



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA

ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS LABORAL: INFLUENCIA EN EL PERSONAL
ADMINISTRATIVO DE LA EMPRESA SERVICIOS MARKETING MANAGER DE
PEREIRA RISARALDA

PRESENTA:

ARANDA PIÑA MARIA ANGELICA CÓD.1621025236, CARRILLO CARMONA
GUSTAVO ADOLFO CÓD.621021627, FONSECA RODRÍGUEZ MARÍA XIMENA
CÓD.0712065479, MONGUÍ ALDANA RÓMULO MAURICIO CÓD.1411020266, RUIZ
MORALES MARIO ARBEY CÓD. 1711022767.

SUPERVISOR:

TRIVIÑO JAIMES JOHANNA MARCELA, MGS.

BOGOTÁ, AGOSTO A DICIEMBRE DE 2020.

Tabla de Contenidos

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.....	2
Descripción del contexto general del tema.....	2
Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Justificación.....	4
Capítulo 2. Marco de referencia.....	5
Marco conceptual.....	5
Estrés laboral.....	5
Bienestar.....	5
Calidad de vida laboral.....	6
Acondicionamiento físico.....	6
Marco teórico.....	6
Teoría del estrés de Selye.....	7
Teoría metas de logro.....	8
Marco Empírico.....	9
Capítulo 3. Metodología.....	11
Tipo y diseño de investigación.....	11
Participantes.....	11
Instrumentos de recolección de datos.....	12
Estrategia del análisis de datos.....	14
Consideraciones éticas.....	14
Capítulo 4. Resultados.....	14
Discusión.....	20
Conclusiones.....	21
Limitaciones.....	22
Recomendaciones.....	22
Referencias bibliográficas.....	23
Anexos.....	28
Producto Multimedia:.....	35

Lista de figuras

iii

Figura 1 Esquema de respuesta ante un estímulo	8
Figura 2 Actividad física intensa	14
Figura 3 Tiempo actividad física intensa	15
Figura 4 Actividad física moderada	15
Figura 5 Tiempo actividad física moderada	16
Figura 6 Caminata.....	16
Figura 7 Tiempo caminata.....	17
Figura 8 Tiempo sentado	17
Figura 9 Agotamiento emocional.....	20
Figura 10 Cansancio laboral	18
Figura 11 Fatiga.....	21
Figura 12 Entendimiento	19

Resumen.

La actividad física mejora el desarrollo de la salud en los individuos, desde los aspectos emocionales y mentales; por lo que la falta de esta puede ocasionar en las personas situaciones como el estrés. Es por esta razón que se plantea determinar el impacto de la realización de actividad física sobre los niveles de estrés laboral en el personal administrativo de la empresa Servicios Marketing Manager de la Ciudad de Pereira, en el periodo comprendido entre agosto y diciembre de 2020. Por medio de una investigación con enfoque cuantitativo, con diseño correlacional, aplicando el test IPAQ que mide la actividad física y el test de estrés laboral de Maslach (MBI), a 20 trabajadores del área administrativa de la empresa MMS. Los resultados arrojan que la falta de actividad física en los participantes de la muestra, incide potencialmente en los altos niveles de estrés identificados. Se concluye que es necesario el desarrollo de actividades que promuevan la actividad física y sobre todo la oxigenación durante las actividades laborales, para mitigar los efectos de esta y disminuir el nivel de estrés. Se recomienda el desarrollo de planes y programas que promuevan la actividad física en los participantes.

Palabras clave: Estrés laboral, bienestar, calidad de vida laboral, acondicionamiento físico.

Abstract

Physical activity improves the development of health in individuals, from the emotional and mental aspects, so the lack of it can cause situations such as stress in people, it is for this reason that it is proposed to determine the impact of the performance of physical activity on the levels of work stress in the administrative staff of the company Services Marketing Manager of the City of Pereira, in the periods from August to November 2020. Through a research with a quantitative approach, with correlational design, applying the IPAQ test that measures physical activity and the Maslach work stress test (MBI), to 20 workers in the administrative area of the MMS company. The results show that the lack of physical activity in the participants of the sample, potentially affects the high levels of stress identified. It is concluded that it is necessary to develop activities that promote physical activity and especially oxygenation during work activities, to mitigate the effects of this and reduce the level of stress. The development of plans and programs that promote physical activity in participants is recommended.

Key words: Work stress, well-being, quality of work life, physical conditioning.

Capítulo 1.

Introducción.

Para una organización debe ser prioritario el bienestar de sus empleados, dado que la inversión que se realice en el capital humano repercute en el ambiente laboral y en la calidad de vida de cada miembro que integra la compañía. Es por ello que, desde diversos frentes laborales, se busca apoyar la gestión de la organización (no solo en el orden jurídico-laboral), dando el espacio de intervención de la ARL, y algunos programas de prevención y promoción que desarrollan las EPS. A esto se suma el aporte que realizan las empresas a través de las actividades de bienestar, buscando que los empleados participen masivamente en muchas de ellas, con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Descripción del contexto general del tema.

Está demostrado que la inactividad va en deterioro de la salud tanto física como mental de las personas, y en las empresas existen cargos que por su naturaleza impiden que los trabajadores realicen actividad física constante, o que simplemente no la realicen y en muchos casos, no tengan disposición para realizarla. Adicional a esto se presenta el estrés como un desequilibrio entre la capacidad de respuesta frente a las demandas laborales. Tomando como referencia un estudio en la ciudad de Bogotá realizado en 2014 sobre la actividad física de 3316 personas asistentes al programa “Bogotá muévete”, solo el 28,4% reportó ser físicamente activo, y los participantes pertenecientes a la adultez temprana fueron los más sedentarios de dicho estudio, los cuales comúnmente pasan extensas jornadas en una sola posición y con movimientos reducidos (Hidalgo y Tovar, 2014).

