



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

TEMA:

**LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SINDROME DE
BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magister en educación

Autor(a):

Lema Tibán Fausto Vinicio

Tutor (a):

MSc. Verónica Patricia Simbaña Gallardo. Lic.

QUITO - ECUADOR

2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Fausto Vinicio Lema Tibán, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “Los juegos recreativos y su influencia en el síndrome de Burnout en el personal administrativo”, como requisito para optar al grado de Magister en Educación y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 11 días del mes de septiembre de 2023, firmo conforme:

Autor: Fausto Vinicio Lema Tibán

Firma: 

Número de Cédula: 172635370-7

Dirección: Pichincha, San Antonio

Correo Electrónico: faustovinicio96@hotmail.com

Teléfono: 0995597926

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “**LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO**”, presentado por Fausto Vinicio Lema Tibán, para optar por el Título de Magister en Educación.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 11 de septiembre del 2023




Firmado electrónicamente por:
**VERONICA PATRICIA
SIMBANA GALLARDO**

.....
MSc. Verónica Simbaña Gallardo

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magister en Educación, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 11 de septiembre 2023



.....

Fausto Vinicio Lema Tibán

C.I 172635370-7

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **“LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO”**, previo a la obtención del Título de Magister en Educación, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 11 de septiembre de 2023



Firmado electrónicamente por:
**FRANCISCO XAVIER
DILLON PEREZ**

.....
MSc. FRANCISCO DILLÓN PÉREZ

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**DIANA ELIZABETH
CEVALLOS BENAVIDES**

.....
MSC. DIANA CEVALLOS BENAVIDES

VOCAL



Firmado electrónicamente por:
**VERONICA PATRICIA
SIMBANA GALLARDO**

.....
MSC. VERONICA SIMBAÑA GALLARDO

VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres e hija que son el pilar fundamental en mi vida, los que me inspiran a seguir adelante y a conseguir todas las metas que me propongo.

A mi prometida OJMI gracias por llegar a mi vida y así empezar juntos a construir un camino que nos permita estar siempre unidos y felices.

Fausto Lema

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme seguir con vida para cumplir mis sueños.

A mis padres e hija por darme el ejemplo de perseverancia y optimismo para conseguir mis objetivos.

A MSc. Verónica Simbaña por demostrar su vocación por la enseñanza y su preocupación en cada paso dado dentro de este trabajo de investigación, demostrando su excelencia y calidad como persona.

Fausto Lema

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
CERTIFICO	iv
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvii
ABSTRACT	xviii
INTRODUCCIÓN	19
Importancia y actualidad.....	19
Justificación.....	20
Contexto Macro.....	21
Contexto Meso	22
Contexto Micro	22
Planteamiento del problema.....	23
Árbol de problemas	23

Destinatarios del proyecto.....	26
Objetivos	26
Objetivo General	26
Objetivos específicos	26
Objeto de estudio.....	26

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO.....	28
Antecedentes de la investigación	28
Fundamentación Teórica.....	30
Fundamentación Pedagógica.....	30
Fundamentación Psicológica.....	31
Desarrollo de la variable independiente	34
JUEGOS RECREATIVOS	34
Concepto	34
Clasificación.....	34
Juegos Sensoriales.....	34
Juegos Motores.....	35
Juegos intelectuales	35
Juegos Sociales.....	35
Importancia del Ocio.....	35
Actividades Recreativas	36

Diversión.....	36
Entretenimiento.....	36
Rol Educativo.....	37
Rol Administrativo.....	37
Formación Integral.....	37
Estímulo Físico.....	38
Estímulo Mental.....	38
SÍNDROME DE BURNOUT.....	38
Clasificación del Síndrome de Burnout.....	39
Síntoma del Síndrome de Burnout.....	39
Psicosomáticos.....	39
Conductuales.....	39
Emocionales.....	39
Defensivos.....	40
Factores relacionados con el Síndrome de Burnout.....	40
Presión Laboral.....	41
Problemas Familiares.....	41
Problemas de Salud.....	41
Condición Ambiental.....	41
Prevención.....	41
Técnicas de Relajación.....	42

Organización del Tiempo	42
Estrategias de Comunicación	42

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO	43
Enfoque y diseño de la investigación	43
Descripción de la muestra y el contexto de la investigación	45
Población.....	45
Muestra.....	45
Contexto de la investigación	45
Proceso de recolección de datos.....	46
Operacionalización de variables	47
Métodos estadísticos para el análisis de las variables	49
Validez y confiabilidad de los instrumentos empleados	50
Plan para la recolección de la información	50
Plan para el procesamiento de la información	51
Procedimientos para el análisis e interpretación de resultados	51
Guión de la entrevista.....	65

CAPÍTULO III

PRODUCTO	69
Nombre de la propuesta	69

Definición del tipo de producto.....	69
Objetivos	69
Objetivo general	69
Objetivo Específicos	69
Estructura de la propuesta	70
Evaluación de la propuesta.....	70
Valoración de la propuesta.....	71
Conclusiones	90
Recomendaciones.....	91
Bibliografía	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Operacionalización de variable dependiente	47
Tabla N° 2. Operacionalización de variable independiente	48
Tabla N° 3. Alfa de Cronbach personal administrativo	50
Tabla N° 4. Género del docente	52
Tabla N° 5. Edad del docente.....	53
Tabla N° 6. Nivel de estudios alcanzado del docente	54
Tabla N° 7. Pregunta 1. Docentes	55
Tabla N° 8. Pregunta 2. Docentes	56
Tabla N° 9. Pregunta 3. Docentes	57
Tabla N° 10. Pregunta 4. Docentes	58
Tabla N° 11. Pregunta 5. Docentes	59
Tabla N° 12. Pregunta 6. Docentes	60
Tabla N° 13. Pregunta 7. Docentes	61
Tabla N° 14. Pregunta 8. Docentes	62
Tabla N° 15. Pregunta 9. Docentes.....	63
Tabla N° 16. Pregunta 10. Docentes.....	64
Tabla N° 17. Guión de la Entrevista.....	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1. Árbol del problema	23
Gráfico N°2. MANDALA	26
Gráfico N°3. Constelación de ideas variable dependiente.....	32
Gráfico N°4. Constelación de ideas variable independiente	33
Gráfico N°5. Género de docentes	52
Gráfico N°6. Edad del personal	53
Gráfico N°7. Nivel de estudios alcanzado del docente.....	54
Gráfico N°8. Pregunta 1	55
Gráfico N°9. Pregunta 2	56
Gráfico N°10. Pregunta 3	57
Gráfico N°11. Pregunta 4	58
Gráfico N°12. Pregunta 5	59
Gráfico N°13. Pregunta 6	60
Gráfico N°14. Pregunta 7	61
Gráfico N°15. Pregunta 8	62
Gráfico N°16. Pregunta 9	63
Gráfico N°17. Pregunta 10	64

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1.	Portada de la Guía metodológica de juegos recreativos para prevenir el síndrome de Burnout	72
Imagen 2.	Índice de contenidos de la Guía Metodológica.....	73
Imagen 3.	Introducción de la Guía Metodológica	74
Imagen 4.	Justificación	75
Imagen 5.	Resultados esperados de la Guía Metodológica	76
Imagen 6.	Fundamentación teórica.....	77
Imagen 7.	Fundamentación teórica juegos recreativos.....	78
Imagen 7.	Beneficios	78
Imagen 8.	Fundamentación teórica Síndrome de Burnout	79
Imagen 9.	Síndrome de Burnout.....	80
Imagen 9.	Como se manifiesta el síndrome de Burnout	80
Imagen 10.	Juego Recreativo 1	81
Imagen 11.	Rompe Hielo Yo tengo una casita	83
Imagen 12.	El árbol y la rama.....	84
Imagen 13.	Juego Recreativo 2.....	85
Imagen 14.	Los Ensacados.....	86
Imagen 15.	Tira y afloja.....	87
Imagen 16.	La Rayuela	88
Imagen 17.	Plan de acción	89

Imagen 18. Cronograma de actividades.....90

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Validación del primer experto – Instrumento cuestionario personal administrativo	98
ANEXO 2. Validación del primer experto – Instrumento cuestionario personal administrativo... ..	99
ANEXO 2. Validación de la segundo experto – Instrumento cuestionario personal administrativo.....	100
ANEXO 3. Encuesta diseñada al personal administrativo	101
ANEXO 4. Validación del primer experto – Instrumento entrevista personal profesional	102
ANEXO 5. Validación del segundo experto – Instrumento entrevista personal profesional	103
ANEXO 6. Entrevista diseñada al personal administrativo.....	104
ANEXO 7. Cálculo de Alfa de Cronbach - Personal administrativo.....	106
ANEXO 8. Validación de la propuesta primera experta	107
ANEXO 9. Validación de la propuesta segunda experta.....	108
ANEXO 10 Autorización de la institución educativa.....	109
ANEXO 11. Matriz de planificación de actividad 1.....	110
ANEXO 12. Matriz de planificación de actividad 2.....	111
ANEXO 13. Matriz de planificación de actividad 3.....	112
ANEXO 14. Matriz de planificación de actividad.....	113
ANEXO 15. Matriz de planificación de actividad 5.....	114

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

TEMA: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR: Lic. Fausto Vinicio Lema Tibán

TUTORA: MSc. Verónica Patricia Simbaña Gallardo

RESUMEN EJECUTIVO

El síndrome de Burnout, es un problema latente que afecta directamente a la población administrativa de la institución, bajo esta premisa el presente trabajo tiene como objetivo determinar el impacto de los juegos recreativos para combatir el posible síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas. Para lo cual se trabajó bajo el enfoque mixto y apoyándose en el enfoque metodológico cualitativo y cuantitativo, a través de niveles de estudio descriptivo realizando una investigación de campo y bibliográfica documental; fundamentado la investigación conceptualmente en el marco teórico, la población investigada corresponde al personal administrativo, los cuales se les aplicó instrumentos planificados y sistémicos como son las encuestas y entrevistas, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; permitiendo así llegar a plantear conclusiones y recomendaciones siendo primordial la idea que los juegos recreativos disminuyen los índices síndrome de Burnout en el personal administrativo.

PALABRAS CLAVES:

Síndrome de Burnout, juegos recreativos, influencia, personal administrativo

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

TEMA: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO

AUTOR: Lic. Fausto Vinicio Lema Tibán

TUTORA: MSc. Verónica Patricia Simbaña Gallardo

ABSTRACT

Burnout syndrome is a problem that has a direct impact on the administrative population of the institution, under this premise, this work aims to determine the impact of recreational games to prevent possible burnout in the administrative staff at Francisca de las Llagas high school. The work involved a mixed approach and was supported by a qualitative and quantitative methodological approach, by conducting descriptive studies in field research and documentary literature; research that is based on concepts within a theoretical framework, the population studied was the administrative staff, who were using planned and systematic instruments such as surveys and interviews, the hypothesis was verified by statistically tabulating, analyzing, and interpreting the results; allowing us to reach conclusions and recommendations being paramount the idea that recreational games reduce the rates of Burnout syndrome in administrative staff.

KEYWORDS: Administrative staff, Burnout Syndrome, influence, recreational games.



INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad

Este trabajo de investigación está en la línea de educación y sub línea de aprendizaje. Su propósito es contribuir el practicar los juegos recreativos al personal administrativo a través del empleo de actividades prácticas como enfoque metodológico. También se consideran las ventajas que producen los juegos recreativos y su beneficio ante el cansancio laboral.

El estudio es relevante pues su objetivo es desarrollar las actividades físicas en el tiempo libre. Por esta razón, se sustenta el Artículo 383 del Reglamento General de La Ley Orgánica de Educación Intercultural que menciona lo siguiente:

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad (MINEDUC, 2015, p. 6).

Según Toasa (2017), los juegos recreativos ofrecen numerosos beneficios para las personas de todas las edades. Estas actividades no solo son divertidas, sino que también promueven la relajación, la interacción social, la estimulación cognitiva y la liberación del estrés acumulado. Además, los juegos recreativos permiten un escape saludable de las responsabilidades diarias, lo que ayuda a revitalizar la mente y el cuerpo.

Según Sigcha (2013), en su investigación realizada sobre el síndrome de Burnout y el impacto en el rendimiento laboral ha demostrado que los juegos recreativos pueden ayudar a prevenir o reducir el estrés laboral de varias maneras. Al participar en actividades lúdicas, las personas pueden liberar el estrés acumulado y

relajarse. Los juegos también estimulan la mente, mejorando la concentración y el pensamiento creativo, lo que a su vez contribuye a un enfoque más equilibrado y resolvente frente a las demandas diarias.

Además, para Sandoval (2020), los juegos recreativos fomentan la interacción social, lo que fortalece los lazos sociales y brinda apoyo emocional. Estas conexiones sociales pueden contrarrestar el sentimiento de aislamiento y soledad, amenazas potenciales importantes para el agotamiento laboral. Al participar de juegos recreativos con otros, se crea un ambiente de diversión, camaradería y apoyo mutuo, lo que ayuda a prevenir y manejar el agotamiento.

Justificación

Los juegos recreativos ayudan de una forma de escape del estrés en el trabajo, al ser partícipe de estas actividades, las personas pueden divertirse, y liberar tensiones causadas por las altas horas de trabajo o la presión laboral lo cual contribuye a reducir los niveles de estrés. Se logrará combatir o disminuir el cansancio laboral. Mencionando a Arias y Noreña (2015), se puede afirmar que una disminución en la cantidad o calidad del sueño puede impactar negativamente en las personas durante la realización de sus actividades diarias, sobre todo aquellas que ameritan gran concentración, esfuerzo mental, buena memoria, toma de decisiones, además aquellas cuya labor requiere gran esfuerzo físico, pues esto conlleva a disminución en la capacidad para concentrarse por ende aumenta la probabilidad de cometer errores o presentar accidentes de trabajo.

Contexto Macro

En la actualidad en el Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE), el agotamiento laboral es un problema de salud mental reconocido en el

entorno de trabajo que se distingue por el cansancio emocional y la carencia de satisfacción personal en sus labores los juegos recreativos, por otro lado, son actividades lúdicas de entretenimiento que ofrecen una oportunidad para la relajación, la diversión y la conexión social. Estas actividades pueden incluir deportes, juegos de mesa, actividades al aire libre, entre otras. En esta investigación, se identificó los siguientes resultados clave: “vulnerabilidad al síndrome de Burnout está relacionada con profesionales que brindan servicios a personas, como los docentes y personal administrativo que implica más que simplemente el proceso de atención y aprendizaje, lo que puede aumentar el riesgo de padecer este síndrome” (Herrera et al., 2023, p.11)

Contexto Meso

En el Ecuador en el año 2017, la Universidad Católica del Ecuador realizó una investigación del vínculo entre el agotamiento laboral y el auto cuidado un estudio centrado en el cuidado desde la perspectiva de la psicología positiva en psicólogos clínicos docentes pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Católica del Ecuador. En los resultados, expuestos la gran mayoría de los profesores experimentaban niveles bajos de agotamiento emocional, y todos ellos presentaron un bajo grado de despersonalización. En cuanto a la satisfacción con el estado del individuo, aproximadamente el 55% de profesores mostraron niveles medios, mientras que el 45% restante reportó niveles bajos. Es decir que, uno de los factores que afectan para empezar con el estrés laboral es la carga horaria en el ambiente laboral y debido a la ineficacia de los mecanismos individuales de afrontamiento, este estrés persistente surge como consecuencia de los esfuerzos desmedidos que realizan los trabajadores para cumplir con sus propias expectativas, los requerimientos de sus superiores y permanecer en su lugar de trabajo (Sánchez, 2017).

Contexto Micro

En el año 2017, se llevó a cabo un estudio en la Universidad Central del Ecuador la investigación abordó la correlación entre el ambiente laboral y el cansancio laboral en el equipo de una empresa de servicios funerarios en Quito. Dando como resultado un bajo nivel de clima laboral ya que es vital llevar a cabo acciones esenciales como hacer conocer el síndrome de Burnout, sus causas. Se concluye que las causas de riesgo psicosocial abarcan todas las condiciones a las que se enfrenta una persona al relacionarse con su entorno laboral y la comunidad que lo rodea, pudiendo tener un impacto en su salud (Noboa, 2017).

Planteamiento del problema

El personal administrativo de la unidad educativa particular *Francisca de las Llagas* al encontrarse con repetitivas capacitaciones, exceso de carga horaria y mal ambiente laboral ha cansancio mental, físico, stress y frecuentes cambios de humor. Es por esta razón que el personal administrativo muestra un bajo rendimiento laboral incluso se encuentra en el riesgo de desarrollar el síndrome de Burnout.

Por otro lado, es relevante indicar que los juegos recreativos son una excelente estrategia para que el personal administrativo tenga ambientes saludables dentro de su jornada laboral. Por ello el objetivo principal de este estudio es presentar una guía didáctica de juegos recreativos para mejorar la salud mental, ayudar al cerebro a sobrellevar de mejor manera el stress.

Por esta razón Se ha formulado la siguiente interrogante de investigación.

¿Cuál sería el impacto de los juegos recreativos en la atención y la mitigación de los síntomas derivados del síndrome de Burnout en el personal administrativo?

