



**ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA QUE GENERA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
ESTRÉS EN ENTORNOS LABORALES
MONOGRAFÍA**

Gersain Duvan Banguero González 1.098.809.476

Kevin Fernando Peña Pulido 1.005.154.130

Yugi Alexander Guzmán Rodríguez 1.098.763.136

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Bucaramanga 11/12/2020**



**ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA QUE GENERA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
ESTRÉS EN ENTORNOS LABORALES
MONOGRAFÍA**

Gersain Duvan Banguero González 1.098.809.476

Kevin Fernando Peña Pulido 1.005.154.130

Yugi Alexander Guzmán Rodríguez 1.098.763.136

Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo

DIRECTOR

Ft. Mg. Diana Cristina Marín Ariza

Grupo de investigación en ciencias aplicadas al deporte – **GICED**

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Bucaramanga 11/12/2020

Nota de Aceptación

APROBADO



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

A Dios por la sabiduría que da a los seres humanos y a nuestros padres por apoyar y orientar para lograr este título en las UTS.

AGRADECIMIENTOS

A los docentes que nos orientaron y enseñaron sus conocimientos durante toda la formación académica, a los profesores que nos guiaron en la realización de la monografía, a nuestra casa de estudios las Unidades Tecnológicas de Santander por el apoyo y por brindarnos excelentes instalaciones para nuestra formación.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO	9
INTRODUCCIÓN	10
1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.2. JUSTIFICACIÓN	12
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	14
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
2. MARCO REFERENCIAL	15
2.1. MARCO TEÓRICO	15
2.2. MARCO CONCEPTUAL	17
2.3. Marco Legal	20
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	21
3.1. Enfoque	22
3.2. Fuentes Secundarias	22
4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO	24
5. RESULTADOS	25
6. CONCLUSIONES	35
7. RECOMENDACIONES	37
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Flujograma.....	2924
Figura 2. Principales estresores laborales.....	29

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Normativa legal.....	20
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión.....	23
Tabla 3. Revisión Bibliográfica	30

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo de monografía evidencia logros como un análisis de la influencia que genera la actividad física en el estrés en entornos laborales, con base en la revisión de la literatura actualizada, que permita una orientación para la toma de decisiones en organizaciones. Para ello primero se revisó la bibliografía acerca de estudios relacionados con la descripción de los componentes del estrés laboral, identificando el autor, el título, el objetivo logrado y la conclusión más relevante, que permita el conocimiento de un panorama general y luego se desarrolló una síntesis con evidencia actualizada, el beneficio de la actividad física en entornos laborales, que facilite la priorización de variables y factores en el diseño de programas de salud ocupacional enfocadas en actividad deportiva en las organizaciones.

Contó con una metodología cualitativa, tipo descriptiva y nivel exploratorio y logro finalmente con base a las actividades desarrolladas en la monografía, proponer lineamientos de acción para las organizaciones a partir del análisis de la influencia de la actividad deportiva en el estrés en escenarios laborales.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Estrés laboral, Salud mental.

INTRODUCCIÓN

Según la OMS, la depresión y la ansiedad están en aumento; entre 1990 y 2013, el número de personas que sufrieron estas afecciones aumentó cerca de un 50%, actualmente cerca de un 10% de la población mundial sufre con estas patologías, siendo los trastornos mentales 30% de la carga mundial de enfermedades no mortales (Organización Mundial de la Salud, 2016). Además, las emergencias humanitarias y los conflictos mundiales actualmente aumentan, con lo cual, la Organización mundial de la salud, planteó que durante dichas emergencias, el 20% de personas se afecta por estrés, ansiedad y efectos negativos como la ansiedad (Organización Mundial de la salud , 2016).

Este proyecto responde a esta pregunta: ¿Qué influencia positiva tiene la actividad física en la prevención y disminución del estrés en espacios laborales?, para ello se revisó bibliografía, además guiado por lineamientos anteriores y buscando hacer un aporte a la necesidad de conocer la correlación entre el estrés y sus efectos positivos que ofrece sobre este mal de los seres humanos, la actividad física, este trabajo se desarrolló por fases para lograr finalmente analizar la influencia de la actividad física respecto a comportamientos y efectos positivos en un entorno laboral, con base en la revisión de la literatura más actualizada. Si bien estos beneficios son importantes, se debe ampliar el panorama para incluir el deporte en la mejora en otros contextos de la vida humana. Por las razones anteriormente mencionadas fue necesario identificar qué aspectos presentan una mejora significativa con la actividad física con rutina organizada y, cómo esta presenta una disminución en el estrés laboral; por ende, se lleva a cabo una revisión y recopilación bibliográfica relacionada al tema.

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la OMS el estrés es la principal patología del trabajador y actualmente en el mundo cerca del 35% de los trabajadores lo padecen; causando entre el 50% y 60% de las bajas laborales este tipo de estrés puede causar comportamientos disfuncionales y deteriorar la salud, tanto física como mental, del individuo, por ello representa un enorme costo, en temas de productividad y de calidad de vida (Organización Mundial de la salud , 2016).

El estrés en un entorno laboral afecta a personas que trabajen en los niveles estratégico, táctico y operativo, no importa el tamaño de la empresa ni organización, evidenciado en temas de salud mental, seguridad y productividad, afectando no solo su comportamiento y capacidad en la empresa sino también en las relaciones con su familia; generando riesgos psicosociales en ambos entornos, como los trastornos de musculo esquelético (Leka, 2016).

