- Mejía, C., Chacon, J., Enamorado, O., Garnica, L., Chacón, S., & García, Y. (2020). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(3), 176-235. doi:1132-6255
- Molina, N., & Mejias, M. (2020). Impacto social de la COVID-19 en Brasil y Ecuador: donde la realidad supera las estadísticas. *Edumecentro*, 12(3), 56.  
doi:<http://orcid.org/0000-0002-9589-3723>
- OMS. (2021). Actividad Física. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>, 2(1), 34.
- Paredes, E., Pérez, M., & Lima, J. (2020). Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(4), 1-16.  
doi:1729-519X
- Pérez, J., & Lopera, C. (2014). Gestión humana de Orientación Análítica, un camino para la responsabilización. -*Revista de Administração de Empresas / FGV/EAESP*, 56(1), 101 -113. doi:<https://doi.org/10.1590/S0034-759020160109>
- Qiu, W. (2023). impacto del fortalecimiento muscular en la fuerza de las articulaciones en atletas de tae kwon do. *Rev Bras Med Esporte*, 29(1), 1.  
doi:[https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0666](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0666)
- Reinoso, W. (2015). *Las actividades físicas recreativas y su incidencia en la prevención del estrés en los servidores públicos del Ministerio del Ambiente zona 1 en el año 2014 - 2015*. UTN.
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. doi:1561-3038
- Rojas, L., Rodríguez, I., Espinosa, I., & Hernández, Y. (2021). Diseño de ejercicios físicos adaptados para mejorar la actividad física de estudiantes de enfermería en Cienfuegos. *Revista Finlay*, 11(2), 160-166. doi:2221-2434

- Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J., & Carrasco, O. (28 de Febrero de 2022). *Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes*. Obtenido de Revista de Ciencia y Tecnología PODIUM: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1255/html>
- Siteneski, A., Sánchez, J., & Olescowicz, G. (2020). Neurogénesis Y Ejercicios Físicos: Una Actualización. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 29(1), 125-136. doi:1019-8113
- Soto, V., & Duran, M. (2010). Investigación de campo clave de la investigación cualitativa. *Chia*, 10(3), 254. doi:AQUICHAN - ISSN 1657-5997
- Torales, J., Almirón, M., González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 51(3), 27-32. doi:[https://doi.org/10.18004/anales/2018.051\(03\)27-032](https://doi.org/10.18004/anales/2018.051(03)27-032)
- Valarezo, E., Bayas, A., Aguilar, W., Paredes, L., Paucar, E., & Romero, E. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-13. doi:1561-3011
- Vargas, B. (2014). Tópicos de la inferencia estadística, método inductivo y el problema del tamaño de la muestra. *Revista de difusión cultural y científica de la Universidad La Salle de Bolivia*, 7(7), 245. doi:versión On-line ISSN 2071-081X
- Villaquiran, A., Ramos, O., Jácome, S., & Meza, M. (2021). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34(1), 78. doi:<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>

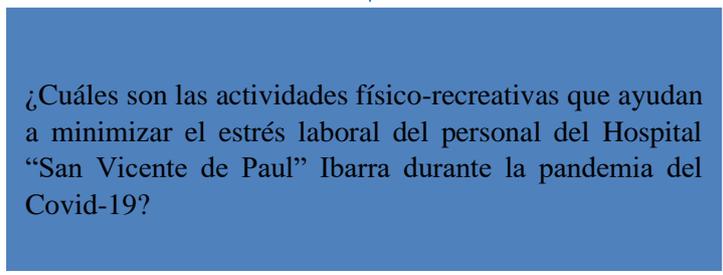
**ANEXOS**

**ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS**

**EFFECTOS**



**PROBLEMA**



**CAUSAS**

## ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA

Tema	Objetivo General
“Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional.”	Proponer una guía instruccional de actividades físico-recreativas para minimizar el estrés laboral del personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra durante la pandemia del Covid-19.
Objetivo General	Formulación del Problema
Proponer una guía instruccional de actividades físico-recreativas para minimizar el estrés laboral del personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra durante la pandemia del Covid-19.	¿Cuáles son las actividades físico-recreativas que ayudan a minimizar el estrés laboral del personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra durante la pandemia del Covid-19?
Objetivos específicos	Preguntas de investigación
Fundamentar teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario.	¿Qué aspectos se considera en la Fundamentación teórica y metodológicamente las actividades físico-recreativas y factores del estrés laboral en personal hospitalario?
Diagnosticar que tipo, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio.	¿Cuáles son los tipos, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio?
Identificar factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra.	¿Cuáles son los factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra?
Diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario.	¿Cómo diseñar una guía instruccional de actividades físico-recreativas, para disminuir el estrés laboral ocasionado por Covid-19 en personal hospitalario?

## ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorial	Dimensiones	Indicadores
Las actividades físico-recreativas son aquellas que combinan el ejercicio físico con el entretenimiento y la diversión.	2.1 Actividades física recreativas	2.2 Beneficios de la actividad física	Mejora salud cardiovascular
			Control de peso
			Fortalecimiento muscular
			Mejora la salud mental
		2.3 Protocolos para realizar actividad física	Consultar con un profesional de la salud
			Calentamiento
			Hidratación
		2.4 Frecuencia actividad	Ropa y calzado adecuado
			Actividad cardiovascular
			Entrenamiento fuerza
		2.5 Tipos de ejercicios	Flexibilidad
			Caminar
			Saltar cuerda
Trote			
El estrés laboral se refiere a la respuesta física, emocional y mental negativa que experimenta una persona como resultado de la presión, demandas excesivas o desequilibrio entre las expectativas laborales y los recursos disponibles para hacerles frente.	2.6 Estrés laboral	2.7 Origen de estrés	Deportes
			Tipos de estrés
		2.8 Estrés laboral crónico	El estrés laboral episódico
			Duración prolongada
			Sensación de agotamiento
		2.9 Características de situación de estrés	Desmotivación
			Problemas de salud
			Demanda o presión
		2.10 Niveles de estrés	Amenaza o desafío
			Incertidumbre
			Estrés agudo
		2.11 Factores psicosociales	Estrés crónico
			Estrés traumático
Impacto negativo			
Reducción de la motivación			
Aumento de errores			
Disminución de la creatividad			
Carga de trabajo			
Falta de control			
Relaciones interpersonales			
Falta de apoyo			
Ambigüedad de rol			
Equilibrio entre trabajo y vida personal			

## ANEXO N° 5 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUNCIONARIOS



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**



Instituto de  
**Posgrado**

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUNCIONARIOS DEL HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL DE LA CIUDAD DE IBARRA

La presente encuesta hace referencia a la tesis titulada “Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional. “la misma que permitió recabar información de acuerdo a la investigación planteada. Esta encuesta, será formulada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información que se quiere recabar con fines investigativos: El propósito del mismo es Diagnosticar que tipo, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio e Identificar factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra.

#### 1. ¿Según su criterio usted realizó actividad física recreativa durante la pandemia?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

#### 2. ¿Según su consideración realizar actividad física de manera regular es beneficioso para la salud?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

#### 3. ¿Según su criterio personal conoce cuales son los protocolos que se aplica antes de realizar actividad física regular?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

#### 4. ¿Usted antes de realizar actividad física recreativa, hace un calentamiento adecuado?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

#### 5. ¿Con que frecuencia usted realiza actividad física recreativa?

1 día a la semana	3 días a la semana	5 días a la semana	No realizó

**6. ¿Qué tipo de actividades físicas recreativas usted practica en estos tiempos de pandemia?**

Caminar	Trotar	Aeróbic	No realizó

**7. ¿Qué tipo de deportes practica con mayor frecuencia?**

Fútbol	Básquet	Ecuavoley	No realizó

**8. ¿En tiempos de pandemia sus compañeros presentaron estrés laboral?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**9. ¿Según su criterio cuales son los síntomas que se presentaron durante el estrés laboral?**

Conflictos interpersonales	Inseguridad emocional	Ansiedad	Depresión

**10. ¿Según su criterio cuales son las causas de estrés laboral?**

Exceso de trabajo	Teletrabajo	Conflictos personales	Inseguridad

**11. ¿En tiempos de pandemia usted se ha estresado con facilidad?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**12. ¿Cree que la pandemia le ha afectado a la salud física y mental?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**13. ¿Conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral?**

Mucho	Poco	Nada

**¿Cree usted que esta pandemia causo estrés laboral en los funcionarios del hospital San Vicente de Paúl?**

Mucho	Poco	Nada

**ANEXO N° 6 ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS JEFES DEPARTAMENTALES**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**



**Instituto de  
Posgrado**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS JEFES DEPARTAMENTALES DEL HOSPITAL  
SAN VICENTE DE PAUL DE LA CIUDAD DE IBARRA**

La presente entrevista hace referencia a la tesis titulada “Actividades físico-recreativas y estrés laboral en personal del Hospital “San Vicente de Paul” Ibarra, durante la pandemia Covid-19. Guía instruccional. “la misma que permitió recabar información de acuerdo a la investigación planteada. Esta entrevista, será formulada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información que se quiere recabar con fines investigativos: El propósito del mismo es Diagnosticar que tipo, frecuencia y beneficios de las actividades físicas y recreativas en los sujetos de estudio e Identificar factores psicosociales del estrés laboral del personal sanitario y no sanitario del Hospital “San Vicente de Paúl” Ibarra.

**¿Conoce porque fue importante realizar actividad física recreativa durante la  
pandemia?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son los beneficios de realizar actividad física recreativa durante la  
pandemia?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son los protocolos que se debe aplicar antes de realizar actividad física  
recreativa durante la pandemia?**

.....  
.....

.....  
.....

**¿Con que frecuencia usted realizó actividad física recreativa durante la pandemia?**

.....  
.....  
.....

**¿Qué tipo de actividades físicas recreativas usted realizó durante la pandemia?**

.....  
.....  
.....

**¿Qué tipo de deportes practica usted con mayor frecuencia?**

.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son las causas del estrés laboral?**

.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son los tipos de estrés laboral?**

.....  
.....  
.....

**¿En tiempos de pandemia usted se ha encontrado estresado, por qué?**

.....  
.....  
.....

**¿Según su consideración cual fue el impacto que ocasionó el estrés laboral durante la pandemia?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son síntomas que presenta cuando una persona esta estresada?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Conoce cuáles son los factores psicosociales que se relacionan con el estrés laboral?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿Según su criterio personal; considera que la actividad física recreativa ayuda a superar problemas de estrés?**

.....  
.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR LA INFORMACIÓN**