Árbol de problemas

El gráfico N°1, conocido como "árbol de. problemas", ilustra las causas y consecuencias que se derivan de la pregunta de investigación. Cómo influyen los juegos recreativos en el cuidado y mejoramiento de los síntomas causados por el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

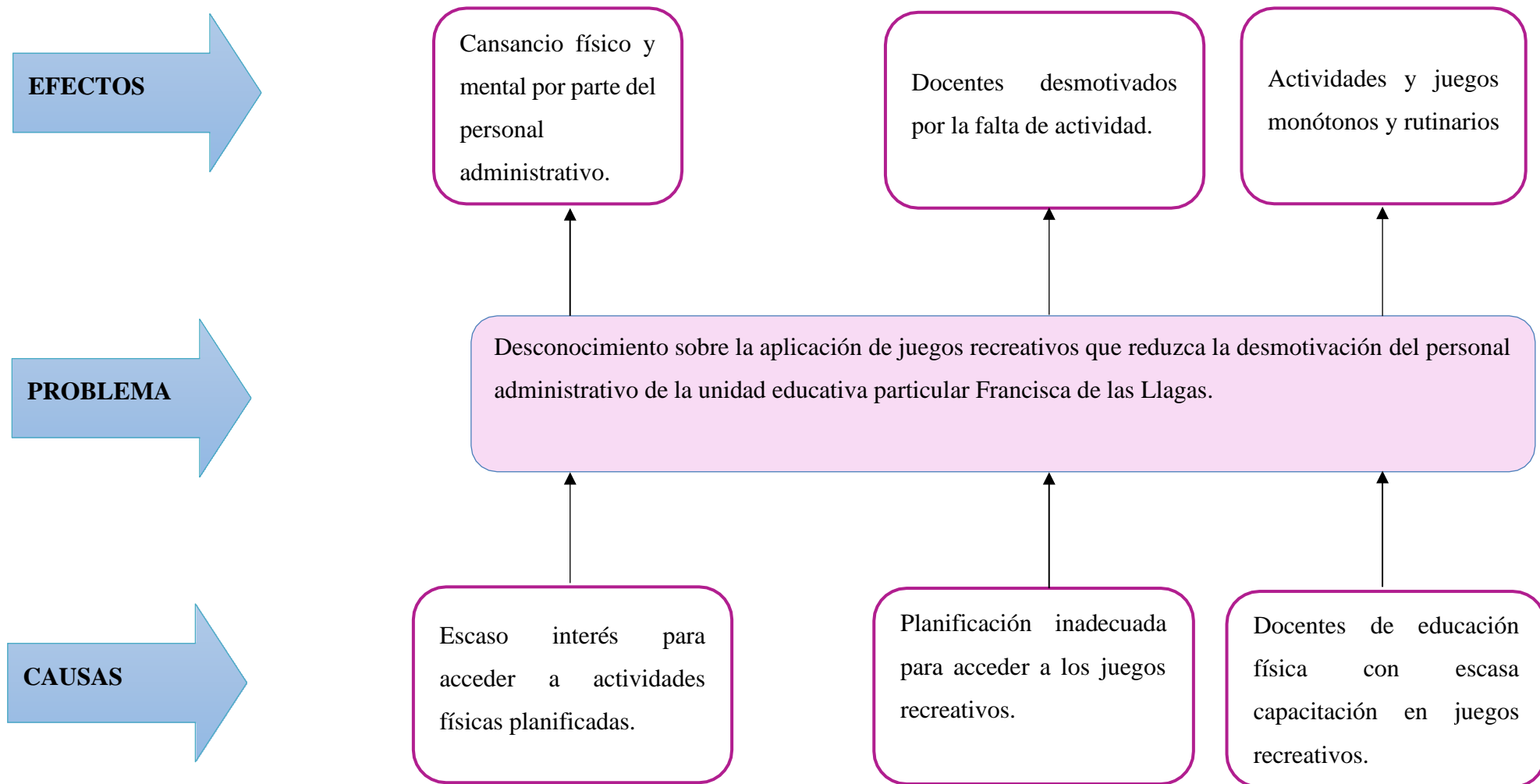


Gráfico N°1. Árbol del problema.

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Datos de la investigación

Destinatarios del proyecto

Los objetivos de esta investigación están enmarcados en el nivel administrativo: 16 personas del área administrativa de la Unidad Educativa Particular Francisca de las Llagas.

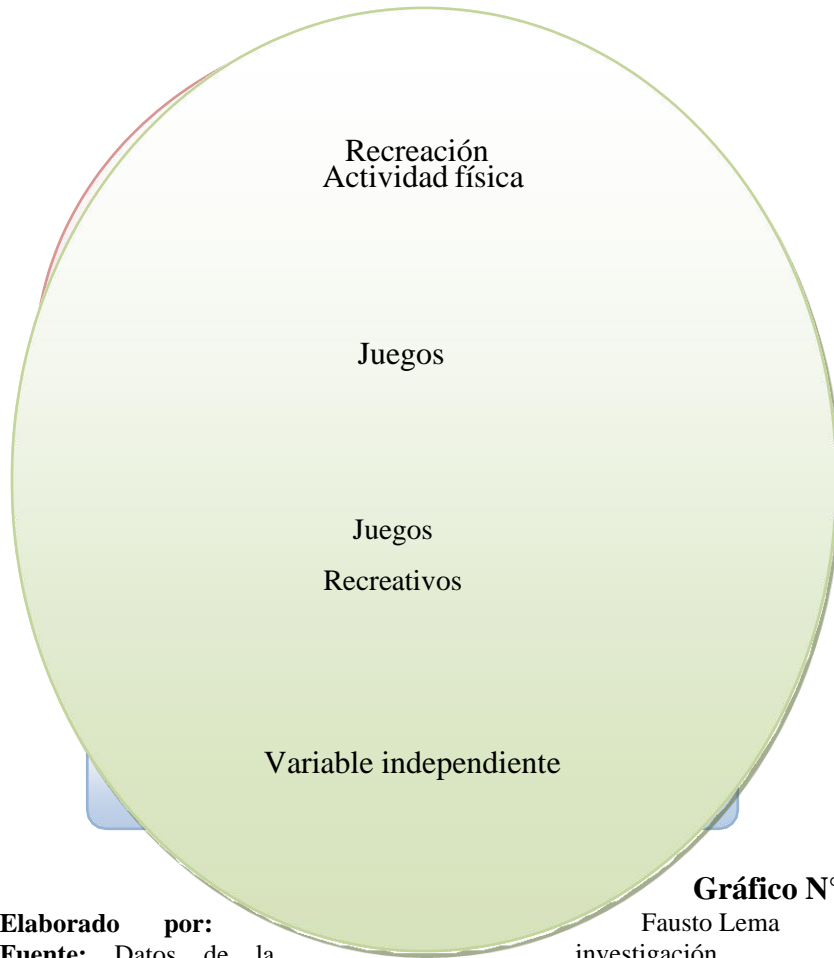
Los beneficiarios directos son los involucrados activamente en la investigación, en este caso el personal administrativo. Por otro lado, los beneficiarios indirectos son quienes se benefician de la investigación, aunque no son los destinatarios principales, como estudiantes y padres de familia de la institución.

Objetivo General

- Determinar el impacto de los juegos recreativos para combatir el posible síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.

Objetivo Especifico

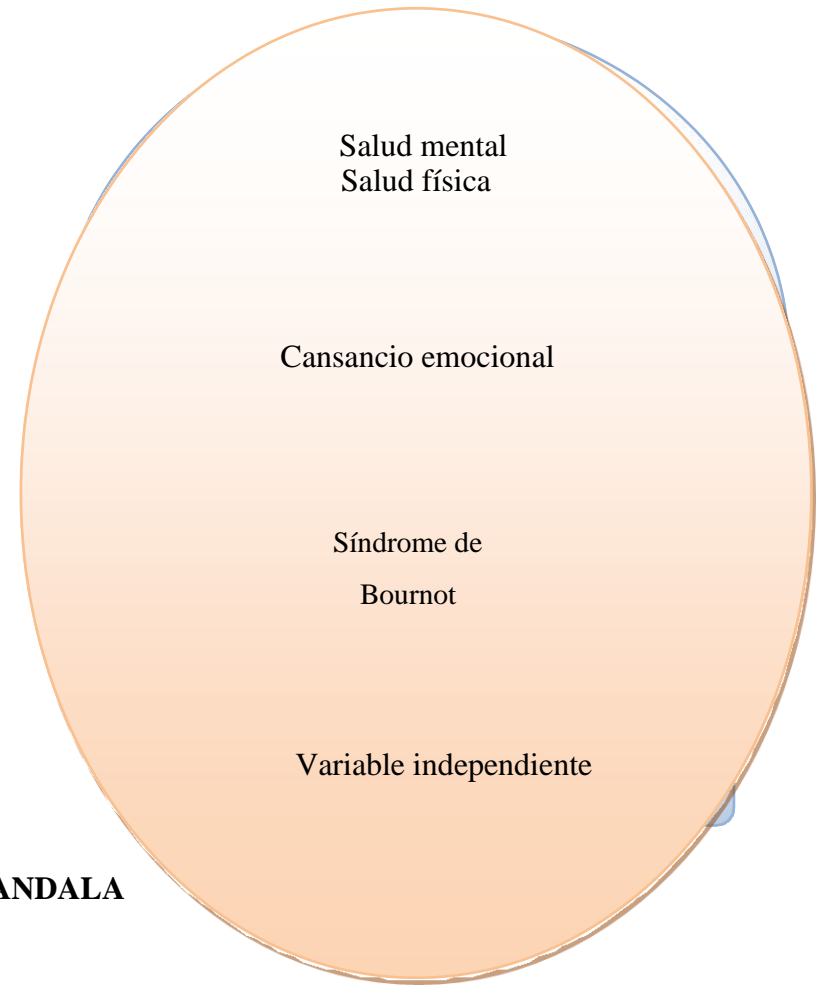
- Identificar los factores que influyen en el desarrollo del posible síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.
- Describir el uso de los juegos recreativos para combatir el posible síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.
- Diseñar una guía digital de juegos recreativos para prevenir y combatir el posible síndrome de Burnout en la unidad educativa de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.



Elaborado por:
Fuente: Datos de la

Gráfico N°2.
Fausto Lema
investigación

MANDALA



CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

En el año 2010, en España, la Universidad Empresarial siglo XXI, realizó un estudio de la actividad física como una medida de prevenir del cansancio laboral en el ámbito organizacional. En los resultados el estrés puede causar una variedad de efectos psicológicos, que incluyen ansiedad, desesperanza, indiferencia, baja autoestima, irritabilidad y tristeza. Por lo tanto, se concluye que las empresas están en la necesidad de desarrollar recursos y tácticas para evitar situaciones como el estrés laboral. Es decir, que deben desarrollar programas de actividad física en el ambiente empresarial. Este proyecto de investigación encamina a una inversión muy beneficiosa para prevenir el estrés laboral y conseguir la mejora tanto a nivel personal como organizativo (Bartubaru, 2016).

En otro estudio realizado en el Perú, de la Universidad Alas Peruanas, presentado en el 2017, elaboró una investigación sobre la relación entre el Síndrome de Burnout y la práctica de actividad física en el personal asistencial del centro de salud José Carlos Mariátegui. El resultado presenta un alto nivel de stress laboral en las personas que presentaban un nivel reducido de actividad física. Este autor concluye indicando que se ha identificado una correlación positiva entre la actividad física y el Síndrome de Burnout (León, 2017).

En el 2015, en España en la Universidad de Zaragoza, se llevó a cabo un estudio sobre los niveles de Burnout y la actividad física en los docentes de educación secundaria. Dando como resultados la existencia de altos niveles de Burnout en la profesión docente. Siendo el género femenino que presenta altos síntomas de Burnout ya que la carga de problemas en la institución recae en su tiempo de descanso, afectando su estado emocional. El autor concluye indicando programas de actividad física moderada diseñados específicamente para abordar este problema (Alegre, 2015).

En el año 2020 en Perú una tesis publicada, hace referencia la relación entre el Síndrome de Burnout y el rendimiento laboral del personal administrativo de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Dando como resultado que la presencia de inteligencia emocional puede anticipar la manifestación de síntomas del síndrome de Burnout. Del mismo modo, la adopción de una actividad física saludable mejora la habilidad para manifestar, controlar y comprender las emociones., resultando esencial en la prevención y tratamiento de los indicios del síndrome de Burnout (Flores, 2020).

En el año 2022, En la Universidad Central del Ecuador se llevó a cabo un estudio de conexión entre el estrés laboral y actividad física para profesores que enseñan en escuela primaria y secundaria. En los resultados se determina que no hay correlación entre el estrés laboral y la actividad física de docente sujetos de análisis. Por lo tanto, se concluye que los docentes no presentan stress laboral ya que son personas físicamente activas (Ortiz y León, 2022).

Un trabajo de investigación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, presentado en el 2020, resaltó la relevancia de la conexión entre el nivel de actividad física y el Síndrome de Burnout en el impacto de la calidad de vida de los empleados del distrito de salud. Como resultado, se observó que practicar actividad física moderada o intensa está relacionado con niveles más bajos de Burnout. El autor concluye que la actividad física vigorosa o moderada puede reducir el agotamiento laboral y aumentar el bienestar de vida. (Costales, 2020).

La investigación es diferente a los contextos analizados, porque se emplea juegos recreativos al personal administrativo mediante una guía digital para combatir el stress laboral y prevenir los signos del agotamiento laboral. La incorporación de la guía didáctica de los juegos recreativos en la unidad educativa es para potenciar las habilidades motrices, estrategias cognitivas, sociales, encausar energías y descargar las tensiones en el personal administrativo.

Fundamentación Teórica

Para sustentar este estudio es necesario hacer referencia a diversas teorías de diferentes autores que enfatizan la importancia de los juegos casuales y su efecto sobre el síndrome de Burnout.

Fundamentación Pedagógica

Es necesario considerar que la población vive conectada a un mundo digital. Esta es la razón por la cual las personas han descuidado los beneficios que conllevan a realizar actividad física, esto implica que el ser humano puede desarrollar stress y cansancio laboral, ya que no libera energía. Es por ello, que la actividad física mejora a tener una concentración en el ámbito educativo, laboral y ayuda a mantener un modo de vida beneficioso. De este modo, las instituciones educativas deben fomentar la realización de actividades físicas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). “Realizar una actividad física con regularidad previene y ayuda a gestionar diabetes de tipo 2 y el cáncer. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión, ansiedad y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general” (p. 1).

La recreación favorece el desarrollo de diversas habilidades motrices, la interacción con el entorno y el juego activo, tanto individual y grupal además mejora la conciencia

corporal. Según El Carbajal y Maguiña (2021) “La recreación son todas aquellas actividades organizadas o no organizadas que tienen por finalidad la recreación, el entretenimiento del individuo, tales como caminar y observar la naturaleza o practicar deportes.” (p. 22).

El juego es una actividad motriz que ayuda a desarrollar habilidades y destrezas es por eso que para Meneses y Monge (2011) el “juego son actividades que generalmente se realizan por diversión o entretenimiento y en las que se ejercita alguna habilidad o destreza” (p. 115).

Por lo tanto, mencionar al constructivismo como la teoría pedagógica principal que fundamenta la investigación se busca fomentar el avance de la educación con los cambios y paradigmas vigentes que rigen nuestra sociedad. De esta forma se aspira ajustarse a los criterios de excelencia educativa, que promuevan el aprendizaje humanitario y no invasiva. De acuerdo con este precedente, el presente estudio se apoya en la metodología lúdica, característica del constructivismo, que habla de los beneficios del juego como principal instrumento educativo que estimula el aprendizaje interactivo. Los juegos recreativos que se ofrecen posteriormente están pensados para que el personal administrativo desarrolle su motricidad a partir del juego, consiguiendo así un aprendizaje significativo y muy funcional.

Fundamentación Psicológica

Al mismo tiempo la fundamentación psicológica. Para Sigcha (2013), “es todo cambio que genera la misma persona incluyendo su comportamiento, actitudes y virtudes, sabiendo que el talento humano forma parte de un sistema caracterizado por las relaciones que establece con el entorno, lo que permite el desarrollo de la personalidad” (p. 17).

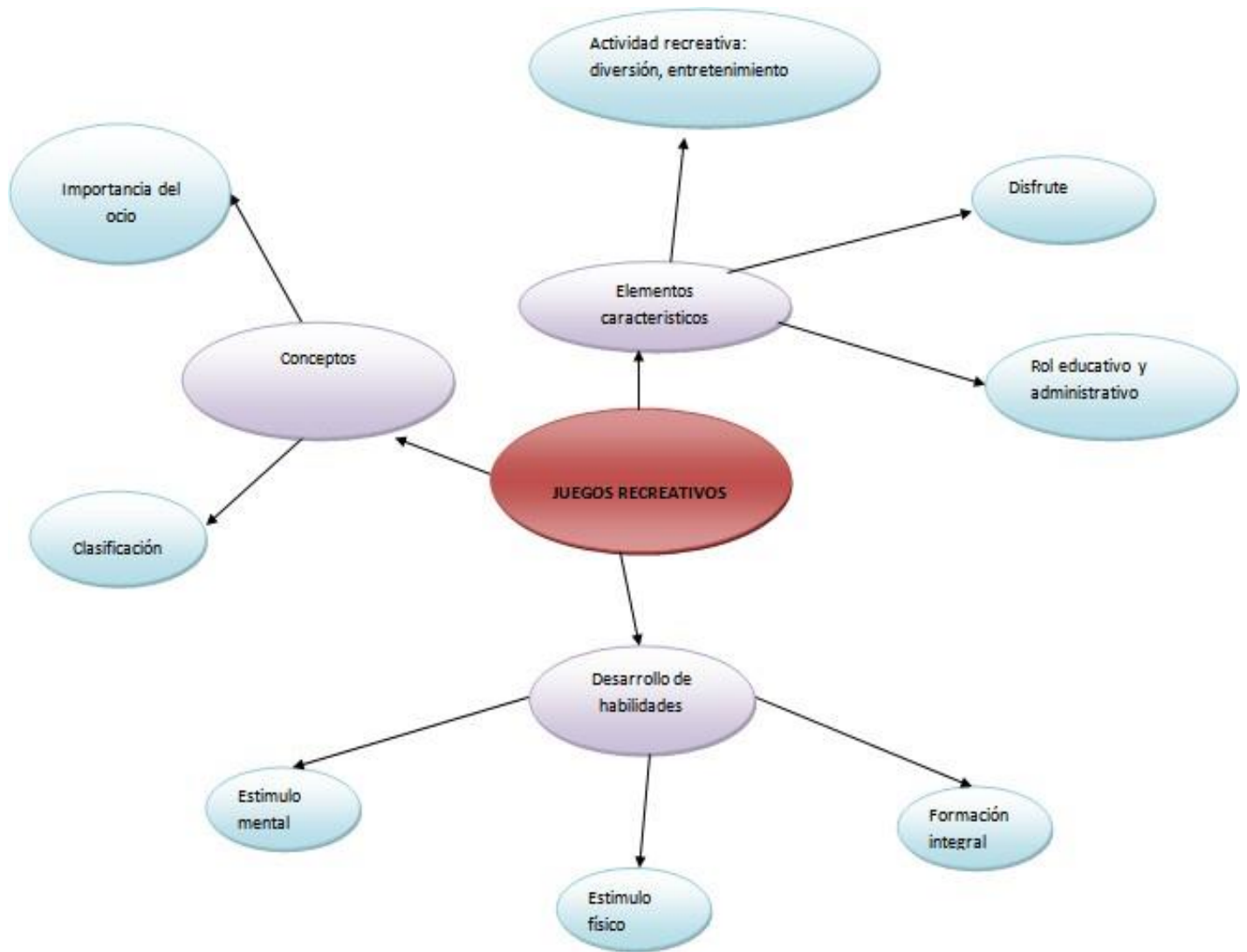


Gráfico N°3. Red conceptual del campo de estudio
 Elaborado por: Fausto Lema
 Fuente: Personal

