



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA
EDUCACIÓN

**Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de
la escuela Francisco de Orellana Ecuador 2018.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Administración de la Educación

AUTOR:

Br. Arrata Segarra Julio César (ORCID: 0000-0002-2712-9176)

ASESOR:

Dr. Cherres Peña Antonio Freddy (ORCID:0000-0002-3625-7196)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

Piura – Perú

2019

DEDICATORIA

A Victoria mi madre, Anabell mi esposa, César y Saúl mis hijos, Mónica, Fernando mis hermanos, Fernandito y Sebitas mis sobrinos, por ser mi apoyo cada día, y así destacarme en los retos que se presenten en la vida.

ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser mi guía y fuerza para culminar este gran reto que me impuse, a mis familiares y compañeros de trabajo por su apoyo incondicional por colaborar en mejorar cada día, a la escuela “FRANCISCO DE ORELLANA” del Distrito 09D04 de Guayaquil, que me permitió aplicar la encuesta para esta Tesis de Investigación. También no puedo olvidar a mis colegas del curso de maestría que estuvimos apoyándonos en conjunto para salir delante de este gran reto académico.

También agradecer a los docentes la Universidad César Vallejo Tumbes, por sus conocimientos impartidos en los salones para demostrarnos a nosotros mismos que podemos seguir cambiando la educación en nuestra área de trabajo.

ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR

PÁGINA DEL JURADO



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

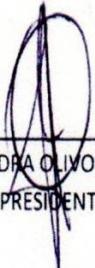
Siendo las 8:00AM del día 10 DE ABRIL DE 2019, se reunió el Jurado evaluador para presenciar la sustentación de la tesis titulada: GESTIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FRANCISCO DE ORELLANA ECUADOR 2018, presentada/o por el /la bachiller ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR.

Luego de evidenciar el acto de exposición y defensa de la tesis, se dictamina:

aprobada
por Unanimidad

En consecuencia, el/la graduando se encuentran en condición de ser calificado/a/ como Apto para recibir el grado de MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN.

Piura, 10 DE ABRIL DE 2019


DR. SAAVEDRA OLIVOS JUAN JOSÉ
PRESIDENTE




DR. GUTIERREZ HUANCAYO VLADIMIR ROMÁN
SECRETARIO


DR. CHERRES PEÑA ANTONIO FREDY
VOCAL

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Arrata Segarra Julio César, estudiante del programa de Maestría en Administración de la Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con C.I. 0914146774, con la tesis titulada: "Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela Francisco de Orellana, Ecuador 2018". Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas
3. La tesis no ha sido auto plagiada, es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo a título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Tumbes, 10 abril del 2019.


Lic. Arrata Segarra Julio César
C.I. 0914146774

PRESENTACIÓN

Señores miembros conformantes del jurado de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

Cumpliendo con el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, es agradable presentarles a vuestra consideración el trabajo de Investigación titulada, “Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela Francisco de Orellana, Ecuador 2018”. Con el fin de optar el grado Académico de Magister en Docencia y Gestión Educativa.

El trabajo en mención se ha desarrollado tomando como marco referencial los lineamientos teóricos para la elaboración de tesis de la escuela de Posgrado, ligando con los conocimientos académicos recibidas de los cursos llevados en el desarrollo de la Maestría, consultas e Investigaciones realizadas y de la experiencia profesional personal.

Agradezco vuestra atención.

ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Página del jurado.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Presentación.....	vi
Índice.....	vii
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Realidad problemática.....	1
1.2. Teorías relacionadas con el planteamiento.....	4
1.3. Formulación del problema.....	13
1.4. Justificación del estudio.....	13
1.5. Hipótesis.....	14
1.6. Objetivos.....	15
II. MÉTODO.....	16
2.1. Diseño de investigación.....	16
2.2. Variables, operacionalización.....	17
2.3. Población y muestra.....	19
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección datos, validez y confiabilidad.....	20
2.5. Métodos de análisis de datos.....	21
2.6. Aspectos éticos.....	22
III. RESULTADOS.....	23
IV. DISCUSIÓN.....	45
V. CONCLUSIONES.....	48
VI. RECOMENDACIONES.....	49
VII. REFERENCIAS.....	50
ANEXOS.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de Variable.....	18
Tabla 2: Población en estudio.....	19
Tabla 3 Muestra en estudio de los profesores.....	20
Tabla 4 Valoración de las correlaciones	22
Tabla 5 Valoración de Intervalos para la variable actividades recreativas	23
Tabla 6 Valoración de Intervalos de las tres dimensiones.	24
Tabla 7 Nivel de las actividades recreativas.	25
Tabla 8 Nivel de gestionar actividades de concentración.....	26
Tabla 9 Nivel de actividades recreativas	27
Tabla 10 Nivel en programas de espacio de relajación en horas laborales.....	28
Tabla 11 Valoración de Intervalos de la variable estrés laboral	29
Tabla 12 Valoración de Intervalos de las tres dimensiones	30
Tabla 13 Nivel de la variable de estrés laboral	31
Tabla 14 Nivel del ámbito personal	32
Tabla 15 Nivel del ámbito laboral	33
Tabla 16 Nivel del ámbito familiar social	34
Tabla 17 Nivel de correlaciones	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Valor porcentual de intervalos de las actividades recreativas	23
Figura 2 Valor porcentual de intervalos de las tres dimensiones	24
Figura 3 Valor porcentual de niveles de actividades recreativas	25
Figura 4 Valor porcentual de nivel de gestionar actividades de concentración.	26
Figura 5 Valor porcentual de niveles de actividades recreativas	27
Figura 6 Valor Porcentual del nivel de programación de espacios de relajación en horas laborales	28
Figura 7 Valor porcentual de intervalos del estrés laboral	29
Figura 8 Valor porcentual de intervalos de las tres dimensiones	30
Figura 9 Valor porcentual de niveles de la variable estrés laboral	31
Figura 10 Valor porcentual de niveles del ámbito personal	32
Figura 11 Valor porcentual de niveles del ámbito laboral	33
Figura 12 Valor porcentual de niveles del ámbito familiar-social	34

RESUMEN

Para el proceso del actual trabajo de investigación se da ante la decisión de tratar de buscar si es que existe una concordancia que se dé entre Gestión de actividades recreativa en el estrés laboral docente que en estos momentos vive la escuela “FRANCISCO DE ORELLANA” y en varias instituciones educativas de mi país, motivo por el cual, la intención de la tesis fue establecer la relación entre las variables la misma que parte de una posible premisa de que existe relación entre las actividades recreativas y el estrés laboral docente.

La vigente búsqueda ha sido no experimental, de tipo descriptiva correlacional y de corte transversal, se trabajó con una muestra de 18 docentes de las diferentes jornadas, de la escuela. “Francisco de Orellana” a cuyo conjunto se le empleó los cuestionarios, una de la variable actividades recreativas y la otra variable es estrés laboral respectivos para la recolección de la información requerida en relación a las variables a estudiar. Para comprobar de terminar la relación la correlación de las variables se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson y R^2 , para la comprobación de las hipótesis se aplicó la t student.

En la elaboración de los resultados se llegó a la conclusión de que fue aceptada la hipótesis H_i general ya que el coeficiente de correlación de Pearson alcanza - 0,861, lo que demuestra que se da una relación Muy baja inversa entre las actividades recreativas en el estrés laboral docente de la escuela Francisco de Orellana, Ecuador 2018.

Palabras claves: Gestión Administrativa, actividades recreativas, información, comprobar, relación.

ABSTRACT

For the development of the current research work is given to the initiative to try to find if there is a relationship that exists between Recreational activities management and teacher work stress that currently lives the school "FRANCISCO DE ORELLANA" and in several educational institutions in my country, which is why, the intention of the study was to establish the relationship between the variables, which is based on a possible premise that there is a relationship between recreational activities and teacher work stress.

The current research has been non-experimental, descriptive correlational and cross-sectional, we worked with a sample of 18 teachers from the different days of the school "Francisco de Orellana". The set of questionnaires was applied to them, one of the variable recreational activities and the other variable of work stress for the collection of the information required in relation to the variables to be studied. To verify that the correlation of the variables was correlated, the Pearson and R2 correlation coefficient was applied, for the hypothesis testing the student t was applied.

In obtaining the results, it was concluded that the general Hi hypothesis was accepted since the Pearson correlation coefficient reaches -0.861, which shows that there is a very low reverse relationship between recreational activities and teacher work stress of the school Francisco de Orellana Ecuador, 2018.

Keywords: Administrative Management, recreational activities, information, check, relationship.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Los profesionales de la educación conciben una de las labores de mayor huella en el progreso humano, el profesor y la profesora asumen el compromiso de la destreza y dinámica en la transferencia de sapiencias, ya que cuyos pasos nos transfieren los contenidos adecuados a cada singularidad, este hecho influye sobre los estudiantes quienes adoptan una transformación de índole bio-psico-social. En su ocupación el profesor, involucrará los elementos culturales y distintos psico-sociales que expresan con un desarrollo educativo y con la interacción estudiante-docente. Estas características del docente, como emociones, puntos, curiosidades se conforman en el desarrollo de enseñanza-aprendizaje sugiriendo un carácter concreto en la costumbre áulica, donde el educando no va a recibir únicamente aprendizajes establecidos en un currículo, el transcurso de transferencia y adquisición de aprendizajes constituye causantes considerados coherentemente para el adelanto de información de acuerdo a la edad cronológica y a su vez esto da paso a que se consiga de alguna manera la presencia y fortalecimiento de los llamados comportamientos y actitudes positivas, estas reacciones conducen a estudiantes y docentes de acuerdo a las expectativas de la sociedad pues es quien define si está bien o mal su comportamiento. Es acertado traer a colación que el conglomerado de profesionales, en las diferentes áreas educativas, suelen encontrarse en posiciones de susceptibilidad por experimentar dominantes grados de alteraciones producto de las diferentes actividades que desarrollan, a esto se le conoce como estrés y actúa de diferente manera sobre las personas sin importar la edad, afecta la relación de interacción sea de forma constante o directa todos quienes se encuentran involucrados en dicho proceso, así lo pone de manifiesto (LLanque, 2014).

En Europa la gestión de actividades recreativas con respecto a la recreación, la propia Afirmación Universal de los Derechos Humanos constituye en su Art. 247 que todo ser humano tiene derecho a pausar sus actividades para tomar energías, esto le brinda la oportunidad de disfrutar ese espacio de reconocimiento a su libertad, a una restricción sensata de la estabilidad del trabajo y es coherente con el tiempo de ocio o vacaciones que debe ser periódico y además remuneradas. ONU (1948). Citando

igualmente a la propia Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) la cual expresó en el año 1980 lo siguiente: “es indispensable (...) posteriormente de la alimentación, salud, la enseñanza, el trabajo, la morada y la seguridad social, la recreación. Ésta debe considerarse como necesidad primordial”. (ONU, 1948).

Se tiene conocimiento que en Perú se ejecutó una investigación sobre el estrés laboral, como objetivo general, esta exploración planteó examinar desde antecedentes a conocimientos relacionados con dicha afectación dentro y fuera del aula, por los docentes de un centro de educación privada con las siguientes iniciales, (IEPB). Destacando los proyectos programados para todo el mundo por International General Certificate of Secondary Education (IGCSE) y del Diploma”.

Entre los objetivos específicos que destacan, se encuentran: detectar situaciones problema donde los profesores detecten conflicto en su área profesional, investigar componentes que con lleven al estrés laboral, analizados desde el salón de clases o en cualquier espacio del desempeño docente, el fin es beneficiar la administración y así achicar las consecuencias en el desempeño de los maestros respecto a la saturación, estas acciones logran prevenir el estrés. (Donayre Chang, 2016)

He revisado investigaciones internacionales, los cuales se han hecho muchos trabajos de actividades recreativas para prevenir el estrés en otras ocupaciones.

(Rondón, 1999), realizó un estudio titulado: “Programa de Recreación y Deporte para Todos, encaminado a los estudiantes del Instituto Universitario de Tecnología de Ejido,” con la finalidad de proponer alternativas que contribuyan a la formación integral del individuo mediante la organización sistemática y metódica de actividades orientadas a, mejorar la salud mental de la comunidad educativa en referencia al buen uso del tiempo libre.

Se efectuó una investigación de campo con carácter descriptivo e inferencial por cuanto hubo necesidad de recoger información mediante la aplicación de un instrumento a una muestra de población con el fin de agrupar la mayor cantidad de elementos que permitiera consolidar el programa que se adaptará a las condiciones reales de la Institución. El proceso de los datos se basó en la aplicación de encuestas y conversaciones libres y espontáneas con los mismos siempre en función de una alternativa para darle respuesta al problema planteado.

Se concluyó finalmente con el sostenimiento que la organización sistemática y metódica de las actividades referidas el buen uso del tiempo libre, es efectivamente la integración de mayor contribución para la adecuada formación del estudiantado de esta Institución. Este trabajo se tomó como antecedente por tratarse de un programa dirigido a la recreación y al deporte para todos, relacionado estrechamente con la investigación de un “Programa de Actividades Recreativa para la comunidad de Santa Cruz de Mara”, facilitando conocer aspectos relacionados con la propuesta que orientarán de alguna manera los esquemas a facilitar por el estudio.

(Reyes, 1999), elaboró un trabajo de investigación que tuvo como propósito diseñar un “Programa de actividades de Deporte para Todos, dirigido a los educadores de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador-Instituto Pedagógico de Barquisimeto”, el cual está enmarcado dentro de la singularidad de proyecto practicable apoyado en la exploración de campo de tipo descriptivo.

Los sujetos objetan de este estudio fueron 55 docentes que laboran en los diferentes departamentos académicos de la Universidad; se aplicó un instrumento tipo encuesta cuyos datos evidenciaron que no se ofrecen actividades deportivas para los docentes, que existe poco tiempo para realizar dichas actividades, aun cuando gran cantidad de encuestados están de acuerdo en participar de las mismas manifestando gran interés por las actividades deportivas. Esta investigación sirve como antecedente al presente estudio por el análisis que se hace de la variable, aportando datos para su Conceptualización.

(León, 2003), realizó una investigación titulado “Programa de Recreación para fortalecer el Clima Organizacional del Colegio Universitario de Tecnología Dr. Rafael Belloso Chacín”. Cuyo propósito fundamental está basado en el título del trabajo. Hacia tal resultado se analizó una exploración de campo, transversal y prospectiva, bajo un boceto transversal y no experimental.

La población objeto de interés la conformó 287 sujetos, con una muestra comprendida por 167 sujetos del “Colegio Universitario de Tecnología “DR. Rafael Belloso Chacín”. Dicha información se recopiló mediante encuestas tipo cuestionario, con 4 alternativas cada uno. La eficacia fue concluyente mediante el juicio de los expertos y el estudio discriminante por ítems; mientras que la confiabilidad fue calculada por el

coeficiente de Crombach, estimándose éste en $r = 0,92$. Los datos fueron proporcionados electrónicamente.

Esta investigación representa uno de los principales aportes más significativos para el desarrollo del presente trabajo “Programa de actividades recreativas”, ya que la recreación constituye una de sus variables y tiene inmersa la parte del deporte participativo dentro de ella. Por otra parte, es un antecedente de los actualizados en relación con este tema, como se puede observar, además, contiene teorías conceptuales y referenciales para el mismo.