Planteamiento del problema

Es un hecho que la actividad física redunde en beneficios a la salud e incide en diferentes tipos de riesgo. A nivel empresarial, diariamente los empleados desarrollan una serie de actividades laborales que implican actividades mentales, como, por ejemplo: razonamiento, pensamiento, deducción, atención, memoria, entre otras y con diversos

niveles diferentes de presión laboral, que sumados generan una sobrecarga, la cual está asociada al estrés laboral. Esto puede generar una disminución de la capacidad de juicio y raciocinio del empleado, pudiendo afectar a su vez la productividad dentro de la compañía. También puede ocasionar afecciones a su salud. Se espera que, al generar la implementación de un programa de acondicionamiento físico se logre mejorar la salud de los empleados, particularmente prevenir el estrés laboral asociado al desempeño de sus labores. Para ello es necesario tener un panorama de las variables: estrés laboral y actividades físicas, lo que posiblemente permita potenciar los resultados de la empresa, generando una mejor productividad, disminuyendo el absentismo y reduciendo los costos en salud; así mismo contribuir a la disminución de riesgos psicosociales asociados al estrés laboral.

Pregunta de investigación.

¿Cómo impacta la realización de actividad física sobre los niveles de estrés laboral en el personal administrativo de la empresa Servicios Marketing Manager de la ciudad de Pereira, Risaralda?

Objetivo general.

Determinar el impacto de la realización de actividad física sobre los niveles de estrés laboral en el personal administrativo de la empresa SERVICIOS MARKETING MANAGER de Pereira, entre agosto y noviembre de 2020.

Objetivos específicos.

Identificar los factores que inciden en el impacto de la actividad física con relación al estrés, por medio de la aplicación del Test IPAQ

Determinar el nivel de estrés laboral presente en la muestra poblacional por medio de la aplicación del Test Maslach.

Correlacionar los resultados obtenidos entre ambas pruebas para determinar la incidencia de la actividad física sobre el estrés laboral.

Justificación.

La ejecución de tareas cotidianas desarrolladas por los empleados de la empresa Servicios Marketing Manager, conlleva la realización de una variada serie de actividades mentales más que físicas (estas últimas rutinarias en su mayoría), que implican toma de decisiones, realización de tareas bajo presión y de manera simultánea con otras. En este contexto y teniendo en cuenta que la inactividad física es causa de un gran porcentaje de mortalidad y morbilidad, se hace necesaria la implementación de programas de bienestar físico en la empresa que permita mitigar factores de riesgo que emanan de ésta, a saber: sobrepeso, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, ansiedad, entre otras. La intencionalidad de la investigación radica en demostrar la importancia de la implementación de un programa de acondicionamiento físico en el personal administrativo de la empresa Servicios Marketing Manager, para determinar el impacto que genera en el estrés laboral. Será necesario entonces articular este programa con el de seguridad y salud en el trabajo, y ser aplicado transversalmente, para que llegue a todos los empleados. De ahí la importancia de trabajar interdisciplinariamente el programa con una metodología reflexiva y de generación de conciencia para su ejecución y cumplimiento.

Finalmente, para los investigadores como futuros psicólogos organizacionales, el desarrollo de la investigación permite conocer desde el contexto laboral el impacto del desarrollo de la actividad física en el desarrollo o la presencia del estrés en el personal, situación que permitirá la comprensión de la problemática del estrés laboral y permitirá poder desarrollar acciones de mejora desde el campo psicológico, entendiendo que la disminución del estrés o la eliminación del mismo, no solo beneficia al individuo sino a la empresa en sí, mejorando la calidad de vida laboral y el desempeño laboral, lo que se traduce en incrementos en productividad para la empresa.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

Se realiza un recorrido a lo largo de los conceptos relacionados con el estrés laboral, bienestar y acondicionamiento físico, así como la teorización y bases relacionales que sustentan dichos conceptos para finalizar en las investigaciones y estado del arte, que se da en la correlación entre el estrés laboral y el impacto de la actividad física.

Marco conceptual.

Estrés laboral

El estrés es la relación que se genera entre una persona y los elementos adversos del ambiente, sean estos físicos o psicológicos, que tiene una afectación potencialmente dañina y hace que la persona se prepare para la acción, generando estado de alerta, como cansancio, agotamiento, cambios repentinos de comportamientos, efectos en la salud cardiovascular, cambios de apetito, cambios de emociones o tristeza, síntomas físicos como dolor de espalda, migraña, dolor de brazos, dificultad para concentrarse, aumento de la actividad del sistema endocrino, entre otros (García, V, Caraballo, D. y Avello, R., 2016).

Bienestar

Hace referencia a aquel estado en el cual la persona disfruta de una vida que le proporciona un ambiente pleno de desarrollo, permitiendo valorar su existencia y el disfrute de la misma. Llevado esto a nivel empresarial, es necesario que la compañía provea a sus empleados una serie de condiciones como: ambientes sanos, con calidad de vida, junto a condiciones laborales que protejan su salud; donde se promuevan las buenas relaciones y el trato digno. Este tipo de ambientes aseguran la existencia de adecuados estados de salud mental y laboral, protegiendo al trabajador y aumentando su productividad laboral. (Herrera, Betancur, Jiménez y Martínez, 2017).

Calidad de vida laboral

La calidad de vida laboral se asocia en amplia medida al salario emocional, la disposición de horarios laborales, el espacio para compartir con la familia, entre otros elementos (Albarrasin, Silva y García, 2017); términos íntimamente relacionados con los programas de bienestar de la compañía, donde se hace frente a las necesidades de los empleados, buscando obtener de ellos una evaluación positiva del entorno laboral, como resultado de su propia percepción. Este tipo de resultados redundan en bajas tasas de rotación, mejores niveles de productividad, lo que en última instancia repercute en el funcionamiento general de la empresa (Cruz, 2018).

Acondicionamiento físico

Esta relacionado con el desarrollo de algún tipo de actividad física, la cual implica necesariamente una cantidad de esfuerzo y que, realizada de manera adecuada y constante, logra generar resultados positivos en la condición física de los individuos. Para ello se realizan diferentes tipos de actividades y con diferentes tipos de impacto que preparan a los sujetos en mejores desempeños elevando su calidad de vida, su estado físico (Amaya, Millán y Vanegas, 2018).

Marco teórico.

El trabajo puede generar ciertos niveles de estrés que son manejables, aunque también puede llegar afectar el normal desempeño de las funciones del empleado, esto podría convertir al trabajo como foco de estrés crónico, derivando en algunos casos en el síndrome de Burnout, el cual causa absentismos laborales y accidentabilidad. (Gil-Monte, 2003). Particularmente existen niveles de estrés que son manejables, mientras no afectan el normal desempeño de las funciones del empleado, no obstante, al elevarse la demanda, la persona puede sentir que la misma excede sus capacidades y se genera la sobrecarga, experimentando cansancio, frustración, pérdida del impulso y vitalidad. Es como si el

empleado quedase fundido, generando conflicto y afectando directamente la calidad de su ejecución y el desempeño laboral. (Espada, 2016).