El síndrome del desgaste laboral o burnout, es una patología que se genera ante la exposición frecuente de una persona en circunstancias repetidas, intensas y sin solución como conflictos interpersonales, presión o desorden en las tareas (Álvarez, 2011).

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, surge la pregunta de investigación ¿Qué influencia positiva tiene la actividad física en la prevención y disminución del estrés en espacios laborales?

1.2. JUSTIFICACIÓN

Analizado el problema anterior, se revisa ahora porque fue necesario realizar este trabajo y el porqué de la temática, además como aporte al grupo de investigación del programa. Al respecto, el estrés en entorno laboral se define como un desbalance entre la demanda de actividades y la capacidad de responder a ellas, luego genera mayor probabilidad de desatar riesgos psicosociales (Suárez, Vidales, & Cardona, Estrés laboral y actividad física en empleados, 2014).

La relación entre actividad física y estrés ha sido estudiada por varios autores, desde diferentes puntos de vista, que ha encontrado que la actividad deportiva, entretenimiento y física mejora la salud mental, otorgando una reducción del estrés psicológico, influyendo en la disminución de las concentraciones de cortisol, frecuencia del ritmo del corazón y ansiedad (Suárez, Vidales, & Cardona, Estrés laboral y actividad física en empleados, 2015).

En tal sentido, esta monografía permite observar la importancia que le dan las organizaciones a las actividades físicas de sus trabajadores y de esta manera determinar si se valora el ejercicio físico como una estrategia que aporta a la seguridad, bienestar y salud del trabajador. Debido a que es una carencia en muchas de ellas por el desconocimiento de aportes científicos que amplíen la información y el tema en cuestión.

Por esta razón, el conocimiento que se aporte en esta investigación beneficiara no solo a los trabajadores sino a las familias que dependen de ellos y al mismo tiempo a las organizaciones, porque un trabajador sano es mas eficiente, responsable y beneficioso para todo el entorno. Ya que la actividad física no solo aporta a la salud corporal sino también a la salud mental.

De igual manera esta monografía aporta a quienes deseen conocer más sobre el tema ya que se citan otras fuentes científicas sobre los beneficios que contribuye la actividad física en la salud y el bienestar. La influencia en el estrés laboral y la manera en que puede rendir un trabajador cuando se encuentra en buen estado de salud y sin estrés.

Finalmente se beneficiarán las empresas y los grupos económicos ya que según (Caro & Franco, 2017):

A través de las estrategias que implementen basados en este estudio, se disminuye el ausentismo laboral y las incapacidades laborales, rebajando los costos fijos y los costos ocultos, debido a que no se paralizan las plantas de producción ni se generan sobrecostos por reemplazos de personal ni por horas extras a causa del ausentismo laboral. (p. 7)

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la influencia que genera la actividad física en el estrés de entornos laborales, con base en la revisión de literatura actualizada.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar la bibliografía acerca de estudios relacionados con la descripción de los componentes del estrés laboral, identificando el autor, el título, el objetivo logrado y la conclusión más relevante, que permita el conocimiento de un panorama general.
- Sintetizar con evidencia actualizada, el beneficio de la actividad física en entornos laborales, que facilite la priorización de variables y factores en el diseño de programas de salud ocupacional enfocadas en actividad deportiva en las organizaciones.

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

La salud emocional “es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores”. (Velázquez, 2017), lo cual se puede complementar con la salud física, “La Salud Física, debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo”. (Velázquez, 2017)

Otro elemento teórico importante para esta monografía es la salud mental, que en Colombia se define según (Congreso de Colombia , 2013) como: Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. También para (Medline Plus, 2019) “La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones”.

El estrés laboral es una representación Psicológica, física y mental que se da cuando ciertos requerimientos no se ajustan a las capacidades o a las necesidades, generadas por el exceso de trabajo, la organización del entorno o el contexto social, pudiendo perjudicar la salud de los trabajadores en cualquier ámbito. Un ejemplo de ello se da cuando en el ambiente laboral existe tensión entre los trabajadores y comienzan los conflictos interpersonales, así como la

escasa comunicación, sin los recursos necesarios para superarlo, lo que conlleva a un contexto con una relación de aspectos psicológicos, emocionales y comportamentales insuficientes para desafiar las situaciones, logrando variaciones en la salud y el bienestar del trabajador (López, Bañuelos, Barbosa, Sanchez, & Lazarova, 2012). En este sentido “El estrés laboral es un desequilibrio entre las demandas del individuo y su capacidad de dar respuesta a ellas”. (Hernandez, Salanova, & Peiro, 2003)

Por otro lado, el estrés laboral genera insensibilidad, baja capacidad de realización personal, sentimientos de imposibilidad, incompetencia, baja autoestima, desesperanza, fatiga tanto emocional como física y mental, lo que hace a las personas más insensibles con los demás y muy rígido consigo mismo, también desarrolla pensamientos negativos tanto en el escenario laboral, como en la vida cotidiana con familiares y amigos (Martínez Pérez, 2010).

El estrés laboral libera una variedad de problemas de salud, así como un escaso rendimiento en el trabajo lo que ocasiona problemas en el nivel de atención, una disminución notoria en el ritmo de trabajo, estancamiento, desmotivación, ansiedad, y otros elementos que afectan el comportamiento (Anaya & García, 2015).

El estrés laboral son reacciones físicas y emocionales que se presentan cuando el trabajo sobrepasa las capacidades, los recursos y las necesidades del trabajador, este desequilibrio es nocivo para la salud y la calidad de vida.