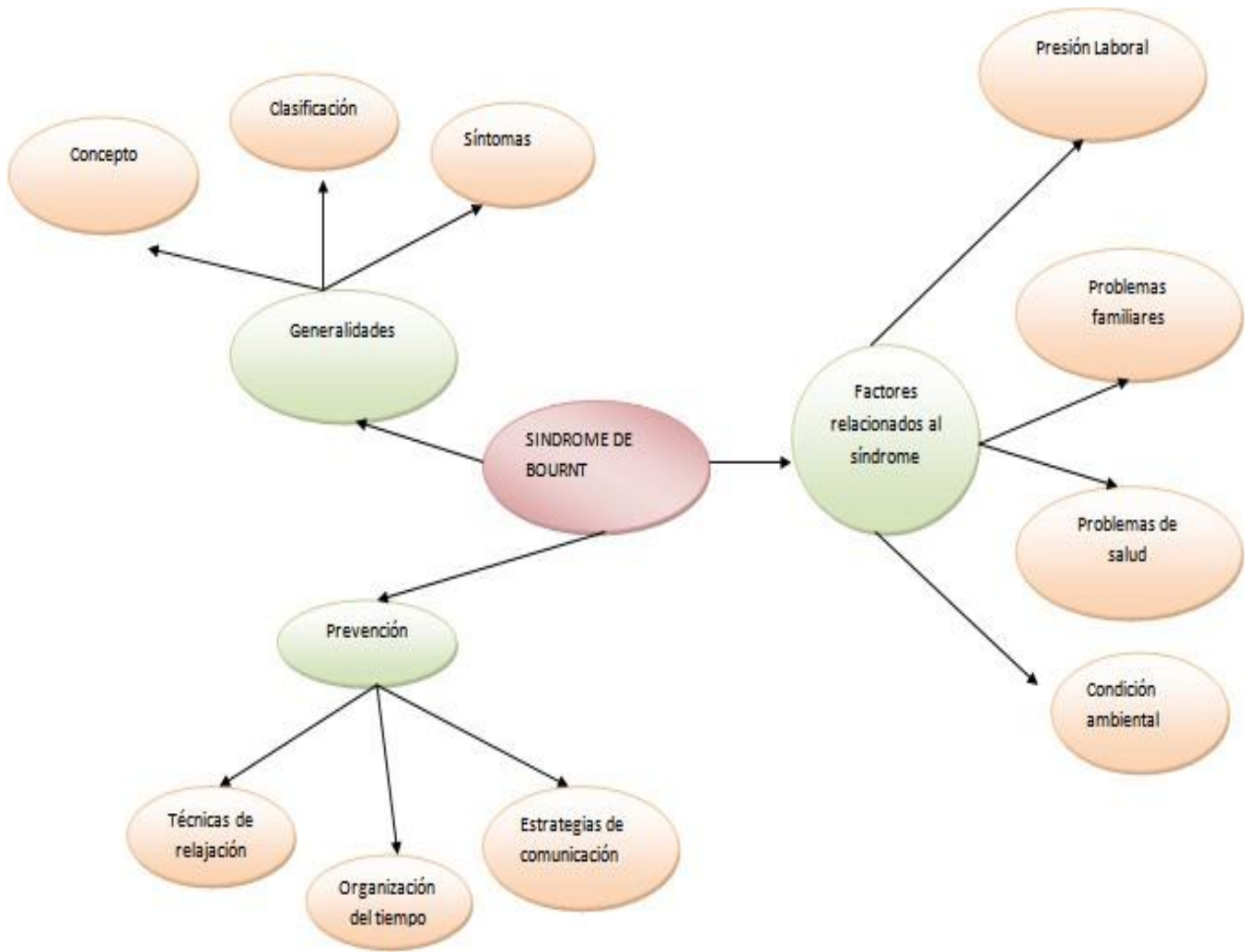


Gráfico N°4. Red conceptual del campo de estudio
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Personal

JUEGOS RECREATIVOS

Conceptos

Hablar de los juegos recreativos en diversas ocasiones las personas mal interpretan su concepto, y lo definen como actividades deportivas. Por esta razón es necesario definir y establecer conceptos acordes a un proceso educativo.

Para Vargas (2014), los juegos lúdicos fomentan destrezas motoras básicas y combaten las malas energías, es decir que, “son acciones con el objetivo del deleite, mediante la recreación de los actores del juego. La práctica involucra una metodología procesual de diversas reglas que constituyen la acción lúdica” (p. 12). Es importante señalar que las personas que practican continuamente las actividades recreativas y tienden a incrementar el estado de ánimo, adicional beneficia en el desempeño laboral.

Clasificación

Los juegos recreativos son una forma de escape y entretenimiento de la vida cotidiana, se los pueden realizar de forma individual o grupal. Es por ello, que se clasifican de acuerdo con su beneficio:

Juegos sensoriales

Es una forma divertida y educativa de involucrar a las personas en actividades que estimulan sus sentidos es por eso que para López (2014), los juegos sensoriales “producen y aportan experiencia en el desarrollo de habilidades y creatividad. Son una herramienta de gran ayuda en la transición entre las actividades egocéntricas y una actividad más social”(p. 18).

Juegos motores

Los juegos motores no solo son divertidos, sino que también ayudan a aumentar la actividad física, desarrollar las habilidades motoras y la coordinación. Para Tarazona (2015), menciona que los juegos motores “son una actividad del hombre que implica ejercicio físico, con reglas o sin reglas y que brinda sensación de placer permitiendo descargar las tensiones” (p. 21).

Juegos intelectuales

Son actividades que desafían el razonamiento y la resolución de problemas. Dichos juegos pueden incluir actividades como rompecabezas, juegos de mesa. Para Núñez (2015), los juegos sensoriales “se basan en realizar destrezas mentales, las operaciones básicas y el lenguaje para solucionar diferentes situaciones” además tienen el potencial de ser una forma para que las personas aprendan a trabajar en grupo y desarrollen habilidades sociales (p. 26).

Juegos sociales

Es un juego que fomenta las relaciones y la comunicación entre personas. Dichos juegos pueden integrar actividades como juegos de mesa, papel, imitación y juegos en equipo. Para Erazo (2022), menciona que “los juegos sociales es cuando los niños interactúan con otros y aprenden reglas sociales como dar, recibir y cooperar” (p. 26).

Importancia del ocio

El ocio se puede definir como el tiempo de ocio que una persona dispone fuera de sus responsabilidades laborales. El ocio se puede definir como el tiempo que una persona disfruta fuera de sus compromisos laborales o quehaceres diarios. Es por eso que para Cabezas y Shammel (2020), la importancia del ocio “es el descanso que nos permite reponernos del

desgaste físico, mental que todo trabajo ocasiona, y nos da la oportunidad de realizar las actividades que nos gustan, como los deportes, ver a los amigos, familiares” además es un período de tiempo en el que una persona tiene la posibilidad de decidir qué hacer y cómo hacerlo, según sus propios intereses y necesidades (p. 18).

Actividades recreativas

Para Vargas (2014), los juegos recreativos estimulan capacidades motoras básicas y combaten las malas energías: “Son actividades diseñadas para la diversión, donde los participantes se divierten mientras juegan. Practicar estos juegos significa seguir un conjunto de reglas que conforman la actividad divertida” (p. 12). Es importante señalar que las personas que practican continuamente las actividades recreativas tienden a aumentar el bienestar emocional, adicional beneficia en el desempeño laboral.

Diversión

La diversión ha estado presente en el desarrollo de una actividad y se percibe como divertido y lúdico. La diversión se las puede contemplar con el entretenimiento o realización de actividades. Para Sánchez y Iniesta (2009), define como “fuente de valor que puede fortalecer las relaciones con los consumidores e influir en la actitud de los mismos por medio de actividades o juegos” (p. 9).

Entretenimiento

Para Almeida y Barahona (2016), el entretenimiento es realizar actividades destinadas a generar placer o relajación, además: “Son actividades con propósito de mejora de las condiciones físicas e intelectuales de las personas con su propósito de entrenar basado en un procedimiento para adquirir y desarrollar habilidades y conocimientos” (p. 62).

Es importante señalar que las personas que pasen en entretenimiento va ayudar a logra un mayor disfrute de momento y conocer nueva gente y aprender cosas nuevas.

Rol Educativo

Para Daquilema (2022), el rol educativo se refiere al función que tienen los educadores en el proceso educativo puesto que también “el docente desempeña varios roles que están enfocados en el crecimiento académico, social y cultural del alumnado” (p. 33), es por ello, que los educadores son responsables de proporcionar un ambiente de aprendizaje seguro y efectivo, para estimular el pensamiento crítico y la creatividad, y de esta manera contribuir a la adquisición de destrezas por parte de los alumnos y conocimientos que les facilite alcanzar sus metas.

Rol administrativo

El rol administrativo se refiere al papel que desempeñan los administradores en la gestión eficaz de una organización es por ello que Sandoval (2015), nos señala también que el rol administrativo “se considera como a la acción y efecto de negociar, de administrar; es ganar, hacer diligencias adecuadas al resultado de una acción o de una aspiración variada. Todo es factible de copiar, de mejorar, de renovar” (p. 58).

Formación integral

Para Morales (2009), la formación integral tiene como objetivo promover la conciencia social y la equidad e inculcar el aprecio por la diversidad y la aceptación y el crecimiento personal puesto que también “implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural” (p. 74).

Estímulo físico

Un estímulo físico es un factor que puede provocar un cambio físico en el cuerpo o en la conducta de una persona es por eso que para Rosero (2020), debido a lo mencionado, resulta relevante tomar en cuenta que “el estímulo de la actividad física, incrementa la disposición y el interés de los sujetos por ser parte de esta no solo dentro del contexto académico sino como agente que incrementa la salud física y mental” (p. 195).

Estimulo mental

Según Bruner (2001), el estímulo mental es cualquier cosa que activa o despierta la mente además que “plantea el derecho a vivir en un equilibrio psicoemocional, inestable como la vida misma, que demanda un continuo esfuerzo para mantenerse en equilibrio, por lo tanto, la salud mental es la sutileza de evitar mencionar las enfermedades psiquiátricas” (p. 11).

SINDROME DE BURNOUT

Según Costales (2020), nos habla que el síndrome de Burnout se distingue por “el agotamiento emocional debido a la sobrecarga física y emocional causada por interacciones con compañeros de trabajo, y por la despersonalización, que incluye actitudes cínicas y respuestas hacia compañeros de trabajo y beneficiarios de servicios” (p, 20).

Clasificación del Síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout es un problema importante de salud mental y laboral el cual altera a muchos trabajadores en todo el mundo. Se caracteriza por una respuesta inapropiada al estrés, lo que puede llevar a una disminución del rendimiento laboral, fatiga emocional y se clasifican en:

- **Agotamiento:** Es la dimensión se caracteriza por la sensación de estar emocionalmente exhausto debido a un exceso de carga laboral y carencia de recursos emocionales para hacer frente a las demandas laborales” (Maslach y Leiter, 1997).
- **Despersonalización:** Se refiere al desarrollo de actitudes despectivas y reacciones hacia colegas y usuarios de servicios y cómo esto puede tener un impacto adverso en la calidad de la atención y el bienestar de personas involucradas” (Maslach y Leiter, 1997).

Síntomas del Síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout constituye una cuestión de salud mental que perturba a muchas personas en el mundo. Es caracterizado por una sensación de cansancio emocional, y falta de actividades en el trabajo. Estos indicios pueden tener un impacto negativo en el bienestar de las personas y su habilidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Psicosomáticos

Se originan en la mente, pero tienen manifestaciones físicas en el cuerpo. Estos síntomas pueden ser causados por el estrés, la ansiedad, la depresión o cualquier otra causa psicológica (Cano, 2006).

Conductuales

Son patrones de comportamiento que pueden ser indicativos de problemas de salud mental (Leahy, 2011).

Emocionales

Los pensamientos negativos pueden llevar a la experiencia de emociones negativas y de qué manera la terapia cognitivo-conductual puede brindar apoyo a las personas a cambiar sus patrones de pensamiento para mejorar su salud emocional (Beck, 1976).

Defensivos

Son aquellos que las personas utilizan para protegerse de situaciones o emociones que les resultan amenazantes o incómodas. Estos síntomas pueden incluir la negación, la proyección, la racionalización y otros mecanismos de defensa psicológicos (Vaillant, 1992).

Factores relacionados con el síndrome de Burnout

Puede ser causado por una combinación de factores relacionados con el trabajo y la vida personal. Algunos incluyen la ausencia de respaldo por parte de la organización y la insuficiencia de control sobre el trabajo, falta de reconocimiento o recompensa por el trabajo realizado y la falta de claridad en las expectativas laborales. A continuación, vamos a ver los principales factores relacionados al síndrome de Burnout.

Presión laboral

La presión laboral representa un desafío que acarrea repercusiones desfavorables para la salud física y psicológica de los trabajadores, además llega a afectar la productividad y eficiencia de las empresas. Es por eso que Fernández (2002), nos señala que, la presión laboral “son factores psicosociales íntimamente relacionados con el tipo de trabajo, actividad o profesión que el individuo ejerza, por otra parte con el ambiente laboral que rodea al individuo y la cantidad de recursos que se demanden a cada trabajador”.

Problemas familiares

El conflicto familiar en el trabajo afecta y es un causante de estrés de las personas y

puede conducir a un aumento de los comportamientos. Según Ramos (2013), nos habla sobre los problemas familiares que “si no son abordados adecuadamente, pueden impactar el ambiente emocional y la estabilidad familiar, obstaculizando así los objetivos individuales o compartidos de sus integrantes” (p. 24).

Problemas de salud

Las cuestiones relacionadas con la salud pueden surgir de una variedad de factores, incluida la predisposición genética, las elecciones de hábitos de vida y sus influencias ambientales. Porello Paniagua (2013), indica que los problemas de salud “es un determinado asunto o una cuestión que requiere de una solución y a nivel social, se trata de alguna situación en concreto que, en el momento en que se logra solucionar, aporta beneficios a la sociedad” (p.4).

Condición ambiental

Los factores ambientales llegan a tener gran impacto en el estado de salud y bienestar humanos, desde la contaminación química hasta la contaminación del aire, el acceso inadecuado a la atención médica y el cambio climático. Por ello Núñez y Callejo (2005), “son el conjunto de factores que influyen en el bienestar físico y mental de los trabajadores” (p. 1).

Prevención

Preservar una óptima salud y disminuir la probabilidad de enfermedad requiere una atención especial a la prevención. Esto implica tomar medidas para controlar y reducir los factores de peligro que pueden afectar la salud, así como fomentar prácticas y formas de vida saludables con el propósito de prevenir enfermedades. Por ello a continuación te presentamos las técnicas y estrategias de prevención.

Técnica de relajación

Las técnicas de relajación son una serie de métodos y recursos ordenados y sistemáticos que pueden ayudar al humano a reducir el estrés, controlar su ansiedad y mejorar la calidad de vida. Como menciona Choliz (2013), “las técnicas de relajación se utilizan en la práctica profesional y se hacen uso de distintas las cuales se enfocan, en dos de las funciones principales de la relajación: disminución del tono muscular y control mental” (p. 3).

Organización del tiempo

La gestión eficaz del tiempo es fundamental para el éxito personal y profesional. Implica dividir el tiempo en bloques para diferentes tareas para lograr productividad, eficiencia y satisfacción. Como menciona Melgar (2018), indica que “es un recurso altamente valorado, pero no puede ser conservado, además avanza constantemente y no puede ser recuperado una vez que se ha perdido. Si se utiliza de manera inadecuada, se está desperdiciando algo muy valioso” (p. 28).

Estrategias de comunicación

Se refiere a la serie de actividades de comunicación que se implementa con el fin de alcanzar metas relacionadas con la imagen de una empresa, el aumento de las ventas y la reputación. Para Torres (2020), “se enfoca en la relación con otros para aprender, conocer y transformar la realidad. Además, se destaca cómo la tecnología y las técnicas pueden ser usadas para reformar el entorno y mejorar el espacio de relacionamiento y de interacción social” (p. 34).

Como se evalúa el síndrome de Burnout

Para este estudio se utilizará el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI), y la escala de likert adaptación española de seis dedos (1986) que mide los tres aspectos o dimensiones del Síndrome de Burnout: Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (DP) y Realización Personal (RP). Se trata de un cuestionario constituido por 10 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y su función es medir el desgaste profesional.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLOGICO

Enfoque y diseño de la investigación

Para Creswel y Cázares (2005), el enfoque mixto implica recolectar y analizar información tanto numérica como descriptiva y la combinación de ambas formas información para proporcionar una interpretación más completa además nos menciona que es "la combinación de métodos de investigación en el mismo estudio con el propósito de proporcionar una mayor comprensión de un problema de investigación". El enfoque mixto implica recopilar y analizar datos tanto cuantitativos como cualitativos, y luego combinarlos para obtener una visión más completa y comprehensiva de ambos tipos de datos para ofrecer una interpretación más holística de los resultados.

La investigación se basa en fuentes bibliográficas, ya que se ha realizado una revisión exhaustiva de diversos documentos escritos por diferentes autores.

El tipo de investigación es bibliográfica – documental, siguiendo la definición de Sampieri la investigación documental es: “obtener información relevante y actualizada sobre un tema de estudio específico, a través de la revisión crítica y sistemática de la literatura existente” (Hernández et al., 2014). El estudio se basó en la consulta y análisis de fuentes documentales, que incluyeron libros, folletos, investigaciones y recursos bibliográficos tanto físicos como digitales, relacionados con el tema de estudio. Además, su investigación fue de campo, donde la información fue recolectada, directamente en el lugar de estudio. Para validar los datos recopilados, se utilizaron instrumentos como una entrevista y una encuesta.

El nivel de investigación adoptado es descriptivo. Según Sabino (1992), la investigación descriptiva es definida como: “investigación descriptiva que describe características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. Emplea criterios sistemáticos para analizar su estructura y comportamiento, generando información comparable con otras fuentes” Por lo tanto, este estudio refleja con precisión las diversas dimensiones, situaciones y eventos del tema en estudio para brindar soluciones innovadoras y proporcionar información sobre el fenómeno en discusión. Busca establecer explicaciones y conclusiones basadas en las teorías descritas anteriormente. Cabe mencionar que los métodos de recolección de datos utilizados fueron la entrevista y la encuesta para obtener datos cualitativos y cuantitativos respectivamente.

Descripción de la muestra y el contexto de la investigación

Población

Para McClave et al. (2008), señalan que “la población se refiere a todos los elementos o individuos que pueden ser personas y que forman parte del fenómeno que se está investigando y que deben ser considerados en el estudio” (p.7).

En este estudio se realizó una selección aleatoria por conveniencia, lo que quiere decir es que seleccionaron las muestras de manera conveniente para el investigador que lo implica como “seleccionar los casos más convenientes y disponibles para participar en el estudio, sin seguir criterios aleatorios o representativos de la población. La elección se basa en la facilidad de acceso y proximidad a los sujetos para el investigador.” (Sampieri, 2014).

La población de la “Unidad Educativa Particular Francisca de las Llagas” en el periodo lectivo 2022-2023, por lo tanto, se tomó de forma unificada al personal administrativo y personal profesional de la Institución.