Teoría del estrés de Selye

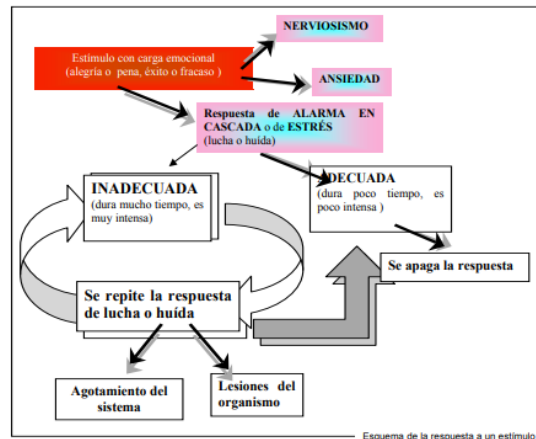
Dentro del desarrollo de la presente investigación, se propone el uso de la teoría del estrés de Selye (1977), el cual expone que el estrés es una respuesta biológica del ser humano, la cual puede ser medible y que implican un nivel de secreción hormonal. El autor manifiesta que, en la mayoría de los casos el ser humano puede dar respuesta a los estímulos del medio, pero que cuando este es incapaz de adaptarse al medio es cuando el estrés aparece. Además, indica que el estrés negativo es el que aparece cuando se supera el umbral óptimo de adaptación. Dentro de la teoría se plantean como factores influyentes los físicos, psicológicos y biológicos, la calidad de vida, la alimentación, el desarrollo emocional o psicoafectivo, el medio ambiente, el medio laboral y la forma en la que vive el individuo. Para Selye existen varios tipos de estrés: está el estrés local el cual se evidencia en una parte específica del cuerpo; y el síndrome de adaptación el cual consiste en la aparición de una respuesta defensiva ante la adaptación.

En lo laboral el estrés se presenta en la carencia de influencia y desarrollo laboral, el bajo apoyo social y el tipo de liderazgo, un escaso nivel de compensación laboral, la inestabilidad, la inseguridad contractual, la falta protección y los riesgos asociados al desempeño de la labor, (como ejemplo el uso de cierto tipo de maquinarias), el estar expuestos a sustancias químicas, ruidos temperaturas o ambientes aversivos. (Rentería, J., Fernández, E., Tenjo, A., y Uribe, A., 2009).

Además de la disminución de la productividad, decremento de los indicadores de servicio por quejas de los clientes, aumento en la accidentabilidad laboral, deterioro de la imagen corporativa, baja en las relaciones interpersonales (lo cual también lleva a conflictos internos), incremento en la rotación de la planta de personal, ausentismo y en algunos casos sobrecumplimiento de jornada laboral. (Azcona, et al, 2016). Todo lo anterior hace que el individuo no logre desenvolverse de manera equilibrada entre su vida personal y laboral (Carrillo y Hernández, 2015).

De acuerdo con la teoría, todo depende de cómo el individuo de respuesta a un estímulo, tal y como se evidencia en la siguiente gráfica:

Figura 1 Esquema de respuesta ante un estímulo



Fuente: Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006

Teoría metas de logro

Desde la actividad física, se plantea la teoría de las metas de logro, las cuales tienen a la motivación como factor principal, entendiendo que el inicio de la actividad deportiva tiene un alto grado de influencia en aspectos de índole intrínsecos como extrínsecos (Azofeifa 2014). La teoría plantea que el patrón comportamental del individuo, está determinado por un conjunto de aspectos como la disposición, la sociedad, el contexto y el desarrollo; es decir que la actividad física se evidencia solo como la posesión de una habilidad que le conduzca al éxito, generando en el individuo una necesidad de comparación con el otro, determinando entonces que existen dos tipos de metas de logro relacionadas con la actividad física o el deporte, las metas de tarea y las metas de ego (Escartí & Brustad, 2000).

De acuerdo con la teoría, el realizar algún tipo de actividad física puede ayudar en el mejoramiento de trastornos mentales como la depresión, ansiedad o ayudar a disminuir el estrés laboral, por ende, el acondicionamiento físico es importante, dado que, mejora el rendimiento, la fuerza, la velocidad, la resistencia, reduce el colesterol, previene la

obesidad, mejora la vitalidad de aquellas personas que lo hacen con regularidad (González, 2014). Es así que la actividad física hace parte de los programas de prevención del riesgo que se encuentran dentro del Análisis de Seguridad y Salud en el trabajo (específicamente para Colombia) y hace parte del marco regulatorio que se debe cumplir para evitar sanciones. (Jiménez, Orozco y Cáliz, 2017).

Marco Empírico.

Dentro de las investigaciones desarrolladas en torno al tema de investigación, se encuentran las siguientes:

En la investigación “Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.” Desarrollada por Intriago (2020) se planteó como objetivo el diseño, desarrollo e implementación de un programa de actividad física y recreativa, que permita reducir los niveles de estrés en los dirigentes deportivos de Cumbayá. Por medio de un estudio cuasi experimental de corte transversal, se le aplicó a 55 participantes administrativos de una escuela deportiva un pre test para medición de estrés, posteriormente se sometió a los participantes en una serie de actividades deportivas y se aplicó el post test donde se logró evidenciar que efectivamente los niveles de estrés redujeron, con beneficios adicionales como el mejoramiento de sus relaciones interpersonales, su estado de salud, su estado anímico en general mostrando grande beneficios nivel psicológico. (Intriago, 2020).

En la investigación “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral” desarrollada por Obando, Calero, Carpio, & Fernández (2017) se planteó como objetivo disminuir el nivel de estrés que presentaban los trabajadores del área administrativa de la universidad ESPE, donde por medio de un estudio descriptivo-correlacional realizado con 47 participantes administrativos de la ciudad de Quito, Ecuador, encontraron que existe una correlación directa entre la disminución del estrés entre aquellos participantes que empezaron a realizar actividades físicas; para ello

hicieron un pre test, y durante 6 meses los participantes realizaron actividades físicas, al cabo de la medición se les aplicó el post test, el cual arrojó los resultados mencionados.