El estrés genera agresividad física o verbal, ansiedad, sentido de persecución, enojo, dificultad para relacionarse y baja tolerancia a otros comportamientos, todo ello genera inconvenientes para la adaptación a normas y

por tal puede ocasionar accidentes de trabajo y baja productividad (Preciado, y otros, 2004).

Un elemento de alta importancia es el desarrollo personal, el cual se soporta en la inteligencia emocional e inteligencia social, un desarrollo afectivo y todo influye en el éxito de un progreso académico de aprendizaje (Dueñas Buey, 2002). Otra definición se relaciona con la calidad de su comunicación la cual debe ser abierta y directa, para lograr mejorar la toma de decisiones y la interacción interpersonal, lo anterior lo argumenta (Montilla, 2015).

Otro elemento de importancia teórica para este proyecto es el síndrome de Burnout, el cual se relaciona con el cansancio del trabajador, o exceso de fatiga lo cual se interpreta como el trabajador quemado (SQT) (Quiceno, 2007). También se define como un cansancio que lleva a la desmotivación y hacia sentimientos de fracaso y de incomodidad en el lugar de trabajo (García S. K., 2019).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

Actividad Física: Para la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020) “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”

Así mismo, mencionan que “La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020)

Por otra parte, para (Gobierno de la Rioja, 2018) “La actividad física es cualquier movimiento muscular esquelético del cuerpo que produce gasto

energético. Si se realiza de manera planificada, estructurada y repetida se denomina ejercicio físico y si es en un entorno reglamentado y competitivo deporte”.

Clima Organizacional: Para (García C. , 2018) el clima organizacional:

Expresa la influencia sobre la motivación de los miembros de la organización. Por lo cual cuando se cuenta con una motivación alta de los participantes, el clima organizacional tiende a ser alto por lo cual se percibe en estos como satisfacción, animo, interés y colaboración. Pero por el contrario cuando la motivación de los colaboradores baja, se distingue por falta de interés, frustración, insatisfacción y agresividad. (p. 20-21)

Depresión: “La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017)

En contraste con lo argumentado con (Mayo Clinic, 2018) quienes mencionan que:

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. También denominada «trastorno depresivo mayor» o «depresión clínica», afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Es posible que tengas dificultades para

realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.

Estrés Laboral: “Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004)

De igual manera el estrés laboral para (Madrid Salud, 2016) “Es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas. Afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional”.

Así mismo, (Prevecon, 2018) menciona que el estrés laboral “es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente”

Motivación Laboral: Para Ryan & Deci, (2000) & Avasilcai & Rusu, (2013) citados por (García C. , 2018):

La motivación laboral ha sido considerada como un factor determinante del desempeño, la competencia y el comportamiento de los trabajadores. De igual forma, es considerada como concerniente a la energía, la dirección y la persistencia, todos aspectos de la activación y de la intención”. (p. 15)

Productividad: desde el punto de vista sociológico para los autores (Correcha & Gutiérrez, 2013) la productividad es:

La relación entre los factores de bienestar del individuo y la autoridad que se ejerce sobre él de manera adecuada y efectiva, partiendo de que el individuo se sienta cómodo desempeñando sus funciones y con oportunidad de crecimiento profesional a través de los recursos, rendimientos, transformaciones, bienestar y el mismo crecimiento profesional. (p. 27)

Relajación: “La relajación es un estado de conciencia que se logra a través de diversas técnicas, la práctica de la relajación favorece el desarrollo de una serie de habilidades que no surgirían sin el adecuado proceso de entrenamiento”. (Barrios, 2015)

En contraste con (Psiquiatria.com, 2020) que menciona que la relajación es un “procedimiento terapéutico basado en la relajación de la musculatura estriada del cuerpo que, a su vez produce cambios fisiológicos (cambios del ritmo cardíaco, cambios en la frecuencia respiratoria, cambios en el ritmo cerebral) y cognitivos”.

2.3. Marco Legal

Tabla 1. Normativa legal

NORMA	RESUMEN
RESOLUCIÓN NÚMERO 8430 DE 1993	Regulación de la investigación
ACUERDO DEL CONSEJO ACADÉMICO NO 03-022 DE ABRIL 13 DE 2015	Estableció el lineamiento para el uso y adopción del repositorio institucionales UTS declarando que la publicación de producto intelectual debe realizarse sujeta a los

	lineamientos de ley en propiedad intelectual.
ACUERDO DE CONSEJO DIRECTIVO NO 01-022 DE NOVIEMBRE 25 DE 2015	Aprobó el reglamento de trabajos de grado con el propósito de normalizar la investigación formativa acorde a los requerimientos del ministerio de educación nacional y Colciencias.

Fuente: Elaboración por el autor

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El proyecto se realizó con una vision desde el programa GRICAD, coherente a la linea de Metodología del entrenamiento deportivo de la

fundamentación técnica de los gestos deportivos, entre otras, planteando una investigación exploratoria cualitativa con observación de fuentes secundarias.

3.1. Enfoque

El presente **estudio es exploratorio** “la investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos”. (Arias, 2012, pág. 23), esta exploración se realizó con una revisión de la bibliografía acerca de estudios relacionados con la descripción de los componentes del estrés laboral, identificando el autor, el título, el objetivo logrado y la conclusión más relevante, que permita el conocimiento de un panorama general y una síntesis con evidencia actualizada, el beneficio de la actividad física en entornos laborales, que facilite la priorización de variables y factores en el diseño de programas de salud ocupacional enfocadas en actividad deportiva en las organizaciones.

