

ESTRÉS LABORAL Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA⁷⁷

WORK STRESS AND SPORTS PRACTICE

Mary Luz Limachi Flores⁷⁸

Jorge Luis Apaza Cruz⁷⁹

Walter Oswaldo Cutipa Flores⁸⁰

Dalmiro Aurelio Cornejo Olarte⁸¹

Carlos Cirilo Humpire Bustincio⁸²

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.⁸³

⁷⁷ Derivado del proyecto de investigación: “Estrés laboral y la práctica deportiva”.

⁷⁸ Licenciada en educación física, Magíster Scientiae en: Educación y Doctor en Educación de la Universidad Nacional Del Altiplano. Docente del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Andrés Bello” de Puno, Perú. Miembro del instituto de investigación de ciencias de la educación, correo electrónico: limaryflor@gmail.com.

⁷⁹ Ingeniero Electrónico, Magister scientiae en: Ingeniería Mecánica Eléctrica y Doctoris Scientiae en Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de la Universidad Nacional Del Altiplano. Docente investigador. Miembro del instituto de investigación de ciencias de la educación, correo electrónico institucional: jlapaza@unap.edu.pe.

⁸⁰ Ingeniero Electrónico, docente de la Universidad Nacional Del Altiplano, correo electrónico institucional: wflores@unap.edu.pe.

⁸¹ Ingeniero metalurgista, Magister en scientiae en extraccien de metales estratégicos, docente de la Universidad Nacional Del Altiplano, Miembro del instituto de investigación Ciencias Ambientales, Salud y Biodiversidad (IICASB), correo electrónico institucional: dcornejo@unap.edu.pe.

⁸² Licenciada en educación física de la Universidad Nacional Del Altiplano. Docente de educación básica regular de Puno, Perú., correo electrónico: tuyocarlos77@gmail.com.

⁸³ Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES. www.rediees.org

9. ESTRÉS LABORAL Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA⁸⁴

Mary Luz Limachi Flores⁸⁵, Jorge Luis Apaza Cruz⁸⁶, Walter Oswaldo Cutipa Flores⁸⁷,
Dalmiro Aurelio Cornejo Olarte⁸⁸, Carlos Cirilo Humpire Bustincio⁸⁹

RESUMEN

El presente trabajo de investigación relaciona el estrés laboral y la práctica deportiva del personal administrativo que trabaja en la Universidad Nacional del Altiplano, Puno. El objetivo es relacionar las dimensiones de las variables, para el estrés laboral (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) y en práctica deportiva (factor sociodemográfico, hábitos de la práctica física deportiva, conceptos de la práctica deportiva y actividad en tiempo libre). La muestra está conformada por 407 trabajadores administrativos, entre las edades comprendidas de 18 y 64 años. Se usó el Cuestionario (C.A.P.A.F.D) para analizar la práctica deportiva y el cuestionario de Maslach Burnout Inventory analizar el estrés laboral. Es una investigación de tipo básico y diseño correlacional, el resultado fue, que el estrés laboral en el personal administrativo es alto en agotamiento emocional, medio en despersonalización y baja en realización personal, también se muestra que el 60 % hace deporte una vez a la semana y otro 40% no hace ningún deporte. Se concluyó que el agotamiento emocional tiene una relación significativa con los hábitos de la práctica física deportiva, más el resto de las dimensiones no tienen relación entre sí, también se muestra que los administrativos sufren de un alto agotamiento emocional, y tienen una baja realización personal, en cuanto a la práctica deportiva el 60% si hace y resto no hace actividad física.

⁸⁴ Derivado del proyecto de investigación: “Estrés laboral y la práctica deportiva”.

⁸⁵ Licenciada en educación física, Magíster Scientiae en: Educación y Doctor en Educación de la Universidad Nacional Del Altiplano. Docente del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Andrés Bello” de Puno, Perú. Miembro del instituto de investigación de ciencias de la educación, correo electrónico: limaryflor@gmail.com.

⁸⁶ Ingeniero Electrónico, Magister scientiae en: Ingeniería Mecánica Eléctrica y Doctoris Scientiae en Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de la Universidad Nacional Del Altiplano. Docente investigador. Miembro del instituto de investigación de ciencias de la educación, correo electrónico institucional: jlapaza@unap.edu.pe.

⁸⁷ Ingeniero Electrónico, docente de la Universidad Nacional Del Altiplano, correo electrónico institucional: wcflores@unap.edu.pe.

⁸⁸ Ingeniero metalurgista, Magister en scientiae en extracción de metales estratégicos, docente de la Universidad Nacional Del Altiplano, Miembro del instituto de investigación Ciencias Ambientales, Salud y Biodiversidad (IICASB), correo electrónico institucional: dcornejo@unap.edu.pe.

⁸⁹ Licenciada en educación física de la Universidad Nacional Del Altiplano. Docente de educación básica regular de Puno, Perú., correo electrónico: tuyocarlos77@gmail.com

ABSTRACT

The present research work relates the work stress and the sports practice of the administrative personnel who work at the National University of the Altiplano, Puno. The objective is to relate the dimensions of the variables, for work stress (emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment) and in sports practice (sociodemographic factor, habits of physical sports practice, concepts of sports practice and free time activity). The sample is made up of 407 administrative workers, between the ages of 18 and 64 years. The Questionnaire (C.A.P.A.F.D) was used to analyze sports practice and the Maslach Burnout Inventory questionnaire to analyze work stress. It is an investigation of a basic type and correlational design, the result was that work stress in administrative personnel is high in emotional exhaustion, medium in depersonalization and low in personal fulfillment, it is also shown that 60% do sports once a week. week and another 40% do not do any sports. It was concluded that emotional exhaustion has a significant relationship with the habits of sports physical practice, the rest of the dimensions are not related to each other, it is also shown that administrative workers suffer from high emotional exhaustion, and have low personal fulfillment, in sports, 60% do and the rest do not do physical activity.

PALABRAS CLAVE: Estrés laboral, agotamiento emocional, despersonalización, práctica deportiva, actividad en tiempo libre.

Keywords: Work stress, emotional exhaustion, depersonalization, sports practice, free time activity.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es un tema de cada día, que adquiere mayor importancia por los efectos dañinos que trae al trabajador administrativo de la Universidad Nacional del Altiplano que lo padece, todo esto por el aumento de las situaciones sociales, laborales y personales.

El estrés en personal administrativo se produce debido a la excesiva presión que tiene en las oficinas y todo lo que atienden a su entorno, porque ellos están expuestos a una variedad y diversidad de situación que provocan estrés laboral, y esto va acompañado de un cierto agotamiento emocional y alteraciones en el cuerpo del individuo como también en su comportamiento, a ello se une los factores fuera del área de trabajo y se agrava la situación, (Trujillo y Garcia, 2007) explican que el estrés es perjudicial porque afecta negativamente la salud física y mental, el estrés en sí no es dañino; que simplemente es una respuesta orgánica y mental a un estímulo del medio externo o interno que pone a funcionar el mecanismo psicofisiológico suplementario para hacerle frente. Es nocivo cuando es frecuente e intenso o cuando la respuesta dada por el individuo no logra solucionar la situación. El personal administrativo, en distintos ámbitos de su vida, se ven sometidos a múltiples presiones que les generan estrés, uno de ellos son los problemas con los estudiantes o padres de familia a los que los atienden.