Siguiendo a Ivancevich (1987) nos aproximaremos a las técnicas principales de superación de estrés:

- Práctica de Ejercicio Físico. Favorece a comprimir la ansiedad.
- Técnicas de Relajación. Desarrollarlas en su lugar de trabajo.
- Biofeedback o control voluntario de las funciones corporales.
- Técnicas Cognitivas que excluyan la actividad cognitiva que induce el estrés.

1.2. Teorías relacionadas con el planteamiento

1.2.1 Variable Actividades Recreativas

De acuerdo a lo planteado, en este caso, las ocupaciones recreativas, fue necesario recurrir a los aportes teóricos de distintos autores los cuales se detallan a continuación: El vocablo recreación proviene del latín *recreatio*, de acuerdo a las consideraciones históricas su definición en cuanto a lo que se investiga es la actividad que moderniza al sujeto del trabajo, el ser humano como tal considera a la recreación como el componente afín con la práctica laboral. Es así que este concepto, como actividad necesaria va dirigida como grupo de actividades planificadas con el ánimo de lograr reducir estrés en los profesionales, esto finalmente radica en la ejecución de algunos procesos o técnicos.

Petri (1991), considera que la motivación es la expresión utilizada con el afán de expresar o de manifestar una cantidad apropiada de discrepancias en cuanto al rigor del comportamiento, se entiende entonces que, a mayor grado de motivación la intensidad de desempeño en cuanto en conducta, es más apropiada.

Desde una perspectiva histórica, Abarca, Sonia (1995) tiene relación a la razón como un fenómeno compuesto por numerosos elementos, los cuales se muestran y desaparecen según las situaciones ciertas por los accionantes de índole social y cultural, dando lugar a que se considere un régimen especial orientado a todos los involucrados en el estrato o actividad que se ejerce.

En este sentido (Corsino, 2001) define a las acciones recreativas como: un conjunto de movimientos físicos y cognitivos (mentales), que suelen ser generalmente de libre deliberación, esto le permite a los participantes que se desarrollen múltiples destrezas y habilidades haciendo que se potencien en cuanto a actitud profesional, y esto va acorde la edad y el grado de madurez; el autor considera importante que se tome en cuenta desde las características principales que tiene el ser hasta sus necesidades haciendo que estas actividades de diversión conlleven a la relajación (p.18).

1.2.2. Beneficios de la recreación

A.- A nivel personal o físico:

La educación física recreativa va a hacer más simple esa deseada calidad de vida; dado que se optimiza la forma física y estamos más fuertes y seguros frente los desafíos de la vida día tras día, pero además se decrece el peligro de sobrellevar patologías. La recreación aporta una mejor coordinación, desarrollo motor, fuerza muscular, incremento en las capacidades respiratorias y circulatorias, así como un mejor tono muscular. La actividad física es nuestro principal aliado para mantenernos sanos físicamente. La influencia de la actividad física sobre nuestra salud previene y controla el cáncer, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, otras situaciones que conllevan discapacidad y dependencia.

B.- A nivel laboral o social:

Mediante el deporte y la recreación, las personas experimentan un pensamiento crítico y emplean su criterio para solucionar problemas, propiciando el sentido de amistad, solidaridad y el juego limpio. También la autodisciplina y el respeto por los demás, y la capacidad de socializar con los demás por medio del trabajo en equipo. El deporte

y la recreación a los individuos una oportunidad excepcional para ingresar en contacto con otra gente y estar comunicado con ellas, llevar a cabo funcionalidades diferentes, comprar ciertas competencias sociales como, la tolerancia y el respeto a los otros y aceptar el objetivo del equipo durante la actividad. Es un hecho indiscutible que la práctica de actividad física recreacional mejora la concepción de sí mismo, de la sociedad, la propia capacidad de relación con los demás y acción social, así como a la resolución de problemas. Facilita y estimula el avance popular entre personas, como entre otras cosas en el trabajo, en el colegio y de esta forma crecer desde adentro.

C.- A nivel familiar:

La educación física o recreativa va a favorecer la unión familiar propiciando un ámbito efectivo beneficiando los vínculos entre los hijos y los padres, y a su vez brinda la unión popular de la gente que las practican. Las ocupaciones recreativas se piensan ser capaces de realizar efectos sobre el avance humano, así como se expone superiores relaciones entre padres e hijos en todo lo que, a privacidad, efectividad en las relaciones, práctica de manifestaciones afectivas y acompañamiento familiar. Una lista costumbre de la actividad físico-recreativa establece relaciones familiares importantes entre padres e hijos y demás familiares. Hoy en día se hace ver provecho a la sociedad y el hombre, provecho con la salud integral Física Emocional – Espiritual – Mental - Popular, en equilibrio especial. Su proximidad a la naturaleza y avance de Valores Sociológicos, Pedagógicos y Psicológicos con las distintas.

1.2.3. Características de la Recreación.

Con efectuar actividad recreativa uno experimenta y cumple algunos requerimientos precisos que concretan la práctica recreativa:

A. LA LIBERTAD:

Es automotivada la recreación, al señalar no concurre influencia exterior con fines de ejecución programada. En desacuerdo, respecto a los remanentes de conveniencias por actividad, la misma tiene para sí un fin determinado conllevando consigo una intervención apremiante, tomando en cuenta la exploración basada en principios legales relacionados, así como las presiones familiares, prácticas, responsabilidades políticas, disciplinas y regímenes institucionales.

B. EL PLACER:

Las actividades recreativas proporcionan como resultado la favorable satisfacción, que no se encontrará de otra condición, toda experiencia recreativa o acto aglutina algunas particularidades elementales. Entre ellas se encuentra el deleite inmediato y directo relacionado con la ejecución planeada de forma individual por cada participante que en su momento es quien la dirige y en otro es quien pone en práctica lo que le corresponda en dirección de otra persona.

C. PACÍFICA:

Es cuando no necesariamente el recreacionista realiza actividades físicas (lúdicas), asimismo se valora y goza de la diversidad cultural en la que se desenvuelve el ser humano.

D. FUNCIONAL:

Esta propicia un ciclo mediante el tiempo libre mencionado autodesarrollo. Entregado que es el evento personal que tiene cada sujeto de constituir situación a la colaboración reflexiva, aportación en la vida social, la alineación de prácticas responsables y está alineación de habilidades para el desafío y la creación para el ambiente social.

E. LA FORMATIVA:

Con la organización de la asignatura deportes y recreación, se promueve el ejercicio de prácticas deportivas de forma divertida haciendo que de alguna manera exista una verdadera recreación en el ejercicio de las actividades, de esta forma la utilización pleno y activo del momento de libertad contribuye a integrar individuos con una increíble vida con calidad, la formación de dirigentes y capacitación de personal en momento de libertad para un avance personal superior.

1.2.4. Variable estrés laboral

Se observaron los aportes teóricos de distintos autores como: El estrés es el efecto de la alteración entre los requerimientos y obligaciones a las que se enfrenta la gente, por una sección, sus entendimientos y habilidades, por otro lado. El estrés ubica a reconocimiento la aptitud del sujeto para ofrecer la cara en la actividad que se

desarrolla, dando a notar la presencia de un todo dentro escenarios educativos y recreativos, bajando así la presión laboral existente y que se encuentra por demás pues influye en la aptitud del quienes se encuentran en ejecución demostrando que los participantes se encuentran listos y pueden asumir con responsabilidad lo que corresponde, además asume sus asuntos usando considerablemente su intelecto así como sus habilidades, esto a la vez da lugar a que se piense en contraparte en la contrariedad o dificultad sobre quien sea trabajador. Entre los procedimientos en generales, una labor vigorosa es aquella que resalta de gran manera la influencia que tiene sobre el profesional y tiene inherencia directa con sus habilidades así como con los medios, en el caso del nivel de revisión la acción considerada a ejecutar influye directamente sobre el sustento encaminado a quien recibe, es decir la gente padece seria o levemente una afectación en su salud, se entiende que la salud debe ser una situación armónica de prosperidad física, cerebral e intelectual, por lo tanto no tan solo una enfermedad es aquella que presenta dolencias o patologías es una enfermedad pues el estrés por sus múltiples acciones encaja perfectamente, la Organización Mundial de la Salud (1986) pone de manifiesto además que “en el ámbito de acción profesional sano, la enfermedad no es tan solo cuando existe la presencia de condiciones dañinas, más bien la proporción de componentes que afectan en algún grado la plenitud”. Las primeras opiniones de Cannon (1932) y posteriormente lo que expone Seyle (1956) “precisan a manifiesto de contestación que el cuerpo por pretensión demuestra reacciones diferentes en cuestión actitudinal, mostrando mecanismos de comportamiento, endocrino metabólicos y hasta incluso de índole cardíacos”. Consecutivamente refleja reacciones provenientes del sistema nervioso central, neurovegetativo, endócrino e inmunológico, por cuanto se encuentre anexado con el campo psiconeuroendócrino, así como la inmunología, en este caso esta disciplina científica sostiene que conducta humana es influenciada por el sistema inmune. (Janicki-Deverts, 2009)

Considerando el referente de índole social, es posible justificar la suposición de los sucesos importantes de los que Holmes, Rahe (1967) menciona “deduciendo que emparejar es ir incorporando ciertos incidentes que se presentan en la cotidianidad de los individuos, estimulando cambios relevantes”. Pero últimamente la atención prestada es para aquellos estímulos que incitan el estrés, aunque no se limite

situaciones específicas, estos encierran incluso escenarios cotidianos, sean en el hogar o en el trabajo, considerando todas aquellas situaciones adaptativas constantes, entre ellas los conflictos interpersonales, así como la sobrecarga de roles e incluso los que provocan enfermedades crónicas, que se les llega a conocer como tensiones crónicas. Así mismo, Pearlin (1989) indica que su efecto es perjudicial en la salud, por otro lado Cockerham, Fernández Montalvo y Piñol, (2000) consideran que “lo que se denomina como estrés periódico, procede de condiciones menores realizadas en la cotidianidad, sin embargo esto requiere de un ajuste esporádico de comportamiento influenciado por condiciones anímicas”. Para (Santed, Sandín, Chorot y Olmedo, 2000). “Lo que se conoce como interés va direccionado a experimentar entre las interrelaciones, así como con los estados de salud”. (Sandín, 2003)

López (2014), en su averiguación efectuada asumió: “como mecanismo asemejar los elementos que favorecen al estrés laboral a quienes ejercen docencia en centros educativos, preferente concernientes al distrito de Puerto Rico, estar informado de la existencia de alguna analogía en medio de estos principios y el servicio docente en los maestros”. “Sus procedimientos fueron descriptivos con diseño de prueba, rumbo cuantitativo y cualitativo, siendo su proporción de 5,252, docentes de nivel superior y su modelo aplicada fue por medio del procedimiento probabilístico aleatoria por conglomerados, donde todos los individuos tienen la misma apariencia”. “Se recogió los datos por medio del sondeo, validado y aplicado por medio de la escala de Likert y por medio de método de profesionales, se evidenció la confiabilidad por medio del trámite de alfa de Cronbach”, se finiquita que los docentes identificaron y describieron los elementos que conllevan a es estrés laboral de la urbe investigada de Puerto Rico, los mismo aquejan el desarrollo de las ocupaciones que hacen como docentes, indistintamente; declararon tener un criterio diferente de su puesto y más allá de que valoran su trabajo, reflejaron opinar descontentos con la misma, por esto que son múltiples las orígenes que generan estrés laboral en el plantel docente y se hace ineludible el avance de tácticas y elementos para batallar con sus secuelas e indicios.

En su fragmento: Valle (2015), “la cual tuvo como objetivo, investigar el trato entre afectivo de vida y el estrés laboral en docentes y técnicos de salud que laboran en un establecimiento caracterizado en drogodependencia, observando las tácticas de afrontamiento más importantes utilizadas”. “Los procedimientos usados son de tipo

cualitativo y cuantitativo, su población se compone de 110 profesionales y técnicos de un centro de salud profesional en drogodependencia de planta, contratados y su prueba se compone de 22 profesionales y técnicos preciso por medio del muestreo no probabilístico, igualmente; para la recaudo de instrumentos, se manejó una batería de instrumentos autoadministrables que tienen dentro tres procedimientos de evaluación sobre las tres variables: sentido de vida, estrés y tácticas de descarte y para el examen cualitativo se tomaron entrevistas, semiestructurada con 10 investigaciones llevadas a cabo en modo aleatoria del total de los pobladores, por otro lado se empleó el elemento para agarrar los datos en la serie existencial (EE)”, Langle, Orgler y Kundi para calcular las competencias personales y existenciales del sujeto, el cual se compone de 46 ítems. Se concluye que se admite que los profesionales y técnicos están medianamente estresados, igualmente; muestran en parte importante habilidades personales y existenciales que amortiguan los causantes estresores. Campero, De Montis, Gonzales, (2013), en su averiguación realizada tuvo como objetivo comprobar si los elementos en estudio manifiestan estrés laboral y asemejar los posibles factores incidentes.

La técnica usada es de ejemplo analítico, cuantitativo, con una dirección transversal, su población se compone de 27 enfermeros con desiguales escenarios de conocimiento estudiantil y su modelo es el total de su población cierta con el muestreo no probabilístico (no aleatorio), para reunir los datos se empleó instrumentos semi-estructurados como aclaraciones personales, estudio con cuestiones cerradas. Se concluye que la sobre carga laboral hace caída tanto mental como corporal, el cual imposibilita al profesional enfrentar y hacer con todas las ocupaciones laborales que se les muestran todos los días, otro aspecto estresor substancial para los enfermeros de terapia intensiva en el trabajo llevado a cabo es la mala colocación del personal, referido por los encuestados el cual corresponde al 93% de divergencia y de igual modo tienen un papel sustancial en la sobrecarga de trabajo, demás; una guía correcta del conjunto de trabajo tiene la posibilidad de ser la satisfacción a esta ineficiencia, tomando medidas correctivas y con la colaboración del grupo de enfermería para cambios favorables del encargo con proporción hacia todo el plantel, primordialmente progresando la efectividad de atención.