3.2. Fuentes Secundarias

Esta revisión de tema se desarrolló bajo el proceso de búsqueda bibliográfica, esta se llevó a cabo mediante la utilización de bases de datos como Google Académico Dialnet, Science y Scielo. Los términos de búsqueda, tanto en inglés como en español, fueron las combinaciones entre “Actividad motora”, “Actividad física”, “Calidad de vida”, “Estrés laboral”, “Occupational Stress”, “Quality of Life”, “Motor activity” y “Exercise” con los conectores “y”, “ó”, “and” y “or”.

Tras la implementación del algoritmo de búsqueda se encontraron 37 artículos los cuales fueron sometidos criterios de inclusión y criterios de exclusión.

Tabla 2. *Criterios de inclusión y exclusión.*

<i>Criterios de inclusión</i>	<i>Criterios de exclusión</i>
<ul style="list-style-type: none"> ● Idioma español o inglés ● Año de publicación mayor a 2010. ● Población entre 18 a 62 años. ● Tema principal actividad física estrés en espacios de trabajo. 	Duplicados

Fuente: Elaborado por el autor

4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

Se realizó una revisión de la bibliografía acerca de estudios relacionados con la descripción de los componentes del estrés laboral, identificando el autor, el título, el objetivo logrado y la conclusión más relevante, que permita el conocimiento de un panorama general.

Se utilizó un algoritmo de búsqueda en las bases de datos para obtener la mejor y más actualizada información. Una vez realizada la selección de documentos se extrajeron sus principales características, relacionadas con el área de investigación, para completar la recopilación de datos (ver figura 2).

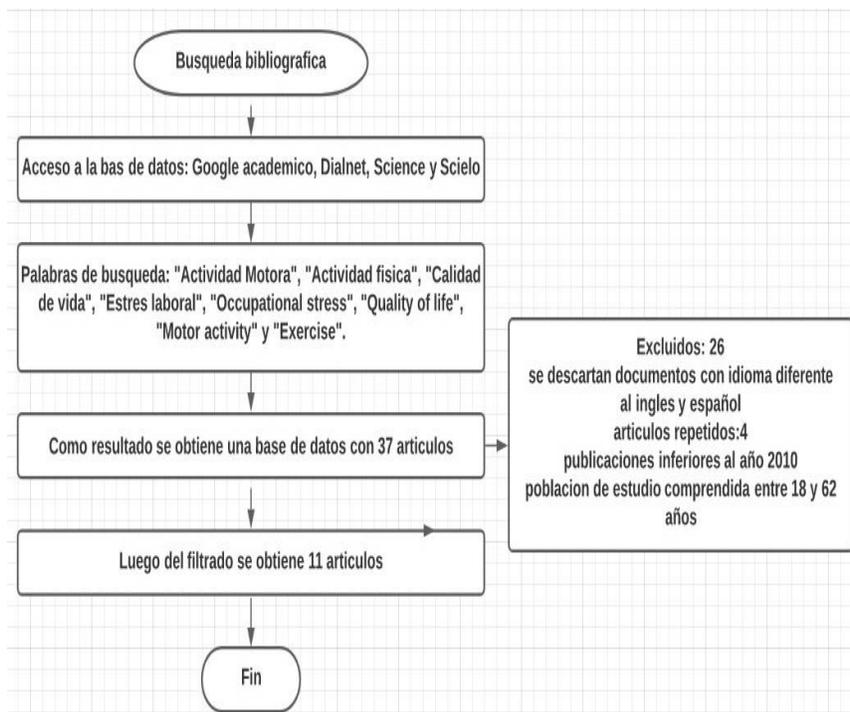


Figura 1 Flujograma. Descripción del proceso de selección

Fuente: Elaborado por autores

5. RESULTADOS

Es alta la cantidad de estudios que concluyen la relación de la actividad física con el estrés en el espacio de trabajo por ejemplo lo relacionan con la salud mental positiva. (Hamer, Stamatakis, & Steptoe, 2008); otro elemento es que las ciencias de la actividad física, el deporte y la recreación han profundizado sus estudios en buscar alternativas y tratamientos fundamentados en la ciencia que puedan disminuir el estrés laboral (Mejía I. A., Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017).

Por consiguiente, la actividad física y recreativa tiene un rol importante para evaluar los niveles de cansancio tanto físico como mental, dolores musculoesqueléticos y estrés laboral. (Pino & Bankoff, 2016); es importante resaltar que según Granados (2018) han visto que la percepción del estrés se asocia al tipo de actividad física que practican las personas, como por ejemplo la práctica de ejercicio vigoroso es un ayudante en la disminución del estrés, mejorando la salud general y su sentimiento de bienestar , otros trabajos indican la relación positiva entre la práctica de actividad física regular e indicadores de rendimiento laboral, los efectos positivos del ejercicio en el bienestar psicológico de los empleados y en las distintas facetas de los empleados (Granados & Cuéllar, 2018).

La inclusión de actividad física en el ámbito administrativo da múltiples beneficios, se mostraron que la promoción de la salud en el trabajo es una medida efectiva para disminuir el ausentismo laboral, la obesidad y minimizar la pérdida de productividad (Martinez Lopez & Saldarriaga Franco, 2008).

Teniendo en cuenta a Remor (2007) “Afirman que el ejercicio reduce el estrés, fortalece el cuerpo e incrementa el carácter” ,basándose en esto se realizaron estudios que toman al ejercicio como el perseverante crecimiento de la aptitud física por parte del individuo, el cual es un medio valioso para luchar contra

el estrés, por esta razón se demostró que “mínimos niveles de estrés, en personas activas físicamente, con menos frecuencia e intensidad dan indicios de malestar físico en comparación con individuos inactivos”. (Remor, Pérez, & Rueda, 2007)

El estrés está vinculado no solo a personas que trabajan, pues las causas son el desorden, la carga de actividades frente a una limitada capacidad de respuesta, lo cual se hace no manejable y se acumula el cansancio y se requiere la actividad física (Mejía I. A., Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017).

