

ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA CAFETALERA**ACTIVITIES PHYSICAL - RECREATIONAL TO REDUCE THE LABOR STRESS IN THE COMPANY WORKERS COFFEE PLANTER**

MSc. Yadiel Pino- Mir, Profesor Asistente

Lic. Emil Ochoa- Santisteban, Profesor Instructor

Lic. Adolfo Martínez- Hernández

Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”. Facultad Holguín

País. Cuba

RESUMEN

El estrés es considerado como la enfermedad del siglo XXI debido a la cantidad de las muertes y accidentes laborales que ocurren en el mundo por suicidios o mal manejo de los medios de producción respectivamente. Teniendo en cuenta los grandes volúmenes de trabajo que maneja la Empresa Cafetalera Sagua y las inexistencia de programas de atención a personas estresadas y basándose en las insuficiencias de planes extralaborales para los trabajadores, que incluyan actividades deportivas recreativas en esta empresa,

surge como interrogante: ¿Cómo reducir el estrés laboral en los trabajadores del área administrativa de la Empresa Cafetalera Sagua? Y se plantea como objetivo de aplicar actividades físico-recreativas para reducir el estrés laboral en estos trabajadores. Se escogió una muestra de 5 trabajadores del área administrativa teniendo en cuenta la similitud de la carga y responsabilidad laboral, además de la edad y la presencia de síntomas asociados al estrés. Se estructuraron los ejercicios con una frecuencia de tres veces por semanas donde se emplearon actividades como

charlas educativas, juegos recreativos, juegos pre-deportivos, juegos deportivos, caminatas y excursiones. Con la aplicación del test de vulnerabilidad se comprobó la reducción del estrés laboral, demostrando la efectividad del conjunto actividades físico – recreativas, lo que favoreció un mejor rendimiento en la actividad laboral y propició un ambiente Psico- familiar beneficioso.

Palabras clave. Estrés Laboral, actividades físicas deportivas, recreativas

Abstract:

The stress is considered as the disease of the 21th century due to the currents quantity of deaths and labour accidents in the world for suicides or misuse of the production means respectively. Taking into account the big volumes of work that the Empresa Cafetalera Sagua manages and the non-existence of programs of attention to stressed people and starting in the insufficiencies of extra-labour plans for the workers, that includes sports recreational activities at this company, the following question is formulated: How do we reduce the labour stress in the workers of the administrative company in the Coffee Area of Sagua? And it's set as objective of applying physical recreational activities to

reduce the labour stress in these workers. For which 5 workers of the area were chosen taking into account the similitude of the load and labour responsibility, in addition to the age and the presence of associated stress symptoms. Exercises were structured with a frequency of three times a week where activities as educational conferences, recreational games, pre-sports games, sports games, long walks and excursions were used. With the application of the test of vulnerability the labour stress reduction was checked, demonstrating the effectiveness of the set of recreational activities, that favoured a better performance in the labour activity and propitiated benefits in a Psycho – familiar environment.

Key words. Labour stress, activities physical sports – recreational

INTRODUCCIÓN

La comunidad médica y paramédica del mundo que investigan las enfermedades psiquiátricas se encuentran muy preocupadas, ante la cantidad de personas con trastornos de los estados de ánimo. Uno de los efectos emocionales que causan el estrés, la depresión y que

conducen a desarrollar ideas suicidas y su intento.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) plantea que existen más de trescientos millones de personas afectadas por depresión grave y agrega enfermedad que ocasiona tristeza abrumadora y pérdida de placer en las actividades cotidianas, ante las actividades laborales y familiar.

La propia OMS estima que solamente las depresiones ocuparan en el 2004 el segundo lugar después de las enfermedades cardiovasculares y con ello una gran cantidad de intentos suicidas en el 2004 que sin lugar a dudas cobraran muchas vidas.

El aumento constante de personas estresadas de la que no se escapan: niños, ancianos, hombres y mujeres nos permiten plantear que estamos en presencia de un mundo completamente enfermo, dada la cantidad de agentes estresantes.

Los cambios climatológicos, las rupturas de las barreras biológicas, los abusos laborales y sexuales, los diferentes problemas escolares y las guerras.

El estrés no reconoce razas, fronteras ni estatus social y se ha convertidos en una

pandemia en la que cientos de miles de personas en edad laboral, abandonan sus centros de trabajo o estudios dando lugar a la aparición de enfermedades psiquiátricas entre ellos los intentos suicidas o manías con la pérdida de miles de vidas por accidentes.