1.2.5. Causa del estrés laboral:

La acumulación de demandas y presiones o la cuestión hacia lograr vigilar, tienen la posibilidad de poseer el arranque desde la aclaración indebida laboral, la administración errónea, incluso una conducta con situaciones de trabajo insatisfecho. De la misma manera, estas situaciones tienen la posibilidad de lograr que los trabajadores no perciban el correcto refuerzo de los otros, o no asuma una correcta revisión sobre su administración considerando además coacciones involucradas. Entre los datos obtenidos como resultado de las indagaciones se puede apreciar la influencia de la actitud pues el estrés se posiciona de acuerdo a la forma de percibir de los individuos y es según esto la presión en el ámbito laboral se apodera del entendimiento y de las habilidades del individuo, son escasas las congruencias para apreciar elecciones, así como de realizar dominio, así también del sustento que se toma de los que sobran ante el límite.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS	
CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO	
Características del puesto	TAREAS MONÓTONAS, ABURRIDAS Y TRIVIALES FALTA DE VARIEDAD TAREAS DESAGRADABLES TAREAS QUE PRODUCEN AVERSIÓN
Volumen y ritmo de trabajo	EXCESO O ESCASEZ DE TRABAJO TRABAJOS CON PLAZOS MUY ESTRICTOS
Horario de trabajo	HORARIOS DE TRABAJO ESTRICTOS E INFLEXIBLES JORNADAS DE TRABAJO MUY LARGAS O FUERA DEL HORARIO NORMAL HORARIOS DE TRABAJO IMPREVISIBLES SISTEMAS DE TURNOS MAL CONCEBIDOS
Participación y control	FALTA DE PARTICIPACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES FALTA DE CONTROL (POR EJEMPLO, SOBRE LOS MÉTODOS DE TRABAJO, EL RITMO DE TRABAJO, EL HORARIO LABORAL Y EL ENTORNO LABORAL)

Cuadro I (La organización del trabajo y el estrés) (OMS, 1986), pág. 6

1.2.6. Efectos del estrés en el campo laboral

El malestar que afecta el estilo de vida, especialmente en el campo laboral, frecuentemente es el estrés, puede ofrecer lugar a formas de proceder anormales y no comunes sobre las actividades, afectando aún más el estado físico y mental del sujeto. Para lo extremo de los casos, suele postergar el estado atacando fuertemente las actividades laborales generando situaciones traumáticas, quienes padecen este mal, llegan a generar la posibilidad de originar inconvenientes serios desde la psiquis llegando a atenuar perturbaciones de orden psiquiátricas, alcanzando converger hasta la pérdida de las habilidades laborales, impidiendo a los afectados desarrollar normalmente su trabajo. Le es complicado proteger una imparcialidad conveniente a quien padece de estrés, se le complica equilibrar sus obligaciones laborales y su vida familiar o con sus amistades; además es común identificar descuidos en la salud e incluso adopción malos hábitos como el consumo de tabaco, alcohol y hasta otras drogas mucho más dañinas.

En quienes se encuentran afectados por este mal se observa, además, una perturbación en su sistema inmunitario, sometiendo al sujeto en su aptitud, lo que no deja combatir a su organismo las infecciones que podrían amenazarle. Si perjudica un enorme conjunto de colaboradores o incluso integrantes importantes de la organización, esta problemática social afecta los resultados de la organización pues el desempeño de los colaboradores se afecta tanto que el rendimiento perjudica las necesidades institucionales.

La institución, si no cuenta con un personal en cuanto a salud apropiado, no logra conseguir satisfacción, lo que altera y aumenta el nivel de estrés de quienes forman parte del establecimiento, en cuanto a economía y negocios esto baja el nivel competitivo empresarial, puede ser muy perjudicial, no solo a los resultados, además, en la instancia de seguridad económica, los que, si no se logra resolver a tiempo la institución pierde estabilidad y podría llegar a la quiebra.

1.3. Formulación del problema

¿En qué medida, las actividades recreativas se relacionan con el estrés laboral de los maestros de la institución de educación básica “Francisco de Orellana” Ecuador 2018?

1.4. Justificación del estudio

El proceso investigativo logró evidenciar, cinco aspectos relevantes de la situación problema, éstos son los siguientes: Lo práctico, en cuanto a las deducciones ha reconocido el valor existente desde las variables identificadas; actividades recreativas y estrés laboral. Partiendo por las teorías existentes, aportando como ayuda con datos relevantes permitiendo demostrar el origen de la situación problema en la escuela de educación básica “Francisco de Orellana” y en otras instituciones educativas del país, donde las variables experimentadas utilizarán de informe a futuras averiguaciones considerando los contextos y su interés local, así como en ámbito regional, nacional e internacional. Y lo educativo, puesto que el admite hacer una reseña de carácter eficaz sobre los aspectos de las actividades recreativas y estrés laboral. A partir de lo metodológico, ya que se realizó mediante el procedimiento cuantitativo, los instrumentos utilizados en su confiabilidad y validez serán beneficiados en otras investigaciones. Para la perspectiva social, la aportación de esta indagación favorecerá en lo educativo y científico de la institución de educación básica “Francisco de Orellana”.

1.5. La Hipótesis

General:

Hi: La gestión de actividades recreativas significativamente se relaciona con el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica "Francisco de Orellana", Ecuador 2018.

H0: La gestión de actividades recreativas significativamente no se relación con el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica "Francisco de Orellana", Ecuador 2018.

Específicas:

H1: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ámbito personal de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

H2: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ámbito laboral de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

H3: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ámbito familiar-social de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

1.6 Los Objetivos

General:

Determinar en qué medida se relación la gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

Específicos:

Determinar la relación del estrés laboral en gestionar actividades de concentración de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

Evaluar la relación del estrés laboral en las actividades de recreativas de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

Establecer la relación del estrés laboral y programar espacios de relajación entre horas laborales de los docentes de la escuela de educación básica "FRANCISCO DE ORELLANA", Ecuador 2018.

II. MÉTODO

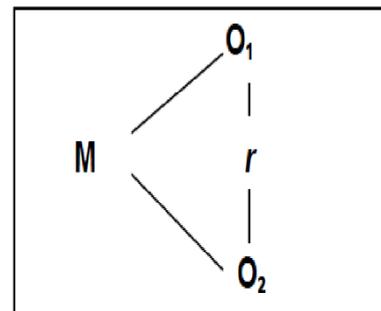
El actual sondeo se ha ejecutado mediante el método de investigación cuantitativo, dicho método es utilizado como un soporte en los procedimientos estadísticos en la recaudación y observación de datos con el objeto de demostrar las hipótesis planteadas y establecer con veracidad patrones de comportamiento de los sujetos investigados.

2.1. Diseño de investigación:

“En cuanto al estudio, su desarrollada evidencia que pertenece al de tipo correlacional, la razón principal es asociación de sus variables considerando la predicción del patrón partiendo de la información obtenida desde un grupo de integrantes o la población”. Es el aporte considerado desde la concepción de (Hernandez, Fernandez y Batista, 2014)

“En cuanto al esquema utilizado, cumple con las características que señala los de tipo descriptivo-correlacional, este esquema permite determinar la correlación existente entre las variables determinadas de acuerdo a lo que se investiga considerando o partiendo desde los sujetos sometidos al estudio”. (Abanto, 2014)

La representación que considera un estudio de índole descriptivo-correlacional se presenta a continuación:



Dónde:

M : Muestra (docentes)

O₁ : Variable 1 = Actividades Recreativas.

r : Relación entre las variables.

O₂ : Variable 2 = Estrés Laboral.

2.2 Variables, operacionalización

Variable 1: Actividades Recreativas

Según Corsino (2001), para actividades recreativas presenta la siguiente definición:

Son las actividades físicas y cognitivas (mentales) representadas en un conjunto, su elección libre permite al individuo el desarrollo de sus diferentes potencialidades sin importar el tipo de área pues su elección es acorde muchas veces a su edad; las características principales de las actividades son importancia pues conllevan a desarrollar diversión y también relajación.

Variable 2: Estrés Laboral Docente

Estrés laboral: como variable se lo define como un conjunto de reacciones que llegan a ser nocivas, emocionales y físicas, estas se llegan a producir cuando las exigencias, especialmente laborales aumentan considerablemente, saturando de alguna manera las capacidades y/o las necesidades de los operarios. OMS, estable por un estudio que el 28% de operarios europeos padece estrés laboral, y el 20% llega a tener el síndrome llamado “burnout”.

Operacionalización de variables Tabla N° 1

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Actividades Recreativas	<p>Según Corsino (2001) define a las actividades recreativas como:</p> <p>"El conjunto de actividades físicas y cognitivas (mentales), de libre elección que permiten al individuo el desarrollo de sus diferentes potencialidades en las diferentes áreas que lo rodean acorde a su edad; teniendo como características principales estas actividades la diversión, el desarrollo y la relajación"</p>	<p>En la actualidad el sistema educativo aumento la carga de trabajo administrativo y es difícil hacer actividades de concentración y recreativas en los espacios de horas laborales del docente.</p>	Actividades de Concentración	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura - Crucigramas - Sopa de letras. 	INTERVALOS
			Actividades Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> - Ajedrez. - Barajas - Juegos Recreativos 	
			Espacio de relajación en horas laborales	<ul style="list-style-type: none"> - Charlas. - Actividades de coordinación - Juegos de orientación. 	
Estrés Laboral Docente	<p>Estrés laboral se lo llama así a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador. Según un estudio (OMS, 1988), "el 28% de los trabajadores europeos sufre estrés laboral y el 20% padece el síndrome llamado "burnout".</p>	<p>Se enfoca en conocer los tipos como actividades que forman parte del programa de recreación personal, social y físico que evitan el estrés laboral</p>	Ámbito personal	<ul style="list-style-type: none"> - Escasa comunicación. - Conflicto entre padres. - Excesiva rigidez 	INTERVALOS
			Ámbito Laboral	<ul style="list-style-type: none"> - Ingreso promedio. - Índice de desempleo. - Servicios básicos. 	
			Ámbito Familiar-social	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de estudio. - Estado nutricional. - Trabajo en equipo 	

2.3. Población y muestra

2.3.1 Población.

En este caso, se considera como tal al conjunto completo de sujetos a quienes por medio de un análisis profundo evidencian datos certeros de cuanto se investiga. Es así que, para el caso, la “Población es el total de sujetos sobre quienes se generalizará los resultados del estudio, estas personas se hallan limitados por peculiaridades frecuentes y se precisan en tiempo y espacio” (Abanto, 2014)

TABLA N° 2
LA POBLACIÓN ESTUVO COMPUESTA POR 18 DOCENTES.

JORNADAS	GRADOS	DOCENTES
MATUTINA	INICIAL A 7°	9
VESPERTINA	INICIAL A 7°	9
TOTAL		18

Esta población se constituyó por dos grupos de 9 docentes de las jornada matutina y vespertina, desde los grados de Inicial hasta 7 curso del establecimiento de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”.

2.3.2 La Muestra.

Para los investigadores (Hernandez, Fernandez y Batista, 2014) “es el sub grupo que forma parte del universo o población; es decir es una fracción de la población”. (p.173)

Se consideró conveniente efectuar un estudio de tipo Censal al considerar que la población era asequible. Los costos del estudio a la totalidad de la población eran factibles y el aspecto más trascendente fue el tamaño de la población, lo cual concuerda con lo mencionado por (Hernandez, Fernandez y Batista, 2014), (p.174).

Se estudió una muestra total de 18 profesores de la institución educativa de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”. Dividida de la siguiente manera:

TABLA N° 3
MUESTRA DE LOS PROFESORES.

JORNADA	SECCIONES	NÚMERO DE DOCENTES
MATUTINA Y VESPERTINA	Educación inicial	4
	1 °	2
	2 °	2
	3 °	2
	4 °	2
	5 °	2
	6 °	2
	7 °	2
TOTAL		18

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

En cuanto a la variable, actividades recreativas y estrés docente, “los datos recolectados por medio de una encuesta”. “entendiendo que la encuesta es recurso de forma parte de una investigación la misma que permite indagar sobre la opinión de un sector del universo relacionado con la situación problema”. (Hernandez, Fernandez y Batista, 2014)

Este instrumento considerado para indagación se aplicó con carácter de Sondeo direccionado específicamente a profesores que laboran en la escuela. Las preguntas consideradas establecen como definición que en este caso un cuestionario “es el grupo de interrogaciones en relación a una o más variables que se pretende medir”. (Hernandez, Fernandez y Batista, 2014)

Con analogía a confiabilidad se procura que el instrumento de comprobación sea confiado y así permite precisar que el mismo, calcule lo que el investigador, quiere calcular, y que, aplicado varias veces, objete la misma deducción. “La confianza de una herramienta de medida que describe el nivel de la experiencia reiterada ante un

objeto o sujeto en calidad de investigación, causando resultados comunes entre sí”. De confianza, con los instrumentos se ha podido conocer más de cerca la situación, obteniéndose un coeficiente de correlación R. Pearson igual a 0.941 en la variable actividades recreativas y con 0.979 para la variable estrés docente por tener formatos de respuesta (Siempre, Casi Siempre, Rara Vez, Nunca).

2.5. Los Métodos de análisis de datos

En cuanto a resultados, los mismos se definen como cuantitativos y estos se almacenaron y formaron parte de una base de datos. Para el proceso de los mismos, para lo cual se usamos los programas SPSS y Microsoft Excel, de los mismos programas se adquirieron gráficos y tablas según el medio de las dimensiones y variables de estudio.

Con el diseño representativo se representó y examinó los efectos conseguidos sin predecir terminaciones de tipo general. Esto demostró con el diseño de tablas estadísticas donde se pudo obtener de los datos cuantitativos frecuencias y porcentajes, recopilando la información pertinente a fin de lograr interpretaciones y elaborar gráficos de orden estadístico. “A través del esquema inferencial se estableció la verificación del estudio, así como el proceso correlacional. Utilizando el diseño estadístico para definir: la r de Pearson, que accedió a precisar una correlación entre las variables y sus dimensiones, el coeficiente que determina R^2 y la t de student, que permite verificar las hipótesis”. (Toledo., 2016)

Para apreciar los datos correlacionados, fue necesario hacer uso de la denominada “Guía de Métodos Estadísticos”. El autor resalta que: “cuando el valor de r es **positivo**, la correspondencia entre las variables alcanza a ser directa; y si r es **negativo**, la correspondencia entre las variables se la conoce como inversa”. (Yengle, 2014)

TABLA N° 4
VALORACIONES DE LAS CORRELACIONES

R	Interpretación
± 1	Correlación Perfecta
± 0.80 a ± 0.99	Muy alta
± 0.60 a ± 0.79	Alta
± 0.40 a ± 0.59	Moderada
± 0.20 a ± 0.39	Baja
± 0.01 a ± 0.19	Muy baja

2.6. Los Aspectos éticos

Por tratarse una exploración que implica sujetos humanos (centro de educación básica “Francisco de Orellana”), se adquirió en cuenta el consentimiento informado, tomándose en cuenta todos los aspectos implantados al respecto.

III. RESULTADOS

3.1. Descripción

3.1.1. Análisis descriptivo

Variable: Actividades Recreativas.

Se identificó las dimensiones de la variable actividades recreativas de los profesores de la escuela de educación básica “Francisco de Orellana”.

Se implantaron cuatro niveles para representar las dimensiones investigadas: Siempre, casi siempre, rara vez y nunca. Si inducimos el procedimiento de apreciación de la indagación, el mínimo valor que se puede conseguir, fue 1 y 72 puntos el máximo.

El método de empleo de estos valores (Siempre, Casi siempre, Rara vez, Nunca) fueron implantados los intervalos en sus respectivos niveles.