Según Gonzales (2006), las consecuencias del estrés laboral en los países occidentales se pueden medir en costos económicos, se pierden anualmente 360 millones de días de trabajo en el Reino Unido debido al ausentismo por enfermedad, en Estados Unidos se pierden aproximadamente 300 millones de días de trabajo por el estrés, en España el estrés laboral afecta a un 27% de los ocupados, y es la causa del 22% de las bajas por enfermedad.

Sánchez (2003), refieren que en Colombia los docentes universitarios están sometidos a tomar decisiones importantes, a actualizarse en el área, introducir cambios efectivos e innovar por consiguiente más propensos a desarrollar episodios de estrés laboral.

La realidad en el Perú no está lejos de estos reportes, pues casi todos los días los noticieros informan que el estrés se está convirtiendo en una epidemia y que está causando dificultades físicas y psicológicas en los trabajadores, produciendo deterioro en sus relaciones interpersonales, insomnio, pérdida de apetito, episodios de depresión, entre otros dañando su inteligencia emocional y otras esferas de su vida psíquica.

Según Manzano (2007), nuestra sociedad ha comenzado a prestar atención a la importante influencia que tiene el estrés laboral en la salud pública y el impacto económico que ejerce en la producción y en el desenvolvimiento de los diversos sectores, pero a partir de esta toma de conciencia, se han realizado estudios y propuesto estrategias para mitigar la importancia que presenta, eso que muchas veces se confundía con pereza, desgano, falta de voluntad, etc.

La realidad de la Universidad Nacional del Altiplano no está lejos del anterior panorama, pues muchos trabajadores administrativos evidencian conductas de estrés laboral, desde el mismo momento en que ven menguada su capacidad de establecer relaciones adecuadas y asertivas con los alumnos y hasta con sus colegas, el descontento por el salario, el tener que dedicarse a otras actividades, para poder solventar los gastos que le ocasiona el llevar adelante a su familia, frente a ello se ve afectada su aspecto físico.

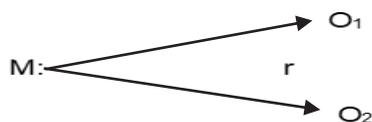
El estrés laboral que puede combatir realizando actividad física, porque se liberan endorfinas además cuando una persona hace deporte, deja de pensar en los problemas del trabajo. Los que practican algún deporte o realizan actividad física demostraron que se sentían mejor y padecían el estrés laboral con menos frecuencia que los que no practicaban ninguna actividad física. Mientras que los más exitosos llegaron a ser las personas que hacían deporte más que 4 horas por semana: ellos casi no sufrían el estrés en el trabajo (Molina, 2007).

Hoy en día muchas personas en todo el mundo experimentan el desgaste ocupacional, y por eso los científicos están buscando el mejor modo de resolver el problema. Una de las últimas propuestas fue llevar una mascota a la oficina.

MATERIAL Y MÉTODOS

El tipo de investigación, en este caso, según el propósito del estudio que se realizó corresponde al tipo básico; y, según el criterio de estrategia de investigación, es una investigación no experimental según Hernández, Fernández y Baptista (2014). Por qué los resultados de la investigación son aquellas en las, que no; se manipula ninguna variable ni se preparan las condiciones del estudio en este tipo de investigaciones los datos se recogen tal como se presentan en la realidad.

El diseño nos señala el procedimiento que debemos seguir para recoger los datos, en este caso, el diseño de investigación que se asumió corresponde a la investigación de tipo correlacional cuyo modelo es el siguiente:



Donde:

M = muestra de estudio

O = observaciones de datos que se recogen a cada variable

R = coeficiente de correlación

Este modelo significa que se recogieron los datos por separado de la variable (O1) que es estrés laboral y de variable (O2) práctica deportiva para hallar el coeficiente de correlación.

El instrumento que se utilizó para recoger datos para la práctica deportiva fue a través del Cuestionario para el Análisis de la Práctica de Actividades Físico-Deportivas (C.A.P.A.F.D) elaborado por Pedro Hellín.

El cuestionario de Maslach Burnout Inventory está conformado por 22 preguntas y tres Subescalas como siguen:

El Agotamiento Emocional: Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. La conforman los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. Su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del síndrome. La puntuación máxima es de 54 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es el agotamiento emocional y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.

Subescala de Despersonalización: Está formada por 5 ítems, que son los ítems 5, 10, 11, 15 y 22. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. La puntuación máxima es de 30 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayores la despersonalización y el nivel de burnout experimentado por el sujeto.

Subescala de Realización Personal: Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. La Realización Personal está conformada por los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. La puntuación máxima es de 40 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la realización personal, porque en este

caso la puntuación es inversamente proporcional al grado de burnout. Es decir, a menor puntuación de realización o logro personal más afectado está el sujeto.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad.

Se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33, media entre 34 y 66 y alta entre 67 y 99 (Maslach, C. & Jackson, 1986).

Prueba de hipótesis

Para comprobar la verdad y la falsedad de la hipótesis de tipo correlacional hemos utilizado la fórmula de la correlación de Pearson, para datos que no son agrupados en intervalos ni clases, es el siguiente:

$$\chi^2 = \sum_{i=1, j=1}^{n, m} \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

Donde:

N: muestra

\sum : sumatoria

X: variable 01

Y: variable 02

r: coeficiente de correlación

Hipótesis estadística

$H_i = R_{XY} \neq 0$ Existe grado de relación

$H_i = R_{XY} = 0$ No existe grado de relación

Regla de decisión

Donde:

χ^2 = Chi cuadrada calculada

N = Numero de filas

M = Numero de columnas

O_{ij} = Frecuencia observadas.

e_{ij} = Frecuencias esperadas.

Nivel de significancia.

$$\alpha = 0.05$$

$$Z = 1.96$$

4. Regla de decisión.

χ^2 calculada $>$ χ^2 tabulada, se rechazará la nula y/o aceptará la hipótesis alterna, caso contrario se aceptará la hipótesis nula.

