

Relación de una Pausa Laboral Activa sobre el Estrés en el Personal Administrativo de Contabilidad de la Universidad de Montemorelos.

Abraham Sandoval Villegas.
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación
Universidad de Montemorelos

Antecedentes: Disminución de desempeño laboral mediante el estrés acumulado por la falta de pausas activas que lo motiven, lo cual es un factor de riesgo predeterminante para la salud del trabajador en el área. **Objetivo:** En esta investigación se analizará la necesidad que existe de hacer una pausa laboral activa para el beneficio del estrés presente en el personal administrativo de contabilidad. **Material y métodos:** El estudio de la investigación presenta un modelo transversal comparativo, donde se pondrá en marcha la información recabada mediante los métodos para medir al Administrador de Contabilidad los niveles de estrés mediante la pausa laboral activa, anteriormente así como posteriormente a la medición con la utilización del cuestionario de Escala de Percepción de Estrés. **Resultados esperados:** Mediante la aplicación de la pausa activa laboral, los trabajadores administrativos presentarán mejoras en ámbitos de salud y relación en su entorno así mismo como en el área de desempeño de contabilidad.

Keywords: Pausa Activa laboral, Estrés, Personal Administrativo de Contabilidad.

Introducción

La influencia de una pausa laboral activa es aquello que se induce a realizar ciertas cualidades en actividad para el mejoramiento del control de alteraciones, sobre la propia salud y bienestar de vida tanto físico y mental.

Para bien de la salud se debería tener consciencia de acciones como la implementación del descanso y no solamente se hace referencia a descansos de intermedios de actividades administrativas para la hora de la comida, sino descansos como: pausas laborales activas. Al desarrollar una pausa laboral se podrían identificar primeramente aspectos que son recolectados para la misma salud como: descanso mental de actividades intensivas de la misma administración, desestés laboral, liberar la tensión y evitar problemas de salud tanto psicológica como física. Acciones como éstas no son del todo implementadas para el beneficio del personal, simplemente se realiza mediante el tiempo individual que cada uno del trabajador le establezca para sí mismo, sin embargo, no es utilizado el tiempo de forma consiente para la misma.

Teniendo en cuenta el conocimiento de los beneficios de la actividad física a nivel orgánico, psicológico y los efectos adversos de la inactividad física, alrededor del mundo, las personas permanecen inactivas; por ser una conducta compleja la actividad física es la resultante que a no todas la personas se les puede estudiar ni tener la valoración todo el día.¹

Por lo tanto en otros países se han desarrollado pausas activas en las cuales se lleva a cabo la ejecución de ejercicios de la respiración, calentamientos y estiramientos durante los periodos cortos y con una frecuencia variable que a su vez

demuestra una mejoría en la salud mediante la ocupación de los trabajadores.²

Cabe mencionar que dentro de la pausa laboral activa se tiene que tomar en cuenta que existen aspectos influyentes en la realización de ésta, tal como: tener la alimentación adecuada, buena condición mental, buen descanso físico, prevención de enfermedades no transmisibles, mejoramiento de posturas para una buena realización de trabajo administrativo, entre otras.

Tener la pausa activa en trabajadores administrativos se libera tensión en base a distracciones fuera del área laboral y para ello es muy importante especificar el manejo del estrés que es la segunda parte de la investigación a elaborar. El estrés se caracteriza mucho entre los trabajadores de oficinas, puesto que siempre se ven sometidos en un lugar en una misma posición y en relación a su ambiente.

Dentro del estrés laboral se asocian los eventos estresantes en el medio ambiente del trabajo, que deparan exigencias mayores que únicamente las capacidades, recursos y necesidades del trabajador. Este problema puede ser causado por diferentes situaciones, dentro de las circunstancias son: la presión por el aumento de productividad, la falta de entrenamiento o los conflictos mal resueltos. Una de las principales fuentes de riesgo de estrés es el ambiente de trabajo. El estrés relacionado con el trabajo, también llamado laboral u ocupacional, se hace notorio en muchas investigaciones, ya que el trabajo puede ser una fuente de satisfacción de diversas necesidades humanas, como la autorrealización, el sostenimiento de relaciones interpersonales o la subsistencia, como a su vez

una fuente de enfermedad para los trabajadores.³

Para éste tipo de investigación se mencionará la relación del trabajador en un tiempo inicial y un tiempo final del cual se establecerá que variaciones se presenta en la relación de la influencia de una pausa laboral activa con el estrés del trabajador administrativo. No obstante, se denotarán métodos de medición como: “La Escala de Percepción de Estrés” para la recopilación de información y exposición de datos estadísticos que ayudarán a relacionar el grado de posible estrés y ver las diferentes cualidades que el personal administrativo debe de tener para prevenir enfermedades y mejorar su salud.