Contexto de investigación

El marco de esta investigación se desarrolla en la Unidad Educativa Particular Francisca de las Llagas de la parroquia Belisario Quevedo perteneciente al cantón Quito durante el período lectivo 2022-2023, está enfocada la investigación en el uso de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo. El ambiente actual en este momento es tenso ya que en la institución si hay carga horaria excesiva, menos horas de descanso.

Proceso de recolección de los datos

La población real de la investigación es de 22 personas de las cuales 2 son especialistas psicólogas y el resto es administrativo. Se aplicó un cuestionario y entrevista a toda la población.

La recolección de datos es un proceso fundamental en cualquier investigación, estudio o proyecto que requiera obtener información relevante y válida para responder a preguntas o alcanzar objetivos específicos es por eso que Mendoza y Avila (2020) manifiestan que “el instrumento de recolección de datos tiene como objetivo establecer las condiciones para medir. Los datos son representaciones abstractas de la realidad tangible, perceptible directa o indirectamente por los sentidos, en la que todo lo observable puede ser cuantificado” (p.51).

Operacionalización de variables

Tabla N° 1. Operacionalización de la variable dependiente

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	PREGUNTA	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Síndrome de Burnout Conjunto de síntomas referidos al agotamiento y la fatiga presentes en trabajadores cuyas labores requieren de constantes contactos con otras personas. Aquello repercute en un bajo rendimiento y la disminución de la calidad del servicio profesional. (Maslach y Jackson, como se citó en Gonzáles, 2008).	Generalidades	Concepto	1. ¿Cuáles son los factores que afecta para generar los síntomas del síndrome de Burnout?	Encuesta y entrevista	Guía de entrevista Cuestionario
		Clasificación	2. ¿El personal administrativo tiene claro la clasificación de síntomas de cansancio laboral?		
		Síntomas	3. ¿El personal administrativo presenta síntomas de cansancio?		
	Factores relacionados al síndrome	Presión laboral	4. ¿Considera que ha trabajado bajo presión laboral?		
		Problemas Familiares	5. ¿Cómo afecta al personal administrativo el rendimiento laboral en los problemas familiares?		
		Problemas de salud	6. ¿Cómo pueden los problemas de salud física, lesiones o enfermedades crónicas aumentar el riesgo de desarrollar el síndrome de Burnout?		
		Condición ambiental			
		Técnicas de relajación	7. ¿Cuáles son algunas técnicas de relajación efectivas que pueden ayudar a prevenir o aliviar el síndrome de burnout en entornos laborales estresantes?		
		Organización del tiempo			
Prevención		8. ¿Las autoridades organizan el tiempo de trabajo para la práctica de juegos recreativos?			
	Estrategias de comunicación	9. ¿existe actividades que ayuden al personal administrativo a entablar comunicaciones afectivas con su equipo de trabajo?			

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Investigador

Tabla N° 2. Operacionalización de la variable independiente

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	TÉCNICA	INSTRUMENTO	
Juegos recreativos		Clasificación		Encuesta y entrevista	Cuestionario	
Un juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes, su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento de los jugadores. Los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.	Conceptos	Importancia del Ocio	1. ¿Siento que en mi tiempo libre logro deshacerme de problemas laborales y familiares?			
			2. ¿Disfruto mi tiempo libre realizando actividades recreativas junto a mi familia?			
	Elementos Característicos	Actividad recreativa: Diversión	3. ¿Poseo el hábito de caminar, saltar, retar o trepar?			
			4. ¿Realizo actividades deportivas o recreativas fuera de mi jornada laboral?			
		Entretenimiento	Disfrute			5. ¿Disfruto generalmente realizando actividades como: ¿jugar a la cuerda, nadar o bailar?
						6. ¿Disfruto mis actividades laborales después de realizar actividades recreativas?
			Rol: educativo y administrativo			7. ¿Considero que el personal administrativo aporta a eficientemente al desarrollo de actividades institucionales?
						8. ¿Ha sentido cansancio mental durante el desarrollo de sus actividades?
	Desarrollo de habilidades		Estímulo mental			9. ¿Realizo actividad física?
						10. ¿Creo que los juegos recreativos son una excelente manera de fomentar la creatividad y el bienestar?
		Estímulo físico				
		Formación integral				

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Investigador

Métodos estadísticos para el análisis de las variables

Con el propósito de adquirir datos precisos, imparciales y auténticos para la investigación, se emplearon dos métodos: encuestas para los docentes y entrevista a los profesionales, utilizando sus respectivos instrumentos, es decir, cuestionarios y guías de entrevistas.

La encuesta es la recopilación de información precisa y relevante sobre una población o muestra específica es fundamental para comprender y abordar diversas problemáticas además “es una técnica de recolección de datos versátil que proporciona información sobre diversos aspectos relacionados con el tema de investigación. Además, se menciona su utilidad tanto como método de recolección de datos y como procedimiento para evaluar la opinión pública” (Cabrera, 2013).

Para Torrecilla (2006), la entrevista se rige como una herramienta de investigación que trasciende la mera adquisición de información puesto que también “es una técnica la cual busca obtener información de manera directa y personalizada. Esta información se centra en experiencias vividas y aspectos subjetivos de la persona, como creencias, actitudes, opiniones y valores, relacionados con el tema de estudio” (p. 44).

En este estudio, se llevará a cabo una encuesta a los docentes mediante la utilización de un cuestionario que empleará la escala de Likert. Por ello Hernández y Mendoza (2020), señala que es “conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete categorías”. Por ello, es necesario estructurar y planificar cuidadosamente estas interrogantes con el objetivo de recopilar información. De esta forma, podremos comprender cómo los profesores implementan las estrategias y cómo los estudiantes razonan.

Validez y confiabilidad de los instrumentos empleados

La validez y la confiabilidad son dos conceptos fundamentales en la investigación y la medición en diferentes campos. Estos conceptos nos ayudan a evaluar la calidad, además se verificará la precisión de los dispositivos de medición y los resultados obtenidos.

Tabla N° 3. Alfa de Cron bach Personal Administrativo

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Con Bach	Números de Elementos
0,77	12

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo

Plan para la recolección de la información

La elaboración de un plan de recolección de datos es esencial en cualquier investigación, ya que asegura la autenticidad y fiabilidad de la misma. Se diseñará y llevará a cabo la recopilación de información con un objetivo claro y definido. Por lo tanto, para el presente estudio, se ha formulado el siguiente plan:

1. Se diseño la metodología
2. Se identificó las fuentes de donde se obtendría los datos
3. Selección de la muestra
4. Creación de instrumentos
5. Validación de instrumentos
6. Recolección de datos

De este modo, se consigue llevar a cabo una investigación adecuada que cumple con los estándares investigativos, lo que garantizará la validez obtenida.

Plan para el procesamiento de la información

El procesamiento de datos se respalda mediante el uso de software informático, específicamente el google forms, el cual cuenta con herramientas estadísticas y capacidades gráficas. Esta herramienta beneficia al investigador, al permitirle obtener resultados rápidos y precisos, ahorrando recursos como tiempo y dinero. Además, garantiza la confiabilidad de los resultados obtenidos.

Procedimientos para el análisis e interpretación de los resultados

Después de finalizar la recopilación y el tratamiento de los datos, es necesario avanzar hacia la última fase, que consiste en analizar y dar sentido a los resultados. El análisis según la Universidad de Alicante (2017) lo define como: “satisfacer los objetivos o suposiciones planteadas a partir de las mediciones realizadas y los datos obtenidos” (párr. 2), en cuanto a lo que concierne a la interpretación se dice que: “incluye un aspecto más cognitivo y una tarea de elucidación. Su propósito radica en atribuir significado al resultado del análisis a través de su conexión con todo lo que sabemos sobre la cuestión” (Universidad Alicante, 2017, párr.3). De esta manera se visualiza que esta etapa es de suma importancia puesto que de aquí saldrán las posibles soluciones al problema de investigación planteado en un comienzo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO APLICADO AL PERSONAL ADMINISTRATIVO

ITEMS GENERALES:

A. Seleccione su género

Tabla N° 4. Seleccione su género

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Femenino	12	80%
Masculino	3	20%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

Género del personal

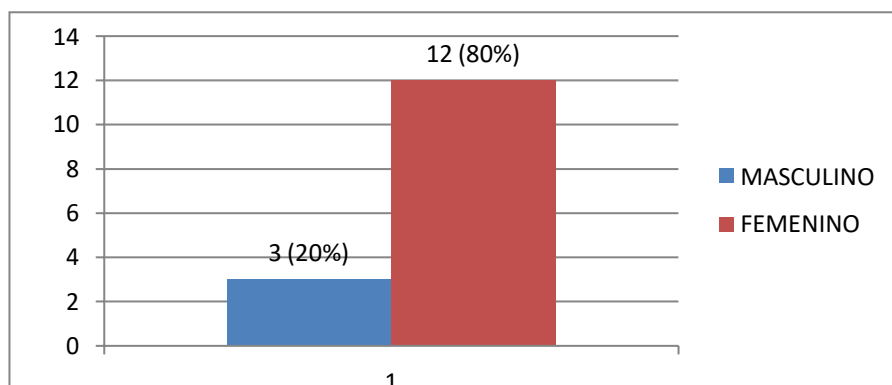


Gráfico N° 5. Género del personal.

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

Se empleó un cuestionario a 15 personas pertenecientes al personal administrativo las cuales 12 personas son de género femenino y 3 del género masculino. De acuerdo con los datos obtenidos se observa que el 80 % del personal encuestado de preparatoria son de género femenino y el 20% del género masculino. El resultado obtenido con respecto al género de los docentes refleja la realidad del personal administrativo que en su mayoría género femenino.

A. Seleccione su rango de edad

Tabla N° 5. Edad del personal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
26-35	8	53%
36-45	2	13%
46-55	4	27%
56-70	1	6,70%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

Edad del personal

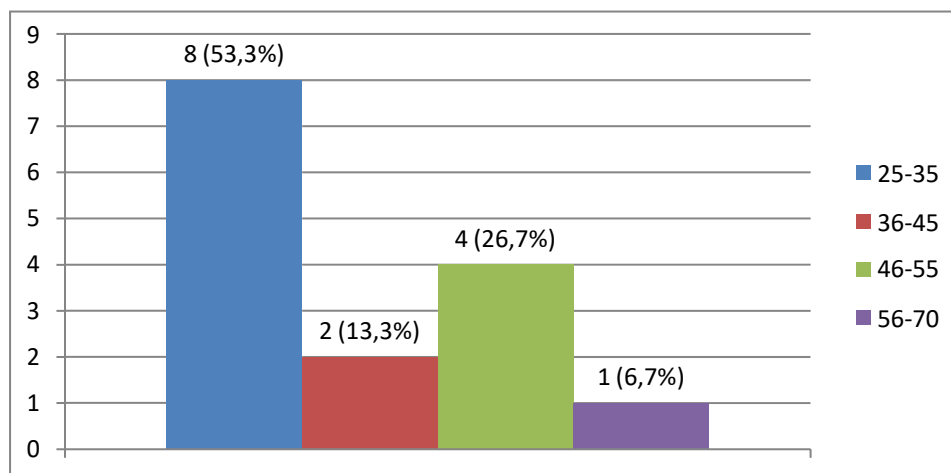


Gráfico N° 6. Edad del personal.

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 53,3% del personal encuestado está en edades de 25 a 35 años, el 13,3% está entre 36 a 45 años, el 26,7% está entre 46-55 años y el 6,7% está en la edad de 56-70 años. Se puede evidenciar que el personal administrativo que trabaja directamente en la institución son personas jóvenes, debido a que trabajar dentro de estos puestos demanda tener una gran cantidad de energía, que permita guiar y ayudar a la institución. La persona que está entre los 56-70 años ya se encuentra en un papel que no se trabaje bajo presión, puesto que con su amplia trayectoria supervisa y ayuda a que este nivel funcione adecuadamente.

B. Seleccione su nivel de estudios

Tabla N° 6. Nivel de estudios alcanzado del docente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Tercer Nivel	14	93%
Cuarto Nivel	1	7%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

Nivel de estudios alcanzados

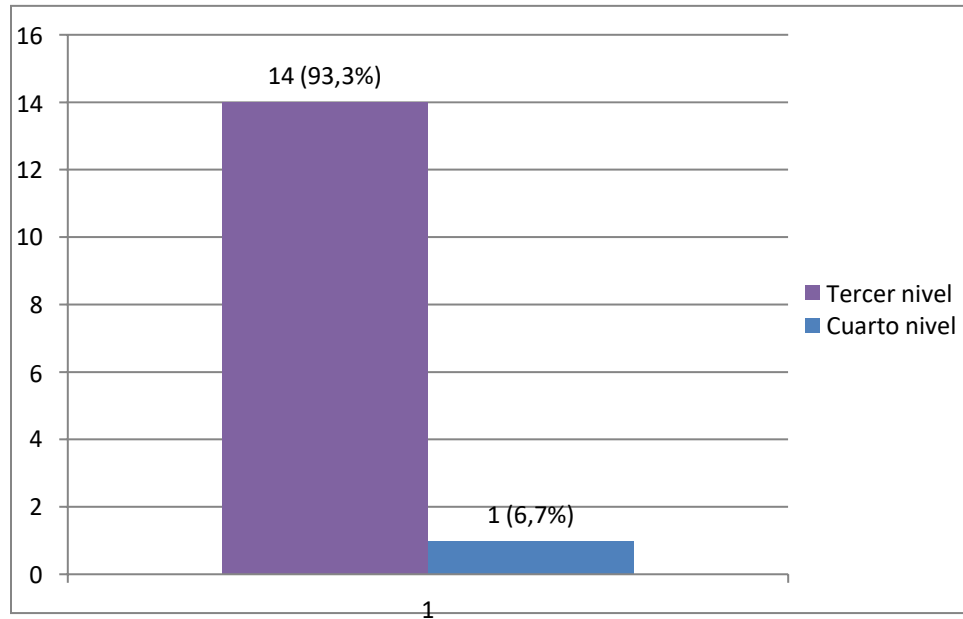


Gráfico N°7. Edad del docente.

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 93,3 % de las docentes cuenta con título de tercer nivel, mientras que el 6,7% cuentan con título de cuarto nivel. De acuerdo con los porcentajes obtenidos vemos que 14 docentes poseen título de tercer nivel solo 1 docente tienen título de cuarto nivel, lo cual vemos que necesitan que el personal administrativo debe seguir preparándose para que favorezca al nivel institucional.

ÍTEMES ESPECÍFICOS:

1. ¿Siento que en mi tiempo libre logro deshacerme de los problemas laborales y familiares?

Tabla N° 7. Pregunta 1. Personal administrativo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	3	20%
A veces	12	80%
Nunca	0	0%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

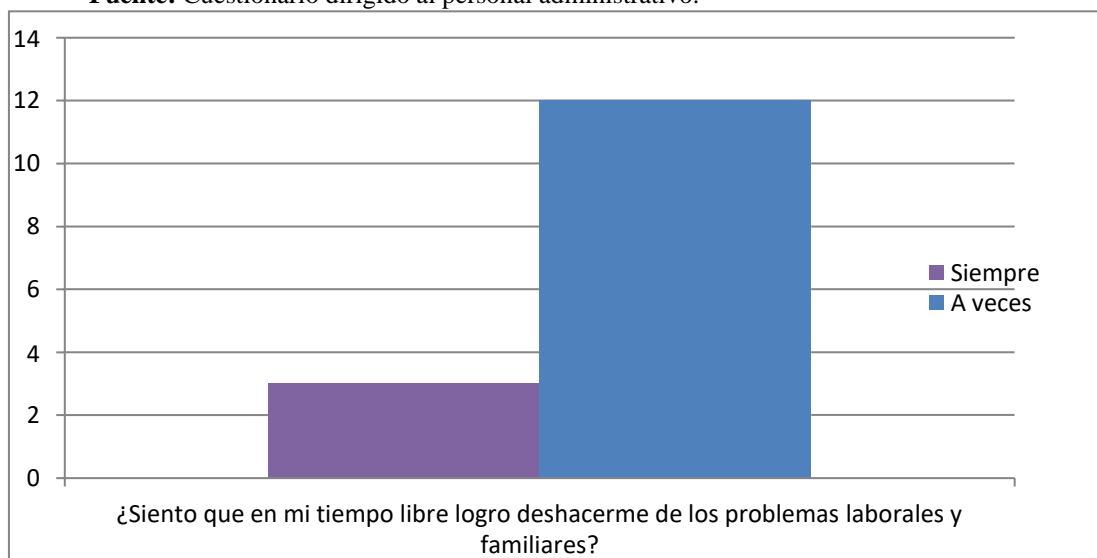


Gráfico N° 8. Pregunta 1

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 80% del personal en su tiempo libre siempre logra deshacerse de los problemas laborales y familiares, mientras que el 20% manifiesta que en ocasiones logra deshacerse de los problemas laborales y familiares. Se determina que los docentes en su tiempo libre se liberan de problemas acumulados.

2. ¿Disfruto mi tiempo libre realizando actividades recreativas junto a mi familia?

Tabla N° 8. Pregunta 2. Personal administrativo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	8	53%
A veces	6	40%
Nunca	1	7%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

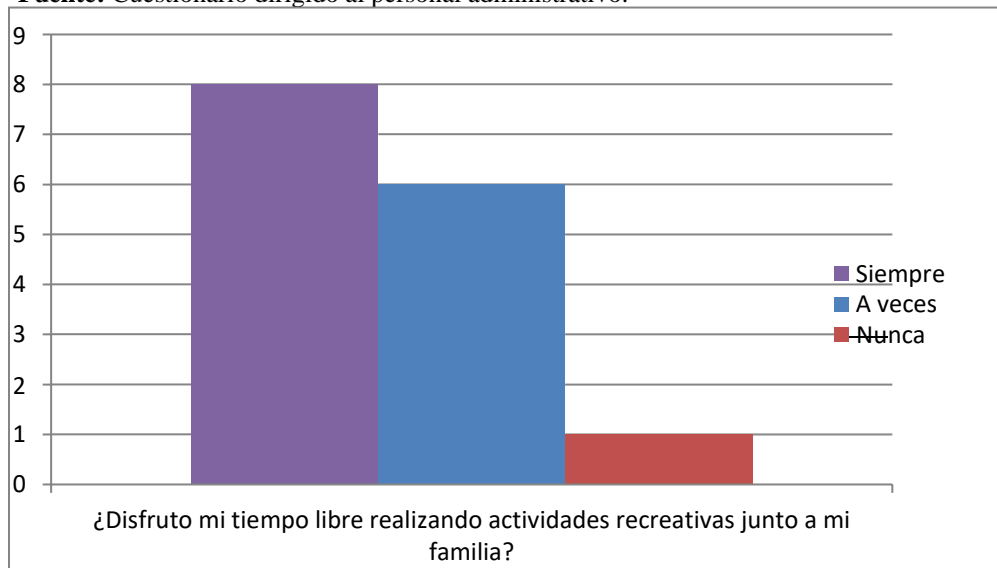


Gráfico N° 9. Pregunta 2

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 53,3% del personal siempre disfruta su tiempo libre realizando actividades recreativas junto a su familia, el 40% menciona que a veces disfruta el tiempo libre realizando actividades recreativas junto a su familia, mientras que el 6.7% nunca disfruta del tiempo libre realizando actividades recreativas junto a su familia. Esto demuestra que 8 personas siempre disfrutan tiempo libre realizando actividades recreativas junto a su familia.