Muestra

Para obtener la muestra se aplicó el muestreo probabilístico según el desarrollo de la siguiente fórmula (Cochran).

$$n = \frac{N (\sigma^2 z^2)}{[(N-1) (E^2)] + [(\sigma^2) (Z^2)]}$$

Donde:

n = Muestra 407

N = Población 658

σ = Son valores representados por 0.5

ME = Margen de error 0.3

N z = Es representado por 1.96

1 = Es constante

Remplazando los datos en la fórmula tenemos:

$$n = 407$$

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El grupo de estudio estuvo conformado por una muestra de 407 personas que trabajan como personal administrativo de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con una edad comprendida entre 18 y 64 años (177 mujeres y 230 varones), se aplicó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory para conocer el grado de estrés laboral, y el resultado es como sigue, en agotamiento emocional el 69.5% sufre un nivel de estrés alto, 28.5% un nivel de estrés medio y el 2% tiene el nivel de estrés bajo, en despersonalización el 26.5% sufre un nivel alto, 36.9% un nivel medio y el 36.9% tiene el nivel de despersonalización bajo. En realización personal el 60.9% tienen una baja realización personal, 22.6% un nivel medio y 16.5% tiene el nivel alto o de sensación de logro (tabla 1). La Despersonalización es el factor

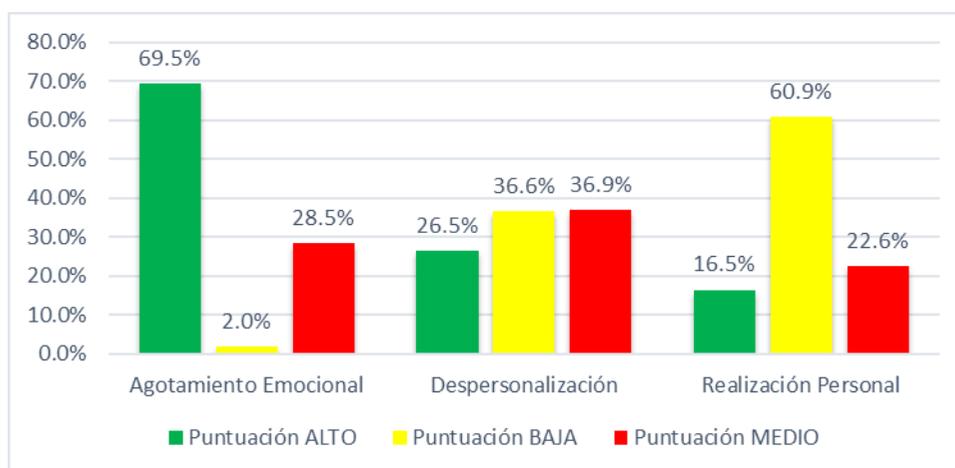
que se presentaría primero, dado que la relación con el cliente sería lo que inicialmente se vería afectado. Cuando se produce la distancia del cliente y hay un aumento en los conflictos, habría repercusiones en el desempeño del trabajo, lo que daría lugar a dificultades de Realización Personal. Esto causaría un alto nivel de estrés que llevaría a un paulatino Agotamiento Emocional (Buzzetti, 2005). Leiter y Maslach (2001) argumentan que los trabajadores del servicio lidian con el Agotamiento Emocional por medio de conductas de cinismo cuando se relacionan con otras personas, lo que mina el alcanzar su Realización Personal y en general la efectividad. Sin embargo, posteriormente los autores flexibilizan esta posición y afirman que el Agotamiento Emocional puede no ser siempre mediado por la Despersonalización, para llegar a la Realización Personal. En cambio, algunos autores argumentan que la Despersonalización es sin duda el factor que primero se experimenta, dado que un grado de desapego es necesario para dar servicios. En algún punto el desapego se convierte en Despersonalización, lo que mina el logro y gatilla el estrés emocional. Por lo tanto; que el Agotamiento Emocional predice tanto la Despersonalización como la Realización Personal reducida. Además, señalan que el Agotamiento Emocional y la Despersonalización están fuertemente correlacionados, a diferencia de lo que se encuentra entre la Realización Personal con el Agotamiento Emocional o Despersonalización. Así mismo, otras investigaciones apoyan esta propuesta. Planteando que el Agotamiento Emocional sería el factor central del síndrome.

Tabla 1. Resultados de estrés laboral en sus tres dimensiones

Estrés laboral	Puntuación			Total
	ALTO	BAJA	MEDIO	
Agotamiento Emocional	283 69.5%	8 2.0%	116 28.5%	407 100.0%
Despersonalización	108 26.5%	149 36.6%	150 36.9%	407 100.0%
Realización Personal	67 16.5%	248 60.9%	92 22.6%	407 100.0%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de UNA-P.

Figura 1. Resultados de estrés laboral en sus tres dimensiones



Fuente: Tabla N° 1

En la tabla 2 y en su figura se muestra que el 39.8% no practica actividad física deportiva y el 60.2% si practica actividad física de alguna manera. La actividad físico-deportiva está ocupando paulatinamente un lugar privilegiado dentro de nuestra sociedad.

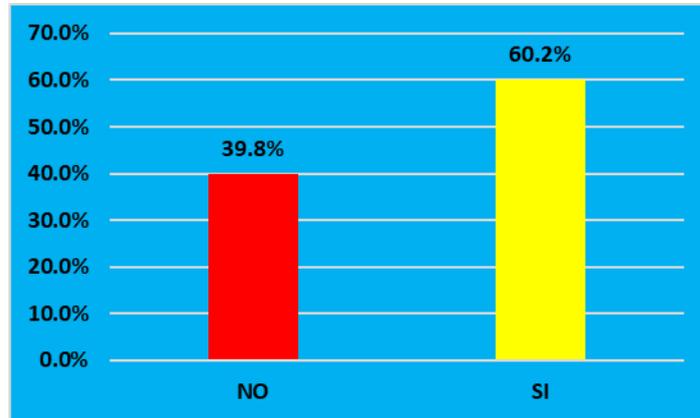
La magnitud social del fenómeno deportivo ha calado profundamente en virtud de la importante difusión que de él se hace en los diversos medios de comunicación, apareciendo un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que las personas adquieran estilos de vida activos y perdurables en el tiempo (Lores, Moreno, Gutiérrez, & Sicilia, 2003).

Tabla 2. Personal administrativo de la UNA que practica actividad física deportiva

	NO	SI	Recuento % del total
Práctica Actividad Física	162	245	407
	39.8%	60.2%	100.0%

Fuente: Encuesta realizada al personal administrativo de UNA-P

Figura 2. Personal administrativo que practica actividad física deportiva



Fuente: Tabla N° 2

Relación entre el agotamiento emocional del estrés laboral y los factores sociodemográficos de la práctica deportiva, el 39.3% y el 27.8% de los que tienen un alto agotamiento emocional en estrés son personas jóvenes de 26 a 40 años y de 41 a 64 años, el 13.5% y 13.8% de los que tienen un nivel de agotamiento medio también son personas jóvenes de 26 a 40 años y de 41 a 64 años, en cambio el 0.2% de los que tienen un nivel de agotamiento bajo son jóvenes de 18 a 25 años ($p > 0.05$).