Antecedentes

La sociedad se encuentra ante un gran reto en próximas décadas, donde se manifiesta la falta de ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías, simplemente la comodidad misma de un lugar de trabajo; las anteriores demandas afectan la salud mental y la calidad de vida psicológica de la sociedad, así lo aseguran los datos de la Organización Mundial de la Salud, revelando que al menos un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, formando así el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes.⁴

Un estudio realizado en Milagro, Ecuador utilizó el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), elaborado por la Organización Mundial de la Salud. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que consta de 7 preguntas. Entre los principales resultados están que más del 54 % del personal permanece sentado entre 7 y 12 horas diariamente. El 39 % realiza una actividad moderada en su lugar de trabajo, el 8.8 % actividad intensa y en su tiempo libre, el 67 % de los participantes no realiza ningún deporte. Finalmente se concluye que al menos la mitad de los empleados administrativos de las empresas públicas en estudio, no realiza ninguna actividad que les permita disminuir el estado de sedentarismo.⁵

El hecho de la actividad corporal se retoma desde la promoción de la salud por medio de profesionales en esta área, instituciones sanitarias e instituciones educativas, como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos para la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. La actividad física es la acción de realizar movimiento que requiere del gasto energético aplicándola se logrará que la gran mayoría de los trabajadores logren terminar con este problema que afecta su propia autoestima y en especial a su salud.⁶

“Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) un trabajo saludable es aquel en que la presión sobre un empleado se corresponde con sus capacidades y recursos, el grado de control que ejerce sobre su actividad y el apoyo que recibe de las personas importantes para él”.³

En el personal del área administrativa de la institución tiende a ser objeto de estudio, afronta distintas y diversas situaciones circunstanciales como: mayor competencia en el trabajo, aumento de la presión de tiempo y trabajo agitado, horarios con interrupciones prolongadas que generan menor disponibilidad de tiempo para compartir con sus familias o la sociabilización, esto va incentivando a que se produzca diferentes rupturas en su salud psicológica demostrados a través del estrés, y que pueden desencadenarse con problemas de salud y cambios en su comportamiento y forma de ser. Esto puede afectar el desempeño corporativo de la institución al originar una situación de incomodidad o desentendimiento en sus trabajadores, la misma que suele pasarse a ser transmitida a sus clientes.⁷

El personal de la administración dentro de la institución de educación es de suma importancia, ayuda al desarrollo de las metas empresariales dentro de la institución y al mantener contacto directo con el cliente que sería al estudiante, por lo que contribuir a su bienestar ayuda también al desarrollo de la organización.⁷

“A nivel mundial, según el Ministerio de Salud Pública de EEUU (Promoting Physical Activity: A guide for Community Action. U.S. Department of Meath and Human Services) los beneficios de la pausa activa tienen relación para mejorar la imagen corporativa, las relaciones con la comunidad, la satisfacción del trabajo, la moral de los trabajadores, la calidad y cantidad de producción, evitar los accidentes laborales, mejorar el estrés laboral, y bajar el nivel de conflictos en el trabajo en las instituciones”.⁸

“En el Ecuador, por ejemplo, el Hospital Vicente Corral Moscoso (HVCM) y la Dirección de Salud del Azuay han implementado hace unos meses la actividad de la “Pausa Activa”, que consiste en una serie de ejercicios y una rutina de estiramientos que se los puede realizar durante la jornada laboral, como una forma de disminuir el estrés laboral.”⁸

“Se realizó un estudio en el nivel de estrés percibido por el personal de administración y servicios (PAS) de un campus científico-técnico de la Universidad de Granada. Para este estudio se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP, por sus siglas en español o Perceived Stress Scale —PSS—), la cual mide el grado en que los sucesos de la vida son valorados por los sujetos como estresantes, y proporciona información general del estado de estrés percibido en el último mes. La EEP-14 presenta una estructura de dos factores.