Con base en esto la Comisión Europea dice que “Las personas que realizan actividad física a diariamente mejoran su forma de actuar en su trabajo cotidiano disminuyendo el riesgo de sufrir estrés laboral, mejorando también su circulación sanguínea, la salud cardiovascular” (Batres, Pinel, & Contreras, 2016)

Diferentes estudios han mostrado efectos en cuanto a la relación que puede existir entre el estrés laboral y la práctica de actividad física.

De acuerdo con (Suárez, Vidales, & Cardona, 2015), evaluaron el estrés en el trabajo y la actividad física en empleados, el objetivo fue enlazar en los empleados de la universidad de Medellín la actividad física y el estrés en el trabajo lo cual realizaron por medio de encuestas, este estudio encontró prevalencia de sedentarismo de un 71%, lo que significa una escasa actividad física y siendo mayor en mujeres con un 74% mientras que los hombres un 65%, también encontraron que aquellas personas con baja práctica de actividad generan alto agotamiento emocional influyendo directamente en el estrés laboral.

Por otra parte (Rodrigues, Carneseca, Paiva, & Ribeiro, 2014), realizaron una evaluación de los efectos de un programa que se efectuó en un equipo de enfermería, específicamente en la unidad de cuidados paliativos, para la actividad

física en el trabajo en cuanto a los niveles de angustia, depresión, debilidad, estrés ocupacional y autopercepción de la salud y la calidad de vida concerniente con el trabajo. Para esto un profesional de educación física llevo a cabo el programa de actividad física en el trabajo (AFT) a veintiún profesionales de enfermería, con duración de diez minutos, cinco días a la semana, durante tres meses consecutivos.

En este sentido, los profesionales fueron evaluados al comienzo del programa y al finalizar el mismo, con “Hospital Anxiety and Depression Scale”, el Inventario Maslach Burnout y la Job Stress Scale. Mediante un cuestionario semiestructurado para conocer los cambios en la percepción de la salud y la calidad de vida relacionada con el trabajo. Arrojando que el 85,7% de los participantes reportaron una mejoría, también el 80,9% reportaron de una mayor atención a su propia salud, además, el 71,4% mencionaron una mayor disposición a colaborar, y finalmente un 57,1% manifestaron una mayor aptitud para participar en actividades no relacionadas con el trabajo.

Este programa actividad física en el trabajo no arrojó resultados reveladores en cuanto a los niveles de estrés en el trabajo. No obstante, después de la intervención, los profesionales manifestaron una mejor percepción del dolor físico y menos sensación de agotamiento en el trabajo.

Ya para el 2017 en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Quito (Obando, Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017) vieron necesario profundizar en el “*Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral*”, por esta razón tomaron de una población de 255 trabajadores administrativos una muestra de 47 sujetos, de manera que se sometieron a un análisis por medio de una encuesta de diez preguntas, las cuales fueron delineadas para comprobar la presencia de algunos indicios concernientes con el

estrés al inicio y final de la implementación de un programa de actividades físicas llevadas a cabo de lunes a viernes durante seis meses.

Es así, que este programa consistió en movilidad articular y estimaciones, las pruebas realizadas antes y después del programa dieron resultados significativos y favorables en la efectividad de actividad física en el grupo intervenido ya que, por sus características, acciones, vías de ejecución y direccionalidad es factible para la disminución del estrés laboral (Obando, Morales, Orellana, & Lorenzo, 2017).

Los estresores laborales son todas aquellas exigencias y conflictos que se presentan por sobrecarga de trabajo (Fundación para la prevención de riesgos Laborales, 2015)

Estos estresores pueden desencadenar el estrés en los trabajadores. Los principales estresores laborales se describen en la figura 1 (Salanova & Llorens, 2008):

Figura 2. Principales estresores Laborales

Sobrecarga de trabajo:

- Se produce cuando el volumen, la magnitud o complejidad de la tarea está muy por encima de la capacidad del trabajador/a para realizarla infra carga de trabajo: Se produce cuando el volumen de trabajo está muy por debajo del nivel necesario para mantener un mínimo grado de activación e interés en el trabajador/a.

Repetitividad:

- Aparece cuando no existe una gran variedad de tareas a realizar y éstas son monótonas y/o rutinarias.

Ritmo de trabajo excesivo:

- Se da si el tiempo de realización del trabajo está fuertemente condicionado por los requerimientos de la máquina o actividad laboral.

Horario de trabajo inadecuado:

- La duración de la jornada laboral estructura en gran medida la forma de vida de la población activa y, evidentemente, es fuente de estrés cuando ésta es inadecuada.