Con diferencias significativas ($p < 0.05$), el 41% tiene un grado alto, el 14.0% tienen un grado medio y 1.5% tienen un bajo agotamiento emocional en estrés son varones frente al 28.5% alto, 14.5% medio y 0.5% de los que tienen el bajo agotamiento emocional en estrés son mujeres.

También diferencias significativas ($p < 0.05$), el 38.8% tiene un grado alto, el 12.5% tienen un grado medio y el 0.7% tienen un bajo agotamiento emocional en estrés son solteros(as), seguido por 21.1% tiene un grado alto, el 13.3% tienen un grado medio y el 1.2% tienen un bajo agotamiento emocional en estrés son casados(as), continuado por el 7.4% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son separados(as) y finalmente está el 2.2% tiene un grado alto y el 1.5% tienen un grado de medio agotamiento emocional en estrés son viudos(as).

En cuanto al nivel de estudios el 35.4% tiene un grado alto, el 12.3% tienen un grado medio y el 0.5% tienen un bajo agotamiento emocional en estrés son universitarios(as), seguido por 19.4% tiene un grado alto, el 9.6% tienen un grado medio y el 0.7% tienen un

bajo agotamiento emocional en estrés son técnicos(as), continuado por el 11.1.4% tiene un grado alto, el 5.2% tienen un grado medio y 0.2% que tiene un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son con estudios de posgrado y finalmente está el 3.7% tiene un grado alto, y el 1.5% tienen un grado medio y 0.5% tiene un grado de bajo de agotamiento emocional en estrés son con estudios de secundaria respectivamente ($p > 0.05$).

El estrés es considerado un trastorno que afecta a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad que demanda cada día más individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada uno de los problemas de índole laboral, social y emocional que se les presenten, sin importar edad, estado civil, género o actividad. Es decir, todos nos vemos afectados por él, de alguna forma. El estrés se ha conceptualizado como un estímulo negativo que amenaza las capacidades del individuo. También se le denomina distrés, pero de igual manera existe otro tipo de estrés que pone a prueba las habilidades de afrontamiento, pero no afecta negativamente al individuo (Moreno, 2012).

La mayor incidencia del estrés laboral se da en personas jóvenes, género femenino, solteros, sin pareja estable, portadores de personalidades optimistas, con expectativas altruistas elevadas, deseos de prestigio y mayores ingresos económicos, portadores de psicopatología de fondo (Arias & Castro, 2003).

La relación entre la despersonalización estrés laboral y los factores sociodemográficos de la práctica deportiva, el 2.2% y el 16.0% de los que tienen un alto despersonalización en estrés son personas jóvenes de 15 a 25 años y las personas adultas de 41 a 64 años, en cambio el 19.7% de los que tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son las personas jóvenes de 18 a 25 años ($p > 0.05$).

Con diferencias significativas ($p > 0.05$), el 15.5% tiene un grado alto, el 20.9% tienen un grado medio y 20.1% tienen una baja despersonalización en estrés son varones frente al 11.1% alto, 16.05" medio y 16.5% de los que tienen el bajo despersonalización en estrés son mujeres.

Las fuentes para los trabajadores están compuestas por una combinación de variables físicas, psicológicas y sociales. Entre estos estresores se encuentran la redundancia en sobrecarga laboral, trato con usuarios problemáticos y tareas lo que lleva a conflictos, falta de autonomía y autoridad en el trabajo para poder tomar decisiones, escasez de recursos materiales que generan sensaciones de impotencia, cambios tecnológicos, etc. Aunado a todo

lo anterior, se añaden elementos como la pérdida de prestigio social y del respeto tanto de sus compañeros como de los propios usuarios; por último, la baja remuneración en comparación con otras profesiones todo esto genera estrés (Miranda, 2008).

La relación entre la realización personal del estrés laboral y los factores sociodemográficos de la práctica deportiva, Como podemos observar en el cuadro 09 y la figura 06, el 7.6% tiene un grado alto, el 11.3% tienen un grado medio y el 23.8% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas adultas de 41 a 64 años de edad, seguido por el 8.4% tiene un grado alto, el 9.88% tienen un grado medio y el 35.1% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas jóvenes de 26 a 40 años de edad y finalmente el 0.5% tiene un grado alto, el 1.5% tienen un grado medio y el 2.0% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas jóvenes de 26 a 40 años ($p > 0.05$). Con diferencias significativas ($p > 0.05$), el 9.1% tiene un grado alto, el 14.5% tienen un grado medio y 32.9% tienen una baja realización personal en estrés son varones frente al 7.4% alto, 8.1% medio y 28.0% de los que tienen el bajo realización personal en estrés son mujeres.

Las diferencias significativas ($p > 0.05$), el 8.6% tiene un grado alto, el 10.8% tienen un grado medio y el 32.7% tienen un grado bajo realización personal en estrés son solteros(as), seguido por el 6.4% tiene un grado alto, el 8.83% tienen un grado medio y 20.4% tiene un grado bajo de realización personal en estrés son casados(as), continuado por el 0.7% tiene un grado alto, el 2.5% tienen un grado medio y 5.4% tiene un grado bajo de realización personal en estrés son separados(as) y finalmente está el 0.7% tiene un grado alto y el 0.5% tienen un grado de medio y el 2.5% tiene un grado bajo en realización personal estrés son viudos(as).

En cuanto al nivel de estudios el 7.1% tiene un grado alto, el 10.8% tienen un grado medio y el 30.2% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son universitarios(as), seguido por 5.7% tiene un grado alto, el 6.1% tienen un grado medio y el 17.9% tienen un grado bajo realización personal en estrés son técnicos(as), continuado por el 3.2% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio y 10.1% que tiene un grado bajo de realización personal en estrés son con estudios de posgrado y finalmente está el 0.5% tiene un grado alto, el 2.5% tienen un grado medio y 2.7% que tiene un grado bajo de realización personal estrés son con estudios de secundaria ($p > 0.05$). Los acontecimientos vitales,

catastróficos, incontrolables, impredecibles, como la muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes. Como puede verse, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste (Miranda, 2008).

Relación entre el agotamiento emocional del estrés laboral y los hábitos de la práctica física deportiva, el 58.7% tiene un grado alto, el 26.0% tienen un grado medio y el 2.0% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no están federados ni asociados a ninguna organización deportiva, frente a 10.8% tiene un grado alto, el 2.5% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que si pertenecen o están federados a alguna organización deportiva ($p > 0.05$).

Respecto al análisis si hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar la respuesta fue lo siguiente, el 48.6% tiene un grado alto, el 21.4% tienen un grado medio y el 1.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que tienen alguna instalación deportiva cerca de su hogar y es pública, el 12.3% tiene un grado alto, el 3.9% tienen un grado medio y el 0.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no saben ni conocen si existe alguna instalación deportiva cerca de su hogar, el 8.6% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que tienen alguna instalación deportiva cerca de su hogar y es privada ($p > 0.05$).