El primer factor agrupa los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14, que se consideran negativos, y representan la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias. El segundo factor agrupa los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, que se

consideran positivos, y representan la autoeficacia o control de las situaciones estresantes o amenazantes. Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo y 4 = muy a menudo).

La escala total puntúa de 0 a 56, teniendo en cuenta que deben invertirse las puntuaciones de los ítems positivos, siendo las puntuaciones más elevadas indicadoras de un mayor nivel de estrés percibido.⁹

Dentro de nuestro país la información acerca de estrés laboral es bastante limitada, sin embargo cada vez más organizaciones de la sociedad responsablemente, tienen un rol ante la sociedad y el entorno en el cual operan, se preocupan por la salud ocupacional de sus trabajadores laborales, en pro de generar condiciones que garanticen tanto el bienestar físico como psicológico de su denominación de fuerza laboral.⁷

Marco Teórico

“El estrés puede referirse a una condición negativa o una condición positiva que responda a un factor estresante y que pueda tener un impacto en la salud mental o física y en el bienestar de una persona.”¹³

“Para la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.”¹³

Se describe que es como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como cognitivas y emocionales, que son presentes al momento de las demandas del trabajo cuando éstas superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Es un problema a nivel mundial que afecta negativamente a la salud mental y la eficacia de las labores por lo que se debe dar intervención rápida.¹⁴

El estrés es consecuente al resultado del desequilibrio entre las exigencias y las presiones en las que se enfrenta el individuo por una parte, y sus conocimientos y capacidades, por otro. De este modo el estrés pone a prueba las capacidades del individuo para afrontar su actividad, y no solo engloba situaciones en que la presión laboral excede la capacidad del trabajador para hacer frente a la misma, sino también en los casos que no se utilizan suficientemente sus conocimientos y capacidades, y esto supone un problema para el trabajador más desarrollado que afecta para su calidad de vida.¹⁵

Generalmente se denota que un trabajo saludable es en el que la presión sobre el empleado se corresponde con sus capacidades y recursos, el grado de control que ejerce sobre su actividad y el apoyo que recibe de las personas que son importantes para él. Dado que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, un entorno laboral saludable no es únicamente aquel en que hay ausencia de circunstancias perjudiciales, sino abundancia de factores que promuevan la salud.¹⁵

Uno de los factores contribuyentes en la medición de la salud mediante el estrés es el valor teórico de la Escala de la percepción del estrés que es adaptada y centrada en estar desarrollada bajo la teoría transaccional del estrés y la colaboración de jueces expertos para la adaptación del instrumento para así finalmente, desde una perspectiva metodológica dar a la ciencia, un instrumento adaptado que permitirá entender los niveles del estrés positivo y negativo.¹⁶

Las evaluaciones permanentes de los riesgos para la salud, el suministro de información, capacitaciones adecuadas en materia de salud junto con las disponibilidades de estructuras y prácticas institucionales de apoyo para la promoción de la salud forman de ésta manera un entorno laboral saludable en el que la salud y la promoción de los cuidados mediante las normas a seguir establecidas en el área, constituyen una prioridad para los trabajadores y forman parte de su vida laboral.¹⁵

“La Pausa Laboral Activa se refiere a la adecuación físico-psicológica de un individuo que se realiza en sus actividades labores o cotidianas, sean dinámicas o estáticas. Su gran objetivo es ofrecer al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional. Es de reconocer que aporta grandes niveles de tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores, además orienta y corrige los vicios posturales que se adoptan durante las tareas laborales, previene enfermedades derivadas de hábitos laborales, reduce las tensiones y el dolor muscular, y aumenta la predisposición para el trabajo”.¹²

En el desempeño laboral del hombre, se ha visto a la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades físicas como mentales, ocasionadas en su gran mayoría por cargas laborales altas, permitiéndole además conservar su trabajo. Tal es el caso a denotar como: la implementación de las pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista social y humanitario, es sin duda la alternativa esencial para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su propia calidad de vida.¹²