La palabra estrés (stress), proviene de la física y de la arquitectura, ambas disciplinas se han ocupado de la tensión que se produce en los elementos sólidos como respuesta a los empujes ejercidos desde el exterior que, pueden llegar a deformarlos o romperlos.

Fue Walter Cannon en el año 1911, quien por primera vez empleó el término a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida y, posteriormente, este término también se utilizó para designar los factores del medio cuya influencia exigen un esfuerzo no habitual de los mecanismos de regulación del individuo.

El vocablo estrés se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión.

Las distintas aproximaciones a su concepto lo han definido como respuesta general inespecífica (Selye, 1936), como

acontecimiento estimular (Holmes y Rahe, 1967) o como transacción cognitiva persona-ambiente (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés laboral es un conjunto de reacciones emocionales, cognoscitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación. (1)

Los trabajadores de la Empresa Cafetalera Sagua, se quejaban constantemente de que no les quedaba tiempo para nada, ni siquiera para divertirse, que se sentían un poco deprimidos a veces, que no pasaban casi tiempo con su familia porque el trabajo es muy fuerte, que en el trabajo no se piensa en hacer una actividad extralaboral todo se convierte en excesivas cargas que hacen que se sientan mal, debido a lo expuesto se declaran como insuficiencias:

- Inexistencia de programas de atención para las personas estresadas.
- Se evidencian insuficientes planes extralaborales para los trabajadores, que incluyan actividades deportivas recreativas.

El estrés es considerado como la enfermedad del siglo XXI debido a la cantidad de las muertes y accidentes laborales que ocurren en el mundo por suicidios o mal manejo de los medios de producción respectivamente, causados por estados estresantes.

Teniendo en cuenta los grandes volúmenes de trabajo que maneja la Empresa Cafetalera Sagua y las insuficiencias antes expuestas se tomó la iniciativa de realizar actividades físico-recreativas que permitieran contrarrestar los síntomas de esta enfermedad, por lo cual se plantea la siguiente interrogante:

- ¿Cómo reducir el estrés laboral en los trabajadores del área administrativa de la Empresa Cafetalera Sagua?

Para dar solución a esta problemática se aplicaron actividades físico-recreativas para reducir el estrés laboral en estos trabajadores.

METODOLOGÍA

De una población de 56 trabajadores que hay en la Empresa Cafetalera Sagua, se seleccionó una muestra de forma intencional de 5 trabajadores del área administrativa, que tienen mayores

responsabilidades laborales debido a que la empresa responde por la dirección y control de todo el proceso productivo estatal, cooperativo y campesino para garantizar el programa alimentario de la canasta básica de la población en el territorio, así como la sustitución de importaciones, referentes a la producciones de café, cacao y leche, los que les obliga a constantes recorridos de chequeos y análisis que ocupan prolongados tiempos laborales, en ocasiones sin las condiciones mínimas indispensables para garantizar el cumplimiento de las misiones que por necesidad deben ser puestas al servicio de la población.

Los 5 trabajadores del área administrativa, se encuentran entre las edades de 45 a 50 años, clasificados como seriamente vulnerables al estrés y no tenían padecimientos que les impidiera realizar los ejercicios.

Criterios de inclusión:

- Que tengan actividades laborales similares.
- Que presenten síntomas de estrés.

- Que tengan responsabilidades administrativas.
- Que tengan edades en el rango de 40 a 50 años.

RESULTADOS

Actividades físico – recreativas para la reducción del estrés en la Empresa Cafetalera Sagua

Objetivos:

- Reducir los síntomas del estrés laboral.
- Aumentar la productividad del trabajo.

Importancia de los ejercicios físicos para la rehabilitación del estrés

Los ejercicios físicos son importantes para nuestro organismo debido a que con su práctica se logra mejorar capacidades como la resistencia, la fuerza, la rapidez, flexibilidad, el equilibrio y la ubicación espacial.

Su objetivo fundamental es el desarrollo de la resistencia física, al trabajar de forma continua y prolongada en estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales, se

disminuye la pérdida ósea, en la eliminación de posturas sedentarias.