TABLA N° 5
VALORACIONES DE INTERVALOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

NIVEL	PUNTAJE	PORCENTAJE
Siempre	59 – 72	82% – 100%
Casi Siempre	46 -- 58	64% – 81%
Rara Vez	32 – 45	44% – 63%
Nunca	18 – 31	De 43% a menos

FIGURA N° 1
VALOR PORCENTUAL DE INTERVALOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

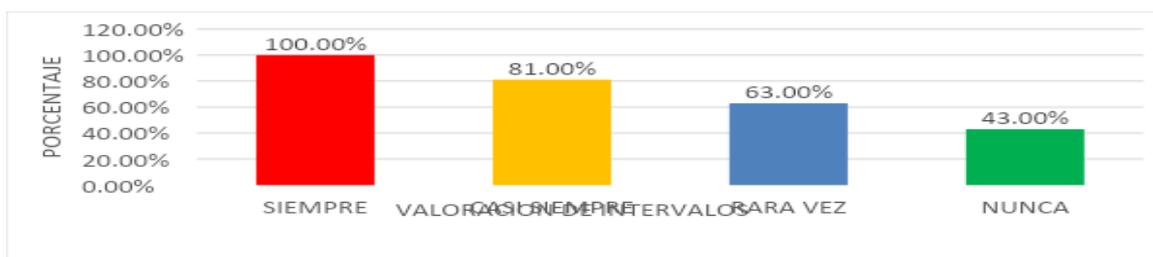


TABLA N° 6

VALORACIÓN DE INTERVALOS DE LAS TRES DIMENSIONES.

NIVEL	PUNTAJE	PORCENTAJE
Siempre	20 – 24	82% – 100%
Casi Siempre	16 -- 19	64% – 81%
Rara Vez	11 – 15	44% – 63%
Nunca	6 – 10	De 43% o menos

En la tabla siguiente se observa los porcentajes e intervalos de las actividades recreativas.

FIGURA N° 2

VALOR PORCENTUAL DE INTERVALOS DE LAS TRES DIMENSIONES.

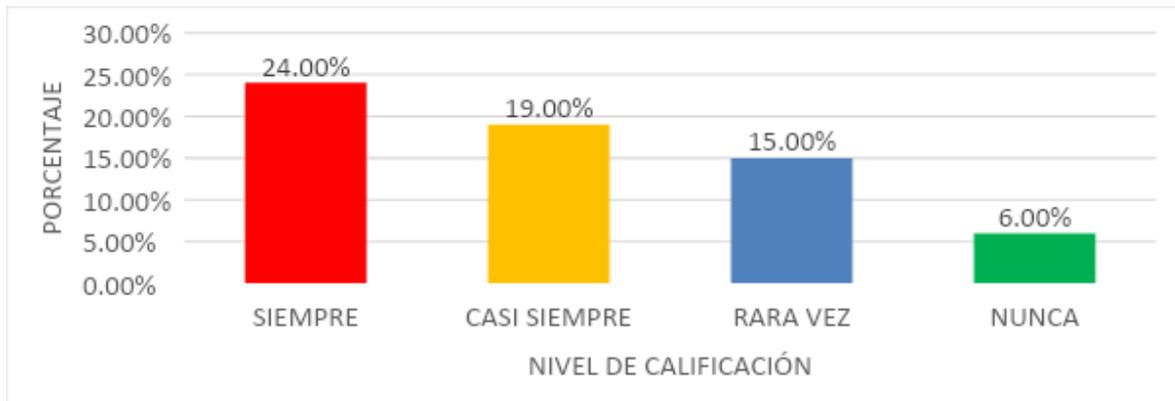
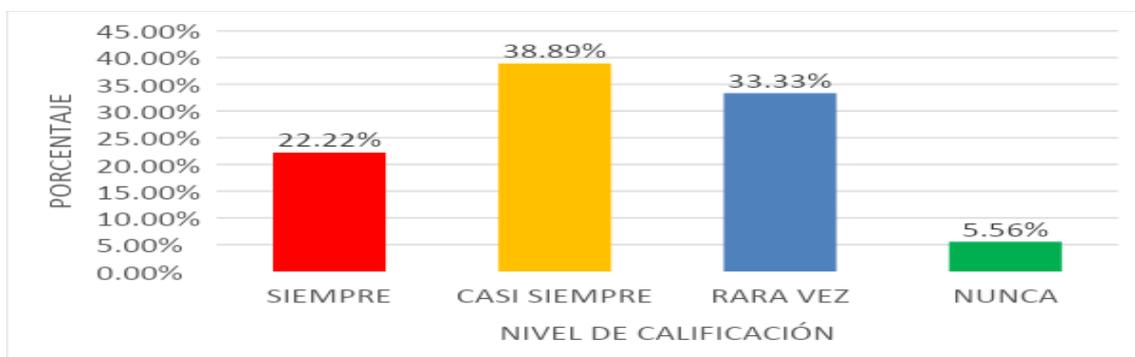


TABLA N° 7
NIVELES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

NIVEL	ACTIVIDADES RECREATIVAS	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
SIEMPRE	4	22,22
CASI SIEMPRE	7	38,89
RARA VEZ	6	33,33
NUNCA	1	5,56
TOTAL	18	100

Cuestionario – Actividades Recreativas.

FIGURA N° 3
VALOR PORCENTUAL DE NIVELES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.



Interpretación:

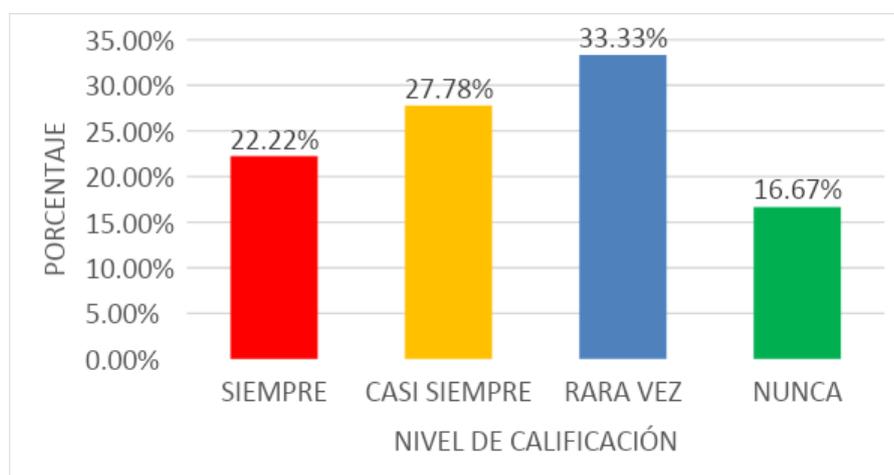
La tabla N° 7 y figura N° 3, los docentes presentan en 38.89% en el nivel casi siempre, realizan actividades recreativas. El 33.33% rara vez, el 22.22% siempre y el 5.56% muestran nivel nunca de la variable de Actividades Recreativas.

TABLA N° 8
NIVELES DE GESTIONAR ACTIVIDADES DE CONCENTRACIÓN.

NIVEL	ACTIVIDADES DE CONCENTRACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
SIEMPRE	4	22.22
CASI SIEMPRE	5	27.28
RARA VEZ	6	33.33
NUNCA	3	16.67
TOTAL	18	100

Cuestionario - Actividades Recreativas.

FIGURA N° 4
VALOR PORCENTUAL DE NIVEL DE GESTIONAR ACTIVIDADES DE CONCENTRACIÓN.



Interpretación:

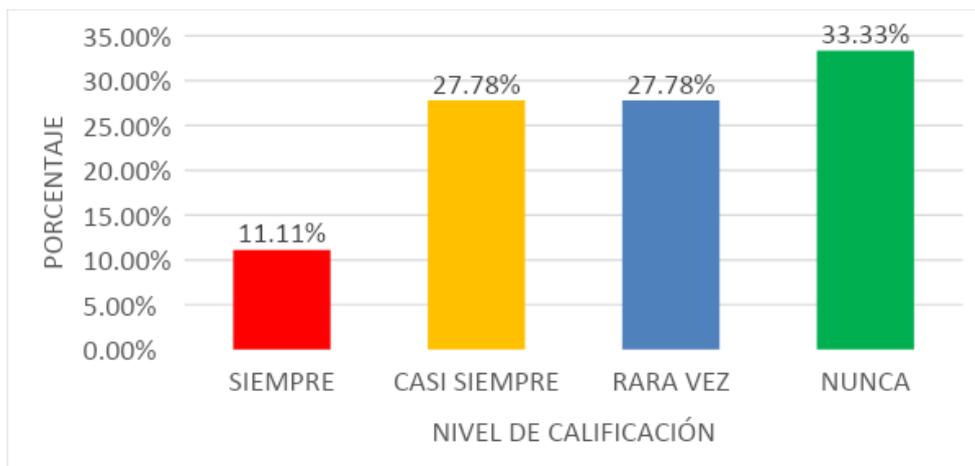
La tabla N° 8 y figura N° 4, los docentes presentan el 33.33% en el nivel rara vez, el 27.78% casi siempre, el 22.22% siempre y el 16.67% muestran nivel nunca de la dimensión gestionar actividades recreativas.

TABLA N° 9
NIVELES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

NIVEL	ACTIVIDADES RECREATIVAS	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
SIEMPRE	2	11.11
CASI SIEMPRE	5	27.78
RARA VEZ	5	27.78
NUNCA	6	33.33
TOTAL	18	100.00

Cuestionario - Actividades Recreativas.

FIGURA N° 5
VALOR PORCENTUAL DE NIVELES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.



Interpretación:

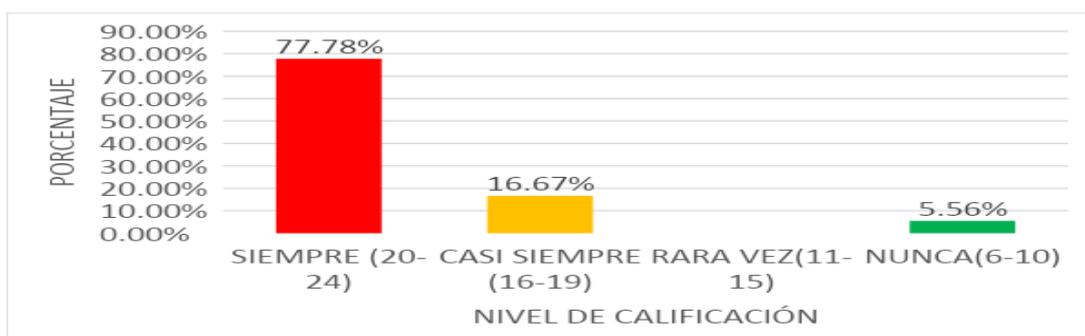
Observando la tabla N° 9 y figura N° 5, el 33.33% presentan el nivel nunca en actividades recreativas, el otro 27.78% en igualdad de los niveles casi siempre y rara vez y el 11.11% expresan nivel siempre.

TABLA N° 10
NIVELES EN PROGRAMAR ESPACIOS DE RELAJACIÓN EN HORAS
LABORALES.

NIVEL	PROGRAMAR ESPACIOS DE RELAJACIÓN EN HORAS LABORALES	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
SIEMPRE	14	77.78
CASI SIEMPRE	3	16.67
RARA VEZ	0	0.0
NUNCA	1	5.56
TOTAL	18	100.00

Cuestionario - Actividades Recreativas.

FIGURA N° 6
VALOR PORCENTUAL DEL NIVEL DE PROGRAMAR ESPACIOS DE
RELAJACIÓN EN HORAS LABORALES.



Interpretación:

Según la tabla N° 10 y figura N° 6, el 77.78% los docentes se muestran con el nivel siempre en programar espacios de relajación en las horas laborales, el 16.67% se encuentre en casi siempre y el 5.56% muestran nivel nunca.

Variable: Estrés Laboral

Según las dimensiones de la variable estrés laboral (problemas familiares, condición socioeconómica y rendimiento académico).

Se implantaron cuatro niveles para representar las dimensiones investigadas: Siempre, casi siempre, rara vez y nunca. Si inducimos el procedimiento de apreciación con búsqueda, el imperceptible valor que se tomaba conseguir, fue 1 y el 72 punto el máximo.

En el método, se empleó estos puntajes (Siempre, Casi siempre, Rara vez, Nunca) fueron implantados los intervalos de los respectivos niveles.

TABLA N° 11
VALORACIONES DE INTERVALOS DE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL.

NIVEL	PUNTAJE	PORCENTAJE
Siempre	59 – 72	82% – 100%
Casi Siempre	46 -- 58	64% – 81%
Rara Vez	32 – 45	44% – 63%
Nunca	18 – 31	De 43% a menos

FIGURA N° 7
VALOR PORCENTUAL DE INTERVALOS DEL ESTRÉS LABORAL.

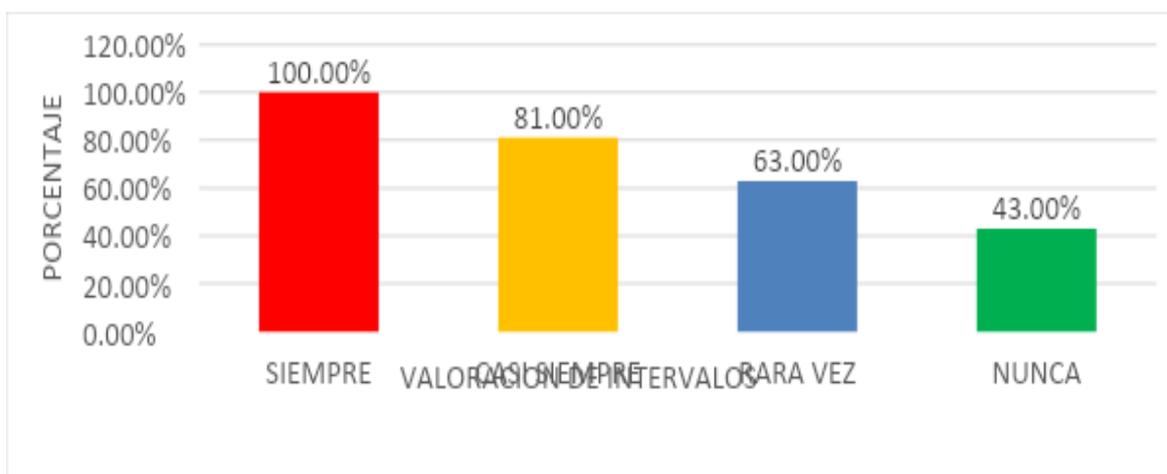


TABLA N° 12
VALORACIÓN DE INTERVALOS DE LAS TRES DIMENSIONES.

NIVEL	PUNTAJE	PORCENTAJE
Siempre	20 – 24	82% – 100%
Casi Siempre	16 -- 19	64% – 81%
Rara Vez	11 – 15	44% – 63%
Nunca	6 – 10	De 43% a menos

En la tabla siguiente se logrará observar los porcentajes e intervalos de las actividades recreativas, según la valoración que se efectuó a los encuestados.

FIGURA N° 8
VALOR PORCENTUAL DE INTERVALOS DE LAS TRES DIMENSIONES.