En la actualidad se hace más énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención primaria es considerado un papel esencial por lo que se traduce en, mejoría para la calidad de vida y disminución de los costos en salud. El trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos como el estrés como principal factor desencadenante, fatiga, desmotivación, algunas patologías derivadas de lesiones provocados por los esfuerzos repetitivos, aumentos de la carga de trabajo, repercutiendo en la empresa de manera de ausentismo, bajas por enfermedad y disminución de la productividad.¹²

La importancia de tener conocimiento de las pausas activas es indispensable, puesto que sirven para recuperar la energía, permitiendo mejorar el desempeño y eficiencia en las actividades laborales, además de ayudar a prevenir enfer-

medades ocupacionales relacionadas con posibles accidentes. Por lo tanto, las pausas activas son aquellos ejercicios que se realizan después de iniciada las actividades laborales, o a la mitad de ellas en el mismo lugar de trabajo, puesto que han sido una de las principales herramientas esenciales de la salud ocupacional de las personas en labores que demandan mucho tiempo en un mismo lugar.¹⁰

Al incluir la pausa activa durante la jornada de trabajo se debe tener la adecuación del entorno para la búsqueda y la adecuación de un espacio de recuperación y restablecimiento funcional de aquellas actividades que hacen a la rutina laboral demandante o intensa. Haciendo como la meta primordial, el sostenimiento de una vida saludable del trabajador para evitar lesiones y maximizar su rendimiento.¹¹

Al iniciar con las pausas activas, es de suma importancia tener a consideración los caracteres siguientes:¹⁰

“•Todo movimiento que realice nuestro cuerpo deberá ir siempre acompañado de respiraciones rítmicas, logrando de esta manera un inicio de relajación corporal.

•Después se iniciará con movilizaciones fisiológicas sobre las articulaciones, con el fin de realizar los estiramientos musculares, los mismos que deben ser mantenidos entre 6 a 8 segundos.

•Se centrará la concentración en el segmento corporal durante su jornada laboral, tomando en cuenta que los puestos de trabajo que demanden largos periodos de tiempo sentados, deben tener como objetivo la movilización de los miembros inferiores, para un mejor resultado sobre las pausas activas”.¹⁰

Dentro de los ejercicios efectuados para la realización de la pausa activa se establecieron los siguientes:

Cabeza

En el ejercicio de la cabeza es importante:

- Hacer hacia atrás y al frente,
- Luego se debe voltear a la derecha y a la izquierda,
- Después hay que inclinar de un hombro hacia el otro; y,
- Finalmente realizar círculos hacia la derecha y a la izquierda.”

“**Hombros** En el ejercicio de hombros es importante:

- Hacer los hombros hacia arriba, subiendo y bajando
- Realizar círculos hacia el frente y hacia atrás, para que de esta manera se alcance un mejor resultado.”

Brazos

En el ejercicio de brazos es importante:

- Extender los brazos a los lados y elevarlos hasta dar una palmada por arriba de la cabeza.
- Luego se debe extender por enfrente con las palmas hacia abajo, elevarlos simultáneamente por arriba de la cabeza y bajarlos a la posición inicial y así sucesivamente.”

Tronco

En el ejercicio del tronco es importante:

•Estar de pie o sentado con los brazos apoyados sobre los muslos, extendiendo la espalda y sacando el pecho.

•Se debe permanecer de pie o sentado con las manos apoyadas en la nuca, flexionar el tronco suavemente al frente y hacia uno y otro lado para un mejor resultado.”

Cadera

En el ejercicio de cadera es importante:

•Permanecer de pie, apoyar las manos en la cintura y realizar un empuje de la cadera hacia el frente y hacia atrás.

•Se debe además apoyar las manos en la cintura y realizar un empuje de la cadera de un lado a otro.

•Finalmente realizar movimientos circulares completos.”

Piernas

En el ejercicio de piernas es importante:

•Estar sentado en una silla, apoyándose las manos sobre los muslos, luego se debe subir y bajar las piernas completamente extendidas al mismo tiempo, sin tocar el piso.

•Se debe permanecer parado con los pies juntos, bajar el tronco ligeramente, hasta realizar una media sentadilla.