Siguiendo con el análisis, si practica alguna actividad física o deporte los resultados son los siguientes, el 22.6% tiene un grado alto, el 17.0% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no practican ningún tipo de actividad física ni deporte, el 9.3% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican futbol, el 7.9% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 0.0% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican vóley, el 6.6% tiene un grado alto, el 0.7% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican fustal, el 4.7% tiene un grado alto, el 1.0% tienen un grado medio y el 0% tienen un grado bajo de agotamiento emocional

en estrés son personas que practican atletismo, el 3.4% tiene un grado alto, el 0.5% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican básquet ($p < 0.05$).

En el análisis de ¿Qué días de la semana practica?, el 22.6% tiene un grado alto, el 17.0% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no realizan actividad física ni practican ningún día de la semana, el 16.7% tiene un grado alto, el 4.7% tienen un grado medio y el 0.7% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican los días domingos, el 12.8% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican los días sábados, el 5.7% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 0.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican los días sábados y domingos ($p < 0.05$).

Siguiendo con el análisis de ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de la actividad física deportiva?, el 25.3% tiene un grado alto, el 17.2% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no realizan actividad física ni practican a ninguna hora del día, el 16.7% tiene un grado alto, el 4.2% tienen un grado medio y el 0.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican 2 horas al día, el 6.9% tiene un grado alto, el 2.0% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que practican 30 minutos y una hora al día ($p < 0.000$).

Moscoso Sánchez (2011). Los jóvenes españoles al igual que los colombianos que recién comienzan sus estudios universitarios prefieren como actividad físico deportiva principal el fútbol y la natación, ésta última actividad físico-deportiva al igual que en el presente estudio se relaciona con la práctica deportiva a ambos sexos, por ende, se puede señalar que existe una relación entre las prácticas físico deportivas en los jóvenes de los dos países.

La familia influye en gran medida en la realización de las actividades laborales muchos de los jóvenes trabajan por obligación, por ejemplo, el trabajo en las de los padres a los jóvenes es de gran importancia (Murillo, 2015).

La relación entre la despersonalización del estrés laboral y los hábitos de la práctica física deportiva, se puede observar que el 23.6% tiene un grado alto, el 32.2% tienen un grado medio y el 31.0% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas

que no están federados ni asociados a ninguna organización deportiva, frente a 2.9% tiene un grado alto, el 5.7% tienen un grado medio y el 5.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que si pertenecen o están federados a alguna organización deportiva ($p > 0.05$).

Respecto al análisis si hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar la respuesta fue lo siguiente, el 19.7% tiene un grado alto, el 25.6% tienen un grado medio y el 19.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que tienen alguna instalación deportiva cerca de su hogar y es pública, el 2.9% tiene un grado alto, el 4.7% tienen un grado medio y el 4.2% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que tienen alguna instalación deportiva cerca de su hogar y es privada, el 3.9% tiene un grado alto, el 7.1% tienen un grado medio y el 5.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que no saben ni conocen si existe alguna instalación deportiva cerca de su hogar ($p > 0.05$).

El otro análisis, si practica alguna actividad física o deporte los resultados son los siguientes, el 10.8% tiene un grado alto, el 14.5% tienen un grado medio y el 14.5% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que no practican ningún tipo de actividad física ni deporte, el 2.2% tiene un grado alto, el 6.1% tienen un grado medio y el 4.4% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican fútbol, el 2.2% tiene un grado alto, el 3.9% tienen un grado medio y el 2.9% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican vóley, el 1.5% tiene un grado alto, el 3.4% tienen un grado medio y el 2.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican fustal, el 2.0% tiene un grado alto, el 2.0% tienen un grado medio y el 1.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican atletismo, el 1.2% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 1.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican básquet ($p > 0.05$).

La siguiente análisis de ¿cómo lo practica?, el 10.8% tiene un grado alto, el 14.5% tienen un grado medio y el 14.5% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que no practican ningún deporte ni con nadie, el 8.1% tiene un grado alto, el 10.8% tienen un grado medio y el 9.3% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican por su propia cuenta solos, el 4.4% tiene un grado alto, el 8.6% tienen un grado

medio y el 7.6% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican con sus amigos, el 3.2% tiene un grado alto, el 4.4% tienen un grado medio y el 3.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican con sus compañeros de estudio y del trabajo ($p > 0.05$).

El análisis de ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de la actividad física deportiva?, el 11.8% tiene un grado alto, el 16.0% tienen un grado medio y el 15.0% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que no realizan actividad física ni practican a ninguna hora del día, el 4.7% tiene un grado alto, el 7.1% tienen un grado medio y el 8.8% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican 2 horas al día, el 1.7% tiene un grado alto, el 4.4% tienen un grado medio y el 2.9% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican 30 minutos y una hora al día ($p > 0.05$).

En esta pregunta ¿Qué instalaciones utiliza? su análisis es lo siguiente, el 10.8% tiene un grado alto, el 14.5% tienen un grado medio y el 14.5% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que no realizan actividad física ni practican en ninguna instalación, el 9.8% tiene un grado alto, el 17.4% tienen un grado medio y el 16.5% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican actividad física en instalaciones públicas al aire libre, el 2.2% tiene un grado alto, el 1.0% tienen un grado medio y el 2.5% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que practican actividad física en instalaciones privadas y cubierta ($p < 0.000$).

Finalmente, con el análisis de que en su entorno ¿Quién practica deporte?, el 7.9% tiene un grado alto, el 11.5% tienen un grado medio y el 9.3% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su entorno practican amigos, amigas y sus hermanos, el 6.1% tiene un grado alto, el 7.9% tienen un grado medio y el 6.1% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en entorno practican sus hijos e hijas ($p > 0.05$).

Los trabajadores del área de secretarías tienen un mayor nivel de estrés laboral por la razón de que presentan un alto nivel de demanda laboral y a su vez no cuentan con un nivel adecuado de mecanismos compensatorios, específicamente el apoyo social, lo que implica que tienen mayor riesgo a presentar enfermedades y por lo tanto efectos negativos en su desempeño causados por estrés laboral (Moreno, 2012).

La relación entre la realización personal del estrés laboral y los hábitos de la práctica física deportiva, se observa que el 14.5% tiene un grado alto, el 19.4% tienen un grado medio y el 52.8% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no están federados ni asociados a ninguna organización deportiva, frente a 2.0% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio y el 8.1% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que si pertenecen o están federados a alguna organización deportiva ($p > 0.05$).

Respecto al análisis si hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar la respuesta fue lo siguiente, el 11.5% tiene un grado alto, el 16.7% tienen un grado medio y el 43.2% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que tienen alguna instalación deportiva cerca de su hogar y es pública, el 2.7% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio y el 11.1% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no saben ni conocen si existe alguna instalación deportiva cerca de su hogar, el 2.2% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio y el 6.6% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que tienen alguna instalación deportiva cerca de su hogar y es privada ($p > 0.05$).