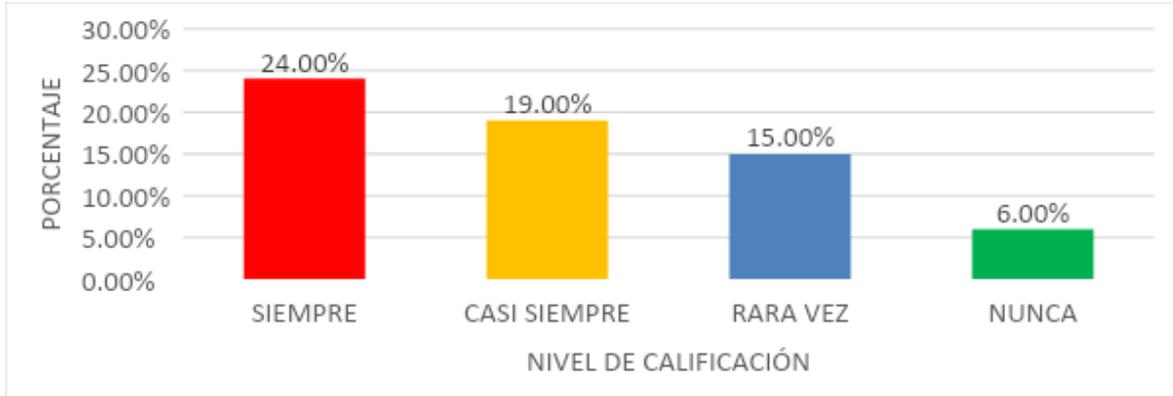
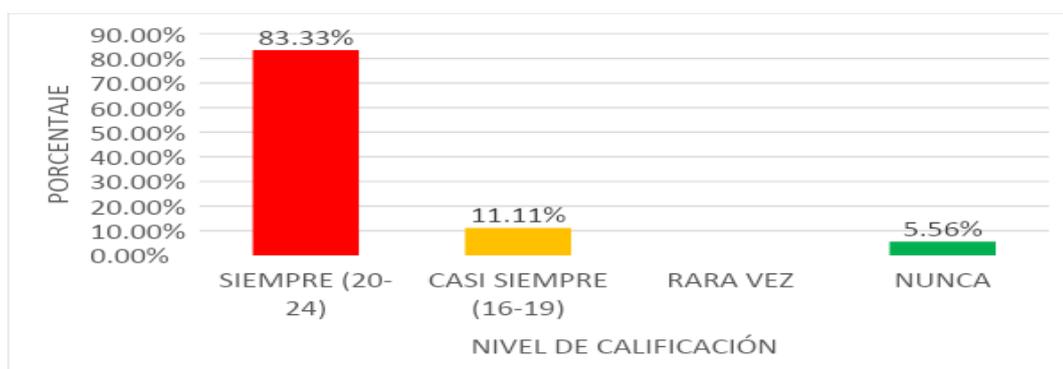


TABLA N° 13
NIVELES DE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL.

NIVEL	ESTRÉS LABORAL	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
NUNCA	1	5.56
RARA VEZ	0	0.00
CASI SIEMPRE	2	11.11
SIEMPRE	15	83.33
TOTAL	18	100

Fuente: Cuestionario – Estrés Laboral.

FIGURA N° 9
VALOR PORCENTUAL DE NIVELES DE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL.



Interpretación:

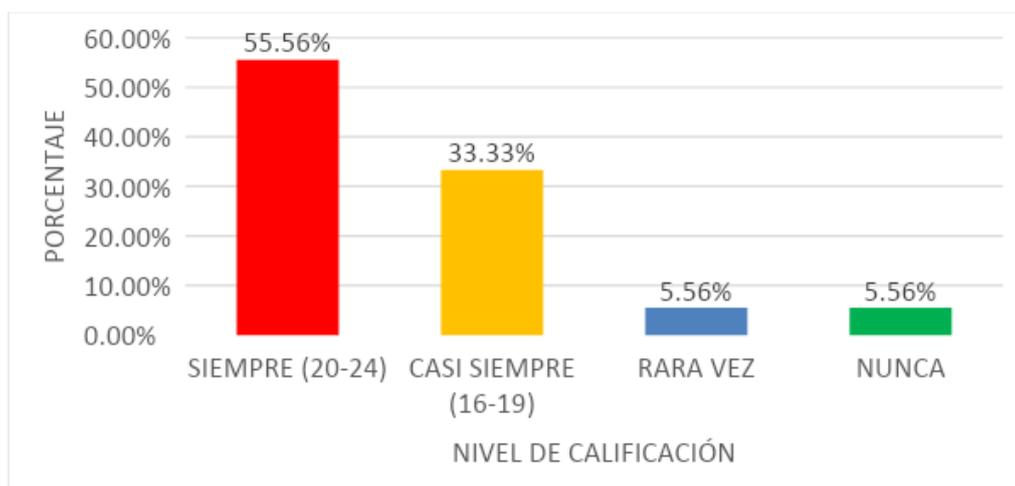
Observando la tabla N° 13 y figura N° 9, el 83.33% los docentes se hallan con el nivel siempre, el 11.11% en nivel casi siempre y el 5.56% en nunca, en relación a la variable de estrés laboral.

TABLA N° 14
NIVELES DEL ÁMBITO PERSONAL.

NIVEL	ÁMBITO PERSONAL	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
NUNCA	1	5.56
RARA VEZ	1	5.56
CASI SIEMPRE	6	33.33
SIEMPRE	10	55.56
TOTAL	18	100.00

Fuente: Cuestionario – Estrés Laboral.

FIGURA N° 10
VALOR PORCENTUAL DE NIVELES DEL ÁMBITO PERSONAL.



Interpretación:

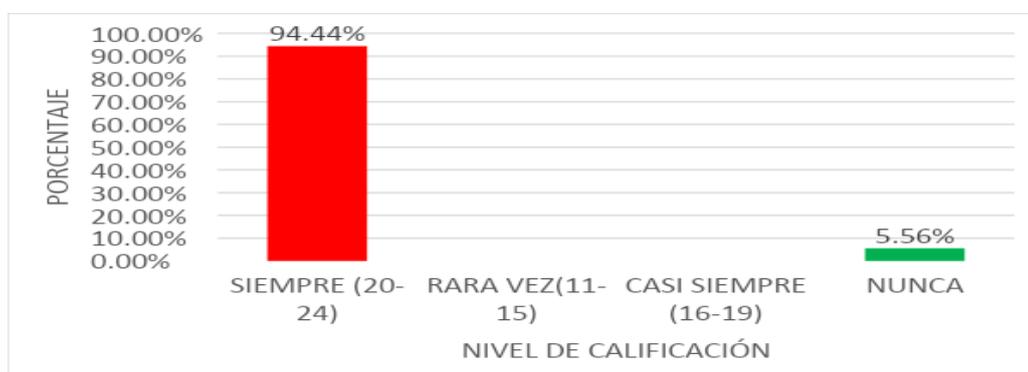
Por lo apreciado en la tabla N° 14 y figura N°10, el 55.56%, los docentes se hallan con el nivel siempre, el 33.33% casi siempre y con una igualdad de 5.56% para rara vez y nunca en nivel del ámbito personal.

TABLA N° 15
NIVELES DEL ÁMBITO LABORAL.

NIVEL	ÁMBITO LABORAL	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
NUNCA	1	5.56
RARA VEZ	0	0.00
CASI SIEMPRE	0	0.00
SIEMPRE	17	94.44
TOTAL	18	100.00

Fuente: Cuestionario – Estrés Laboral.

FIGURA N° 11
VALOR PORCENTUAL DE NIVELES DEL ÁMBITO LABORAL.



Interpretación:

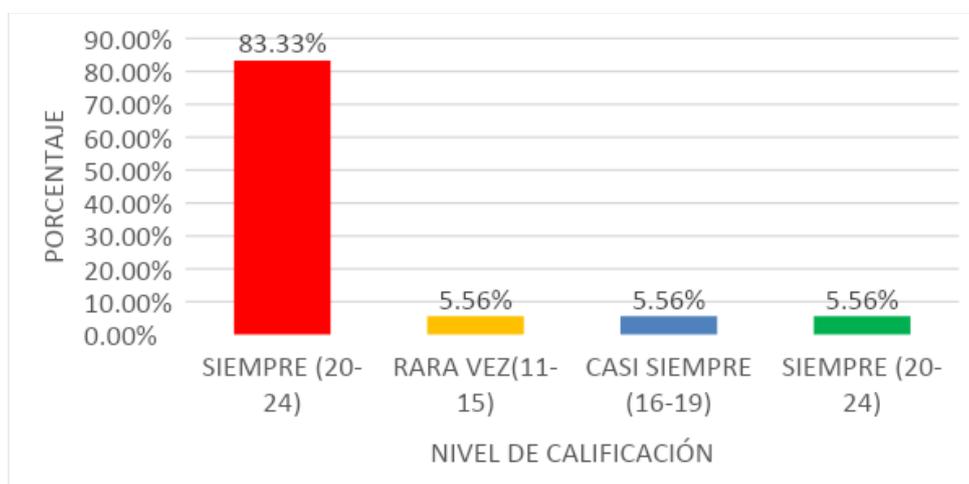
Según la tabla N° 15 y figura N° 11, el 94.44%, los docentes se hallan con el nivel siempre en el ámbito laboral y el 5.56% en nivel nunca.

TABLA N° 16
NIVELES DEL ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL.

NIVEL	ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
NUNCA	1	5.56
RARA VEZ	1	5.56
CASI SIEMPRE	1	5.56
SIEMPRE	15	83.33
TOTAL	18	100

Fuente: Cuestionario – Estrés Laboral.

FIGURA N° 12
VALOR PORCENTUAL DE NIVELES DEL ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL.



Interpretación:

Observando la tabla N° 16 y figura N° 12, el 83.33%, los docentes se hallan en el nivel siempre en el ámbito familiar-social y se igualan los otros tres niveles en un 5.56%.

3.1.2. Análisis inferencial:

TABLA N° 17
NIVEL DE CORRELACIONES

		Correlaciones	
		V1 Actividad Recreativa	V2 Estrés Laboral
V1 Actividad Recreativa	Correlación de Pearson	1	-,861**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	18	18
V2 Estrés Laboral	Correlación de Pearson	,861**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	18	18

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

La correlación entre actividades recreativas y estrés docente de los docentes de la escuela de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018, es Muy baja inversa significativa en el nivel 0.01 (Sig.= 0.00 < 0.01)

PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

H_i corresponde a gestión de actividades recreativas que existe una relación significativa con el estrés laboral de los profesores de la escuela básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018.

H₀ La gestión de actividades recreativas no tiene relación significativa con estrés laboral en los docentes de la institución de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018.

Detallado de prueba: t de student

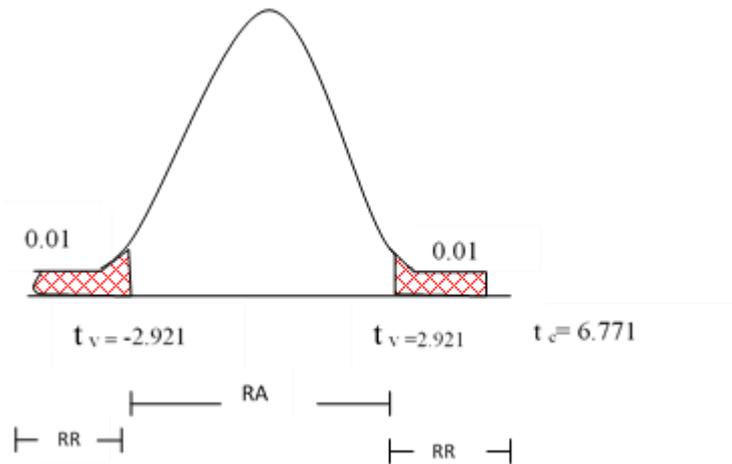
$$t_v = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad v = n-2 \text{ Grados de libertad}$$

Nivel de significancia: $\alpha = 0,01$

El dato obtenido de t de student en la tabulación: $t_{0.995(18-2)} = t_{0.995 \quad 16} = 2.921$

Valor de t de student calculado:

$$t_c = \frac{0,861\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0,861^2}} = 6,771$$



Decisión:

Por el dato obtenido de t_c , al ser igual a 6.771 la probabilidad asociada $P < 0.01$, el valor se sitúa en la zona de rechazo; es así que, se objeta H_0 y se reconoce la H_1 .

Conclusión:

Se aprecia la existencia de correlación significativa entre actividades recreativas, así como con estrés laboral en docentes de la escuela de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018.

Correlación y prueba de hipótesis específicas

Relación entre actividades recreativas y el estrés laboral

Análisis de correlación

ESTADÍSTICOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS	ESTRÉS LABORAL
PROMEDIO	47.67	18.89
DESV. ESTÁNDAR	14.08	5.39
COVARIANZA	62.4314	
COEFICIENTE DE PEARSON	0.822	

$$r = \frac{\sigma_{xy}}{\sigma_x \cdot \sigma_y}$$

$$r = \frac{62.4314}{(14.08)(5.39)} = 0.822$$

Interpretación:

La correlación entre actividades recreativas y el estrés laboral de los docentes, será elevada y directa.

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hipótesis específica

H1: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el estrés laboral.

H0: La diligencia de la gestión de actividades recreativas no logra mejorar el estrés laboral.

Estadístico de prueba: t de student

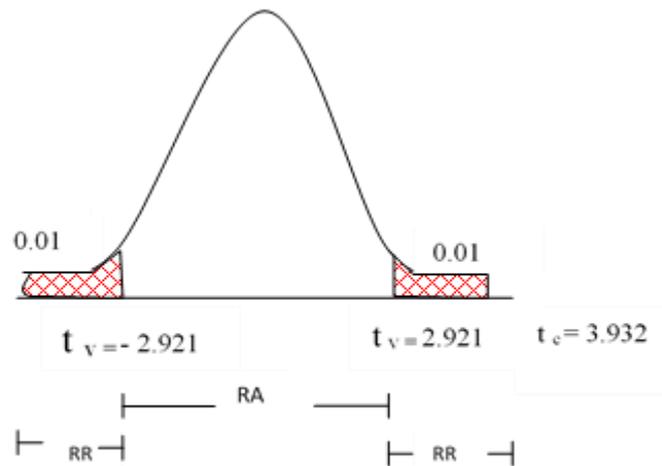
$$t_v = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad v = n-2 \text{ Grados de libertad}$$

Nivel de significancia: $\alpha = 0,01$

Valor de t de student tabulado: $t_{0.995, (18-2)} = t_{0.995, 16} = 2.921$

Valor de t de student calculado:

$$t_0 = \frac{0.701\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0.701^2}} = 3.932$$



Decisión:

Del dato obtenido de t_c se conoce que es igual a 3.932 la posibilidad coligada $P < 0.01$, por este dato se sitúa en la zona de rechazo; por lo tanto, se refuta H_0 y se acepta la H_1 .

Conclusión:

Se sabe entonces la existencia de correlación significativa entre actividades recreativas y el estrés laboral de los docentes.

Relación entre actividades recreativas y ámbito personal

Análisis de correlación

ESTADÍSTICOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS	ÁMBITO PERSONAL
PROMEDIO	47.67	21.89
DESV. ESTÁNDAR	14.08	5.56
COVARIANZA	68.1373	
COEFICIENTE DE PEARSON	0.87020	

$$r = \frac{\sigma_{xy}}{\sigma_x \cdot \sigma_y}$$

$$r = \frac{68.1373}{(14.08)(5.56)} = 0.87020$$

Interpretación:

La correlación entre actividades recreativas y el ámbito personal quienes forman parte del cuerpo docente de la institución de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018, es de alto grado y directa.

a.- Hipótesis específica

H2: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ámbito laboral.