•Por último, se debe elevar una pierna extendida mediante movimientos circulares y alternar las piernas.”¹⁰

“Es relevante saber que este tipo de actividad física no hace que el trabajador obtenga cansancio, ya que los ejercicios poseen poco impacto y una corta duración, es por eso que los ejercicios aconsejados en la pausa activa son de relajación muscular, la misma que debe estar acompañada de movimientos activos simples, por cuanto, su ejecución dura entre 7 a 10 minutos y en cada lapso de 3 o 4 horas de labores”.¹⁰

Ahora bien en beneficios, se habla de las pausas activas puesto que éstas son amplias, ya que ayuda al funcionamiento respiratorio, sin embargo la denotación principal es el favorecer el cambio de posturas y rutinas, por cuánto se ven en la eficacia de la liberación del estrés, además de estimular y favorecer la circulación, mejorando de tal modo la postura, la autoestima y la concentración, promoviendo de ésta manera la integración social, disminuye el riesgo de enfermedades y sobre todo la mejora del desempeño laboral.¹⁰

Planteamiento del Problema

¿La falta de la implementación y aplicación de programas de pausas activas en el trabajo de contabilidad ha afectado la salud de los colaboradores para mejorar sus estados anímicos por causa del estrés y eficacia en el trabajo en torno a su salud?

Justificación e Importancia

Es imprescindible tener en cuenta la realización de un poco de ejercicio en nuestras vidas, sino es que el necesario, para ello creo que no solamente se debiera de tener un simple conocimiento de esto, sino más bien ir más allá como: en la práctica y la participación de cada uno del personal, para

no solamente el bienestar, sino tener el hábito constante de reconocer que es simplemente éste el que puede prevenir a distintos tipos de padecimientos físicos o desencadenar factores psicológicos como el tema del estrés que es un factor determinante para un buen desempeño laboral y que al paso del tiempo no se pueda remediar con alternativas medicas comunes como lo es el tratamiento por medio de fármacos y medicamentos, sino con el simple hecho que se pudo haber realizado desde un principio como lo era la pausa activa dentro de nuestro trabajo.

De esta forma informar a la comunidad, en que entorno de salud se encuentra y así mismo poder mejorar la calidad de vida del personal y la sociedad en general.

Propósito

El propósito en general es brindar información al personal de Contabilidad de hacer ejercicio y establecer los beneficios que se pueden adquirir tomando únicamente 10 minutos del tiempo establecido en una jornada laboral, denotando a su vez la falta y necesidad de conocimiento acerca de las pausas activas, tratando de esta manera, dar a conocer ciertos efectos en la práctica de actividad física como objetivo principal: la disminución de estrés, mejorar el desempeño laboral, y consecuentemente favorecer las capacidades de concentración, mejorando el estado de ánimo para ofrecer un buen servicio, entre otros beneficios. Por lo que espero alcanzar una mejoría en el desempeño de las actividades mediante la disminución del estrés en personas de contabilidad de esta institución.

Objetivo General

Evaluar el nivel de estrés del personal administrativo de contabilidad durante sus actividades laborales antes y después de la aplicación de la pausa activa a lo largo de un mes, para analizar el efecto que tiene esta última sobre la primera, y posteriormente lograr que el personal adquiriera un mejor desenvolvimiento en sus labores administrativas y de contabilidad.

Objetivos Específicos

Planteo especificarlos con numeración y de manera ordenada conforme se aplica en el trabajador:

- 1.- Conocer si hay aumento de eficiencia de labores administrativas del trabajador contable.
- 2.- Ver el nivel de liberación de estrés adquirido para una mejora de respuesta emocional en la atención brindada.
- 3.- Identificar el cambio de estado de ánimo y calidad de vida mediante una pausa laboral activa de trabajo.

Hipótesis

En los empleados de contabilidad de oficina de la Universidad de Morelos hay una mejor calidad de vida, ya que optaron por la realización de una pausa activa laboral de ejercicio, que por consecuente aumentó el rendimiento laboral y la disminución del estrés acumulado.

No existe una relación de una pausa laboral activa en el estrés generado día a día en los empleados del área de contabilidad mediante la realización de ejercicios que al finalizar

fue improbablemente positivo el resultado a la disminución de estrés como problema.

Metodología

Diseño de la investigación.

En el proceso investigativo se elige el modelo transversal comparativo, donde se puso en marcha la información recabada mediante los métodos para disponer de los resultados de una manera útil, llevándolo al conocimiento actual del estado en el que se encuentra.

Se hizo la aplicación de manera transversal, donde se estudió una sola medición en la cual es: Relación de una pausa laboral activa sobre el estrés en el personal administrativo de contabilidad de la Universidad de Morelos.