El análisis de la pregunta ¿Qué días de la semana practica?, el 7.9% tiene un grado alto, el 24.8% tienen un grado medio y el 7.1% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no realizan actividad física ni practican ningún día de la semana, el 3.4% tiene un grado alto, el 7.1% tienen un grado medio y el 11.5% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que practican los días domingos, el 2.0% tiene un grado alto, el 3.7% tienen un grado medio y el 10.3% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que practican los días sábados, el 1.0% tiene un grado alto, el 2.0% tienen un grado medio y el 4.9% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que practican los días sábados y domingos ($p < 0.05$).

El análisis de ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de la actividad física deportiva?, el 7.9% tiene un grado alto, el 8.4% tienen un grado medio y el 26.5% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no realizan actividad física ni practican a ninguna hora del día, el 3.7% tiene un grado alto, el 5.7% tienen un grado medio y el 11.3% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que practican 2 horas al día, el 1.5% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 5.9% tienen

un grado bajo de realización personal en estrés son personas que practican 30 minutos y una hora al día ($p > 0.05$).

Posteriormente con el análisis de que en su entorno ¿Quién practica deporte?, el 3.4% tiene un grado alto, el 7.1% tienen un grado medio y el 18.2% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su entorno practican amigos, amigas y sus hermanos, el 2.9% tiene un grado alto, el 6.6% tienen un grado medio y el 11.3% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en entorno practican sus hijos e hijas ($p > 0.05$).

La relación entre el agotamiento emocional del estrés laboral y los conceptos de la práctica deportiva, se puede observar respecto a las clases de educación física que recibió en su etapa escolar, el 43.0% tiene un grado alto, el 19.9% tienen un grado medio y el 1.7% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que sus clases eran motivantes, el 9.8% tiene un grado alto, el 4.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que las clases le resultaron fáciles, el 7.9% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que las clases de educación física los consideraba útiles ($p > 0.05$).

Respecto a la pregunta ¿considera que las ofertas deportivas de su universidad satisfacen su interés de práctica?, el 50.4% tiene un grado alto, el 20.4% tienen un grado medio y el 1.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que no satisfacen sus intereses, el 14.7% tiene un grado alto, el 6.4% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no saben ni conocen sobre las ofertas deportivas que ofrecen en la universidad, el 4.4% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que sí satisfacen su interés de práctica deportiva ($p > 0.05$).

Siguiendo con el análisis, ¿Qué tipo de deporte debería promocionar más su Universidad?, el 62.4% tiene un grado alto, el 26.5% tienen un grado medio y el 1.7% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que debería promocionar deporte para todos, el 5.4% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 0% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen

que debería de promocionarse deporte de competición, el 1.7% tiene un grado alto, el 0.7% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no saben ni conocen lo que debe promocionar la Universidad ($p > 0.05$).

Continuando con el análisis de las personas que practican o los que no practican se les preguntó ¿les interesa el deporte?, el 27.0% tiene un grado alto, el 10.1% tienen un grado medio y el 1.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que el deporte les interesa mucho, el 26.8% tiene un grado alto, el 14.5% tienen un grado medio y el 0.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que el deporte les interesa poco, el 11.1% tiene un grado alto, el 1.5% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que el deporte les interesa bastante ($p > 0.05$). Puede afirmarse que aparecen diferencias significativas entre los motivos de práctica, en función del género. Mientras que, para las mujeres los motivos más valorados, son los relacionados con la forma física, la salud y la imagen personal, para los hombres los motivos de práctica están vinculados a la competición, la capacidad personal, la aventura, las relaciones sociales. Asimismo, tal y como cabía esperar, los hombres encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura (Lores et al., 2003)

La relación entre la despersonalización del estrés laboral y los conceptos de la práctica deportiva, se puede observar respecto a las clases de educación física que recibió en su etapa escolar, el 14.7% tiene un grado alto, el 26.0% tienen un grado medio y el 23.8% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que dicen que sus clases eran motivantes, el 4.9% tiene un grado alto, el 4.9% tienen un grado medio y el 4.2% tienen el grado bajo de despersonalización en estrés son personas que dicen que las clases le resultaron fáciles, el 2.9% tiene un grado alto, el 3.9% tienen un grado medio y el 4.2% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que dicen que las clases de educación física los consideraba útiles ($p > 0.05$).

Siguiendo con el análisis de ¿Qué piensa sobre la práctica deportiva?, el 6.4% tiene un grado alto, el 8.4% tienen un grado medio y el 8.1% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que piensan, que el deporte es solo para gente bien preparada físicamente, el 16.2% tiene un grado alto, el 21.9% tienen un grado medio y el 22.1% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que piensan, que la práctica deportiva es idónea para todos, el resto no sabe ni conoce ($p > 0.05$).

Respecto a la pregunta ¿considera que las ofertas deportivas de su universidad satisfacen su interés de práctica?, el 12.0% tiene un grado alto, el 16.2% tienen un grado medio y el 44.0% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que no satisfacen sus intereses, el 3.2% tiene un grado alto, el 4.9% tienen un grado medio y el 13.3% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no saben ni conocen sobre las ofertas deportivas que ofrecen en la universidad, el 1.2% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 1.5% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que sí satisfacen a su interés de práctica deportiva ($p > 0.05$).

Alcanzando con el análisis, ¿Qué tipo de deporte debería de promocionar más su Universidad?, el 14.5% tiene un grado alto, el 54.8% tienen un grado medio y el 21.4% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que debería promocionar deporte para todos, el 1.5% tiene un grado alto, el 0.5% tienen un grado medio y el 4.7% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que debería de promocionarse deporte de competición, el 0.5% tiene un grado alto, el 0.7% tienen un grado medio y el 1.5% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no saben ni conocen lo que debe promocionar la Universidad ($p > 0.05$).

Continuando con el análisis de las personas que practican o los que no practican se les preguntó ¿les interesa el deporte?, el 6.9% tiene un grado alto, el 9.1% tienen un grado medio y el 22.6% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que el deporte les interesa mucho, el 7.1% tiene un grado alto, el 9.3% tienen un grado medio y el 25.3% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que el deporte les interesa poco, el 1.5% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio de realización personal en estrés son personas que el deporte les interesa bastante ($p > 0.05$).

La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre las mujeres, los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores. En cambio, los mayores junto a la mujer cuidan más la alimentación, los primeros para evitar problemas de salud, en tanto que la mujer con fines estéticos (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004b).

La relación entre el agotamiento del estrés laboral y las actividades de tiempo libre, se puede observar respecto a las actividades de tiempo libre, el 7.6% tiene un grado alto, y el

4.4% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre corren, el 8.1% tiene un grado alto, y el 2.5% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre juegan fútbol, el 6.9% tiene un grado alto, y el 3.7% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre leen, el 7.6% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre hacen deporte cualquiera, el 7.1% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre no hacen nada, el 4.2% tiene un grado alto, el 0% tienen un grado medio y el 2.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre practican atletismo, el 3.2% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio y el 0.5% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre salen a caminar, el 4.4% tiene un grado alto, el 2.0% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre cantan, el 2.9% tiene un grado alto, y el 2.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre juegan vóley, el 3.4% tiene un grado alto y el 2.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre salen a bailar ($p > 0.05$).