H0: La aplicación de la gestión de actividades recreativas no mejora el ámbito laboral.

Estadístico de prueba: t de student

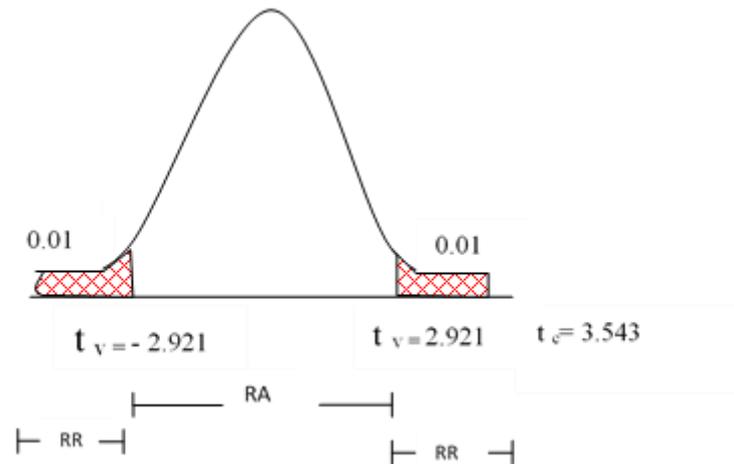
$$t_v = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad v = n-2 \text{ Grados de libertad}$$

Nivel de significancia: $\alpha = 0,01$

Valor de t de student tabulado: $t_{0.995, (18 - 2)} = t_{0.995, 16} \quad \mathbf{2.921}$

Valor de t de student calculado:

$$t_0 = \frac{0.663\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0.663^2}} = 3.543$$



Decisión:

Con su valor obtenido de t_c es igual a 3.543 y la probabilidad asociada $P < 0.01$, el valor se sitúa en la región de rechazo; por lo tanto, se objeta H_0 y se acepta la H_1 .

Conclusión:

Concurre la relación significativa de las actividades recreativas y el ámbito laboral de los docentes.

Relación entre actividades recreativas y ámbito laboral

Análisis de correlación

ESTADÍSTICOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS	ÁMBITO LABORAL
PROMEDIO	47.67	21.89
DESV. ESTÁNDAR	14.08	5.56
COVARIANZA	68.1373	
COEFICIENTE DE PEARSON	0.87020	

$$r = \frac{\sigma_{xy}}{\sigma_x \cdot \sigma_y}$$

$$r = \frac{68.1373}{(14.08)(5.56)} = \mathbf{0.87020}$$

Interpretación:

La correlación entre actividades recreativas y al ámbito laboral, de los docentes de la escuela de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018, es alta y directa.

b.- Hipótesis Específica

H2: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ámbito laboral.

H0: La aplicación de la gestión de actividades recreativas no mejora el ámbito laboral.

Estadístico de prueba: t de student

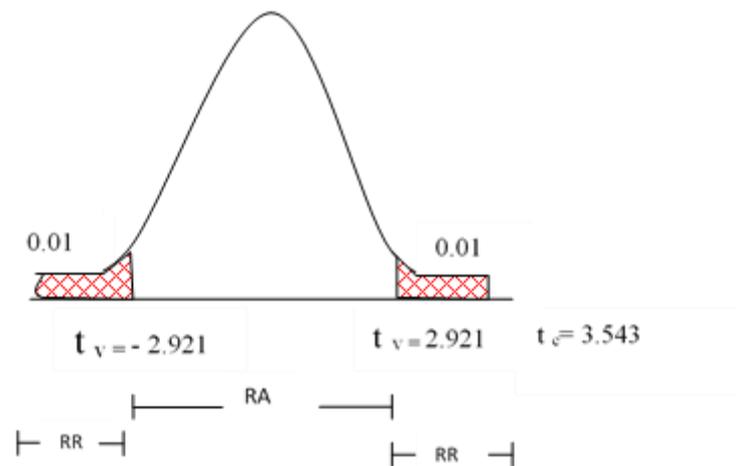
$$t_v = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad v = n-2 \text{ Grados de libertad}$$

Nivel de significancia: $\alpha = 0,01$

Valor de t de student tabulado: $t_{0.995, (18-2)} = t_{0.995, 16} \quad \mathbf{2.921}$

Valor de t de student calculado:

$$t_0 = \frac{0.663\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0.663^2}} = 3.543$$



Decisión:

Con el valor obtenido de t_c es igual a 3.543 y la apariencia asociada $P < 0.01$, el valor se sitúa en la región de rechazo, por lo tanto, se objeta H_0 y se acepta la H_1 .

Conclusión:

La relación significativa de las actividades recreativas y el ámbito laboral de los docentes.

Relación entre actividades recreativas y ámbito familiar-social

Análisis de correlación

ESTADÍSTICOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS	ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL
PROMEDIO	47.67	20.56
DESV. ESTÁNDAR	14.08	5.72
COVARIANZA	63.0196	
COEFICIENTE DE PEARSON	0.7823	

$$r = \frac{\sigma_{xy}}{\sigma_x \cdot \sigma_y}$$

$$r = \frac{63.0196}{(14.08)(5.72)} = 0.7823$$

Interpretación:

La correlación entre actividades recreativas y ambiente familiar-social, de los docentes de la escuela de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018, es alta y directa.

c.- Hipótesis específica

H3: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ámbito familiar-social.

H0: La aplicación de la gestión de actividades recreativas no mejora el ámbito familiar-social.

Estadístico de prueba: t de student

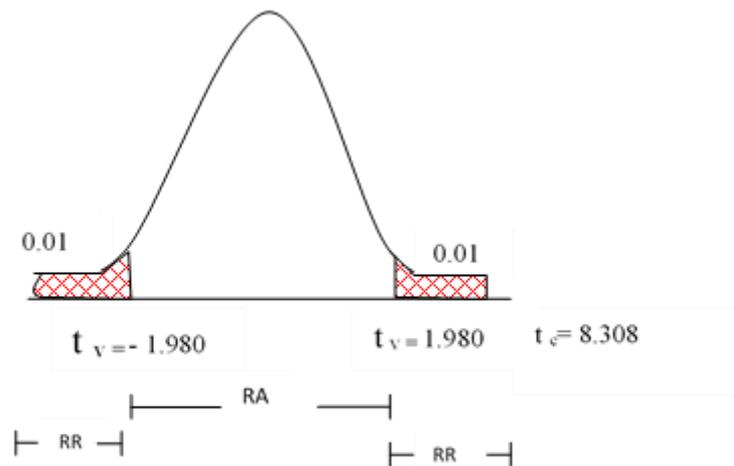
$$t_v = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad v = n-2 \text{ Grados de libertad}$$

Nivel de significancia: $\alpha = 0,01$

Valor de t de student tabulado: $t_{0.995, (18-2)} = t_{0.995, 16} \quad \mathbf{1.980}$

Valor de t de student calculado:

$$t_0 = \frac{0.901\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0.901^2}} = \mathbf{8.308}$$



Decisión:

Con el valor obtenido de t_c es igual a 8.308 y la probabilidad asociada $P < 0.01$, el valor se sitúa en la región de rechazo, por lo tanto, se objeta H_0 y se acepta la H_1 .

Conclusión:

Hay relación significativa de las actividades recreativas y el ámbito familiar-social de los docentes.

IV. DISCUSIÓN

Se ha verificado los parámetros trazados en esta indagación, con el propósito de comprobar la correlación entre las actividades recreativas y estrés laboral.

Los cálculos logrados en la variable **actividad recreativa** se ubican preferentemente con el nivel casi siempre con el 38.89%, lo cual confirma el grado en cuanto a quienes forman parte del cuerpo de docentes participantes de la encuesta. (Tabla N° 7).

Con relación a un trabajo de investigación donde usan también la variable de actividades recreativas indican que el 100% de los encuestados necesitan tiempo libre ya que es importante para ellos.

Los cálculos obtenidos a nivel de dimensión **gestionar actividades de concentración**, se ha colocado destacadamente en un nivel de rara vez con el 33.33%, lo cual confirma el grado de los docentes encuestados (Tabla N° 8). Lo que muestra una totalidad de los docentes ostentan en gestionar actividades de concentración a nivel de rara vez.

En el análisis de la figura N° 5 importancia de actividades físicas refleja que el 66.67% consideran que las actividades recreativas son muy importantes para ellos.

Los valores alcanzados a por la dimensión **actividades recreativas** para el caso de los, docentes se posicionan preferentemente en la zona nunca, representando el 33.33% de los encuestados, seguidos muy de cerca del 27.78% que se situaron en el nivel de rara vez y casi siempre lo cual corrobora que el porcentaje de los docentes encuestados (Tabla N° 9). Lo que nos muestra que la totalidad de los encuestados no realizan actividades recreativas, pero existiendo preocupación por que cerca de la mitad de los docentes han evidenciado tener algunas dificultades para realizar dichas actividades.

Los cálculos conseguidos a nivel de la dimensión programar espacios de relajación en horas laborales los docentes las actividades recreativas, están situado preferentemente en un porcentaje de siempre, figurado por el 77.78%, lo cual confirma el nivel de los encuestados (Tabla N° 10). Esto indica que la totalidad de los docentes, manifiestan facilidad al programar los espacios de relajación en horas de clase.

Los cálculos logrados en cuanto a la variable estrés laboral, se posicionó destacadamente con porcentaje siempre figurado del 83.33%, se justifica respecto al nivel de los valorados

(Tabla N°13). Mostrando su totalidad de los docentes muestra siempre índice de estrés laboral tienen dificultades para realizar actividades recreativas, cabe resaltar que el 5.56% de ellos ha alcanzado el nivel nunca.

En la figura N° 7 se analiza que las dimensiones de la misma variable antes señalada con los rangos establecidos que son (Siempre, Casi siempre, Rara vez, Nunca) basándose a las dimensiones: ámbito personal, ámbito laboral, ámbito familiar-social.

Los valores adquiridos en la dimensión **ámbito personal**, se ubican destacadamente con el nivel siempre con el 55.56%, se ha justificado la zona de los valorados (Tabla N° 14). Nos indica así la totalidad de los docentes muestra siempre estrés laboral en el ámbito personal, seguido por el 33.33%, Las apreciaciones alcanzadas a zona de la dimensión determinada **ámbito laboral**, ubicándose en una zona siempre representada por el 100%, esto comprueba el nivel de quienes fueron valorados (Tabla N° 15). Considerando su totalidad en cuanto a docentes mostrando siempre la problemática en el ámbito laboral en relación al estrés laboral, mientras que el 5.56%, muestra un nivel nunca.

Los valores adquiridos a nivel de la dimensión **ámbito familiar-social**, (Tabla N° 16). Se ubican destacadamente en un nivel siempre, representado por el 83.33% y con el 5.56% se sitúa en niveles casi siempre, rara vez y nunca.

Mediante el trabajo inferencial en la correlación de las actividades recreativas y estrés laboral docente se adquirió un factor de correlación (**r de Pearson** de -0,861**), esto revela la correlación alcanzada es muy elevada directa y a la vez demostrativa al nivel 0,01, observándose una medición en cuanto al coeficiente de correlación muy elevada, evidenciando las variables actividades recreativas, así como estrés laboral. El coeficiente de determinación R^2 lo que en una correlación se obtuvo 0,82% en la generación de deserción de quienes son parte del profesorado de la institución de educación básica “Francisco de Orellana”. En los valores conseguidos con la prueba de hipótesis y la prueba t de student, en la que el t calculado = 6.771 es más alto que el t tabulado= 2.921 y el aspecto agrupado a $P < 0,01$, el valor se centró en la zona conocida como rechazo, finiquitando la relación relevante con las actividades recreativas y estrés laboral de los docentes.

Relacionando la correlación y el estudio inferencial de las actividades recreativas y estrés laboral que determinó un factor de correlación r de Pearson de 0,78, que revela una correlación elevada y directa al nivel 0,01.

En cuanto a valores conseguidos de la hipótesis se obtuvieron por medio de la valoración t de student con un t calculado = 8.308 es mayor al t tabulado = 1.980 y una posibilidad agrupada a $P < 0,01$, situándose en la zona conocida como rechazo, finiquitando la coexistencia correlacional significativa entre actividades recreativas y estrés laboral de los de los profesores de la escuela de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018.

V. CONCLUSIONES

1. La relación presente entre las actividades recreativas y estrés laboral docente se pudo comprobar, con información del centro de educación básica “Francisco de Orellana”, Ecuador 2018, se justificó el t de student. El r de Pearson fue de - 0,861 ($p > 0.01$). Los resultados revelaron también una preponderancia del nivel de actividades recreativas nunca.
2. Se conoció la medida que existe entre las actividades recreativas y el ámbito personal, se comprueba con lo relacionado de **t de student**. El r de Pearson de 0,701 ($p > 0.01$), disponer el valor en la zona de aprobación; es así que, hay una impugnación en H_0 pero se admitió la H_1 .
3. Hay existencia en cuanto a las medidas entre las actividades recreativas y el ámbito laboral, esto evidenció lo descriptivo de **t de student**. El r de Pearson fue de 9,822 ($p > 0.01$), los resultados se encontraban ubicados en la zona conocida como aceptación; se reconoció la H_2 y se refutó la H_0 .
4. Se valoró la providencia existente de las actividades recreativas y ámbito familiar-social, lo que evidenció el detallado de **t de student**. El r de Pearson fue de 8.308 ($p > 0.01$), el importe se colocó en la región de aprobación; y, se refutó H_0 y se reconoció la H_3 .

VI. RECOMENDACIONES

- La facultad de determinar a los jefes distritales y directivos de educación mediante la subsecretaría de educación de comenzar operaciones relacionadas a potenciar, mantener las actividades y acciones recreativas de los docentes, guiándoles para que asemejen y distingan cuando se encuentran con estrés laboral poder desarrollar actividades extracurriculares para así acabar con el estrés laboral docente de todas las instituciones fiscales.
- Se recomienda establecer al director de la institución “Francisco de Orellana”, promover, gestionar y aplicar ante instancias superiores, distritos educativos, gobierno local, la preparación a los docentes, con instrumentos, manejo de técnicas para tratar y asemejar el estrés laboral mediante las actividades recreativas.
- A los docentes de la escuela “Francisco de Orellana”, determinar consolidar y manejar estrategias que nos permitan descubrir o potenciar las actividades recreativas necesarias para evitar el estrés laboral.