En la investigación “Beneficio de la actividad física en el estrés laboral. Maestría en administración de negocios” desarrollada por Ucciardello (2015) en la ciudad de Buenos Aires (Argentina) se planteó como objetivo, demostrar que el desarrollo de hábitos saludables mejora las condiciones del ser humano, donde se evaluó un grupo de 40 participantes de nivel administrativo quienes desarrollan jornadas laborales entre las 8-9 horas y cuya tipología se asocia al sedentarismo, por la baja cantidad de movimientos y la continuidad en el tiempo permaneciendo sentados. Uno de los hallazgos principales fue que un 65% de los participantes refieren no practicar actividades deportivas por falta de tiempo. Sin embargo, a nivel perceptual el 76% de la muestra reconoce que el ejercicio les ayudará en la reducción del estrés laboral.

En la investigación “Impacto de un programa de actividad física en la ansiedad, depresión, estrés ocupacional y síndrome de agotamiento de los profesionales de enfermería” desarrollada por Freitas, Carneseca, Paiva y Ribeiro (2014) en la ciudad de Sao Paulo (Brasil), se planteó como objetivo evaluar los efectos de la actividad física en el lugar de trabajo, en donde evaluaron una muestra de 58 participantes de nivel asistencial, en un estudio con modelo cuasi experimental de corte transversal. Durante 3 meses y 5 días a la semana los participantes realizaron actividades físicas diarias en el lugar de trabajo por un espacio de 10 minutos. Los investigadores correlacionaron los resultados del Job Stress Scale o según sus siglas en inglés (JSS), frente a un cuestionario semiestructurado con el cual se evaluaron las percepciones individuales sobre el cambio en estado de la salud y la calidad de vida. No obstante, la prueba no arrojó resultados concluyentes o diferencias que permitan inferir que un programa de acondicionamiento físico impacta directamente en la prevención del estrés laboral. Los resultados arrojados en el pre y post test fueron muy homogéneos.

En investigación “Estrés laboral y actividad física en empleados” desarrollada por Suarez, Zapata, y Cardona (2014) en la ciudad de Medellín (Colombia) se planteó como

objetivo desarrollar una correlación entre la actividad física y el estrés; en este se usó una muestra aleatoria de 120 participantes dentro de un estudio correlacional con la aplicación de dos herramientas, una que midiese el estrés y la segunda la actividad física, encontrando que existe una alta correlación entre la presencia de estrés laboral en aquellos participantes que tiene una baja actividad física. Situación inversamente proporcional en los participantes que si realizaban actividades deportivas. Sin embargo, el nivel de sedentarismo fue del 71% para la totalidad de la muestra lo que sí evidencia la necesidad de implementar un programa de acondicionamiento que cubra a la totalidad de la población y a su vez promocionar los estilos de vida saludables para estos empleados.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

La investigación se desarrolla desde un enfoque netamente cuantitativo, ya que, los instrumentos de recolección de datos arrojan unos resultados numéricos que se pueden tabular. Desde lo cuantitativo este enfoque permite la medición numérica y el análisis estadístico de la investigación (Sampieri y Mendoza, 2018).

Por otro lado, el diseño de la investigación es correlacional, el cual permite asociar las variables mediante un patrón predecible para un grupo o población (Sampieri y Mendoza, 2018), en este caso entre las variables estrés laboral y actividad física.

Participantes.

La población en un estudio de investigación también es conocido como el universo, esta incluye todos los elementos que pueden llegar a participar en el estudio, desde personas, organismos, documentos, entre otros; esta debe poder delimitarse de manera clara de acuerdo a las características, el lugar y el tiempo y de lo que requiera la investigación (Toledo, s.f). En el caso de la investigación actual, la población son 70 trabajadores de la empresa Servicios Marketing Manager.

Con relación a la muestra esta se considera como una parte de la población, también conocida como subgrupo poblacional, la cual se selecciona al delimitar las características de esta, además de ser proporcional al tamaño de la muestra (Toledo, s.f). En el caso de la investigación actual la muestra la componen todos los trabajadores del área administrativa de la empresa Servicios Marketing Manager, los cuales son 20 trabajadores. Estos se ubican entre los estratos 2 y 3, sus edades oscilan entre los 28 y 32 años, su formación académica va desde técnico hasta profesional, en las viviendas el 100% cuenta con los servicios básicos como energía, acueducto, alcantarillado, gas domiciliario y servicio de wifi, el 100% tiene contratación a término fijo, sus horarios diarios son de 8 horas, desde las 8 am hasta las 6 pm, con descansos de 2 horas para almorzar, dentro del tiempo de antigüedad en la empresa se identifican desde 3 meses hasta 2 años..

Como criterios de inclusión en la selección, están: pertenecer a la planta administrativa de la empresa Servicios Marketing Manager, ser hombre o mujer de cualquier edad, no tener ninguna limitación que le impida participar en el estudio, saber leer y escribir y tener la disposición de participar en el estudio. En la exclusión se tuvo en cuenta a quienes estuvieran bajo el efecto de alucinógenos, presenten alguna limitación motriz que impida realizar actividades físicas o que presenten alteraciones cognitivas que puedan generar sesgo de información.

Finalmente, el muestreo utilizado en la investigación es el muestreo por conveniencia que, de acuerdo con Otzen & Manterola (2017) es aquel que “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos” (p. 230).

Instrumentos de recolección de datos.

Para analizar la correlación entre actividad física y el estrés se aplican dos instrumentos: en primera instancia el cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta, y el test estrés laboral Maslach y Jackson (también en versión corta).

IPAQ (International Physical Activity) versión corta.

El test incluye preguntas que permiten clasificar el grado de actividad física, el tiempo que dedica a caminar y el que permanece sentado durante el día. La versión corta está desarrollada para aplicarse en personas de 18 a 69 años, y puede ser aplicada en niveles de población regional o nacional, esta se diligencia en formatos físicos o electrónicos y su desarrollo puede tomar entre 25 a 30 minutos. Esta permite conocer los hábitos de la vida cotidiana de los participantes con relación a la actividad física (Gómez, Grimaldi, Bernal y Fernández, 2016).