Es un estudio prospectivo mediante la recopilación de datos en un periodo inicial y final, donde también se identifica la población del estudio que se realizó.

Población de estudio

El total de la población que fue analizada se basó en el personal administrativo del área de contabilidad y similares a ésta, de la Universidad de Morelos, dentro de éstos fueron mencionados un total de 22, de los cuales 14 son hombres y 8 son mujeres. Se les solicitó el consentimiento informado por medio de una presente solicitud por escrito, para formar parte de la integración de la investigación y llevar a cabo la ejecución del plan de la pausa activa laboral.

Criterios de Inclusión:

- Empleado de Servicios de Contabilidad de la Universidad de Morelos.
- Activo, (Área de Trabajo).
- Trabajador entre edad de 25-75.

Criterios de Exclusión:

- No Empleado de Servicios de Contabilidad de la Universidad de Morelos.
- Inactivo, (Área de Trabajo).
- Trabajador menor de 25 y mayor de 75 años de edad.

Criterios de Eliminación:

- No disponibles
- No seguimiento específico de Pausa Activa Laboral.

Técnica muestral

Se utilizó una técnica muestral no probabilística, por conveniencia dando el ingreso a la total de 22 trabajadores que cumplen los criterios para investigación. De los 22 trabajadores empleados administrativos de contabilidad activos, los 22 son aptos, de ellos son: 13 hombres y 9 mujeres, para efectuar la evaluación de dicho tema. Los demás trabajadores no fueron incluidos ya que no cumplían con los criterios prestablecidos en éste caso empleados de la Universidad de Morelos.

Instrumento

Para la medición del estrés que se utilizó en la evaluación aplicada inicialmente fue: La “Escala de percepción de Estrés” (EEP), utilizable para la percepción de estrés adquirido en las personas en los cuales se presenta el nivel de estrés experimentado el último mes, la Escala de percepción de estrés presenta cinco incisos de respuesta mediante sistema numérico donde 0= Nunca, 1= casi nunca, 2= De vez en cuando, 3= A menudo y 4= Muy a menudo, esto son elaborados para entenderse claramente y se traduce que a mayor puntuación, mayor estrés percibido. Se evaluará de manera inicial del mes y final, puesto que en el transcurso se presentará la Pausa Activa Laboral de 10 minutos preestablecida en la investigación.

Posteriormente se ejecutó la realización del ejercicio preestablecido para la investigación, denotando de ésta forma la utilización de tiempos correspondientes para efectuarse de la mejor forma, denotando las aplicaciones para el mismo como las veces y las repeticiones correspondientes para el área al tiempo y a la actividad estipulada.

Operacionalización de las variables

Nombre de la variable: Pausa laboral activa

Definición conceptual: La adecuación físico-psicológica de un individuo que se realiza en sus actividades labores o cotidianas, sean dinámicas o estáticas.

Definición operacional: Planteamiento de operación: 1.- Pausa de Actividad 2.- Organización en espacio abierto para ejercicio. 3.- Liberación de estrés mediante ejercicio: MMSS, Tronco, MMIL.

Escala de medición: Cualitativa: Posterior descripción de ejercicios específicos para la Pausa Laboral Activa.

Nombre de la variable: Estrés

Definición conceptual: Una condición negativa, que responde a un factor estresante y que pueda tener un impacto en la salud mental o física y en el bienestar de una persona.

Definición operacional: Clasificaciones de rangos preestablecidos: Teniendo en cuenta que: 0 : Es nunca de Estrés 4: Es muy a menudo de Estrés

Escala de medición: Escala de la percepción del estrés percibido.

Nombre de la variable: Personal Administrativo de Contabilidad

Definición conceptual: El desempeño laboral del hombre, demanda la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades físicas como mentales

Definición operacional: Rango de Edades: De 25-75 años. Géneros: Masculino/ Femenino

Escala de medición: Seleccionado aleatoriamente para cumplir con las pruebas de evaluación después del tiempo preestablecido.

Recolección de Datos

Una vez aplicada la recolección de los datos, se han recopilado en “Recursos Humanos”, en los que se determinaron

según el número de trabajadores administrativos de contabilidad son 18 empleados administrativos laborales, sin embargo se recabaron datos más a profundidad, en cuestión más personalizada donde en los que se preestablecieron en el área investigada 22 trabajadores administrativos de contabilidad.