Para la OMS:

- La actividad física no es otra cosa que cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Agotamiento emocional:

- Se refiere a los sentimientos de no poder dar más de sí a nivel emocional y a una disminución de los propios recursos emocionales (Salanova & Llorens, 2008)

Fuente: Elaborada por autores

Se realizó una síntesis del beneficio de la actividad física en entornos laborales, que facilite la priorización de variables y factores en el diseño de programas de salud ocupacional enfocadas en actividad deportiva en las organizaciones. Como se expone en la siguiente tabla 3 revisión bibliográfica, así:

Tabla 3. Revisión Bibliográfica

AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSIÓN
Fabiana Marín Mejía.	Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años (2011).	Evaluar comparativamente el efecto de la danza terapéutica en el control del estrés productivo y la disminución de sus niveles en adultos laboralmente activos.	Los resultados de la investigación demostraron que las personas que practicaron regularmente la danza terapéutica o ejercicio físico experimentaron reducción de sus niveles de estrés.
Gustavo Ramón Suárez, Santiago Zapata Vidales, Jaiberth Cardona-Arias.	Estrés laboral y actividad física en empleados (2013).	Analizar, comparar y relacionar el grado de actividad física y los componentes del estrés laboral.	Las pruebas dieron una correlación entre la inactividad física y el estrés laboral, también demuestran el efecto de resaltar la actividad física como positiva en el ser humano.

<p>Paula Camila Ramírez Muñoz, Laura Isabel Valencia Ángel, Myriam Oróstegui Arenas.</p>	<p>Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga (2014).</p>	<p>Demostrar la correlación entre la actividad física y el estrés psicológico en adultos.</p>	<p>Los resultados sugieren que cumplir con las recomendaciones de actividad física de la (OMS) influye con efecto protector en el nivel de estrés psicológico.</p>
<p>Christian Alberto, Azofeifa Mora.</p>	<p>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 (2014).</p>	<p>Relacionar y comparar los predictores del estrés laboral con el nivel de actividad física, la edad, la antigüedad laboral y el género en los empleados administrativos del Ministerio de Agricultura y Ganadería.</p>	<p>Los resultados encontraron que aquellos trabajadores cuyo nivel de actividad física es vigoroso perciben con menor frecuencia las fuentes del estrés laboral.</p>
<p>Cajachagua Castroa, Mayelaa; Salinas Arias, Saulob; Carranza Esteban, Renzoc.</p>	<p>Efectividad del programa de ejercicios físicos “Muévase por su salud” sobre las medidas antropométricas y el estrés laboral del personal de la UPeU filial Tarapoto, (2014).</p>	<p>Determinar la efectividad del programa “Muévase por su salud” en las medidas antropométricas y el estrés laboral de los trabajadores de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto.</p>	<p>El programa de ejercicios físicos “Muévase por su salud” no tuvo efectividad en las medidas antropométricas de los participantes, no obstante, se detectó diferencias significativas en el caso del estrés laboral y se puede sostener que el programa fue efectivo para la variable estrés laboral.</p>

<p>Anderson Rodríguez Freitas</p> <p>Estela Cristina Carnesecca,</p> <p>Carlos Eduardo Paiva</p> <p>Bianca Sakamoto, Ribeiro Paiva.</p>	<p>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 (2014).</p>	<p>evaluar los efectos de un programa de actividad física en el lugar de trabajo (AFT) en los niveles de ansiedad, depresión, agotamiento, estrés ocupacional y la Calidad de vida.</p>	<p>Los resultados demostraron que la (AFT) no tiene efectos significativos sobre el estrés laboral, pero sí una mejora significativa en el control del dolor, la fatiga y la calidad de vida en general.</p>
<p>Christian Alberto Azofeifa Mora</p> <p>Luis Solano Mora</p> <p>Jorge Salas Cabrera</p> <p>Héctor Fonseca Schmidt.</p>	<p>Comparación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en un grupo de funcionarios administrativos del sector público costarricense (2016).</p>	<p>Relacionar y comparar los predictores del estrés laboral con el nivel de actividad física, la edad, la antigüedad laboral y el género en los empleados administrativos del sector público costarricense.</p>	<p>Se observa que a mayor nivel de actividad física hay una menor frecuencia de percepción de aparición de factores generadores de estrés laboral relacionados con la presión en el trabajo, aquellos trabajadores cuya actividad física es vigorosa perciben en menor medida los factores generadores de estrés.</p>

<p>Ibeth Aracely Obando Mejía, Santiago Calero Morales, Paola Carpio Orellana, Angie Fernández Lorenzo.</p>	<p>Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral (2017).</p>	<p>Disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.</p>	<p>Los resultados de las pruebas a la que se sometieron los trabajadores demuestran diferencias significativas favorables al programa de actividad física disminuyendo estrés en el personal.</p>
<p>Grace Amparo Obregón Vite.</p>	<p>Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) (2019)</p>	<p>Contribuir a la disminución del estrés laboral de los docentes de la ESPOCH determinando los factores que lo general y diseñando un programa de actividad física</p>	<p>Se demostró que La actividad física constituye un aspecto determinante de la calidad de vida y evita que el fenómeno del estrés y sus factores de riesgo se presenten</p>

<p>Miguel Brenes Espinoza</p>	<p>Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, auto concepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia (2019)</p>	<p>Determinar si existe asociación entre la actividad física y los niveles de depresión, estrés y ansiedad, auto concepto personal y satisfacción laboral en docentes de tercer ciclo y educación diversificada de dos colegios públicos de Heredia.</p>	<p>Los resultados dicen que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre la asociación de la actividad física, los niveles de depresión, estrés y ansiedad, el auto concepto personal y la satisfacción laboral, en los docentes de tercer ciclo y educación diversificada de dos colegios públicos de Heredia</p>
<p>Enrique Alexander Brito Taboada</p>	<p>Actividad física-recreativa para la optimización del desempeño laboral en docentes de la comuna de Engabao (2019)</p>	<p>Elaborar un programa de actividades físicas recreativas para la optimización del desempeño laboral en docentes de la Unidad Educativa Cacique Tumbalá de la Comuna Engabao, del Cantón Playas, de la provincia del Guayas</p>	<p>Se demostró que el programa de actividades físicas-recreativas para el desempeño laboral en docentes de la Unidad Educativa, sirvió para que los docentes que se encuentren afectados con estrés, mejoren su estilo de vida y la colectividad en general.</p>

Fuente: Elaborada por autores

6. CONCLUSIONES

Al respecto de la influencia que genera la actividad física en el estrés en entornos laborales, con base en la revisión de la literatura actualizada, que permite una orientación para la toma de decisiones en organizaciones, se concluye que, si es necesario incrementar la actividad física de las personas, para disminuir los niveles de estrés, es por esto que los funcionarios administrativos deberían divulgar el beneficio que las actividades físicas generan, dando charlas con personal calificado en promoción de la calidad de vida.