Dentro de las variables se encuentran los niveles de intensidad, estos pueden ser leves, moderados o vigorosas, en donde la moderada o vigorosa son las que producen incremento en la respiración, la frecuencia cardiaca y la sudoración por lo menos durante 10 minutos de actividad física continua. La clasificación según el instrumento es de baja, media y alta, en donde la baja corresponde a que no se registra ningún nivel de actividad física, la media oscila entre 3 a 5 días de actividad de por lo menos 20 minutos diarios y el alta es aquella en la que se realiza actividad física por lo menos 3 días a la semana, pero con 1.500 minutos por semana, hasta 7 días con 3.000 minutos por semana (Gómez, Grimaldi, Bernal y Fernández, 2016).

Test de estrés laboral de Maslach y Jackson

Por otro lado, para la medición del estrés, se plantea el uso del Test de estrés laboral Maslach y Jackson, el cual contiene 22 preguntas (en la versión corta) que en una escala tipo Likert miden la frecuencia de las tres principales actitudes y sentimientos del trabajador, que se relacionan con agotamiento emocional, despersonalización y realización personal o profesional. Las dimensiones son obtenidas de las siguientes cantidades de preguntas: agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) 3. realización personal en el trabajo, (8 ítems), con una puntuación estimada como baja, media o alta. (Olivares, 2017). Este se diligencia en formatos físicos o electrónicos y su desarrollo puede tomar entre 25 a 30 minutos.

Estrategia del análisis de datos.

Para el análisis de la información se implementó el procesador de datos de Excel versión 2010.

Consideraciones éticas.

Los participantes son informados del propósito de la investigación, riesgos y beneficios, por medio de la implementación del consentimiento informado. Se garantizó la protección a la privacidad de la identidad y de la información, se garantizó que la participación dentro del estudio no genera un riesgo para la salud y la integridad del participante, adicionalmente se garantizó que no representara un gasto económico para este, todo bajo los parámetros que rezan en la resolución 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, en concordancia a la ley 1090 de 2006 que reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología.

Capítulo 4.

Resultados.

La presentación de los resultados se hace conforme a los objetivos inicialmente propuestos. Se planteó identificar los factores que inciden en el impacto de la actividad física con relación al estrés, por medio de la aplicación del Test IPAQ; por lo que primero se enlistan los resultados obtenidos y después se enlistan los factores identificados.

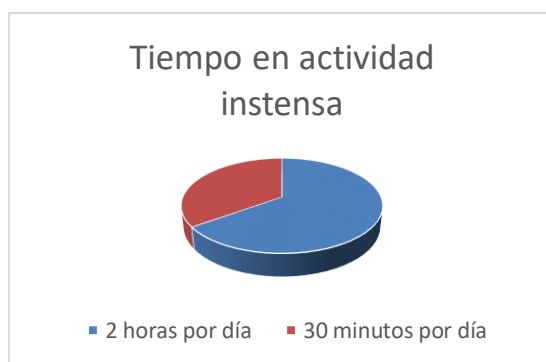
Figura 2 Actividad física intensa



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados, de los 20 participantes en los últimos 7 días, solo 5 realizan una vez por semana actividades físicas fuertes como: levantar cargas pesadas, practicar aeróbicos o moverse rápidamente en bicicleta; por su parte solo 5 las realizan 2 veces por semana, mientras que 10 de ellos aseguran no realizar ningún tipo de actividad física.

Figura 3 Tiempo actividad física intensa



Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, de acuerdo con los resultados de los 20 participantes 13 indicaron que en uno de los últimos 7 días dedicaron 2 horas para el desarrollo de actividad física intensa, mientras que los 7 restantes solo dedicaron 30 minutos por día.

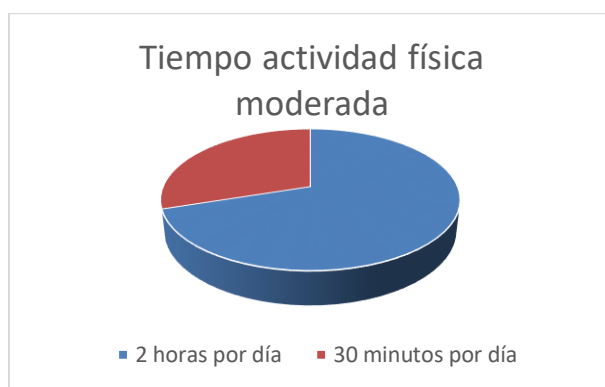
Figura 4 Actividad física moderada



Fuente: Elaboración propia.

Con relación a la actividad física moderada como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis; de los 20 participantes 10 manifestaron que la hacen 1 vez por semana, 1 que la hace 3 días por semana y 9 manifestaron que no hacen ninguna actividad física moderada.

Figura 5 Tiempo actividad física moderada



Fuente: Elaboración propia.

En el desarrollo de la actividad física moderada, de los 20 participantes 14 manifestaron realizarla 2 horas por día, mientras que los 6 restantes manifestaron realizarla solo 30 minutos por día.

Figura 6 Caminata



Fuente: Elaboración propia.

Con relación a la caminata, de los 20 participantes, el 100% indicó que durante los últimos 7 días caminó por lo menos 10 minutos seguidos.

Figura 7 Tiempo caminata



Fuente: Elaboración propia.

En el tiempo que dedican en ese día para la caminata, de los 20 participantes 8 indicaron que la hacen por 30 minutos, mientras que los 12 restantes indican que la hacen por 2 horas. Se debe tener en cuenta que los participantes manifestaron que las caminatas obedecen en su gran mayoría al traslado de un lugar a otro en su trabajo, al desplazamiento a su lugar de residencia o de trabajo o a las caminatas en sus horas de almuerzo.