3. ¿Poseo el hábito de caminar, saltar o trepar?

Tabla N° 9. Pregunta 3. Personal administrativo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	5	33%
A veces	6	40%
Nunca	4	27%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

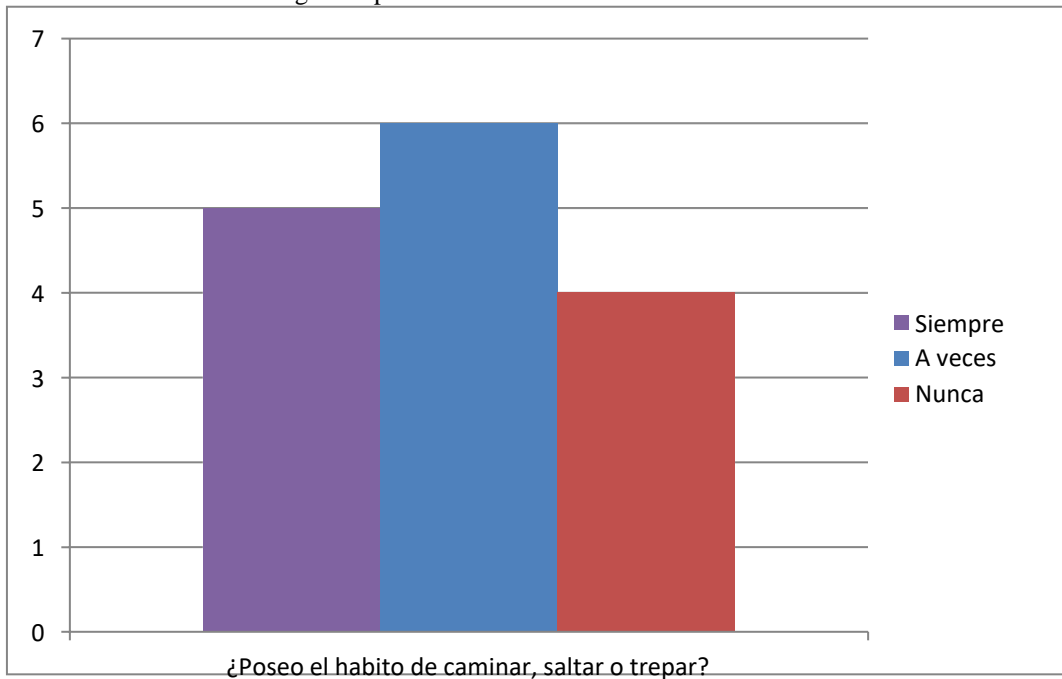


Gráfico N° 10. Pregunta 3

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 40% menciona que a veces posee el hábito de caminar, saltar o trepar, el 33,3% del personal siempre posee el hábito de caminar, saltar o trepar, mientras que el 26.7% nunca posee el hábito de caminar, saltar o trepar. Esto demuestra que 6 personas a veces poseen el hábito de caminar, saltar o trepar.

4. ¿Realizo actividades deportivas o recreativas fuera de mi jornada laboral?

Tabla N° 10. Pregunta 4. Personal administrativo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	2	13%
A veces	10	67%
Nunca	3	20%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

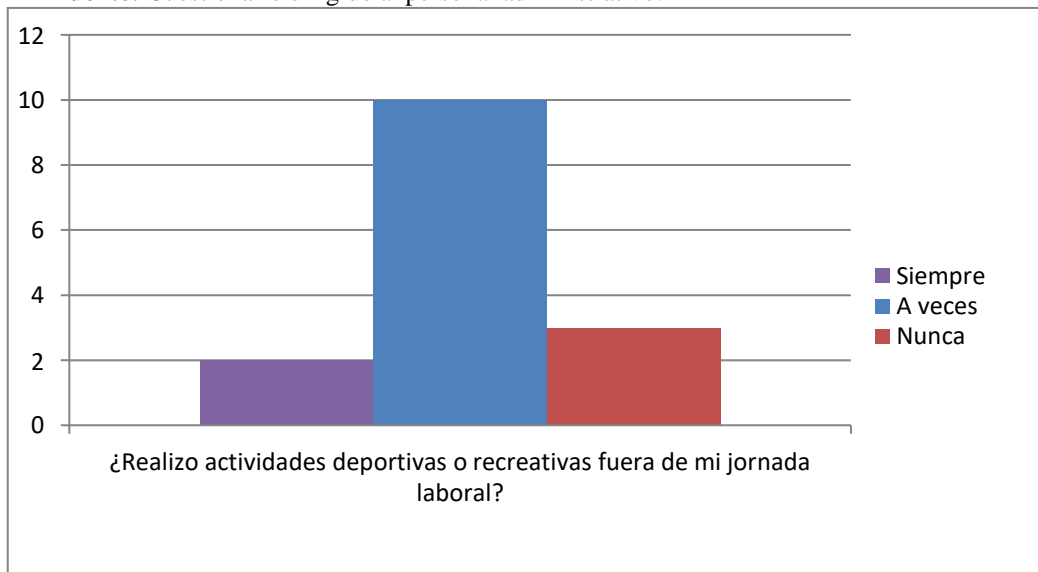


Gráfico N° 11. Pregunta 4

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 66.7% del personal a veces realiza actividades deportivas o recreativas fuera de su jornada laboral, el 20% menciona que nunca realiza actividades deportivas o recreativas fuera de su jornada laboral, mientras que el 13.3% nunca realiza actividades deportivas o recreativas fuera de su jornada laboral. Esto demuestra que 10 personas a veces realizan actividades deportivas o recreativas fuera de su jornada laboral.

5. ¿Disfruto generalmente realizando actividades como: jugar a la cuerda, nadar o bailar.

Tabla N° 11. Pregunta 5. Personal administrativo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	4	27%
A veces	10	67%
Nunca	1	7%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

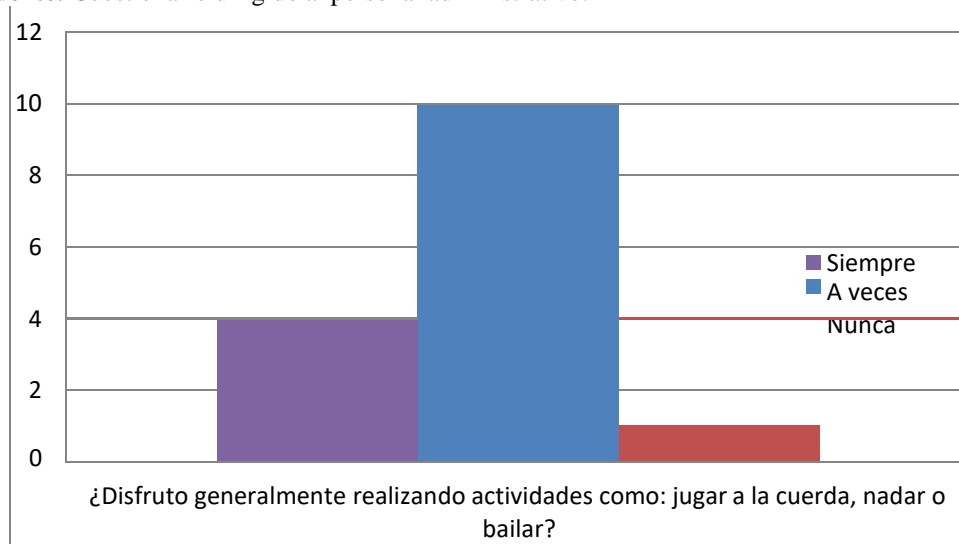


Gráfico N° 12. Pregunta 5

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 66,7% del personal a veces realiza actividades como: jugar a la cuerda, nadar o bailar, el 26,7% siempre realiza actividades como: jugar a la cuerda, nadar o bailar, mientras que el 6,7% nunca realiza actividades como: jugar a la cuerda, nadar o bailar. Esto demuestra que 10 personas a veces realizan actividades como: jugar a la cuerda, nadar o bailar.

6. ¿Disfruto mis actividades laborales después de realizar actividades recreativas?

Tabla N° 12. Pregunta 6. Personal administrativo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	8	53%
A veces	4	27%
Nunca	3	20%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

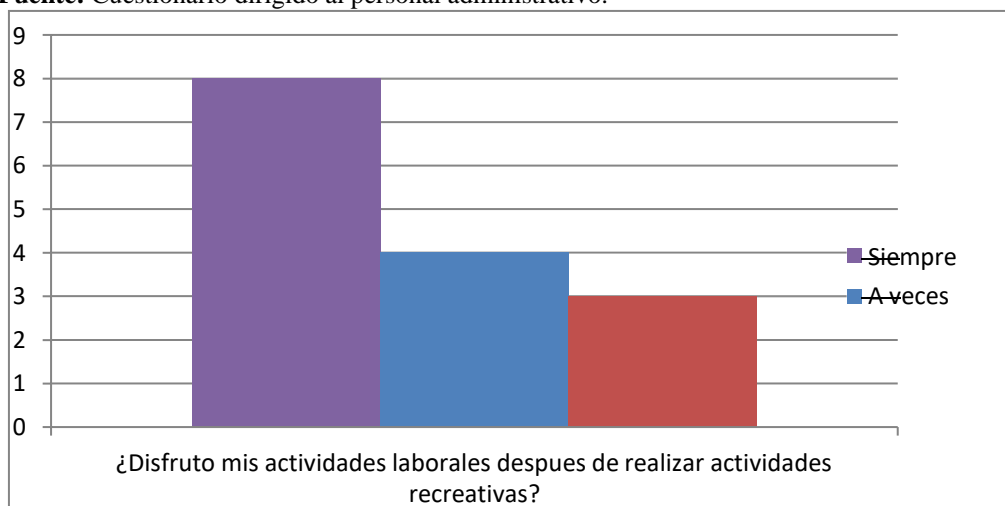


Gráfico N° 13. Pregunta 6

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 53,3% del personal siempre disfruta de sus actividades laborales después de realizar actividades recreativas, el 26,7% a veces disfruta de sus actividades laborales después de realizar actividades recreativas, mientras que el 20% nunca disfruta de sus actividades laborales después de realizar actividades recreativas. Esto demuestra que 8 personas siempre disfrutan de sus actividades laborales después de realizar actividades recreativas.

7. ¿Considero que el personal administrativo aporta eficientemente al desarrollo de actividades institucionales?

Tabla N° 13. Pregunta 7. Personal administrativo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	14	93%
A veces	1	7%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

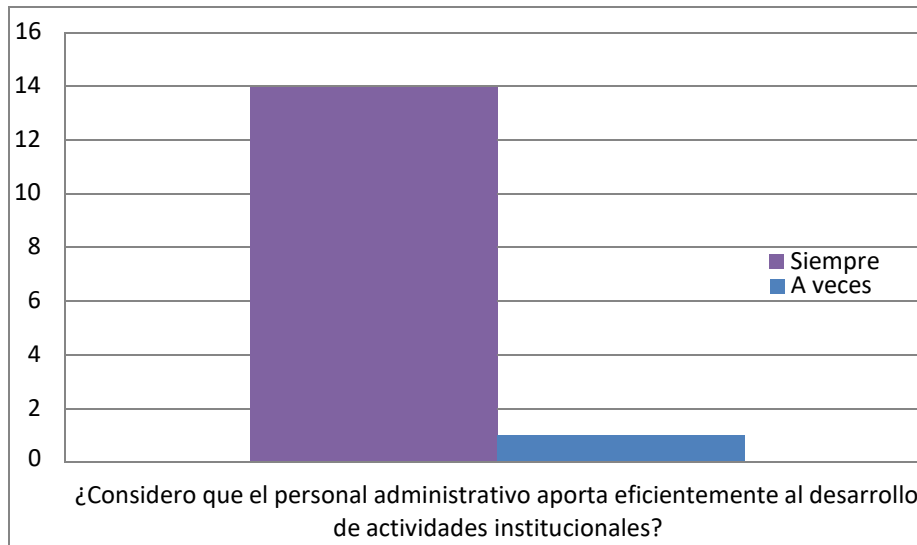


Gráfico N° 14. Pregunta 7

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 93,3% del personal siempre considera que el personal administrativo aporta eficientemente al desarrollo de actividades institucionales, mientras que el 6,7% a veces considera que el personal administrativo aporta eficientemente al desarrollo de actividades institucionales. Esto demuestra que 14 personas siempre aportan eficientemente al desarrollo de actividades institucionales.

8. ¿Ha sentido cansancio mental durante el desarrollo de sus actividades?

Tabla N° 14. Pregunta 8. Personal administrativo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	3	20%
A veces	8	54%
Nunca	4	27%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

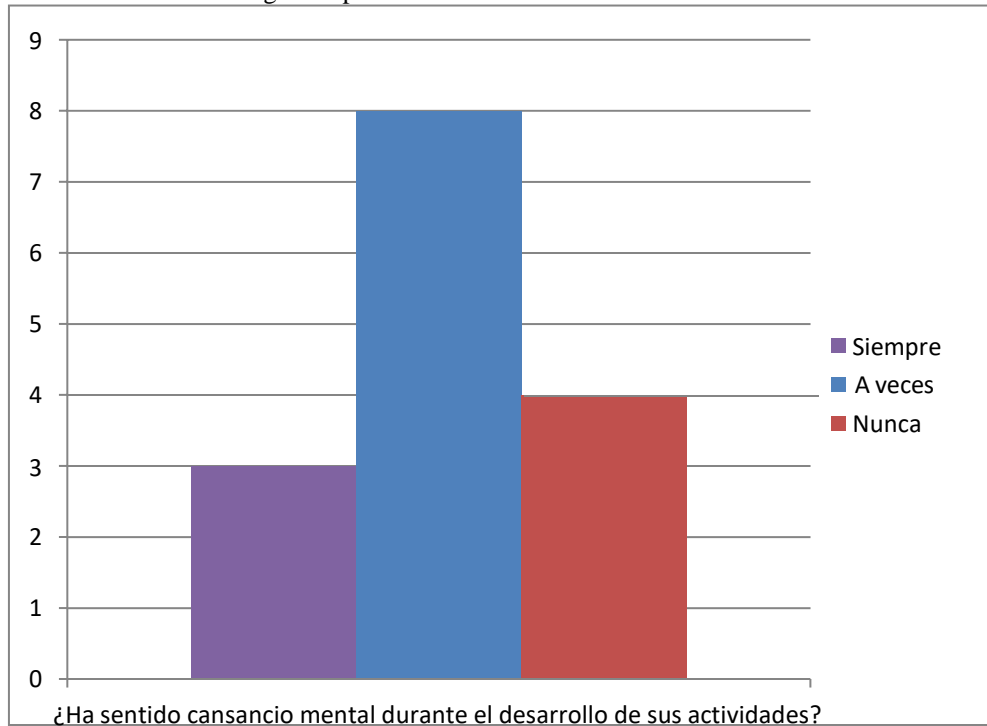


Gráfico N° 15. Pregunta 8

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 53,7% del personal a veces considera que ha sentido cansancio mental durante el desarrollo de sus actividades, el 26,7% nunca ha sentido cansancio mental durante el desarrollo de sus actividades, mientras que el 20% siempre ha sentido cansancio mental durante el desarrollo de sus actividades a veces. Esto demuestra que 8 personas a veces han sentido cansancio mental durante el desarrollo de sus actividades.

9. ¿Realiza actividad física?

Tabla N° 15. Pregunta 9. Personal administrativo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	2	14%
A veces	13	87%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

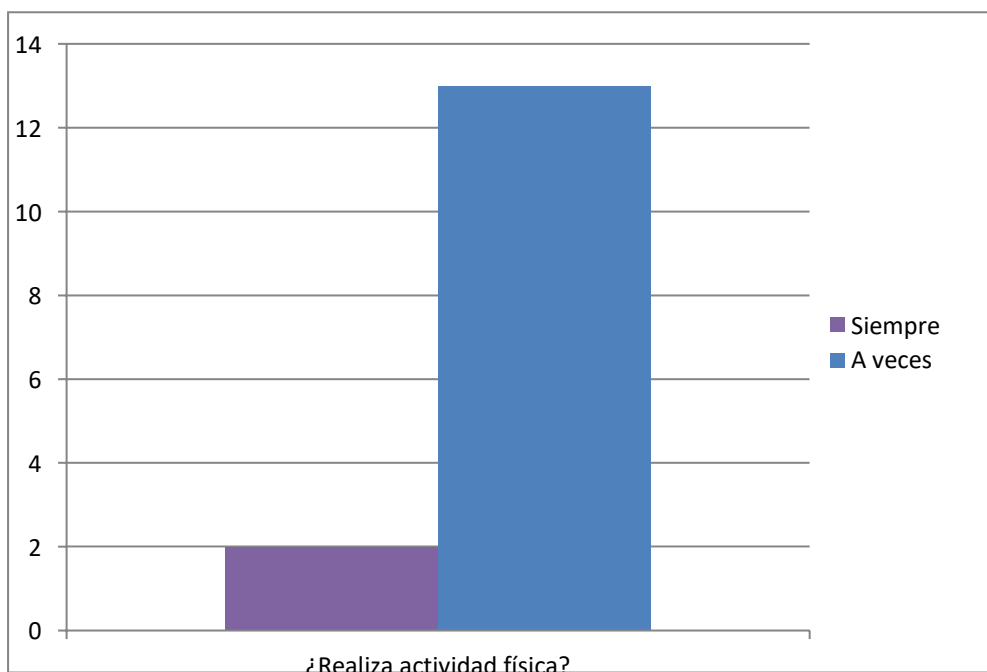


Gráfico N° 16. Pregunta 9

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 86,7% del personal a veces realiza actividad física, mientras que el 13,7% siempre realiza actividad física. Esto demuestra que 13 personas a veces realizan actividad física.

10. ¿Cree que los juegos recreativos son una excelente manera de fomentar la creatividad y el bienestar?