Una vez realizada la revisión la bibliografía acerca de estudios relacionados con la descripción de los componentes del estrés laboral, identificando el autor, el título, el objetivo logrado y la conclusión más relevante, se concluye que la actividad física tiene un papel fundamental en el individuo y en su desempeño laboral, por tal razón se han realizado estudios evaluando el impacto que tiene en la disminución del estrés laboral. Los resultados obtenidos e investigados fueron satisfactorios durante el desarrollo del trabajo de grado debido a que la actividad física es el principal factor para combatir y disminuir los síntomas físicos y emocionales como lo generan el estrés laboral según los estudios comprendidos entre el 2010 y 2020.

En el ejercicio realizado en la monografía de sintetizas con evidencia actualizada, el beneficio de la actividad física en entornos laborales, que facilite la priorización de variables y factores en el diseño de programas de salud ocupacional enfocadas en actividad deportiva en las organizaciones, se logró concluir que El estrés laboral es un desequilibrio que se genera por la sobrecarga en su trabajo, falta de organización, situaciones que se dan en el trabajo, el ámbito

laboral o apoyo. Está presente en cualquier nivel social y provoca un impacto en desmejorar la calidad de vida, afectando la salud, haciendo que el trabajador baje en su desempeño laboral.

En la propuesta de lineamientos de acción para las organizaciones a partir del análisis de la influencia de la actividad deportiva en el estrés en escenarios laborales, se logró concluir que la baja asignación de tiempo al bienestar y el sedentarismo, que provocan las extensas horas de trabajo, hacen que las personas tengan escasez de energía, pereza, cansancio, entre otros por lo que podría estar asociado a la falta de actividad física, es por esto que es necesario realizar estrategias que eviten la aparición del estrés fomentando la práctica de la actividad física y que las actividades físicas como el deporte y de bienestar mejoran las condiciones de emoción de las personas, a mayor nivel de actividad física hace que la aparición de factores generadores de estrés laboral sea menos frecuente, las personas que practican actividad física de manera terapéutica sienten una mejora en diferentes aspectos fisiológicos como malas posturas, fatiga visual, problemas psicomotrices y dolor muscular en diferentes zonas del cuerpo entre otros síntomas.

7. RECOMENDACIONES

Se recomienda dar seguimiento al personal de trabajo, saber sobre el bienestar en los trabajadores, para poder intervenir adecuadamente y a tiempo, recalcar los beneficios, gestionando con los funcionarios administrativos charlas con personal calificado en la promoción de la salud y actividad física, también dar espacios en los que los trabajadores puedan hacer una pausa activa o estiramientos para que el sedentarismo y factores estresores no aparezca de forma más rápida.

Se recomienda la realización de estudios con la población administrativa de las Unidades Tecnológicas de Santander, para poder conocer la incidencia del estrés, lo que posteriormente podría ser el insumo para un programa de acondicionamiento físico para personal administrativo.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, R. F. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Gegesti*, 1-4.
- Anaya, L. S., & García, C. P. (2015). *RIESGOS PSICOSOCIALES Y SUS EFECTOS EN EL PERSONAL DEL SECTOR SALUD EN COLOMBIA. UN ESTUDIO COMPARATIVO*. Bogotá: Universidad Sergio Arboleda. Obtenido de <https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/890/Riesgos%20psicosociales%20y%20sus%20efectos%20en%20el%20personal%20del%20sector%20salud.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Arias, F. G. (2012). El Proyecto de Investigación introducción a la metodología científica 6ª Edición. Caracas, Venezuela: Episteme. Obtenido de <https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Barrios, F. (29 de junio de 2015). *¿que es relajación?* Obtenido de <http://www.ejerciciosderelajacion.com/>: <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/que-es-relajacion>
- Batres, E. Y., Pinel, S., & Contreras, F. (2016). *GUÍA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL ÁMBITO LABORAL*. Tegucigalpa : Universidad de Honduras
- Caro, D., & Franco, A. (2017). *Influencia del ejercicio físico dentro y fuera de la jornada laboral en la vida de los empleados* . Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/:https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/3464/1/influencia%20del%20ejercicio%20fisico%20dentro%20y%20fuera%20de%20la%20jornada%20laboral%20en%20la%20vida%20de%20los%20empleados.pdf>
- Congreso de Colombia . (21 de enero de 2013). *Ley No. 1616 de 2013*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/:https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Correcha, L., & Gutiérrez, M. (2013). *Propuesta de mejoramiento del modelo de productividad laboral y su aplicación en la empresa Tubometales Cuernu LTDA*. Obtenido de <https://repository.ean.edu.co/:https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/4634/CorrechaLuis2013.pdf;jsessionid=AF4FB5F6675DDEEAFF6FAF5405481E4?sequence=7>
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 77-96. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Fundación para la prevención de riesgos Laborales. (2015). *Estres Laboral*. infantilprl.saludlaboral.org. Obtenido de <https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-5-principales-estresores-laborales/>