Figura 8 Tiempo sentado



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al tiempo que pasó sentado durante un día hábil en los últimos 7 días, de los 20 participantes 4 indicaron que 8 horas al día, 5 indicaron que 7 horas al día y los 11 restantes indicaron que 6 horas al día. Se debe tener en cuenta que, al tratarse de un

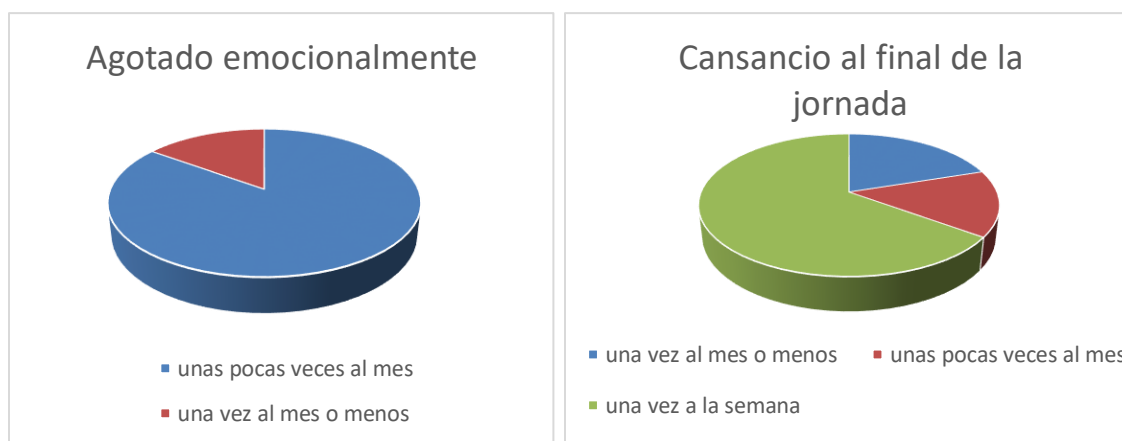
empleo administrativo, este personal desarrolla actividades de oficina; por ende, implica permanecer largos periodos sentados.

Con base a lo anterior, y de acuerdo con las conversaciones establecidas con los participantes en el momento de diligenciar el test, se logró identificar que los factores que inciden en el impacto de la actividad física con relación al estrés son: el alto nivel de sedentarismo, la poca disposición que se tiene con relación al tiempo para el desarrollo de actividades físicas, las demandas laborales que generan situaciones estresantes dado que, se deben cumplir metas de ventas dentro de la empresa, la falta de programas institucionales relacionados con la actividad física, las condiciones en las que se consumen los alimentos, pese a contar con dos horas para ello, la cantidad de trabajo no les permite dedicar este tiempo, incidiendo en que no hacen de manera regular pausas activas y por ende la actividad física dentro del puesto de trabajo es prácticamente nula.

Ahora bien, al determinar el nivel de estrés laboral en la muestra poblacional por medio de la aplicación del Test Maslach, se logró identificar los siguientes aspectos:

Figura 9 Agotamiento emocional

Figura 10 Cansancio laboral



Fuente: Elaboración propia.

De los 20 participantes, 17 manifiestan que se sienten agotados unas pocas veces al mes y los 3 restantes lo sienten una vez al mes, o menos. Adicionalmente, con relación

al cansancio laboral que sienten al final de la jornada, se logró identificar que 4 lo sienten unas pocas veces al mes, 3 lo sienten una vez al mes o menos y 13 lo sienten una vez a la semana.

Figura 11 Fatiga



Figura 12 Entendimiento



Fuente: Elaboración propia

Con relación al nivel de fatiga, de los 20 participantes, 16 indican sentirla pocas veces al año, 2 la sienten una vez al mes o menos y 2 la sienten una vez a la semana. Desde la facilidad de comprensión al compañero, de los 20 participantes, 15 indican tener la capacidad de entendimiento unas pocas veces al mes, 1 pocas veces al año o menos, 1 una vez al mes o menos y 3 una vez a la semana.

En términos generales y de acuerdo con los resultados, del 100% de los trabajadores, el 80% considera que una vez por semana se vuelve duro emocionalmente a causa del trabajo, el 75% se ha vuelto insensibles una vez al mes o menos, 70% de los trabajadores se siente frustrado por el trabajo unas pocas veces a la semana, el 65% de los participantes considera que trabaja mucho todos los días, el 80% de los participantes considera que el trabajo con sus compañeros les produce estrés, el 70% de los trabajadores considera que logra conseguir cosas valiosas por su trabajo unas pocas veces a la semana y 95% de los participantes consideran que sus compañeros los culpan de sus problemas.

Al correlacionar los resultados obtenidos entre ambas pruebas se puede determinar que la incidencia de la actividad física sobre el estrés laboral, radica en que el primero aporta beneficios que permiten reducir los niveles del segundo, por ejemplo, mejorar la calidad de vida, incrementar los niveles de energía y de resistencia, tanto física como emocional, lo que otorga un nivel de tranquilidad al enfrentar situaciones de estrés o tensas. Adicional a lo anterior, el desarrollo de la actividad física produce sensación de bienestar y relajación inmediata, lo que se traduce en bajos niveles de estrés, produciendo una sensación analgésica y de sedación, lo que disminuye el dolor (Arruza et al., 2004)

Discusión.

Se logró establecer coincidencia con lo expuesto por Gil-Monte (2003) dado que se confirmó que el trabajo genera niveles de estrés, que puede llegar a afectar el desempeño de las funciones del empleado y que el foco de estrés crónico puede desatar el síndrome de Burnout. Además, se identificó coincidencia al cotejar los resultados con lo expuesto por Espada (2016) dado que se evidenció sobrecarga laboral, cansancio, frustración, pérdida del impulso y vitalidad en los trabajadores.

Con relación a la postura teórica de Selye (1977), se identificó concordancia pues se logró medir los niveles de estrés en los participantes como el autor afirmó, además de identificar las consecuencias negativas del estrés en aspectos físicos, psicológicos y biológicos, desmejorando así la calidad de vida, la alimentación, el desarrollo emocional o psicoafectivo, el medio ambiente, el medio laboral y la forma en la que vive el individuo. Adicionalmente, se logró establecer que el tipo de estrés que manifiestan los participantes es de tipo local, dado que este imposibilita el desarrollo de actividades corporales como la actividad física.

Con relación a la postura teórica de la actividad física, se logró establecer que no existe ningún tipo de motivación o planteamiento de metas de logro por parte de los participantes que estén relacionadas con el desarrollo de actividades corporales, dado a la escasez de tiempo para desarrollarlas y a la creciente demanda a nivel laboral; aunque puede existir disposición de desarrollar actividad física, la demanda social por satisfacer

las necesidades inmediatas como la alimentación, la vivienda y el vestido, superan la necesidad de una buena salud física y mental, por lo que de acuerdo con la teoría, el contexto influye directamente en esta decisión.

Con relación a las investigaciones citadas, se evidenció lo siguiente:

En la investigación “Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá.” Desarrollada por Intriago (2020) existe concordancia dado que, al identificar los niveles de estrés en los participantes de la investigación actual, se hace necesario el desarrollo de una serie de actividades deportivas, para así poder reevaluar y logran identificar si después de estas hay un nivel menor de estrés en los participantes.