El problema del uso del tiempo libre radica en que el adulto mayor a pesar de contar con un tiempo libre bastante extenso, no suele utilizar sus potencialidades en ese lapso, debido a que le falta una cultura del tiempo libre, se le considera peyorativamente y se da escasa valoración a lo que él pueda realizar en ese tiempo libre; además, la sociedad contemporánea no le impulsa, como tampoco lo hace con otros estratos de la sociedad, a un aprovechamiento del ocio y le conduce más bien a un ocio pasivo y consumista. Por lo demás él se siente cohibido de utilizar en ese tiempo libre en las organizaciones especializadas, por el carácter proteccionista, de beneficencia y segregativo de dichas organizaciones, así como por sus propias limitaciones físicas y psíquicas (Spitzer, 2006).

La relación entre la despersonalización del estrés laboral y las actividades de tiempo libre, se puede observar respecto a las actividades de tiempo libre, el 4.9% tiene un grado alto, el 3.4% tienen un grado medio y el 3.7% tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre corren, el 1.5% tiene un grado alto, el 4.9% tienen

un grado medio y el 4.2 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre juegan futbol, el 2.7% tiene un grado alto, el 4.2% tienen un grado medio y el 7.7 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre leen, el 2.5% tiene un grado alto, el 3.4% tienen un grado medio y el 2.7 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre hacen deporte cualquiera, el 2.2% tiene un grado alto, el 3.4% tienen un grado medio y el 2.9 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre no hacen nada el 2.0% tiene un grado alto, el 2.0% tienen un grado medio y el 2.7 tiene un grado de bajo despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre practican atletismo, el 1.5% tiene un grado alto, el 2.2% tienen un grado medio y el 2.9 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre salen a caminar, el 1.5% tiene un grado alto, el 2.2% tienen un grado medio y el 2.9% tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre cantan, el 0.7% tiene un grado alto, el 2.2% tienen un grado medio y el 2.2 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre juegan vóley, el 1.5% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 2.5% tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre salen a bailar ($p > 0.05$).

Lograr un mejor uso del tiempo libre en el adulto y una mejor calidad de vida afectiva, es necesario preparar al adulto para esta nueva etapa de su vida, reorganizar las organizaciones especializadas o crear nuevas organizaciones adecuadas que permitan la autonomía del adulto y tengan un trato personalizado, crear redes de apoyo al adulto mayor, donde participen coordinadamente las organizaciones especializadas, cambiar las connotaciones negativas sobre los adultos mayores, integrarlos y darles mayor aprecio, mejorar su salud física o psíquica y dar seguridad y orientación a los adultos mayores (Spitzer, 2006).

La relación entre la realización personal del estrés laboral y las actividades de tiempo libre, se puede observar respecto a las actividades de tiempo libre, el 2.0% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 8.4 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre corren, el 2.0% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio y 5.7 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre juegan futbol, el 2.0% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio

y el 6.9 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre leen, el 1.0% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 6.4 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre hacen deporte cualquiera, el 0.7% tiene un grado alto, el 2.7% tienen un grado medio y el 5.2 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre no hacen nada el 1.2% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 4.2 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre practican atletismo, el 1.7% tiene un grado alto, el 2.5% tienen un grado medio y el 2.5 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre salen a caminar, el 1.5% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 3.9% tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre cantan, el 0.7% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 3.4 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre juegan vóley, el 1.0% tiene un grado alto, el 1.0% tienen un grado medio y el 3.7% tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre salen a bailar ($p > 0.05$).

La tendencia que tienen los chicos y chicas a responder a los estereotipos sociales masculinos y femeninos en relación con el ámbito físico-deportivo. Tradicionalmente se ha atribuido al varón tareas que demandan fuerza, potencia y competitividad; mientras que se han considerado femeninas las tareas que requieren flexibilidad y elegancia (Moreno, 2012). Según esto, los deportes colectivos como el fútbol, baloncesto, entre otros, son considerados masculinos, mientras que la gimnasia, el baile y la danza, son etiquetados como femeninos (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2006)

A percepción de competencia para la práctica físico-deportiva según la edad nos muestra que los jóvenes, frente a las personas de más edad, tienen una percepción más positiva de su propia competencia. Estos resultados dejan ver actitudes y formas de pensar diferentes frente a la práctica deportiva, asociando ésta a niveles de habilidad y destreza más propios de los jóvenes que de los mayores.

CONCLUSIONES

- a. El estrés laboral y la práctica deportiva se relacionan solo en algunas dimensiones visto que el resultado es como sigue, en agotamiento emocional el 69.5% sufre un nivel de estrés alto, 28.5% un nivel de estrés medio y el 2% tiene el nivel de estrés bajo, en despersonalización el 26.5% sufre un nivel alto, 36.9% un nivel medio y el 36.9% tiene el nivel de despersonalización bajo. En realización personal el 60.9% tienen una baja realización personal, 22.6% un nivel medio y 16.5% tiene el nivel alto o de sensación de logro y el 39.8% no practica actividad física deportiva y el 60.2% si practica actividad física de alguna manera.
- b. El estrés laboral en el personal administrativo es alto en agotamiento emocional, medio en despersonalización y baja en realización personal administrativo es alto.
- c. El personal administrativo que practica actividad física por lo menos una vez a la semana son un total 245 frente a 162 que no practica ningún día.
- d. la relación que existe entre el agotamiento emocional y los factores sociodemográficos es significativo solo en sexo del trabajador, en los demás no hay relación significativa, dado que los resultados son los siguientes agotamientos emocionales en estrés, son personas jóvenes de 26 a 40 años y de 41 a 64 años, el 13.5% y 13.8% de los que tienen un nivel de agotamiento medio también son personas jóvenes de 26 a 40 años y de 41 a 64 años, en cambio el 0.2% de los que tienen un nivel de agotamiento bajo son jóvenes de 18 a 25 años ($p > 0.05$) como podemos ver en el cuadro 08.
- e. La relación que existe entre el agotamiento emocional y los hábitos de la práctica física deportiva es muy significativa visto que el 58.7% tiene un grado alto, el 26.0% tienen un grado medio y el 2.0% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que no están federados ni asociados a ninguna organización deportiva, frente a 10.8% tiene un grado alto, el 2.5% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que si pertenecen o están federados a alguna organización deportiva ($p > 0.05$)
- f. Existe una relación significativa entre el agotamiento emocional y los conceptos de la práctica deportiva solo en un indicador visto el 43.0% tiene un grado alto, el 19.9% tienen un grado medio y el 1.7% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que sus clases eran motivantes, el 9.8% tiene un grado alto, el 4.2%

tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que las clases le resultaron fáciles, el 7.9% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que dicen que las clases de educación física los consideraba útiles ($p > 0.05$).