VII. REFERENCIAS

- Abanto. (2014). *Guía de aprendizaje: Diseño y Desarrollo del proyecto de investigación*. Trujillo - Perú.
- Abarca, Sonia . (1995). *Psicología de la motivación*. San José - Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Arce. (2007).
- Campero, De Montis, Gonzales. (2013). "Estrés laboral en el personal de enfermería de Alto Riesgo" (tesis). Obtenido de http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5761/campero-lourdes.pdf.
- Cannon. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton.
- Cockerham, Fernández Montalvo y Piñol, E. (2000). *Horario Laboral y Salud, Consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo*.
- Corsino, L. (2001). <http://www.saludmed.com/edufisica/EdFi-Cpt.html>. Obtenido de <https://educacionfisicadeporteyrecreacion.blogspot.com/>: <http://educacionfisicadeporteyrecreacion.blogspot.com/2008/01/curso-de-educacion-fisica.html>
- Donayre Chang, C. E. (01 de 06 de 2016). <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6945>. (PUCP, Ed.)
- Hernandez, Fernandez y Batista. (2014). *Metodología de la investigación (6a. ed.)*.
- Holmes, Rahe. (1967). The Social Readjustment Rating Scales.
- Ivancevich, M. e. (1987). *Controlling Work Stress. Effective Human Resource and Management Strategies*. San Francisco : Jossey-Bass Publisher.
- Janicki-Deverts, C. y. (2009). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
- León. (2003). *Programa de Recreación para Fortalecer el clima Organizacional del colegio Universitario de Tecnología Dr. Rafael Belloso Chacín*.
- LLanque. (2014). Rasgos de personalidad y síndrome de burnout en el personal de salud de la unidad de quemados" Hospital de Clínicas ciudad de La Paz". *Revista de Investigación Psicológica*, 12,93-115.

- López. (2014). *“Identificación de los factores que contribuyen al estrés laboral en los maestros de escuelas superior del departamento de educación y su impacto en el desempeño de sus funciones docentes: un estudio mixto de exploración en secuencias de fases”*. Obtenido de <http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/>
- OMS. (1986). <https://www.who.int/whr/2006/overview/es/> - 71k. Obtenido de <https://www.who.int/es>
- ONU. (1948). *La Declaracion Universal de Derechos Humanos articulo 24*. Paris.
- Pearlin. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, págs. 30, 241-256.
- Petri. (1991). *Motivation. Theory, Research, and Applications*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Reyes. (1999). *Programa de Actividades de Deporte para Todos, dirigido a los docentes de la Universidad Pedagogica Experimental Libertador UPEL DEL INSTITUTO PEDAGOGICO DE BARQUISIMETO*.
- Rondón. (1999). *Programa de Recreacion y Deporte para todos dirigidos a los estudiantes dekl Instituto de Tecnologia de Elejido*.
- Sandín. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1),, 141-157.
- Santed, Sandín, Chorot y Olmedo. (2000). Predicción de la sintomatología somática a partir del estrés diario: Un estudio prospectivo controlando el efecto del neuroticismo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 5, 165-178.
- Seyle. (1956). *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill.
- Valle. (2015). *“Sentido de vida y estrés laboral en trabajadores de la salud mental que asisten pacientes drogodependientes”*.
- Yengle. (2014). *Guia de Metodos Estadisticos 1a. ed*. Trujillo - Perú.

ANEXOS

ANEXO N° 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela Francisco de Orellana, Ecuador 2018.

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Tipo de estudios y diseño	Población y muestra
<p>Problema general: ¿En qué medida la gestión de actividades recreativas se relaciona con el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018?</p> <p>Problemas específicos: ¿En qué medida el estrés laboral se relaciona con gestionar actividades de concentración de los de la escuela de educación básica</p>	<p>General: Determinar la relación que existe en la gestión de actividades recreativas y el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018</p> <p>Específicos: Determinar la relación actividades recreativas en el ámbito personal de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018</p> <p>Establecer la relación actividades recreativas en el ámbito laboral de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018</p>	<p>Hi: la gestión de actividades recreativas se relaciona significativamente con el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018.</p> <p>Ho: la gestión de actividades recreativas se relaciona significativamente con el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018.</p> <p>Específicas: H1: La aplicación de la gestión de actividades recreativas mejora el ambiente personal de los docentes de la escuela de educación básica “FRANCISCO DE ORELLANA”, Ecuador 2018</p>	V1: Actividades recreativas	Gestionar actividades de concentración	I1 Lectura I2 Crucigramas I3 Sopa de letras	Tipo de estudio: Correlacional Diseño: Descriptivo-correlacional	Población 18 Muestra 18
				Actividades recreativas	I1 ajedrez I2 barajas I3 juegos		
			V2: Estrés laboral	Ámbito Personal	I1 espacio de distracción I2 comunicación personal I3 motivación		

ANEXO N° 2

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTOS

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del investigador: Arrata Segarra Julio César

Institución donde realizó la investigación: Escuela “Francisco de Orellana”

Título de la investigación: Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la Escuela Francisco de Orellana, Ecuador 2018.

Especialidad académica: Maestría en Administración de la Educación.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy Buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Claridad	Está redactado en un lenguaje claro																				90
Objetividad	Está expresado en conductas observables																				85
Actualidad	Adecuado al avance del nivel personal o físico en beneficio a la recreación.																				85
Organización	Existe una organización lógica																				90
Suficiencia	Aborda los aspectos investigados en cantidad y calidad.																				90
Intencionalidad	Acorde con la valoración de la gestión actividades recreativas																				90
Consistencia	Fundamentado en teorías científicas																				85
Coherencia	Entre los indicadores investigados																				85
Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				90
Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				90

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Regular b) Buena c) Muy Buena

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90/100 Lugar y Fecha: La Libertad 25 de junio del 2018

C.I 0909637068

Registro N° 1050-12-86029463

M. Sc. Ismael Roberto Aquino Bazán

Firma del Experto

ANEXO N° 3

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Actividades Recreativas de los docentes de la escuela de educación básica fiscal “FRANCISCO DE ORELLANA”

OBJETIVO: Conocer la valoración de la Cuestionario de Actividades Recreativas

DIRIGIDO A: los docentes de la escuela de educación básica fiscal “FRANCISCO DE ORELLANA”

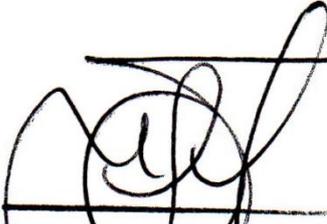
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Cherres Peña Antonio Freddy

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor.

VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

Tumbes, 4 agosto del 2018.



Dr. Antonio Freddy Cherres Peña
DOCENTE

ANEXO N° 4

CUESTIONARIO: ACTIVIDADES RECREATIVAS

N°

INSTRUCCIONES:

Estimado (a) docente el presente cuestionario es para conocer su opinión sobre actividades recreativas, marque con un (x) sólo una de las puntuaciones de la escala (siempre, casi siempre, raras veces y nunca) que crea conveniente por cada pregunta:

INFORMACIÓN GENERAL:

SEXO: M F EDAD: años

N°	PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARAS VECES	NUNCA
ACTIVIDADES RECREATIVAS					
GESTIONAR ACTIVIDADES DE CONCENTRACIÓN					
LECTURA DE COMIC					
1	¿Realiza usted actividades de lectura de cómic?				
2	¿Dedica usted tiempo a la lectura de cómic con los estudiantes?				
CRUCIGRAMAS					
3	¿Realiza actividades de crucigramas en su tiempo libre?				
4	¿En su planificación de clases dedica Usted tiempo para realizar actividades de crucigrama con los estudiantes?				
SOPAS DE LETRAS					
5	¿Para los temas de sus planificaciones de clases práctica Usted, las actividades de realizar sopas de letras?				
6	¿Usted realiza en su tiempo libre sopas de letras para distraerse?				
ACTIVIDADES RECREATIVAS					
AJEDREZ					
7	¿Usted ha practicado alguna vez el juego del ajedrez?				
8	¿Coordina el tiempo para realizar esta actividad?				
BARAJAS					
9	¿Juega barajas en su tiempo libre?				
10	¿La baraja es una de sus actividades cotidianas?				
MOVIMIENTOS DE COORDINACIÓN					
11	¿Realiza usted movimientos para coordinar su cuerpo?				
12	¿Ha realizado ejercicios de coordinación?				
PROGRAMAS DE ESPACIOS DE RELAJACIÓN ENTRE HORAS LABORABLES					
CHARLAS					
13	¿Realiza charlas cotidianas entre los estudiantes en el salón de clase?				
14	¿Usted charla con otras personas fuera de su entorno laboral?				
EJERCICIOS					
15	¿Usted realiza algunos tipos de ejercicios recreativos?				
16	¿Dedica Usted tiempo para realizar ejercicios de recreación?				
COMUNICACION					
17	¿Con que frecuencia utiliza usted un dispositivo para comunicarse?				
18	¿Brinda una buena comunicación a sus familiares?				

ANEXO N° 5

BASE DE DATOS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

		ACTIVIDADES RECREATIVAS																					
		ACTIVIDADES CONCENTRADAS						ACTIVIDADES RECREATIVAS						ESPACIOS DE RELAJACION									
ITEMS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ	PEARSON		
MUESTRA	1	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	59	0,67	VALIDO	
	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3	4	4	2	3	45	0,70	VALIDO	
	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	63	0,62	VALIDO	
	4	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	2	2	4	4	43	0,56	VALIDO	
	5	3	4	1	1	1	2	2	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	51	0,74	VALIDO	
	6	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	2	4	52	0,75	VALIDO	
	7	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	47	0,65	VALIDO	
	8	2	2	3	4	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	3	3	4	4	47	0,69	VALIDO	
	9	2	2	3	1	2	2	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	53	0,62	VALIDO	
	10	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	42	0,61	VALIDO	
	11	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	4	4	3	3	2	4	42	0,74	VALIDO	
	12	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	41	0,77	VALIDO	
	13	4	4	2	2	3	2	1	0	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	49	0,85	VALIDO	
	14	0	0	3	3	3	4	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	4	43	0,70	VALIDO	
	15	3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	61	0,80	VALIDO	
	16	4	4	2	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	56	0,75	VALIDO	
	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,73	VALIDO	
	18	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	64	0,85	VALIDO	

ANEXO N° 6

CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE ACTIVIDADES RECREATIVAS

		ACTIVIDADES RECREATIVAS																													
		ACTIVIDADES DE CONCENTRACION						D1	%	Nivel	ACTIVIDADES RECREATIVAS						D2	%	Nivel	ESPACIOS DE RELAJACION EN HORAS LABORALES						D3	%	Nivel	V1	%	Nivel
		1	2	3	4	5	6				7	8	9	10	11	12				13	14	15	16	17	18						
		ITEMS																													
1	3	3	4	3	3	4	20	83	SIEMPRE	4	3	2	2	3	4	18	75	ASI SIEMPRE	4	4	3	3	3	4	21	88	SIEMPRE	59	82	SIEMPRE	
2	3	3	3	3	3	3	18	75	ASI SIEMPRE	1	1	1	1	2	2	8	33	NUNCA	3	3	4	4	2	3	19	79	ASI SIEMPRE	45	63	RARA VEZ	
3	4	4	3	3	4	4	22	92	SIEMPRE	3	3	2	2	4	4	18	75	ASI SIEMPRE	4	3	4	4	4	4	23	96	SIEMPRE	63	88	SIEMPRE	
4	2	2	2	1	3	3	13	54	RARA VEZ	1	1	1	1	3	3	10	42	NUNCA	4	4	2	2	4	4	20	83	SIEMPRE	43	60	RARA VEZ	
5	3	4	1	1	1	2	12	50	RARA VEZ	2	1	4	4	2	2	15	63	RARA VEZ	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	51	71	ASI SIEMPRE	
6	3	3	3	2	3	2	16	67	ASI SIEMPRE	2	2	3	3	3	3	16	67	ASI SIEMPRE	4	2	4	4	2	4	20	83	SIEMPRE	52	72	ASI SIEMPRE	
7	1	1	2	1	1	2	8	33	NUNCA	3	2	2	1	4	4	16	67	ASI SIEMPRE	4	4	4	4	4	3	23	96	SIEMPRE	47	65	ASI SIEMPRE	
8	2	2	3	4	3	3	17	71	ASI SIEMPRE	1	1	1	1	2	2	8	33	NUNCA	4	4	3	3	4	4	22	92	SIEMPRE	47	65	ASI SIEMPRE	
9	2	2	3	1	2	2	12	50	RARA VEZ	4	3	3	2	4	4	20	83	SIEMPRE	4	4	3	2	4	4	21	88	SIEMPRE	53	74	ASI SIEMPRE	
10	1	1	1	2	2	1	8	33	NUNCA	1	1	1	1	4	4	12	50	RARA VEZ	4	4	4	4	2	4	22	92	SIEMPRE	42	58	RARA VEZ	
11	1	1	3	3	2	2	12	50	RARA VEZ	1	1	1	1	3	3	10	42	NUNCA	4	4	3	3	2	4	20	83	SIEMPRE	42	58	RARA VEZ	
12	3	3	2	2	2	2	14	58	RARA VEZ	1	1	1	1	3	3	10	42	NUNCA	3	3	3	3	2	3	17	71	ASI SIEMPRE	41	57	RARA VEZ	
13	4	4	2	2	3	2	17	71	ASI SIEMPRE	1	0	2	3	3	3	12	50	RARA VEZ	3	3	4	4	3	3	20	83	SIEMPRE	49	68	ASI SIEMPRE	
14	0	0	3	3	3	4	13	54	RARA VEZ	1	1	1	1	4	4	12	50	RARA VEZ	4	4	2	2	2	4	18	75	ASI SIEMPRE	43	60	RARA VEZ	
15	3	4	3	3	4	4	21	88	SIEMPRE	2	2	2	2	4	4	16	67	ASI SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	61	85	SIEMPRE	
16	4	4	2	2	3	3	18	75	ASI SIEMPRE	2	2	1	1	4	4	14	58	RARA VEZ	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	56	78	ASI SIEMPRE	
17	0	0	0	0	0	0	0	0	NUNCA	0	0	0	0	0	0	0	0	NUNCA	0	0	0	0	0	0	0	0	NUNCA	0	0	NUNCA	
18	3	4	2	4	4	4	21	88	SIEMPRE	2	2	4	4	4	4	20	83	SIEMPRE	4	4	4	4	3	4	23	96	SIEMPRE	64	89	SIEMPRE	
TOTAL	42	45	42	40	46	47	262			32	27	32	31	56	57	235			65	62	59	58	53	64	361			359			
PROMO	2,33	2,50	2,33	2,22	2,56	2,61	14,56			1,70	1,50	1,70	1,72	3,11	3,17	13,06			3,61	3,44	3,29	3,22	2,94	3,56	20,06			47,67			
VARIAN	1,65	2,03	0,94	1,24	1,20	1,31	31,00			1,24	0,85	1,24	1,27	1,16	1,21	25,23			0,96	1,08	1,15	1,24	1,35	0,97	29,35			199,24			
DS	1,28	1,42	0,97	1,11	1,10	1,14	5,59			1,11	0,92	1,11	1,13	1,09	1,10	5,02			0,98	1,04	1,07	1,11	1,16	0,98	5,42			14,09			
CV	55,00	56,98	41,58	50,15	42,91	43,84	38,30			62,68	61,57	62,68	65,47	34,67	34,68	38,48			27,10	30,24	32,77	34,58	39,46	27,66	27,01			29,54			

En la presente base de datos, el coeficiente Kuder Richarson (KR-20) obtenido fue de 0.67. Lo cual permite corroborar que el Cuestionario sobre Actividades Recreativas en su versión de 18 ítems obtuvo una buena confiabilidad.