En la investigación “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral” desarrollada por Obando, Calero, Carpio, & Fernández (2017) se logró identificar una concordancia dado a que se demostró la correlación directa que existe entre la disminución del estrés y el desarrollo de actividades físicas.

En la investigación “Beneficio de la actividad física en el estrés laboral. Maestría en administración de negocios” desarrollada por Ucciardello (2015), se logró identificar concordancia, dado que en la investigación actual también más del 50% de los participantes refieren no practicar actividades deportivas por falta de tiempo; además, en ambas investigaciones se logró establecer que el desarrollo de actividades físicas les ayudará en la reducción del estrés laboral.

Conclusiones.

En conclusión, se puede decir que los factores que inciden en el impacto de la actividad física con relación al estrés son: el alto nivel de sedentarismo, la poca disposición para el desarrollo de actividades físicas y la limitación de tiempo para la misma.

Al determinar el nivel de estrés laboral presente en la muestra poblacional, se puede concluir que el 80% de los participantes tienen altos niveles de estrés, el 20% restante presenta niveles medios de estrés; estos causados por la carga laboral, los sentimientos de frustración, baja realización y agotamiento.

Al correlacionar los resultados obtenidos entre ambas pruebas, se puede concluir que los niveles de estrés presentados por los participantes son directamente proporcionales a la falta de actividad física.

Limitaciones.

Dentro de las limitaciones de la investigación, se encuentran el no poder establecer de manera evidente los efectos positivos de la actividad física con relación a la disminución del estrés, esto debido a que solo se logró medir la actividad física y los niveles de estrés, más no se desarrolló una actividad experimental que por medio del desarrollo de la actividad física, lograra demostrar la reducción de los niveles de estrés en los participantes.

Recomendaciones.

Teniendo en cuenta las limitaciones, se recomienda el desarrollo de una nueva investigación en la que, a partir del desarrollo de actividades físicas dentro de la jornada laboral, se pueda hacer seguimiento y medición a los niveles de estrés. De esta manera poder demostrar con hechos fatigos, cómo, la actividad física disminuye de manera considerable los niveles de estrés, mejora la calidad de vida de las personas y fortalece los procesos laborales.

Adicionalmente, se recomienda el desarrollo del presente estudio en todos los empleados de la empresa, para así poder establecer si es solo el departamento del área administrativa el que presenta altos niveles de estrés y bajos niveles de actividad física, para de esta manera poder contar con un diagnóstico previo para el desarrollo del estudio experimental.

Referencias bibliográficas

- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>
- Albarrasin, A., Silva, K. y García, V., (2017) percepción de calidad de Vida laboral en una empresa farmacéutica. *REVISTA PUCE. NÚM.105. PP. 53-74* Pontificia universidad católica de Ecuador. Quito (Ecuador). [Fecha de Consulta 26 de octubre de 2020] Versión online disponible en
<http://revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/106/144>
- Amaya, S., Millán, L., Vanegas, A., (2018). Propuesta de diseño de un programa de acondicionamiento físico, orientado a minimizar el riesgo laboral de los colaboradores operativos de la empresa Castellana Plaza SAS. Tesis Doctoral. Corporación Universitaria Minuto de Dios. [Fecha de Consulta 26 de Octubre de 2020] Versión online disponible en
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/8263>
- Azofeifa, C. (2014) relación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en los funcionarios administrativos del ministerio de agricultura y ganadería. Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, para optar por el título de Magíster. Universidad Nacional. Heredia, (Costa Rica) [Fecha de Consulta 26 de Octubre de 2020] Versión online disponible en
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/13503/Tesis%208691.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barrio, García, Ruiz, & Arce, (2006) El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, pp. 37-48 Asociación

- Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Carrillo, M. y Hernández, K. (2015) Las pausas activas como estrategia de disminución y prevención de estrés laboral en el personal docente y administrativo de la universidad de el salvador 2015. Trabajo de Grado. Universidad del Salvador, facultad de ciencias y Humanidades, San salvador (El salvador) . [Fecha de Consulta 25 de Octubre de 2020] Versión online disponible en: <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/15666/1/14103275.pdf>
- Escartí, A. y Brustad, R. (2000). El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. 1º congreso Hispano Portugués de psicología. Santiago de Compostela, España
- Espada, (2016) Factores Psicosociales De Riesgo: Estrés Laboral y Burnout. Tesis de grado Universidad de las islas Baleares. Facultad de Educación. Comunidad autónoma de las islas baleares (España). [Fecha de Consulta 20 de Octubre de 2020] Versión online disponible en : https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3698/Espadas_Martinez_Patria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Freitas, A., Carnesecca, E., Paiva, C., & Ribeiro, B. (2014). Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 22(2), 332-336. [Fecha de Consulta 28 de Octubre de 2020] Artículo disponible en https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692014000200332&lng=en&tlng=en
- García, V, Caraballo, D. y Avello, R. (2016). Factores de riesgo psicosocial de origen ocupacional, estrés y enfermedad coronaria. Psicología desde el Caribe, vol. 35,

núm. 1, enero-abril, 2018, pp. 49-59 Fundación Universidad del Norte Versión online disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21359522004>

Gil-Monte, P. (2003). Síndrome de Burnout: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19 (2), 181-197. [Fecha de Consulta 23 de octubre de 2020]. ISSN: 1576-5962. Versión disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318052004.pdf>

Gómez, R., Grimaldi, M., Bernal, A. y Fernández, J. (2016). La práctica de actividad física y su relación con la satisfacción laboral en una organización de alimentación. *Journal of Sports Economics & Management*, 6(2), 85-98. Version online disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/157756155.pdf>

González, L. (2014). Acondicionamiento físico para el aumento de la resistencia aeróbica en los trabajadores del cuerpo de bomberos, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2013. Universidad Estatal Península de Santa Elena. La Libertad (Ecuador) Recuperado el 24 de octubre de 2020, de <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2012>

Herrera, Y. C., Betancur, J., Jiménez, N. L. S., & Martínez, A. M. (2017). Bienestar laboral y salud mental en las organizaciones. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-13. Fecha de búsqueda 20 de octubre de 2020. Versión online disponible en <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328547/20785360>