- Galeano, M. (2004). Diseño de proyectos en la Investigación Cualitativa. Eafit. Obtenido de <https://books.google.com.co/books?id=Xkb78OSRMI8C&printsec=frontcover&dq=Dise%C3%B1o+de+proyectos+en+la+investigaci%C3%B3n+cualitativa&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiz1KqM6-3oAhWCZd8KHR5tD24Q6wEIKzAA#v=onepage&q=Dise%C3%B1o%20de%20proyectos%20en%20la%20investigac>
- García, C. (05 de noviembre de 2018). *Factores del entorno laboral que influyen en la motivación de las personas pertenecientes a la Generación X y Millennials en la empresa Morris seguridad LTDA ubicada en la ciudad de Bogotá*. . Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/>: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39441/Trabajo%20de%20Grado-%20Motivaci%C3%B3n%20Laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, S. K. (03 de 07 de 2019). <http://www.centrokassem.com>. Recuperado el 01 de 10 de 2020, de <http://www.centrokassem.com>: <http://www.centrokassem.com/1030/>
- Gobierno de la Rioja. (2018). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.riojasalud.es/>: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica>
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Dialnet*, 25. Obtenido de [www./Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf](http://www.Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf)
- Hamer, Stamatakis, & Steptoe. (10 de 04 de 2008). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18403415/>
- Hernandez, P., Salanova, M., & Peiro, J. M. (2003). EL ESTRÉS LABORAL. *Dialnet*, 1-17.
- Leka, S. (2016). *Estrategias sistematicas de solucion de problemas para empleadores, personal activo y representantes sindicales*. Reino Unido: Universidad de Nottingham. Obtenido de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- López, A., Bañuelos, A., Barbosa, O., Sanchez, & Lazarova. (2012). Impacto del estrés oxidativo sobre las lesiones cutáneas causadas por radiaciones ionizantes. *Memoerias del instituto de investigación ciencia y salud*, 1-8. Obtenido de <http://archivo.bc.una.py/index.php/RIIC/article/view/146>
- Madrid Salud. (27 de junio de 2016). *El estrés laboral y su prevención*. Obtenido de <http://madridsalud.es/>: <http://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
- Martinez Lopez, E., & Saldarriaga Franco, J. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. *Rev. salud pública*, 227-238. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v10n2/v10n2a03.pdf>
- Martínez Pérez, A. (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. *Universidad Complutense de Madrid*, 1-5.
- Mayo Clinic. (03 de febrero de 2018). *Depresión (trastorno depresivo mayor)*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/>: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

- Medline Plus. (04 de noviembre de 2019). *Salud mental*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/>:
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20nuestro,los%20dem%C3%A1s%20y%20tomamos%20decisiones.>
- Mejía, I. A., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Medicina General Integral*, 1-8.
- Montilla, M. (2015). *Desarrollo Personal*. Caracas- Venezuela: Universidad d elos Andes. Obtenido de https://www.academia.edu/5197328/Desarrollo_Personal_Brito_Challa
- Obando, A., Morales, S. C., Orellana, P. C., & Lorenzo, A. F. (2017). Efecto de las Actividades fisicas en la disminuición del estres laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-12.
- Organización Mundial de la salud . (12 de 06 de 2016). <https://www.who.int/>. Obtenido de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). *La organización del trabajo y el estrés* . Obtenido de <https://www.who.int/>:
https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2017). *Depresión*. Obtenido de <https://www.who.int/>:
<https://www.who.int/topics/depression/es/#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,cansancio%20y%20falta%20de%20concentraci%C3%B3n.>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de <https://www.who.int/>:
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Pino, C., & Bankoff, A. D. (2016). *Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores*. Santiago de Chile: Universidad de concepción .
- Preciado, Vasquez, Guitierrez, Pando, Perez, & Gnzalez. (2004). Validez factorial de la “Escala de agotamiento emocional laboral” para médicos de instituciones públicas en Guadalajara, México. *Medigraphic*, 41-48. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=18737>
- Prevecon. (13 de abril de 2018). *El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo*. Obtenido de <https://prevecon.org/>: <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/#:~:text=Del%20estr%C3%A9s%20una%20de%20las,en%20el%20entorno%20de%20trabajo.>
- Psiquiatria.com. (17 de noviembre de 2020). *Relajación*. Obtenido de <https://psiquiatria.com/>: <https://psiquiatria.com/glosario/relajacion>
- Quiceno, J. M. (2007). BURNOUT: “SÍNDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO (SQT)”. *Scielo*, 117-125. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>

- Remor, E., Pérez, C., & Rueda, L. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Scielo*, 12-. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000300006
- Rodrigues, A., Carneseca, 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. *Scielo*, 332-6. Obtenido de https://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n2/es_0104-1169-rlae-22-02-00332.pdf
- Salanova, M., & Llorens, S. (2008). ESTADO ACTUAL Y RETOS FUTUROS EN EL ESTUDIO DEL BURNOUT. *Papeles del Psicólogo*, 59-76. Obtenido de http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2008_Salanova-Llorens.pdf
- Suárez, G. R., Vidales, S. Z., & Cardona, A. J. (2015). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Scielo*, 1-11. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v10n1/v10n1a10.pdf>
- Suárez, G. R., Vidales, S. Z., & Cardona, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Scielo*, 1-5. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982014000100010
- Velázquez, S. (2017). *Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida Saludable*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/>: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