ANEXO N° 7

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Estrés Laboral de los docentes de la escuela de educación básica fiscal “FRANCISCO DE ORELLANA”

OBJETIVO: Conocer la valoración del Cuestionario de Estrés Laboral docente

DIRIGIDO A: los docentes de la escuela de educación básica fiscal “FRANCISCO DE ORELLANA.”

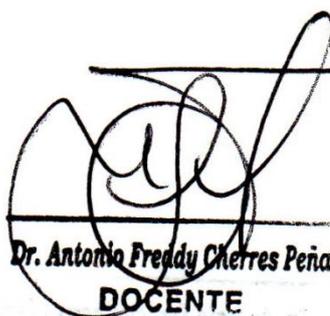
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Cherres Peña Antonio Freddy.

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Doctor

VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

Tumbes, 4 agosto del 2018.



Dr. Antonio Freddy Cherres Peña
DOCENTE

ANEXO N° 8

CUESTIONARIO: ESTRÉS LABORAL

INSTRUCCIONES:

N°

Estimado (a) docente el presente cuestionario es para conocer su opinión sobre **estrés laboral**, marque con un (x) sólo una de las puntuaciones de la escala (siempre, casi siempre raras veces y nunca) que crea conveniente por cada pregunta:

INFORMACIÓN GENERAL:

SEXO: M F EDAD: años

Nº	PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARAS VECES	NUNCA
ESTRÉS LABORAL					
ÁMBITO PERSONAL					
ESPACIO DE DISTRACCION					
1	¿Realiza usted actividades distracción?				
2	¿Dedica usted tiempo a distraerse?				
COMUNICACIÓN PERSONAL					
3	¿Ha sentido que su comunicación personal es buena?				
4	¿Ha sentido que las personas se comunican bien con usted?				
MOTIVACION					
5	¿Encuentra suficiente tiempo para realizar sus motivaciones?				
6	¿Dedicas tiempo espacios para auto motivarte?				
ÁMBITO LABORAL					
COMUNICACION					
7	¿Utilizas eficazmente la comunicación con tus compañeros de trabajo?				
8	¿Respetas el dialogo de tus compañeros de trabajo?				
AMBIENTE DE TRABAJO					
9	¿Cumples con tus trabajos encomendados?				
10	¿Mantienes tu puesto de trabajo ordenado?				
HORAS DE TRABAJO					
11	¿Cumples con tu horario de trabajo?				
12	¿Respetas el tiempo ajeno?				
ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL					
COMUNICACION					
13	¿Realiza una buena comunicación con tus familiares?				
14	¿Usted mantiene una buena comunicación en el aspecto familiar-social?				
CONFLICTOS					
15	¿Consigues evitar conflictos con tus familiares?				
16	¿Encuentras soluciones a los malos entendidos en el ambiente familiar-social?				
TIEMPO					
17	¿Dedicas suficiente tiempo para tus familiares y amistades?				
18	¿Programas tu tiempo para tus familiares y amistades?				

ANEXO N° 9

BASE DE DATOS DE ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL																				
		ÁMBITO PERSONAL						ÁMBITO LABORAL						ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL								
ITEMS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ	PEARSON	
MUESTRA	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69	0,76	VALIDO
	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66	0,78	VALIDO
	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	0,89	VALIDO
	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	60	0,82	VALIDO
	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	68	0,79	VALIDO
	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70	0,80	VALIDO
	7	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	61	0,93	VALIDO
	8	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70	0,95	VALIDO
	9	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	61	0,94	VALIDO
	10	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	65	0,88	VALIDO
	11	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	66	0,96	VALIDO
	12	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	60	0,94	VALIDO
	13	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	58	0,90	VALIDO
	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	0	4	4	4	67	0,90	VALIDO
	15	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	67	0,64	VALIDO
	16	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	56	0,89	VALIDO
	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,91	VALIDO
	18	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	68	0,95	VALIDO

ANEXO N° 10

CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE DE ESTRÉS LABORAL

		ESTRÉS LABORAL																													
		ÁMBITO PERSONAL						D4	%	Nivel	ÁMBITO LABORAL						D5	%	Nivel	ÁMBITO FAMILIAR-SOCIAL						D6	%	Nivel	V2	%	Nivel
ITEMS		1	2	3	4	5	6				7	8	9	10	11	12				13	14	15	16	17	18						
1		3	3	4	3	4	4	21	88	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	69	96	SIEMPRE
2		2	2	4	4	3	3	18	75	CASI SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	66	92	SIEMPRE
3		4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	72	100	SIEMPRE
4		3	3	3	3	2	2	16	67	CASI SIEMPRE	3	3	4	3	4	4	21	88	SIEMPRE	4	4	4	4	4	3	23	96	SIEMPRE	60	83	SIEMPRE
5		4	4	4	3	3	4	22	92	SIEMPRE	4	4	4	3	4	4	23	96	SIEMPRE	4	4	4	4	3	4	23	96	SIEMPRE	68	94	SIEMPRE
6		4	4	3	3	4	4	22	92	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	70	97	SIEMPRE
7		2	2	4	4	3	4	19	79	CASI SIEMPRE	4	4	3	3	4	3	21	88	SIEMPRE	4	4	3	4	3	3	21	88	SIEMPRE	61	85	SIEMPRE
8		4	4	4	4	3	3	22	92	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	70	97	SIEMPRE
9		4	3	3	2	3	4	19	79	CASI SIEMPRE	3	4	4	4	4	4	23	96	SIEMPRE	3	3	4	3	3	3	19	79	CASI SIEMPRE	61	85	SIEMPRE
10		4	4	3	3	2	2	18	75	CASI SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	3	4	23	96	SIEMPRE	65	90	SIEMPRE
11		4	3	4	3	3	3	20	83	SIEMPRE	3	4	4	4	4	4	23	96	SIEMPRE	4	4	3	4	4	4	23	96	SIEMPRE	66	92	SIEMPRE
12		2	2	4	4	3	3	18	75	CASI SIEMPRE	3	3	4	4	4	4	22	92	SIEMPRE	4	4	3	3	3	3	20	83	SIEMPRE	60	83	SIEMPRE
13		4	4	3	3	3	3	20	83	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	2	2	2	2	3	3	14	58	RARA VEZ	58	81	CASI SIEMPRE
14		4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	3	4	4	23	96	SIEMPRE	4	4	0	4	4	4	20	83	SIEMPRE	67	93	SIEMPRE
15		3	4	3	3	4	4	21	88	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	4	4	3	3	22	92	SIEMPRE	67	93	SIEMPRE
16		2	2	3	3	2	2	14	58	RARA VEZ	3	3	4	4	4	4	22	92	SIEMPRE	4	4	3	3	3	3	20	83	SIEMPRE	56	78	CASI SIEMPRE
17		0	0	0	0	0	0	0	0	NUNCA	0	0	0	0	0	0	0	0	NUNCA	0	0	0	0	0	0	0	0	NUNCA	0	0	NUNCA
18		4	4	4	4	2	4	22	92	SIEMPRE	4	4	4	4	4	4	24	100	SIEMPRE	4	4	3	3	4	4	22	92	SIEMPRE	68	94	SIEMPRE
TOTAL		57	56	61	57	52	57	340			63	65	67	64	68	67	394			65	65	57	62	60	61	370			1104		
PROMO		3,17	3,11	3,29	3,17	2,89	3,17	18,89			3,50	3,61	3,72	3,56	3,78	3,72	21,89			3,61	3,61	3,17	3,44	3,33	3,29	20,56			61,33		
VARIAN		1,32	1,28	0,96	0,97	1,05	1,21	29,05			0,97	0,96	0,92	0,97	0,89	0,92	30,93			1,08	1,08	1,68	1,08	0,94	0,96	32,73			255,18		
DS		1,15	1,13	0,98	0,99	1,02	1,10	5,39			0,99	0,98	0,96	0,98	0,94	0,96	5,56			1,04	1,04	1,29	1,04	0,97	0,98	5,72			15,97		
CV		36,33	36,39	28,87	31,11	35,40	34,68	28,53			28,15	27,10	25,74	27,66	24,96	25,74	25,41			28,71	28,71	40,89	30,24	29,10	28,87	27,83			26,04		

En la presente base de datos, el coeficiente Kuder Richarson (KR-20) obtenido fue de 0.766. Lo cual permite corroborar que el Cuestionario sobre estrés laboral en su versión de 18 ítems obtuvo una buena confiabilidad.

ANEXO N° 11

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Señor director de la escuela de Educación Básica Fiscal "FRANCISCO DE ORELLANA".

M.Sc. Eduardo Pérez Hernández.
Director.

Por medio de la presente le reitero un cálido y afectuoso saludo, y a la vez exponerle lo siguiente:

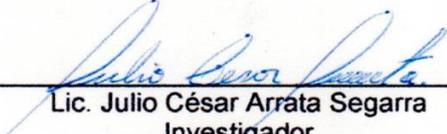
Como es de su conocimiento, actualmente estoy cursando mis estudios de **Maestría en Administración de la Educación** de la Universidad César Vallejo de Tumbes en el País de Perú. Yo **ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR** con cedula de identidad N° **0914146774**, que al presente me encuentro realizando el diseño de mi proyecto de investigación titulado: **Gestión de actividades recreativas y el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica fiscal "FRANCISCO DE ORELLANA", Guayaquil** el cual es requisito indispensable para la aprobación de mi Tesis de Maestría.

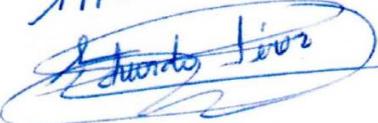
Motivo por el cual, mi persona ha seleccionado a la comunidad educativa a la que Usted representa, para el cual solicito muy comedidamente me autorice la aplicación de los instrumentos (cuestionarios) validados para la elaboración de la investigación antes mencionada.

La fecha y hora sugerida para realizar esta actividad están programadas para el día 21 de junio, desde las 12:00 am sección matutina y 17h40 sección vespertina.

Por lo tanto, agradeceré a usted acceda a mi solicitud. Teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa tanto para los docentes, como para el investigador de este trabajo de investigación.

Guayaquil, 19 de junio del 2018.


Lic. Julio César Arrata Segarra
Investigador

Recibido
19/06/2018


ANEXO N° 12
CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN



Escuela de Educación Básica Fiscal
"FRANCISCO DE ORELLANA"
Samborondón 1212 entre Portete y Argentina
Teléfono 2476728



AUTORIZACIÓN

EL DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL
"FRANCISCO DE ORELLANA", DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, CANTÓN
GUAYAQUIL, DISTRITO 09D04.

AUTORIZA

Al Licenciado **JULIO CÉSAR ARRATA SEGARRA**, para que aplique los instrumentos (cuestionarios) validados para la elaboración del trabajo de investigación titulado: **Gestión de actividades recreativas y el estrés laboral de los docentes de la escuela de educación básica fiscal "FRANCISCO DE ORELLANA"**, Guayaquil. Se expide la presente autorización a fin de que se le otorguen las facilidades correspondientes.

Guayaquil, 20 de junio del 2018.

Atentamente

MSc. Eduardo Pérez Hernández
DIRECTOR

ANEXO N° 13

CONSTANCIA DE DICTAMEN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSTGRADO

DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN.

El/La bachiller ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR, para obtener el Grado Académico de MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN, ha sustentado la Tesis titulada:

GESTIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FRANCISCO DE ORELLANA ECUADOR 2018

El jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobado por Unanimitad

Habiendo hecho las recomendaciones siguientes:

Piura, 10 DE ABRIL DE 2019

DR. SAAVEDRA OLIVOS JUAN JOSÉ

DR. GUTIERREZ HUANCAYO VLADIMIR ROMÁN

DR. CHERRES PEÑA ANTONIO FREDY



ANEXO N° 14
CONSTANCIA DE TURNITIN

103&o=1220214545

n de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela "Francisco de Orellana", Guayaquil - Ecuador, 2018.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO.
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela "Francisco de Orellana", Guayaquil - Ecuador, 2018.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADEMICO DE Maestro en Administración de la Educación

AUTOR
Lic. Arrata Segarra Julio Cesar. (ORCID: 0000-0002-2712-9176)

ASESOR
Dr. Cherres Peña Antonio Freddy, (ORCID:0000-0002-3625-7196)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Gestión y Calidad Educativa
Piura - Perú
2019

Resumen de coincidencias

16 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

#	Source	Percentage
1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	9 %
2	Entregado a Internation... Trabajo del estudiante	5 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
5	moni2009.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
6	www.amazon.com Fuente de Internet	<1 %
7	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
8	wcip2014.org Fuente de Internet	<1 %
9	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %

Text-only Report | High Resolution **Activado**

10:13 25/11/2019

ANEXO N° 15
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Dr. Antonio Freddy Cherres Peña, docente de la Escuela de Posgrado en la mención de Administración de la Educación: de la Universidad César Vallejo filial Piura.

Revisor de la tesis titulada: "Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela Francisco de Orellana Ecuador 2018." del estudiante de post grado del programa de Maestría en Administración de la Educación: **JULIO CÉSAR ARRATA SEGARRA**; constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Piura, 25 noviembre del 2019



Firma



Dr. Cherres Peña Antonio Freddy

DNI: 00255374

ANEXO N° 16

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN ELECTRONICA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"Cesar Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR
D.N.I. : 0914146774
Domicilio : 23 AVA Y CAPITAN NAJERA.
Teléfono : Fijo: 005932478555 Móvil: 005939869629427
Email : cesarjulio23@hotmail.com arratajulio983@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad: Presencial
 Tesis de Pregrado
Facultad:
Escuela:
Carrera:
Título:

Tesis de Postgrado
 Maestría Doctorado
Grado Maestro en Administración de la Educación.
Mención:

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:
Arrata Segarra Julio César
Título de la tesis:
Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela
Francisco de Orellana Ecuador 2018.
Año de publicación: 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN
ELECTRÓNICA

A través del presente documento.
Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.
No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma

Arrata Segarra Julio César

Fecha: 10 de Abril del 2019



ANEXO N° 17

CONSTANCIA DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO

 UCV UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02 02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, **ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR**, identificado con DNI N° **001782188**, egresado del Programa de **MAESTRIA DE ADMINISTRACION EN LA EDUCACION**, de la Universidad César Vallejo, autorizo (), No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Gestión de actividades recreativas en el estrés laboral de los docentes de la escuela Francisco de Orellana, Ecuador, 2018"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


FIRMA



DNI: N° 001782188

FECHA: PIURA, 10 de ABRIL del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

ANEXO N° 17

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN DE VERIFICACIÓN FINAL DEL
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
LA UNIDAD DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

ARRATA SEGARRA JULIO CÉSAR

INFORME TITULADO:

"GESTIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES DE LA
ESCUELA FRANCISCO DE ORELLANA ECUADOR 2018".

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACION

SUSTENTADO EN FECHA: 10 DE ABRIL DEL 2019

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por Unanimidad



KARL FRIEDERICK TORRES MIREZ
COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN Y GRADOS UPG
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO - PIURA