Hidalgo, A. y Tovar, J. (2014). Factores de riesgo cardiovascular en participantes de un programa masivo de actividad física. *Investigaciones Andina*, 16 (28), 949-962. [Fecha de Consulta 24 de septiembre de 2020]. [Fecha de Consulta 29 de octubre de 2020] Versión online disponible en: <https://revia.areandina.edu.co/index.php/IA/article/view/74/574>

- Intriago, D., (2020) Incidencia de la aplicación de un programa de actividades físico recreativas en la reducción de los niveles de estrés en los dirigentes de Liga Deportiva Parroquial Cumbayá. Universidad de las fuerzas armadas ESPE. Pichincha (Ecuador) 20 de octubre de 2020. Versión online disponible en <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/22500>
- Jiménez, C., Orozco, M., & Cáliz, N, (2017). Factores de riesgos psicosociales en auxiliares de enfermería de un hospital de la red pública en la ciudad de Bogotá, Colombia. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 23-32. [Fecha de Consulta 25 de Octubre de 2020] Versión disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-42262017000100004
- Obando, I., Calero, S., Carpio, P., & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 33(3). [Fecha de Consulta 27 de octubre de 2020] Versión disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>
- Olivares, F. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Revista Ciencia y trabajo*, 19 (58), Págs. 59-63. Santiago de Chile (Chile), Fecha de Consulta 24 de Octubre de 2020] Versión disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Otzen, T. & Manterola C. (2017) Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Rentería, J., Fernández, E., Tenjo, A., y Uribe, A. (2009). Identificación de factores psicosociales de riesgo en una empresa de producción. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5 (1), 161-175. [Fecha de Consulta 31 de Octubre de 2020]. Versión online disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v5n1/v5n1a13.pdf>

- Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018 recuperado de <http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Selye H, (1977) The stress of my life. A scientist's memoirs. Toronto: McClelland & Stewart. Recuperado de <https://www.iberlibro.com/Stress-Life-Scientists-Memoirs-Hans-Selye/16726708749/bd>
- Suarez, G., Zapata, S., y Cardona, J., (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 10 (1), 131-141. Medellín, (Colombia) [Fecha de Consulta 25 de octubre de 2020]. Versión online disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982014000100010&script=sci_abstract&tlng=es
- Toledo, (s.f) Técnicas de Investigación Cualitativas y Cuantitativas: Población y muestra. Universidad Autónoma del Estado de México Facultad de Arquitectura y Diseño Administración y Promoción de la Obra Urbana. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/80531608.pdf>
- Ucciardello, F. (2015) Beneficio de la actividad física en el estrés laboral. Maestría en administración de negocios. UTDT – Universidad Torcuato di Tella. Buenos Aires, (Argentina). [Fecha de Consulta 28 de Octubre de 2020] Versión online disponible en https://repositorio.utdt.edu/bitstream/handle/utdt/2097/MBA_2015_Ucciardello.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos.

Anexo 1 CUESTIONARIO MASLACH

CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Fecha: _____

Cargo: _____

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0 = Nunca.
1 = Pocas veces al año o menos.
2 = Una vez al mes o menos.
3 = Unas pocas veces al mes.
4 = Una vez a la semana.
5 = Unas pocas veces a la semana.
6 = Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	

8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

Anexo 2 CUESTIONARIO IPAQ

**IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7
DÍAS**
PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuánto tiempo realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana_____

Ninguna actividad física intensa___ Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Horas por día_____

Minutos por día_____

No sabe/No está seguro_____

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

Días por semana_____

Ninguna actividad física moderada_____ Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Horas por día_____

Minutos por día_____

No sabe/No está seguro_____

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana_____

Ninguna caminata_____ Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Horas por día_____

Minutos por día_____

No sabe/No está seguro_____

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Horas por día_____

Minutos por día_____

No sabe/No está seguro_____

Anexo 3. Consentimiento Informado

INFORMACIÓN Y DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PRÁCTICA II INVESTIGATIVA PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

Título del estudio: ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS LABORAL: INFLUENCIA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA EMPRESA SERVICIOS MARKETING MANAGER DE PEREIRA RISARALDA, AGOSTO – NOVIEMBRE 2020.

Investigadores: ARANDA PIÑA MARIA ANGELICA, FONSECA RODRÍGUEZ MARÍA XIMENA, GUSTAVO ADOLFO CARRILLO CARMONA, MONGUÍ ALDANA RÓMULO MAURICIO Y RUIZ MORALES MARIO ARBEY.

Objetivo del Plan de Mejora:

A usted se le está invitando a participar en este estudio por ser empleado de la empresa Servicios Marketing Manager. El objetivo general de el Plan de Mejora es determinar el impacto de la realización de actividad física sobre los niveles de estrés laboral en el personal administrativo de la empresa SERVICIOS MARKETING MANAGER de Pereira, entre agosto y noviembre de 2020.

Posibles beneficios

Tal vez usted no obtenga ningún beneficio directo de este estudio, la información obtenida de este trabajo académico podrá beneficiar a esta empresa, debido a que en un futuro podrá tener en cuenta los resultados obtenidos.

Posibles riesgos

Para efectos de este estudio se encuentra categorizado en un plan de mejora sin riesgo ya que en este no se realizará ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio.

Participación voluntaria / Retiro del estudio

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Usted puede negarse a seguir participando en este estudio en cualquier momento. Su decisión no afectará en modo alguno la continuidad de este proceso académico.

Declaración de Consentimiento Informado

Fecha: _____

Yo _____ identificado con C.C. _____ manifiesto que he leído las declaraciones y demás información detallada en esta declaración de consentimiento y he sido informado (a) sobre el plan de mejora que están realizando los practicantes de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano, denominada “ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS LABORAL: INFLUENCIA EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA EMPRESA SERVICIOS MARKETING MANAGER DE PEREIRA RISARALDA, AGOSTO – NOVIEMBRE 2020.”, y autorizo mi participación en esta, aportando los datos que sean necesarios para el estudio. He sido informado (a) que este plan de mejora no representa ningún riesgo para mi integridad y además dicha información respetará su privacidad; se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

FIRMA: _____

NOMBRE: _____

C.C.: _____

Producto Multimedia:

Video disponible en Youtube a través de la siguiente dirección URL

https://youtu.be/xeKz_biVdq0