Tabla N° 16. Pregunta 10. Personal administrativo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje válido
Siempre	10	67%
A veces	5	33%
Total	15	100%

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

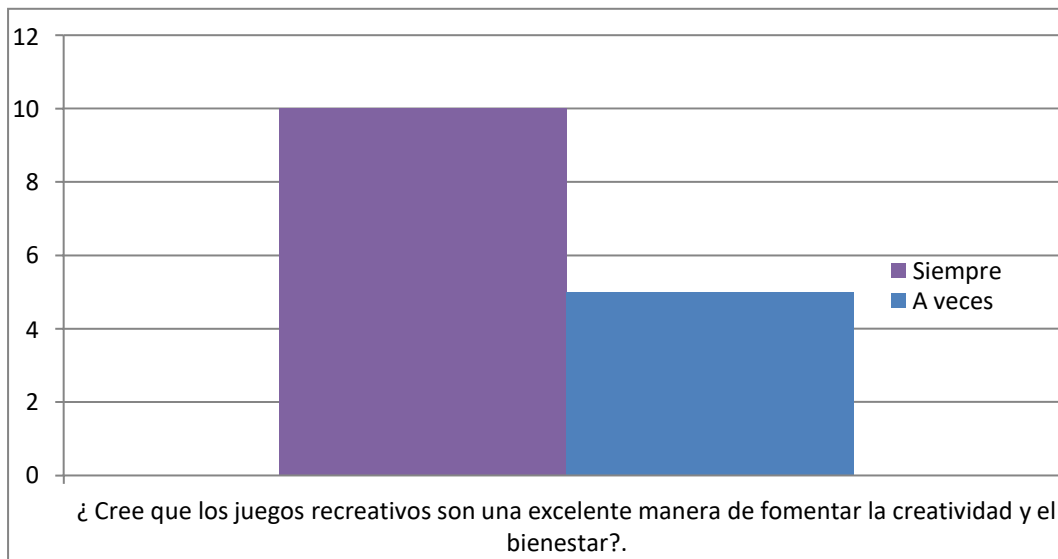


Gráfico N° 17. Pregunta 10

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Cuestionario dirigido al personal administrativo.

El 66,7% del personal cree que los juegos recreativos son una excelente manera de fomentar la creatividad y el bienestar, mientras que el 33,3% cree que a veces los juegos recreativos son una excelente manera de fomentar la creatividad y el bienestar. Esto demuestra que 10 personas a creen que los juegos recreativos son una excelente manera de fomentar la creatividad y el bienestar.

Guión de entrevista

La entrevista en la investigación cualitativa es una técnica para la recolección de información y datos, la cual es realizada a partir de una conversación cuyas orientaciones

responden a propósitos concretos del estudio. La entrevista es una técnica muy utilizada para la recolección de datos cualitativos.

La entrevista se lo realizará principalmente al personal administrativo, para captar opiniones y criterios personales mediante ello; se profundizará en los juicios emitidos para la toma de decisiones en el trabajo investigativo de la tesis.

Los expertos enfatizan diversos argumentos como los docentes presentan síntomas de un posible síndrome de Burnout además que tampoco tienen descanso en medio de las horas laborales.

Se analizan los resultados obtenidos a través de las entrevistas realizadas al personal profesional de la institución y a los expertos, con el único objetivo de conocer la perspectiva que tienen con referencia al tema de investigación para lo cual a continuación se ha elaborado una tabla N° 17 en donde han sido colocados los datos obtenidos para una mejor comprensión.

Tabla N° 17 Guion de entrevista

No	PREGUNTAS	E 1	E 2	E 3	E 4	E5	ANÁLISIS E INTERPRETACION
1	¿Cuáles son los factores que generan los síntomas del síndrome de Burnout?	Trabajo repetitivo, tiempos prolongados o falta de tiempo	Inexistencia de pausas activas Estar en la misma actividad durante todo el día Falta de apoyo entre compañeras	Sobrecarga laboral, funciones confusas o no delimitadas, falta de apoyo, Malos tratos al trabajador, Manipulación de la Información, relaciones interpersonales conflictivas, mal trato de cliente a trabajador, problemas familiares, alta sensibilidad, alto nivel de empatía	Aspectos emocionales, Sobre carga, exigencia, condiciones laborales	Mal clima laboral, horas excesivas de trabajo, acoso	En los resultados resalta una serie de desafíos y problemas en el entorno laboral que pueden tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de los trabajadores. Es fundamental abordar estos problemas y promover un ambiente laboral saludable, que fomente el apoyo mutuo, proporcione condiciones laborales adecuadas y promueva el respeto y la colaboración entre todos los miembros del equipo. Esto contribuirá a mejorar el bienestar de los trabajadores y promover una mayor satisfacción y productividad en el trabajo.
2	¿El personal administrativo presenta síntomas de cansancio laboral?	Si	Si	Si	Si	No	En los resultados de la entrevista el texto muestra que la mayoría del personal administrativo presenta síntomas de cansancio laboral, lo que destaca la necesidad de tomar medidas para abordar este problema y garantizar un entorno de trabajo saludable y productivo.
3	¿El personal administrativo tiene tiempos de descanso en medio de su jornada laboral	A veces	A veces	No	En ocasiones	Si	En los resultados muestra que el personal administrativo a veces tiene tiempos de descanso en medio de su jornada laboral, lo cual es importante para su bienestar y desempeño laboral. Fomentar y promover estos momentos de descanso en el entorno laboral puede ser beneficioso tanto para los empleados como para la organización en términos de productividad y salud laboral.

4	¿Las autoridades designan excesivamente de labores al personal administrativo?	A veces	Si	Si	No	No	Se muestra que las autoridades asignan excesivamente de labores al personal administrativo, lo que genera problemas y desafíos en términos de bienestar laboral y desempeño. Es fundamental que las autoridades revisen y ajusten las asignaciones de trabajo, considerando la carga de trabajo realista y proporcionando los recursos y el apoyo adecuados para que el personal administrativo pueda cumplir con sus responsabilidades de manera efectiva y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.
5	¿Cómo afecta al personal administrativo los problemas familiares en su rendimiento laboral?	Depende de los factores, situaciones o de la manera de manejar los conflictos	Depende si la persona sabe equilibrar sus emociones afecta, caso contrario sabrá sobrellevar las dificultades	Pueden presentar desánimo y reducir el porcentaje de rendimiento laboral, presentar falta de concentración, mayor probabilidad de cometer equivocaciones.	Disminuye la eficiencia en las labores designadas	Afecta a la salud y ocasiona estrés	Se muestra que los problemas familiares pueden tener un impacto significativo en el rendimiento laboral del personal administrativo. Es fundamental que la institución brinde un ambiente de trabajo comprensivo y de apoyo, que fomente el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Además, se deben ofrecer recursos y programas de apoyo para ayudar a los empleados a manejar y superar los desafíos familiares, lo que puede contribuir a mejorar su bienestar y desempeño en el trabajo.
6	¿El personal administrativo ignora los síntomas de stress laboral?	No	Si	Si	Si	A veces	Se muestra que el personal administrativo tiende a ignorar los síntomas de estrés laboral, a pesar de su impacto en la salud y el rendimiento laboral. Es fundamental fomentar una cultura laboral que promueva la salud mental y el autocuidado, y brindar al personal

							recursos y apoyo para manejar y mitigar el estrés laboral.
7	¿Las autoridades han implementado tiempos de recreación para disminuir el stress laboral?	A veces	A veces	Sí, pero sin ningún análisis previo por lo que el personal administrativo no se siente motivado a asistir a dichos tiempos.	Si	Si	Las autoridades han implementado tiempos de recreación como una estrategia para disminuir el estrés laboral en el personal administrativo. Estas iniciativas son beneficiosas tanto para todo el personal, ya que contribuyen a mejorar el bienestar laboral, la calidad del trabajo y el ambiente de trabajo en general.
8	¿Las autoridades organizan el tiempo de trabajo para la práctica de juegos recreativos?	A veces	No	No, el personal administrativo suele tener obligaciones que no le permiten asistir a las actividades recreativas.	si	A veces	Se destaca que las autoridades no han organizado el tiempo de trabajo para permitir la práctica de juegos recreativos en el personal administrativo. Lo cual esta medida busca fomentar un ambiente laboral saludable y reducir el estrés asociado con las tareas diarias.
9	¿Existen actividades que ayuden al personal administrativo a entablar comunicaciones afectivas con su equipo de trabajo?	Si	No	No	Si	Si	Se resalta la existencia de actividades que ayudan al personal administrativo a entablar comunicaciones afectivas con su equipo de trabajo la cual debe replicar en la realización del mismo. Estas actividades se enfocan en fortalecer los lazos entre los miembros del equipo y fomentar relaciones de confianza, empatía y colaboración.

Elaborado por: Fausto Lema.

Fuente: Análisis e interpretación de resultados.

CAPÍTULO III

PRODUCTO

Nombre de la propuesta

Guía de juegos recreativos como herramienta para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

Definición del tipo de producto

La guía metodológica se define como un instrumento o documento técnico que describe el grupo de reglas, normas y procesos a perseguir relacionado con un programa o una guía. Desde el punto de vista educativo el fin de esta guía constituye como una herramienta de máximo valor (Díaz, 2020).

La propuesta pedagógica se enfoca en una guía metodológica que emplea juegos recreativos como una estrategia preventiva para abordar el agotamiento laboral en el personal. Esta guía provee al personal las herramientas y dinámicas de los juegos con el propósito de potenciar y fortalecer sus habilidades. Además, se promueve la utilización de los juegos recreativos como recursos en los momentos de ocio.

Objetivos

Objetivo general

Crear una guía metodológica centrada en los juegos recreativos con el propósito de mitigar el riesgo y prevenir el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

Objetivos específicos

- Explicar conceptos básicos de los juegos recreativos y su impacto positivo en el personal administrativo.
- Identificar y describir actividades que promueven el fomento de las actividades físicas recreativa en el personal administrativo.
- Socializar la guía de juegos recreativos como herramienta para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

Estructura de la propuesta

Según los datos recolectados mediante las herramientas utilizadas en el personal administrativo, se ha identificado la necesidad de implementar juegos recreativos como una estrategia de intervención. Estos juegos deben ser integrados en momentos estratégicos dentro de la jornada laboral, ya sea durante intervalos o al concluir las actividades, con el objetivo de proporcionar beneficios significativos al personal. La inclusión de juegos recreativos permitirá liberar las tensiones generadas por la carga laboral excesiva y la falta de actividad física. A raíz de estos hallazgos, se presenta la siguiente guía metodológica de juegos recreativos como una medida preventiva de alivio del agotamiento laboral en el personal.

- Introducción
- Justificación
- Resultados esperados
- Fundamentación teórica juegos recreativos
- Fundamentación teórica síndrome de Burnout
- Juego recreativo 1
- Juego recreativo 2
- Plan de acción

- Cronograma de actividades

Evaluación de la propuesta

Es necesario evaluar la propuesta para llevarse a cabo durante su implementación, con el fin de verificar la utilidad que el personal le atribuye a la guía y observar si las actividades sugeridas se ajustan a los tiempos designados y al objetivo de mitigar el riesgo de evitar el agotamiento laboral en el personal administrativo. De esta manera, se podrá determinar si el personal efectivamente incorpora los juegos en su rutina laboral. Es importante destacar que, en el personal administrativo en el que se está implementando esta propuesta, no existen evaluaciones cuantitativas aplicadas al personal. Por lo tanto, al finalizar la implementación, se puede realizar una evaluación a través de encuestas para verificar si se logra prevenir el síndrome de Burnout y si el proceso cumple con los objetivos establecidos de considerar la propuesta como un nuevo enfoque metodológico dentro del personal administrativo. Sea cual sea el método utilizado para evaluar la propuesta, el enfoque debe centrarse en investigar si la implementación de la propuesta es efectivamente mitigar el riesgo y prevenir el cansancio laboral en el personal administrativo.

Valoración de la propuesta

La propuesta de la guía metodológica de los juegos recreativos como herramienta para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo, se sometió a una valoración de usuarios, que en este caso el personal profesional psicológico de la institución dio su valoración, antes de que pueda ser implementado, lo que permite que otras personas con experiencia en el campo investigado realicen la verificación de la viabilidad de la guía metodológica planteada. De esta manera, se realiza las correcciones necesarias de ser el caso y se llena la ficha de valoración.

El planteamiento de la guía metodológica para juegos recreativos como estrategia para prevenir el síndrome de Burnout del personal administrativo ha sido sometida a una

evaluación por parte de los usuarios, quienes en este caso son el propio personal administrativo de la institución. Esta evaluación tiene como objetivo permitir que personas con experiencia en el campo de estudio verifiquen la factibilidad de la guía metodológica propuesta. De este modo, se pueden realizar los ajustes requeridos, si es necesario, y se completa una ficha de evaluación.

El beneficio de la propuesta radica en crear una guía metodológica enfocada en juegos recreativos con el objetivo de mitigar el riesgo y combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo. Esta guía metodológica permitirá que los docentes utilicen la mecánica y componentes del juego durante las horas laborales. Esta propuesta beneficia al personal administrativo al brindarles la oportunidad de mitigar el riesgo y prevenir el síndrome de Burnout a través de juegos recreativos, lo que genera motivación y entusiasmo para participar en actividades físicas.

GUIA METODOLOGICA DE JUEGOS RECREATIVOS PARA PREVENIR EL SINDROME BURNOUT

Fausto Lema



Imagen 1.Portada de la Guía metodológica de juegos recreativos para prevenir el síndrome de Burnout

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva

ÍNDICE



- 01** INTRODUCCIÓN
- 02** JUSTIFICACIÓN
- 03** RESULTADOS ESPERADOS
- 04** FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA
JUEGOS RECREATIVOS
- 06** FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA
SINDROME DE BURNOUT
- 08** JUEGOS RECREATIVOS 1
ROMPE HIELOS
- 11** JUEGOS RECREATIVOS 2
JUEGOS RECREATIVOS
- 15** PLAN DE ACCIÓN
- 16** CRONOGRAMA DE
ACTIVIDADES

Imagen 2. Índice de contenidos de la Guía Metodológica

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva



Introducción

- La presente guía metodológica de Juegos Recreativos forma parte de la línea educativa y la sublínea de aprendizaje. Su propósito principal es educar y orientar sobre los juegos recreativos como una herramienta para prevenir el síndrome de burnout. Teniendo en cuenta los beneficios de participar en juegos recreativos, esta guía está disponible para docentes y público en general, y se recomienda su implementación en todas las instituciones o empresas. Su objetivo fundamental es fomentar hábitos de vida activa y saludable, para que el personal pueda mantenerse energético y eficiente en sus tareas diarias.

1

Imagen 3. Introducción de la Guía Metodológica

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva

Justificación

- Los juegos recreativos ayudan de una forma de escape del estrés en el trabajo, al ser participados estas actividades, las personas pueden divertirse, y liberar tensiones causadas por las altas horas de trabajo la presión laboral lo cual contribuye a reducir los niveles de estrés. Se logrará combatir o disminuir el cansancio laboral. Mencionando a Arias y Noreña (2015), se puede afirmar que una disminución en la cantidad o calidad del sueño puede impactar negativamente en las personas durante la realización de sus actividades diarias, sobre todo aquellas que ameritan gran concentración, esfuerzo mental, buena memoria, toma de decisiones, además aquellas cuya labor requiere gran esfuerzo físico, pues esto conlleva a disminución en la capacidad para concentrarse por ende aumenta la probabilidad de cometer errores o presentar accidentes de trabajo.



Imagen 4. Justificación
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023



Resultados Esperados

- Se espera que los docentes utilicen la guía de metodología de Juegos Recreativos para llevar a cabo diversas actividades lúdicas durante los períodos de descanso. Mediante esta implementación adecuada, se busca fomentar y mejorar el bienestar físico, mental y salud del personal administrativo. De esta forma, se promueve la adopción de juegos recreativos de manera innovadora, buscando nuevas formas de disfrutar y beneficiarse de estas actividades.

3

Imagen 5. Resultados esperados de la Guía Metodológica

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva 2023

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

JUEGOS RECREATIVOS



4

Imagen 6. Fundamentación Teórica

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva 2023

JUEGOS RECREATIVOS

Para Vargas (2014) los juegos recreativos desarrollan habilidades motoras básicas y combaten las malas energías, es decir que, "son acciones con el objetivo del deleite, mediante la recreación de los actores del juego. La práctica involucra una metodología procesual de diversas reglas que constituyen la acción lúdica"(p. 12). Es importante señalar que las personas que practican continuamente los juegos recreativos y tienden a mejorar el estado de ánimo, adicional beneficia en el desempeño laboral.



¿Para que sirven los juegos recreativos?

Los juegos recreativos sirven para diversas finalidades y beneficios y son importantes para: Diversión y entretenimiento: Los juegos recreativos obtuvieron diversión y entretenimiento tanto a nivel individual como en grupo. Son una forma de disfrutar el tiempo libre y escapar de la rutina diaria, brindando momentos de alegría y placer.

BENEFICIOS

Los juegos recreativos ofrecen una amplia gama de beneficios tanto a nivel físico como mental y social. Mejora de la salud física: Muchos juegos recreativos implican actividad física, lo que ayuda a mejorar la condición cardiovascular, fortalecer los músculos, aumentar la resistencia y mejorar la coordinación motora. Estos juegos promueven un estilo de vida activo y contribuyen a mantener un peso saludable.

Imagen 7. Fundamentación Teórica

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva 2023

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

SINDROME DE BURNOUT



6

Imagen 8. Fundamentación Teórica
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

SINDROME DE BURNOUT

Según Costales (2020), nos habla que el síndrome de Burnout se caracteriza por "el agotamiento emocional debido a la sobrecarga física y emocional causada por interacciones con compañeros de trabajo, y por la despersonalización, que incluye actitudes cínicas y respuestas hacia compañeros de trabajo y beneficiarios de servicios" (p, 20)



¿Qué provoca el síndrome de Burnout?

El burnout, también llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral. Se desarrolla, generalmente, en las profesiones de ayuda y de interrelación social frecuente.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL SÍNDROME DE BURNOUT?

Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza o de espalda, trastornos del sueño, náuseas, tensión muscular y cansancio. Desde el punto de vista emocional, las personas que tienen el síndrome de desgaste se sienten irritables, tensas y desmotivadas.

Imagen 9. Fundamentación Teórica

Elaborado por: Fausto Lema

Fuente: Canva 2023

JUEGO RECREATIVO 1

ROMPE HIELOS

YO TENGO UNA CASITA
EL POLLITO



Imagen 10. Juegos Recreativos
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

YO TENGO UNA CASITA ASI Y ASI



El personal debe hacer un círculo alrededor del docente y debe seguir las ordenes y señas que realice el docente.

El docente empieza la canción diciendo
Yo tengo una casita
que es así y así, y hace cualquier figura con sus manos y los participantes deberán imitar el canto y movimientos del docente



El docente sigue con la canción aumentando palabras y señas diciendo

Yo tengo una casita
que es así y así, se abre la puertita así y así, y tiene una cocina así y así y hace cualquier figura con sus manos y los participantes deberán imitar el canto y movimientos del docente

Imagen 11. Juegos Recreativos
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

EN EL ARBOL AY UNA RAMA



El personal debe expandirse por toda el espacio señalado y el docente dara las indicaciones del juego.

El docente empieza la cancion diciendo
En el arbol ay una rama y en la rama ay un pollito y realizara movimientos con su cuerpo posteriormente el personal debera repetir y hacer los mismo que hizo el docente.