Concentración y Base de Datos

Se transcribieron a un formato establecido en la facultad de ciencias de la salud, donde los datos recabados fueron prescritos en una hoja de cálculo del programa Microsoft Office Excel, y se obtuvieron las estadísticas mediante el programa MYSTAT donde se presentó las variables y consecuentemente las estadísticas descriptivas directamente.

Se especifica en esta base de datos todas las características de los criterios de selección y la muestra de 22 empleados del área de contabilidad, los cuales la conforman en el proyecto, así mismo las muestras de las imágenes son solo limitante a la base de datos real en el trabajo estadístico ya especificado posteriormente de la información de la investigación.

Estrategia de Análisis

En el proceso estadístico anteriormente mencionado, se realizará el tipo de estadística descriptiva, en base a la descripción de los datos y la obtención de resultados estadísticos. De la estadística, se proporcionará la media y desviación estándar de la diferente variable prescrita cuantitativa, así como las frecuencias y relaciones de los demás porcentajes de las diferentes probabilidades de las variables.

Resultados

Análisis Inicial de Datos

En la realización del análisis de datos previamente se empezó evaluando específicamente los cambios de inicio a fin, notando de ésta manera qué relación hay desde los datos iniciales hasta los finales entre sí. Hubo una llamativa en el seleccionar a las personas de un rango de edad específico ya que los rangos de edad fueron de 25-75 años, siendo edades muy variadas y propias para la estadística, por otro lado también no fue indispensable el género ya que es una labor considerable en oficinas, y lo que se estaría evaluando es el estrés percibido tanto para hombres como para mujeres, así como las demás especificaciones anteriormente mencionadas.

ID	EDAD	GENERO
1	44	M
2	47	M
3	55	M
4	29	M
5	50	M
6	46	M
7	56	M
8	59	M
9	28	M
10	60	H
11	28	H
12	38	H
13	45	H
14	39	H
15	33	H
16	50	H
17	50	H
18	49	H
19	55	H
20	50	H
21	54	H
22	72	H

Información general recopilada del número de integrantes en la investigación sobre el personal administrativo de contabilidad de la Universidad de Montemorelos, donde en base a ésta información se catalogaron datos posteriores para saber relaciones existentes más específicas.

Values for GENERO		
H	M	Total
13(59.091%)	9(40.909%)	22(100.000%)

La valoración total del número de integrantes para la conformación de los participantes en el trabajo de investigación fue de 13 hombres y 9 mujeres conformando un total de 22 personas siendo esto el 100 %.

Descriptive Statistics	EDAD
N of Cases	22
Minimum	28
Maximum	72
Median	49
Arithmetic Mean	47.136
Standard Deviation	11.205

Posteriormente se analizó las variaciones que correspondieron al llenado de la Escala de Estrés Percibido mediante el uso de datos recopilados, donde el número de casos son 22, la edad correspondiente mayor de la muestra es de 72 años, la edad correspondiente a la menor es de 28 años, donde la edad equivalente a la mediana es de 49 años. Teniendo una variación estándar de 11.20 entre la conformación total de edades.

Se inició con el análisis de las dos pruebas: “La prueba Test inicial del mes evaluado” y “La prueba Test final del mes evaluado”, mediante las variaciones que correspondieron al uso de datos recopilados (basados en la “Escala de Percepción de Estrés”), donde: 0 es nunca de estrés y 4 es muy a menudo de estrés. En donde se recopiló la determinación de resultados de las estadísticas siguientes.

Discusión

Conclusiones

Referencias

1. Echevarría Oré, P. V. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios. Universidad de San Martín de Porres, 2015.
2. Seijas-Solano DE. Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. Revista de Salud Pública. 2019 Jan; 21(1):102–8.
3. COLECTIVO, U. R. ESTRES. (OIT).
4. Lugmaña Solís, S. A. La pausa activa para reducir el estrés laboral en los funcionarios de la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo 3 centro. Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física. 2018.
5. Licea-Mojena RE. Metodología para la implementación de un Programa de Pausa Laboral Activa en trabajadores de oficina. Innovación Tecnológica. 2018 Jul 2; 24(Especial):1–10.