- g. Si existe una de relación significativa entre el agotamiento emocional y las actividades de la vida diaria visto que el 7.6% tiene un grado alto, y el 4.4% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre corren, el 8.1% tiene un grado alto, y el 2.5% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre juegan futbol, el 6.9% tiene un grado alto, y el 3.7% tienen un grado medio de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre leen, el 7.6% tiene un grado alto, el 1.2% tienen un grado medio y el 0.2% tienen un grado bajo de agotamiento emocional en estrés son personas que en su tiempo libre hacen deporte cualquiera
- h. NO existe una de relación significativa entre la despersonalización y los factores sociodemográficos.
- i. No existe una de relación significativa entre la despersonalización y los hábitos de la práctica física deportiva visto que el 23.6% tiene un grado alto, el 32.2% tienen un grado medio y el 31.0% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que no están federados ni asociados a ninguna organización deportiva, frente a 2.9% tiene un grado alto, el 5.7% tienen un grado medio y el 5.7% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que si pertenecen o están federados a alguna organización deportiva ($p > 0.05$).
- j. Existe una de relación significativa entre la despersonalización y los conceptos de la práctica deportiva solo en un indicador visto el 14.7% tiene un grado alto, el 26.0% tienen un grado medio y el 23.8% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que dicen que sus clases eran motivantes, el 4.9% tiene un grado alto, el 4.9% tienen un grado medio y el 4.2% tienen el grado bajo de despersonalización en estrés son personas que dicen que las clases le resultaron fáciles, el 2.9% tiene un grado alto, el 3.9% tienen un grado medio y el 4.2% tienen un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que dicen que las clases de educación física los consideraba útiles ($p > 0.05$).

- k. No existe una de relación significativa entre la despersonalización y las actividades de la vida diaria visto que el 4.9% tiene un grado alto, el 3.4% tienen un grado medio y el 3.7 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre corren, el 1.5% tiene un grado alto, el 4.9% tienen un grado medio y el 4.2 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre juegan futbol, el 2.7% tiene un grado alto, el 4.2% tienen un grado medio y el 7.7 tiene un grado bajo de despersonalización en estrés son personas que en su tiempo libre leen
- l. No existe una de relación significativa entre la realización personal y los factores sociodemográficos.
- m. No existe una de relación significativa entre la realización personal y los hábitos de la práctica física deportiva visto que el 14.5% tiene un grado alto, el 19.4% tienen un grado medio y el 52.8% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que no están federados ni asociados a ninguna organización deportiva, frente a 2.0% tiene un grado alto, el 3.2% tienen un grado medio y el 8.1% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que si pertenecen o están federados a alguna organización deportiva ($p > 0.05$).
- n. No existe una de relación significativa entre la realización personal y los conceptos de la práctica deportiva visto el 11.3% tiene un grado alto, el 16.7% tienen un grado medio y el 36.6% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que sus clases eran motivantes, el 2.0% tiene un grado alto, el 2.5% tienen un grado medio y el 9.6% tienen el grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que las clases le resultaron fáciles, el 7.1% tiene un grado alto, el 2.0% tienen un grado medio y el 2.0% tienen un grado bajo de realización personal en estrés son personas que dicen que las clases de educación física los consideraba útiles ($p > 0.05$).
- o. No existe una de relación significativa entre la realización personal y las actividades de la vida diaria visto que el 2.0% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 8.4 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre corren, el 2.0% tiene un grado alto, el 2.9% tienen un grado medio y 5.7 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre juegan futbol, el 2.0% tiene un grado alto, el 1.7% tienen un grado medio y el 6.9 tiene un grado bajo de realización personal en estrés son personas que en su tiempo libre, leen.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arias, P., & Castro, M. (2015). Prevalencia del síndrome de Burnout y factores sociodemográficos y laborales asociados en enfermeros (as) profesionales del Hospital Nacional de Niños durante el mes de Setiembre 2012. *San José: Universidad de Costa Rica; 2013* [Cited 2017 Feb 8]; 1-209. Available from: <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis38.pdf>

Buzzetti, M. (2005). Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del colegio de profesores A.G. de Chile., 1 – 138. Retrieved from http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/buzzetti_m/sources/buzzetti_m.pdf

Gonzáles, C. (2004) Niveles de depresión en un grupo de Adultos de 60 a 80 años de un centro del adulto mayor y de un asilo de la ciudad de Lima. *Tesis para obtener en Título profesional de Licenciada de Psicología, Escuela de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.*

Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2004b). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 4(1-2), 102 – 115.

Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(2), 219–231.

Hernández, Roberto, Fernández Pilar. (2014). Metodología de la Investigación (5ªed.). México: McGraw-Hill.

Leiter, M. y Maslach, C. (2001) Burnout and Quality in a Sped-Up World, *The Journal for Quality and Participation*, Vol. 24, N°2, pgs. 48-51

Lores, A., Moreno, J., Gutiérrez, M., & Sicilia, A. (2003). La Práctica Físico-Deportiva En La Universidad, *Revista de psicología del deporte*, ISSN 1132-239X, ISSN-e 1988-5636, Vol. 12, N° 1, 2003, págs. 39-54

Manzano G. (2007) Síndrome de burnout y riesgos psicosociales en personal de enfermería. Prevalencia e intervención. *Informació Psicológica*. 2008; 91-92: 23-31.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: *University of California, Consulting Psychologists Press.*

Miranda, B. (2008). Estrés laboral en el personal que labora en el servicio de bioanálisis del hospital Dr. Domingo Luciani. Universidad Católica Andrés Bello.

Molina, J. (2007). Bienestar Psicológico y Práctica Deportiva en Universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79–92. Retrieved from javier.molina@ucv.es

Moreno, G. (2012). Causas, impacto del estrés sobre la salud y desempeño. propuesta de atenuación en trabajadores de una institución bancaria. Instituto Politécnico Nacional - Escuela Nacional de Medicina.

Moscoso, M. S. (2011). El estrés crónico y la medición psicométrica de distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud. *Revista iberabit*, 17, 1, 67–76.

Murillo, L. (2015). Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de Ataco. *Tesis para magister en educación*, en la Universidad de Tolina Ibagué.

Sanchez, C. (2011). Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera. Universidad Abierta Interamericana Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Spitzer, H. (2006). Propuesta de servicios de apoyo al uso del tiempo libre de adultos mayores de niveles socioeconómicos a2 y b1 en Lima Metropolitana. tesis. <http://doi.org/10.1017/cbo9781107415324.004>

Trujillo y Garcia (2007). Tesis impacto del estrés laboral en la institución financiera Favi de la Universidad Tecnológica de Pereira. URI: <http://hdl.handle.net/11059/786>