El docente sigue con la cancion aumentando palabras y señas diciendo

En el arbol ay una rama y en la rama ay un pollito y el pollito se cayo y lo pisaba lo pisaba y lo pisaba y el pollito se ensucio y el personal administrativo debe repetir y hacer lo que el docente indico.

BENEFICIOS DE ESTAS ACTIVIDADES

La combinaci3n de la m3sica con el baile estimula los sentidos, el equilibrio, el desarrollo muscular y a mejorar su coordinaci3n adem3s reduce el estr3s. Al adaptar su movimiento corporal a los ritmos de diferentes melod3as se contribuye al control r3tmico de su cuerpo. Contribuye al desarrollo cognitivo, y activa al personal administrativo para continuar con sus actividades diarias.

Imagen 12. Juegos Recreativos
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

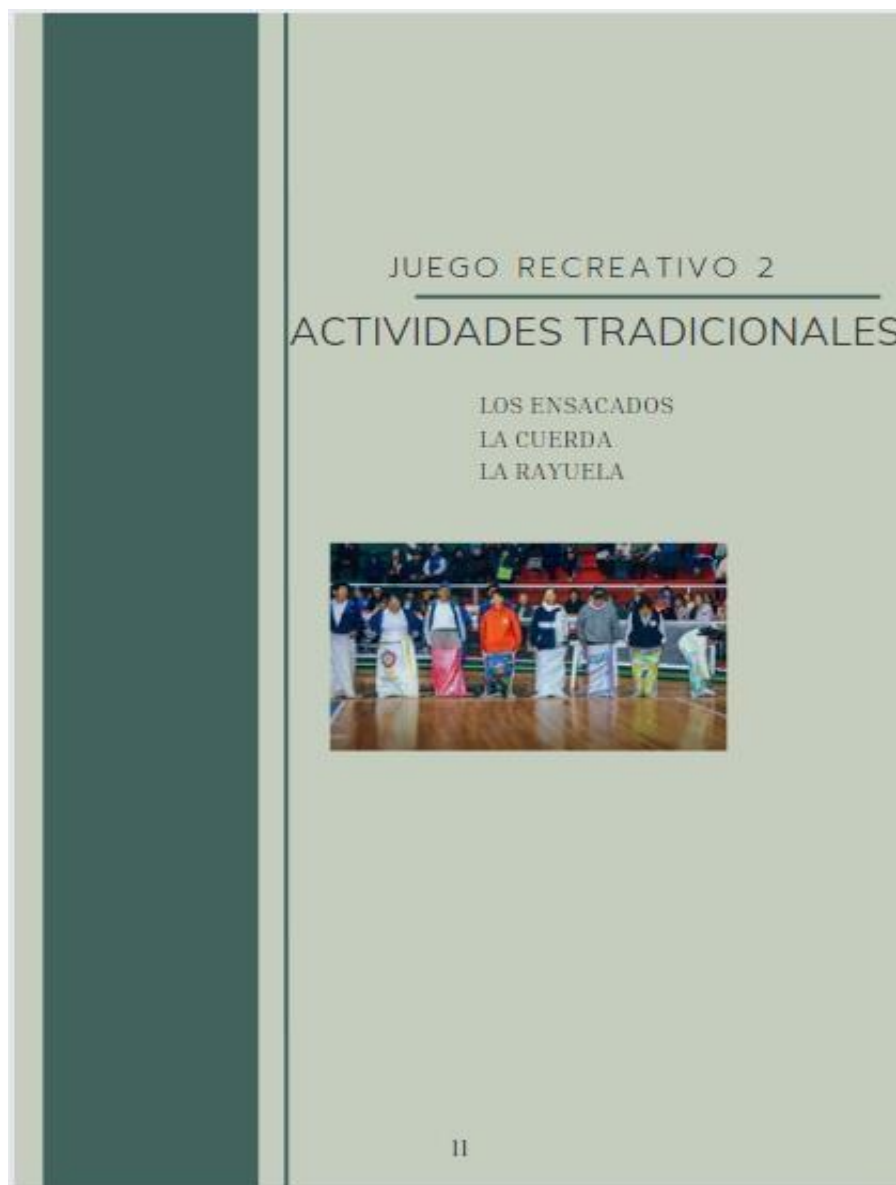


Imagen 13. Juegos Recreativos
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

LOS ENSACADOS



El docente hara grupos para trabajar la actividad para ello se les entregara un costal o saco de yute a cada grupo

Realización del juego

Los participantes se ponen en línea recta, con las dos piernas metidas en costales o sacos de yute. Cuando alguien da la señal, todos salen saltando en carrera. Gana quien llegue primero a la meta, sin sacar las piernas del saco.



Imagen 14. Juegos Recreativos
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

TIRA Y AFLOJA



El docente hara grupos iguales para trabajar la actividad para ello se explicara brevemente el desarrollo de la actividad

Realización del juego

El juego de tira y afloja trabaja la fuerza y el sentimiento de equipo. Se hacen dos equipos y cada uno coge la cuerda por un extremo. Se hace una línea central y se debe conseguir tirando de la cuerda que el equipo contrincante traspase la línea y pierda.



LA RAYUELA



El docente hara grupos iguales para trabajar la actividad para ello se explicara brevemente el desarrollo de la actividad mientras dibuja la fijura en el suelo.

Realización del juego

La rayuela es un juego infantil de antaño, que consiste en trazar una figura dividida por cajones en el suelo. Cada jugador lanza una ficha y avanza dando saltos en un solo pie por cada cajón



Imagen 16. Juegos Recreativos
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

PLAN DE ACCIÓN

El plan de acción es una herramienta valiosa para la gestión y el seguimiento, ya que proporciona una estructura organizada para coordinar las actividades y asegurar que todas las partes involucradas estén alineadas y comprometidas con el logro de los resultados deseados.

ACTIVIDAD	DURACIÓN	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACION
Selección de juegos recreativos	1 día	01/09/2022	01/07/2023
Preparación de materiales	1 día	01/09/2022	01/09/2022
Explicación al personal	1 día	02/09/2022	02/09/2022
Implementación de juegos recreativos	10 meses	03/09/2022	01/07/2023
Cierre del proyecto	1 día	01/07/2023	01/07/2023

Imagen 17. Plan de acción
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El cronograma de actividades es como un calendario que nos ayuda a organizar y seguir todas las tareas de un proyecto. Podemos ver en qué orden debemos hacer las cosas y cuándo deben estar terminadas. Si hay algún retraso o problema, el cronograma nos ayuda a detectarlo a tiempo para tomar medidas y asegurarnos de que el proyecto siga por el camino correcto. También nos ayuda a comunicar de forma clara y sencilla cómo vamos a trabajar con todas las personas involucradas en el proyecto. En resumen, el cronograma es una herramienta importante para mantener todo en orden y lograr nuestros objetivos a tiempo.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	LUGAR Y FECHA	TIEMPO	RESPONSABLE	HORA
Realizar juegos recreativos competitivos	Yo tengo una casita	Personal administrativo	Lunes, Miércoles y Viernes Patio de la institución	15 minutos	Área de educación Física	13:45PM
	El pollito					
	La sandía					
OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	LUGAR Y FECHA	TIEMPO	RESPONSABLE	HORA
Realizar juegos recreativos juegos tradicionales	Los ensacados	Personal administrativo	Lunes, Miércoles y Viernes Patio de la institución	15 minutos	Área de educación Física	13:45PM
	Tira y afloja					
	Rouleta					
OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	LUGAR Y FECHA	TIEMPO	RESPONSABLE	HORA
Realizar juegos recreativos practica deportiva	Baloncesto	Personal administrativo	Lunes, Miércoles y Viernes Patio de la institución	45 minutos	Área de educación Física	13:45PM
	Fútbol					
	Natación					

Imagen 18. Cronograma de actividades
Elaborado por: Fausto Lema
Fuente: Canva 2023

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Los resultados de las encuestas revelaron que el personal administrativo tiene cansancio laboral por sobre carga de horas. Sin embargo, están a disposición de realizar actividad física con juegos recreativos para salir de su zona laboral y liberar tensiones causadas por la sobre carga laboral.

Los juegos recreativos y el síndrome de Burnout se relacionan de formar conjunta ya que pueden ser una estrategia eficaz para reducir y prevenir los niveles de agotamiento emocional y estrés laboral en el personal administrativo que experimenta este síndrome.

Se concluye que la guía metodológica de los juegos recreativos podría reducir el síndrome de Burnout en el personal administrativo ha sido creada con el propósito de apoyar a todo el personal administrativo, empresarial en la aplicación de la variable dependiente como independiente. La guía cuenta con portada, introducción, antecedentes, justificación, resultados esperados, fundamentación teórica, y los juegos recreativos. Se realiza una explicación teórica sobre cada uno de los juegos recreativos a desarrollarse. Estos juegos fueron diseñados para compartir y tratar de liberar tensiones por la carga laboral y horaria al personal administrativo, al mismo tiempo se fomenta el compañerismo la solidaridad de forma divertida.

Recomendaciones

Es de vital importancia que el personal administrativo tenga claro lo que es el síndrome de Burnout, así como también las actividades que se pueden realizar para poder combatirlo. Sin embargo, para lograr resultados significativos, es esencial que las autoridades de la institución realicen un horario para poder realizar actividades recreativas.

Se recomienda incluir pausas activas: Integrar breves sesiones de juegos recreativos durante el horario laboral para aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo del personal. Además de fomentar la participación voluntaria del personal a participar en actividades recreativas sin imponer presiones adicionales.

Proporcionar una variedad de juegos recreativos para que el personal puedan elegir aquellos que más les gusten y se adapten a sus preferencias y cree un ambiente relajado y lúdico donde los empleados se sientan cómodos participando en los juegos recreativos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alejandro, F. (1950). Medicina psicosomática: sus principios y aplicaciones.
- Alexander, F., & SZASZ, T. (1962). El enfoque psicosomático en medicina. A. Franz, *Psiquiatría Dinámica*, 309-332.
- Almeida Porras, D. A., & Barahona Estrada, C. A. (2022). Sociedad y entretenimiento: la consolidación de las narrativas lúdicas del cómic y videojuego y su influencia en la industria audiovisual (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Arias Gómez, L. A., & Noreña Muñoz, C. (2015). Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de las unidades de cuidado intensivo adulto y neonatal de una clínica privada de la ciudad de Medellín.
- Aveiga Flores, M. E. (2014). “INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y LABORALES EN LA PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE SALUD QUE LABORA EN EL HOSPITAL PROVINCIAL DOCENTE AMBATO DURANTE EL PERÍODO ENERO-ABRIL 2014” (Bachelor's thesis).
- Bartuburu, P. (2016). Estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones. En P. Bartuburu, *Estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones*. España.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Bruner, J. S. (2001). *El proceso mental en el aprendizaje* (Vol. 88). Narcea Ediciones.
- Cabrera, D. (2013). *La encuesta como herramienta de investigación*. Universidad de Buenos Aires: Secretaria de estudios avanzados.
- Cano, S. G. *La psicodinamia en la práctica psiquiátrica. La psiquiatría en el siglo xxi: realidad y compromiso*, 335.
- Carbajal Ccora, K. A., & Maguiña Conde, N. N. (2021). *Centro de aprendizaje intergeneracional en el Hogar Canevaro*.

- Costales Sánchez, F. A. (2020). Relación entre nivel de actividad física y burnout en el impacto de la calidad de vida de los trabajadores del Distrito de Salud 23D02 periodo de agosto a diciembre 2019.
- Chóliz Montañés, M. (2013). Técnicas para el control de la activación: relajación respiración.
- Creswell, J. W., & Cázares, D. I. C. (2005). El uso de la teoría. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 1.
- Daquilema Pilamunga, A. M. (2020). Rol de la escuela en el fortalecimiento de identidad cultural de los pueblos de la serranía ecuatoriana (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- De la Salut, O. M. (2000). La Organización Mundial de la Salud. División de Información de la Organización Mundial de la Salud.
- Díaz Sánchez, H. G., & Aldana Gama, M. D. (2020). Guía metodológica de un programa de entrenamiento de la resistencia aeróbica categoría sub 12 en futbolistas nivel formativo a partir de una revisión bibliográfica.
- Ejecutiva, F. (2011). Ley Orgánica de Educación Intercultural. Segundo Suplemento del Registro Oficial. Recuperado de <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec099es.pdf>.
- Erazo Loy, C. M. (2022). Los juegos recreativos en la enseñanza del baloncesto en escolares (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de La actividad Física y Deporte).
- Fernández, J. (2002). Fuentes de presión laboral, tipo de personalidad, desgaste psíquico (Burnout), satisfacción laboral y desempeño docente en profesores de educación primaria de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Flores Espinoza, J. M. (2020). El Clima Institucional y el Desempeño Docente en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, periodo 2013.
- Herrera Herrera, K., Jiménez Zumbado, K., Méndez Anchía, V., Cantón Jara, P., Trejos Alvarado, R., & León León, G. (2023). Propuesta de prevención del síndrome de burnout en docentes.


- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (Sexta edición ed.). Mexico, Mexico, Mexico: McGRAW-HILL.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mcgraw-hill.
- Leahy, RL, Holland, SJ y McGinn, LK (2011). Planes de tratamiento e intervenciones para la depresión y los trastornos de ansiedad .
- Leon, J. (2017). Síndrome de Burnout y actividad física en el personal asistencial del centro de salud Jose Carlos Mariategui 2017. Síndrome de Burnout y actividad física en el personal asistencial del centro de salud Jose Carlos Mariategui 2017. Universidad Alas Peruanas, Lima.
- López Escobar, L. R. (2014). Juegos sensoriales en el desarrollo del área sensorio-motora en niños y niñas de 3 a 4 años en la Unidad Educativa Harriet Beecher ubicado en Quito, durante el período 2013-2014 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach burnout inventory. Scarecrow Education.
- Maslach, C. y Leiter, MP (2008). La verdad sobre el agotamiento: cómo las organizaciones causan estrés personal y qué hacer al respecto. John Wiley & Sons.
- McClave, J. T., Benson, P. G., & Sincich, T. (2008). Statistics for business and economics. Pearson Education.
- Melgar Galindo, S. P. (2018). La organización del tiempo y la satisfacción laboral del personal administrativo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2016.
- Mendoza, S. H., & Avila, D. D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA, 9(17), 51-53.
- Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. D. L. Á. (2011). El juego en los niños: un enfoque teórico.
- Morales-Ruiz, J. C. (2009). Formación integral y profesionalismo médico: una propuesta de trabajo en el aula. Educación médica, 12(2), 73-82.
- Noboa Vásquez, M. P. (2017). Clima laboral y la relación con el Síndrome de Burnout en

- el personal de una empresa de servicios exequiales de Quito–2017 (Master's thesis, Quito: UCE).
- Núñez Mendoza, R. E. (2015). Los juegos creativos para el desarrollo intelectual en los estudiantes de segundo grado de la escuela Víctor Muñoz Córdova, del cantón playas, provincia del Guayas, período lectivo 2015–2016 (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2015.)
- Núñez Romero, N., & Callejo Ramos, A. (2005). Condiciones ambientales y bienestar. La ventilación. BOVIS. Aula Veterinaria, (123), 79-97.
- RAMOS GUERRERO, V. Z. (2013). Los problemas familiares y su incidencia en la estabilidad emocional de los estudiantes del 1er año de bachillerato del colegio técnico agroindustrial “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Cevallos provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis).
- Ortiz, B., & León, M. (2022). Relación entre el estrés laboral y la actividad física en docentes de educación general básica elemental y media del colegio particular “Terranova” en Quito-Ecuador (Master's thesis, Quito: UCE).
- Paniagua Suarez, R. E. (2013). ¿Qué es un problema de salud pública. Universidad de Antioquia, 1-7.
- Rosero Duque, M. F. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física.
- Sabino, C. (1992). Planteamiento de la investigación. Quehacer Científico II, 23.
- Sánchez Cobo, L. F. (2017). Relación entre burnout y el autocuidado. estudio realizado desde la psicología positiva en psicólogos clínicos docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica del Ecuador en el periodo de abril a julio de 2017 (Bachelor's thesis, PUCE).
- Sánchez Fernández, R., & Iniesta Bonillo, M. A. estética ea diversão como fatores geradores de valor la experiência de consumo em serviços. Revista Innovar Journal Revista de Ciencias Administrativas y Sociales.
- Sandoval, C., & Nicole, S. (2020). Diseñar un programa de actividades recreativas utilizadas como herramienta terapéutica para favorecer el ocio y tiempo libre productivo en adultos mayores de 65 a 85 años en la zona rural de la provincia del

- Carchi, dirección distrital MIES, durante el periodo septiembre 2019–febrero 2020 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Sandoval Villavicencio, L. V. (2015). Propuesta de un modelo de gestión administrativa para la Dirección General Académica de la Universidad Central del Ecuador (Bachelor's thesis, Quito: UCE.).
- Sigcha González, F. J. (2013). El síndrome de burnout (deterioro profesional) y su impacto en el rendimiento laboral de los colaboradores de la empresa eléctrica provincial cotopaxi sa 2012-2013 (Master's thesis).
- Sosa, F. E. M. (2010). Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Madrid).
- Tarazona, G. (2015). Juegos motores para el desarrollo de la coordinación dinámica gruesa en niños de 6 años de edad de la IEP “Catedratic Chupaca”.
- Torres Guerra, T. A. (2020). Diseño de una estrategia de comunicación para posicionar el Centro de Capacitación Corazonando Líderes, empresa de preparación para postulantes a las Fuerzas de Seguridad Nacional con presencia en 12 ciudades del Ecuador (Master's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid, 1-20.
- Vaillant, G. E. (1992). Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers. American Psychiatric Pub.
- VARGAS GUAMÁN, M. V. (2014). Los juegos recreativos en el rendimiento deportivo de los integrantes de la escuela de fútbol categoría sub 14 de liga cantonal de Guano provincia de Chimborazo (Master's thesis).
- Vásquez, A. E. D. (2003). El síndrome del Burnout en profesores de educación secundaria de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 6(2), 26-47.

ANEXO 1.

Validación del primer experto- Instrumento cuestionario personal administrativo.



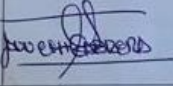
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO
 Autor: Fausto Vinicio Lema Tibán

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Cuestionario dirigido al personal administrativo, destinado a combatir el síndrome de Burnout mediante los juegos recreativos basado en proyectos al personal administrativo.

Nombre del validador /a: Dr. Jonneth Cabrera Fecha: 03- mayo-2023


Objetivo: El presente instrumento tiene como objetivo determinar la influencia de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar											
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
4	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
5	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
6	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
7	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
8	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
9	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
10	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
Criterios generales										SI	NO	Observaciones
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										✓		
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente											✓	
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										✓		
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										✓		
5. El número de ítems es suficiente para la investigación										✓		
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)												
Aplicable			No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones						
✓									✓			
Validado por	<u>Dr. Jonneth Cabrera</u>				Cédula	<u>1711885325</u>				Fecha	<u>3- mayo-2023</u>	
Firma					Teléfono	<u>0983561136</u>				Mail	<u>cpedagogico.peddel@hotmail.com</u>	

ANEXO 2.

Validación del segundo experto- Instrumento cuestionario personal administrativo.



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO
Autor: Fausto Vinicio Lema Tibán

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Cuestionario dirigido al personal administrativo, destinado a combatir el síndrome de Burnout mediante los juegos recreativos basado en proyectos al personal administrativo.

Nombre del validador /a: *Vsc. José Peña* Fecha: *03/05/2023*


Objetivo: El presente instrumento tiene como objetivo determinar la influencia de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar											
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
4	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
5	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
6	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
7	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
8	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
9	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
10	✓		✓		✓		✓		✓		✓	

Criterios generales		SI	NO	Observaciones
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado		✓		
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente		✓		
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación		✓		
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial		✓		
5. El número de ítems es suficiente para la investigación		✓		

Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)

Aplicable	No aplicable	Aplicable atendiendo a las observaciones	
Validado por <i>Vsc. José Peña</i>	Cédula <i>1708460579</i>	Fecha	<i>03/05/2023</i>
Firma 	Teléfono <i>0998598890</i>	Mail	<i>jos.jes.leguina</i>

ANEXO 3.

Encuesta diseñada al personal administrativo.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
Maestría en Pedagogía de la Educación

Cuestionario dirigido al personal administrativo de la Unidad Educativa Particular Francisca de las Llagas

OBJETIVO: Determinar la influencia de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas durante el año lectivo 2022-2023.

INSTRUCTIVO:

- Lea atentamente cada pregunta y conteste con veracidad
- En el cuadro de Likert, marque con x la opción que usted considere correcta

ÍTEMS GENERALES:

1. Género: Masculino Femenino

2. Edad: 25 - 35 36 - 45 46 - 55 56 - 70

3. Nivel de estudios: Tercer nivel Cuarto nivel

4. Especifique el título: _____

ÍTEMS ESPECÍFICOS:

Nº	ÍTEMS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1.	¿Siento que en mi tiempo libre logro deshacerme de problemas laborales y familiares?				
2.	¿Disfruto mi tiempo libre realizando actividades recreativas junto a mi familia?				
3.	¿Poseo el hábito de caminar, saltar, retar o trepar?				
4.	¿Realizo actividades deportivas o recreativas fuera de mi jornada laboral?				
5.	¿Disfruto generalmente realizando actividades como: jugar a la cuerda, nadar o bailar?				
6.	¿Disfruto mis actividades laborales después de realizar actividades recreativas?				
7.	¿Considero que el personal				

ANEXO 4.

Validación del primer experto- Instrumento entrevista al personal profesional.



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO
Autor: Fausto Vinicio Lema Tibán

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Entrevista dirigida al personal administrativo, destinado a combatir el síndrome de Burnout mediante los juegos recreativos basado en proyectos al personal administrativo.

Nombre del validador /a: Dra. Janneth Cabrera Fecha: 03- mayo - 2023

Objetivo: El presente instrumento tiene como objetivo determinar la influencia de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar												
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	/		/		/		/		/		X	/	
2	/		/		/		/		/			/	
3	/		/		/		/		/		X	/	
4	/		/		/		/		/		X	/	
5	/	X	/	X	/		/		/		X	/	
6	/		/		/		/		/			/	
7	/		/		/		/		/		X	/	
8	/		/		/		/		/			/	
9	/		/		/		/		/			/	
10	/		/		/		/		/			/	
Criterios generales										SI	NO	Observaciones	
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado											/		
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente													
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										/			
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										/			
5. El número de ítems es suficiente para la investigación											/		
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)													
Aplicable					No aplicable					Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por	Dra. Janneth Cabrera				Cédula	111885323				Fecha	3- mayo - 2023		
Firma					Teléfono	0983561136				Mail	c.pedagogica.hazell@hotmail.com		

ANEXO 5.

Validación del segundo experto- Instrumento entrevista al personal profesional.



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO
 Autor: Fausto Vinicio Lema Tibán

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Entrevista dirigida al personal administrativo, destinado a combatir el síndrome de Burnout mediante los juegos recreativos basado en proyectos al personal administrativo.

Nombre del validador *Dr. José Peña* Fecha: *03/05/2023*

Objetivo: El presente instrumento tiene como objetivo determinar la influencia de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta con escala de Likert. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar										Se recomienda eliminar o modificar el ítem	
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		SI	NO
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
4	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
5	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
6	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
7	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
8	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
9	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
10	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
Criterios generales										SI	NO	Observaciones
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										✓		
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente										✓		
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										✓		
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										✓		
5. El número de ítems es suficiente para la investigación										✓		
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)												
Aplicable			No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones						
Validado por <i>Dr. José Peña</i>		Cédula		<i>1708160579</i>		Fecha		<i>03/05/2023</i>				
Firma		Teléfono		<i>0998598840</i>		Mail		<i>jos.jos.pena@unl.edu.ec</i>				

ANEXO 6.

Entrevista diseñada al personal administrativo

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
Maestría en Pedagogía de la Educación

Entrevista dirigido a especialistas de la Unidad Educativa Educativa Particular
Francisca de las Llagas

OBJETIVO: Determinar la influencia de los juegos recreativos para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo de la unidad educativa particular Francisca de las Llagas durante el año lectivo 2022-2023.

ÍTEMS GENERALES:

1. Género: Masculino Femenino
2. Edad: 25 - 35 36 - 45 46 - 55 56 - 70
3. Nivel de estudios: Tercer nivel Cuarto nivel
4. Especifique el título: _____

Guion de entrevista

1) ¿Cuáles son los factores que generan los síntomas del síndrome de Burnout?

2) ¿El personal administrativo presenta síntomas de cansancio laboral?

3) ¿El personal administrativo tiene tiempos de descanso en medio de su jornada laboral?

4) ¿Las autoridades cargan de labores al personal administrativo?

5) ¿Cómo afecta al personal administrativo el rendimiento laboral en los problemas familiares?

6) ¿El personal administrativo evade los síntomas de stress laboral?

7) ¿Las autoridades han implementado tiempos de recreación para disminuir el stress laboral?

8) ¿Las autoridades organizan el tiempo de trabajo para la práctica de juegos recreativos?

9) ¿Existe actividades que ayuden al personal administrativo a entablar comunicaciones afectivas con su equipo de trabajo?

ANEXO 7.

Cálculo de Alfa de Cronbach -Personal Administrativo

ENCUESTADOS		ITEMS										SUMA
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Femenino	E1	3	3	1	1	5	5	5	3	3	3	32
Masculino	E2	3	3	5	3	3	5	5	1	3	5	36
Femenino	E3	3	3	1	3	3	3	3	5	3	5	32
Femenino	E4	3	1	1	1	3	1	5	5	3	3	26
Femenino	E5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	48
	VARIANZA	0,64	1,6	3,84	2,24	0,96	2,56	0,64	2,24	0,64	0,96	
	SUMATORIA DE	16,32										
	VARIANZA DE	53,76										

a: Coeficiente de confiabilidad del inst **0,7738**

k: Numero de items del instrumento 10
 Sumatoria de las varianzas de los items 16,32
 Varianza total del instrumento 53,76

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

ANEXO 8.

Validación de la propuesta primera experta

**PROYECTO DE INVESTIGACION: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU
INFLUENCIA EN EL SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL
ADMINISTRATIVO**

Autor: Lic Fausto Vinicio Lema Tibán



MAESTRÍA EN EDUCACION

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta


Guía de juegos recreativos como herramienta para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

1. **Datos Personales del especialista**
Nombres: Domenica Narváez
Grado académico (área): Psicóloga clínica
Experiencia: 5 años

2. **Valoración de la propuesta**
Marcar con "X"

CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta)	X				
Claridad de la redacción (lenguaje sencillo)	X				
Pertinencia de la redacción de la propuesta	X				
Coherencia entre el objetivo planteado e indicadores para medir resultados esperados	X				
Implementación en otro contexto	X				
Observaciones:	X				

MA: Muy aceptable; BA: Bastante aceptable; A: Aceptable; PA: Poco aceptable; I: Inaceptable

Aplicable	X	No aplicable	Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por	Ej: Domenica Narváez	Cédula	1711284909	Fecha	15-05-2023
Firma		Teléfono	0960999707	Mail	domenica04@gmail.com

ANEXO 9.

Validación de la propuesta segunda experta

**PROYECTO DE INVESTIGACION: LOS JUEGOS RECREATIVOS Y SU
INFLUENCIA EN EL SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL
ADMINISTRATIVO**

Autor: Lic Fausto Vinicio Lema Tibán



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la Propuesta


Guía de juegos recreativos como herramienta para combatir el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

1. **Datos Personales del especialista**
Nombres: Catalina Recalde
Grado académico (área): Psicóloga educativa
Experiencia: 5 años

2. **Valoración de la propuesta**
Marcar con "X"

CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I
Aspectos de la propuesta (objetivos, estructura de la propuesta)	X				
Claridad de la redacción(lenguaje sencillo)	X				
Pertinencia de la redacción de la propuesta	X				
Coherencia entre el objetivo planteado e indicadores para medir resultados esperados	X				
Implementación en otro contexto	X				
Observaciones:	X				

MA: Muy aceptable; **BA:** Bastante aceptable; **A:** Aceptable; **PA:** Poco aceptable; **I:** Inaceptable

Aplicable	X	No aplicable	Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por	Ej: Catalina Recalde	Cédula	1722647578	Fecha	15-05-2023
Firma		Teléfono	0995800864	Mail	catalinaliz1989@hotmail.com

ANEXO 10.

Autorización para realizar la investigación

Quito 10 de mayo 2023

Hma. Teresita Serrano
Rectora de la Unidad Educativa Particular Francisca de las Llagas

PERMISO DE APLICACIÓN DE ENCUESTA Y ENTREVISTA

Yo, **Fausto Vinicio Lema Tibán** con cédula de ciudadanía N° **1726353707** en calidad de estudiantes de la Universidad Particular Indoamerica, solicito de la manera más comedida me permita aplicar la encuesta y entrevista al personal administrativo para el trabajo de titulación bajo el tema: Los juegos recreativos y su influencia en el síndrome de Burnout en el personal administrativo.

Por la apertura que dé a la presente agradezco su atención.



Antorjuelo
JF Msc. José Peña
10-05-2023

Fausto Lema
Fausto Lema
C.I: 1726353707





ANEXO 11.

Matriz de planificación de actividad 1

	UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR FRANCISCA DE LAS LLAGAS Actividad N° 1		
Estrategia: Rompe Hielos – Juegos recreativos			
Tema: Yo tengo una Casita			
Tiempo: 15-20minuts	Metodología: Narrativas digitales	Modalidad: Presencial	Participantes: Personal Administrativo
Objetivo: Identificar y describir actividades que promueven el fomento de las actividades físicas recreativa en el personal administrativo.			
Materiales: espacio lúdico			
Descripción: El taller práctico sobre juegos recreativos para ayudar a combatir el síndrome de Burnout.			
Desarrollo: Situación inicial <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Indicar el objetivo • Generar indicaciones Desarrollo <p style="text-align: center;">Anticipación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar un video: https://www.youtube.com/watch?v=Z8jYwmNNee4&t=6s • El personal debe hacer un círculo alrededor del docente y debe seguir las ordenes y señas que realice el docente. <p style="text-align: center;">Construcción</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente empieza la canción diciendo • Yo tengo una casita que es así y así, y hace cualquier figura con sus manos y los participantes deberán imitar el canto y movimientos del docente • Replicar paso a paso lo observado en el video con la guía de un experto e ir construyendo la dinámica tal como está presentado en el video. <p style="text-align: center;">Consolidación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente sigue con la canción aumentando palabras y señas diciendo • Yo tengo una casita que es así y así, se abre la puertita así y así, y tiene una cocina así y así y hace cualquier figura con sus manos y los participantes deberán imitar el canto y movimientos del docente • Presentar sus alcances Actividades finales <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las potencialidades del personal administrativo en la participación de la actividad. • Aumentar más actividades y movimientos. 			
Evaluación: Autoevaluación, coevaluación			
Recomendaciones: Involucrar a todo el personal administrativo			



ANEXO 12.

Matriz de planificación de actividad 2

	UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR FRANCISCA DE LAS LLAGAS Actividad N° 2		
Estrategia: Rompe hielos- Juegos recreativos			
Tema: En el árbol ay una rama			
Tiempo: 15-20min	Metodología: Narrativas digitales	Modalidad: Presencial	Participantes: Personal Administrativo
Objetivo: Identificar y describir actividades que promueven el fomento de las actividades físicas recreativa en el personal administrativo.			
Materiales: espacio lúdico			
Descripción: El taller práctico sobre juegos recreativos para ayudar a combatir el síndrome de Burnout.			
<p>Desarrollo:</p> <p>Situación inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Indicar el objetivo • Generar indicaciones <p>Desarrollo</p> <p style="text-align: center;">Anticipación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar un video: https://www.youtube.com/watch?v=e3EYIPJiNbQ&t=24s • El personal debe esparcirse por toda el espacio señalado y el docente dará las indicaciones del juego. <p style="text-align: center;">Construcción</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente empieza la canción diciendo • En el árbol ay una rama y en la rama ay un pollito y realizara movimientos con su cuerpo posteriormente el personal deberá repetir y hacer los mismo que hizo el docente. <p style="text-align: center;">Consolidación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente sigue con la canción aumentando palabras y señas diciendo • En el árbol ay una rama y en la rama ay un pollito y el pollito se cayo y lo pisaba lo pisaba y lo pisaba y el pollito se ensucio • y el personal administrativo debe repetir y hacer lo que el docente indico. <p>Actividades finales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las potencialidades del personal administrativo en la participación de la actividad. • Aumentar más actividades y movimientos. 			
Evaluación: Autoevaluación, coevaluación			
Recomendaciones: Involucrar a todo el personal administrativo			



ANEXO 13.

Matriz de planificación de actividad 3

	UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR FRANCISCA DE LAS LLAGAS Actividad N° 3		
Estrategia: Juegos tradicionales- Juegos recreativos			
Tema: Los ensacados			
Tiempo: 15-20min	Metodología: Narrativas digitales	Modalidad: Presencial	Participantes: Personal Administrativo
Objetivo: Identificar y describir actividades que promueven el fomento de las actividades físicas recreativa en el personal administrativo.			
Materiales: espacio lúdico			
Descripción: El taller práctico sobre juegos recreativos para ayudar a combatir el síndrome de Burnout.			
Desarrollo: Situación inicial <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Indicar el objetivo • Generar indicaciones Desarrollo <p style="text-align: center;">Anticipación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar un video: https://www.youtube.com/watch?v=5K0w361rk3U • El docente hará grupos para trabajar la actividad para ello se les entregara un costal o saco de yute a cada grupo <p style="text-align: center;">Construcción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes se ponen en línea recta, con las dos piernas metidas en costales o sacos de yute. Cuando alguien da la señal, todos salen saltando en carrera. Gana quien llegue primero a la meta, sin sacar las piernas del saco. <p style="text-align: center;">Consolidación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente realizara una ronda de preguntas sobre la actividad realizada e indicara el beneficio del mismo Actividades finales <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las potencialidades del personal administrativo en la participación de la actividad. • Aumentar más actividades y movimientos. 			
Evaluación: Autoevaluación, coevaluación			
Recomendaciones: Involucrar a todo el personal administrativo			



ANEXO 14.

Matriz de planificación de actividad 4

	UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR FRANCISCA DE LAS LLAGAS Actividad N° 4	
Estrategia: Juegos tradicionales- Juegos recreativos		
Tema: Tira y afloja		
Tiempo: 15-20mins	Metodología: Narrativas digitales	Modalidad: Presencial
Participantes: Personal Administrativo		
Objetivo: Identificar y describir actividades que promueven el fomento de las actividades físicas recreativa en el personal administrativo.		
Materiales: espacio lúdico		
Descripción: El taller práctico sobre juegos recreativos para ayudar a combatir el síndrome de Burnout.		
Desarrollo: Situación inicial <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Indicar el objetivo • Generar indicaciones Desarrollo <p style="text-align: center;">Anticipación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar un video: https://www.youtube.com/watch?v=GSSz4Dc9YFo • El docente hara grupos iguales para trabajar la actividad para ello se explicara brevemente el desarrollo de la actividad <p style="text-align: center;">Construcción</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego de tira y afloja trabaja la fuerza y el sentimiento de equipo. Se hacen dos equipos y cada uno coge la cuerda por un extremo. Se hace una línea central y se debe conseguir tirando de la cuerda que el equipo contrincante traspase la línea y pierda. <p style="text-align: center;">Consolidación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente realizara una ronda de preguntas sobre la actividad realizada e indicara el beneficio del mismo Actividades finales <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las potencialidades del personal administrativo en la participación de la actividad. • Aumentar más actividades y movimientos. 		
Evaluación: Autoevaluación, coevaluación		
Recomendaciones: Involucrar a todo el personal administrativo		

ANEXO 15.

Matriz de planificación de actividad 5

	UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR FRANCISCA DE LAS LLAGAS Actividad N° 5		
Estrategia: Juegos tradicionales- Juegos recreativos			
Tema: La Rayuela			
Tiempo: 15-20mins	Metodología: Narrativas digitales	Modalidad: Presencial	Participantes: Personal Administrativo
Objetivo: Identificar y describir actividades que promueven el fomento de las actividades físicas recreativa en el personal administrativo.			
Materiales: espacio lúdico			
Descripción: El taller práctico sobre juegos recreativos para ayudar a combatir el síndrome de Burnout.			
Desarrollo: Situación inicial <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida • Indicar el objetivo • Generar indicaciones Desarrollo <p style="text-align: center;">Anticipación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar un video: https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg • El docente hara <u>hace</u> grupos iguales para trabajar la actividad para ello se explicara brevemente el desarrollo de la actividad mientras dibuja la figura en el suelo. <p style="text-align: center;">Construcción</p> <ul style="list-style-type: none"> • La rayuela es un juego infantil de antaño, que consiste en trazar una figura dividida por cajones en el suelo. Cada jugador lanza una ficha y avanza dando saltos en un solo pie por cada cajón <p style="text-align: center;">Consolidación</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente realizara una ronda de preguntas sobre la actividad realizada e indicara el beneficio del mismo Actividades finales <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las potencialidades del personal a dministrativo en la participación de la actividad. • Aumentar más actividades y movimientos. 			
Evaluación: Autoevaluación, coevaluación			
Recomendaciones: Involucrar a todo el personal a dministrativo			