Esta modalidad de los ejercicios aumenta el bienestar y la alegría, combate la depresión, el insomnio y reduce el consumo de medicamentos, estas actividades trabajan la concentración mental, estimulan la memoria y ayudan a elevar la autoestima pues sus beneficios se manifiestan rápidamente en el organismo de los practicantes.

Actividades físico - recreativas

Por la necesidad de reducir los síntomas del estrés, así como de cambiar la forma de pensar de las personas estresadas y de apoyar los tratamientos para la salud mental, surge la idea de la creación de actividades deportivas -recreativas que logren reducir las secuelas de esta enfermedad.

1ra actividad: conferencia acerca del estrés y tratamientos que se pueden utilizar para reducirlo.

Objetivo: lograr el conocimiento de los trabajadores acerca de la enfermedad que presentan.

Organización: grupal

Frecuencia: estas conferencias fueron realizadas los lunes alternos.

Colaboradores: enfermera.

Aseguramientos: libros y otros documentos acerca del estrés, los ejercicios físicos y las actividades recreativas.

Se realizaron conferencias donde el especialista abarcara disímiles temáticas entre las cuales se encuentran las siguientes:

- Generalidades del estrés.
- Consecuencias del estrés.

Se abordarán temas sobre patologías y enfermedades asociadas al estrés, hábitos de consumo de drogas legales como el alcoholismo y el tabaquismo.

También se debatirá sobre la importancia de las actividades físico - recreativas para la reducción del estrés.

2da actividad. Ejercicios de relajación

Objetivo: disminuir los estados de ansiedad y otros síntomas asociados al estrés.

Organización: grupal

Frecuencia: esta actividad se realiza todos los días de tratamiento después de la actividad física.

Colaboradores: enfermera, animador.

Aseguramientos: ambiente natural y bien ventilado si es posible sobre la hierba

Se realizarán haciendo énfasis técnicas de relajación mediante los ejercicios de respiración, buscando la relajación y concentración después de las actividades.

3ra actividad. Juegos de dominó y ajedrez.

Objetivo: propiciar la toma de decisiones enfocadas en las proyecciones del juego.

Organización: en dúos o cuartetos

Frecuencia: estos juegos lo alternábamos los viernes con las actividades físico-recreativas.

Colaboradores: jurídico, Enfermera.

Juegos de mesa de gran importancia, por la concentración que se requiere al efectuar el mismo, lo cual facilitará a los pacientes en las tomas de decisiones.

4ta actividad. Juego de voleibol

Objetivo: favorecer mediante el juego las relaciones personales y grupales

Organización: grupal

Frecuencia: viernes alternos

Colaboradores: enfermera, animador.

Aseguramientos: pelota de voleibol, cancha y net.

Este juego muy importante porque propiciará entusiasmo, alegría, compañerismo y se pueden adoptar las variantes de juegos, en que los pacientes se sientan más a gusto ya sea en cuartetos, duetos, quintetos o sextetos.

5ta actividad. Recorridos por áreas recreativas.

Objetivo: realizar caminatas u otros recorridos recreativos que propicien cambios en la dinámica laboral.

Organización: grupal.

Frecuencia: miércoles alternos

Colaboradores: enfermera.

Estos recorridos propiciarán a los pacientes tranquilidad, paz, de forma visual y en la práctica les instruirá las diferentes formas de recrearse y de aprovechar el tiempo libre.

6ta actividad. Juego de béisbol.

Objetivo: utilizar este juego para ampliar la capacidad mental y mejorar la incapacidad para tomar dediciones, la timidez y la baja tolerancia a las frustraciones.

Organización: equipos.

Frecuencia: una vez por semana.

Colaboradores: jurídico, enfermera.

Aseguramientos: un bate, guantes y una pelota de béisbol.

Nota: se contó con la colaboración de las demás personas estresadas de la Empresa.

El juego tiene gran importancia porque propicia la toma de decisiones, interrelacionarse entre sí, disminuye las frustraciones hacia las actividades ya sean culturales como deportivas y mediante el mismo lograremos mejorar todos estos síntomas asociados al estrés laboral.

7ma actividad

Festivales deportivos recreativos

Dentro de estos festivales deportivos recreativos se realizaron varias actividades competitivas con participación de todos los trabajadores de la empresa en la muestra de estudio, teniendo como objetivo fundamental el de socializar a los trabajadores con un ambiente sano y deportivo.

Se efectuaron diferentes juegos de mesa con 4 equipos de trabajadores seleccionados debido a sus aptitudes, se organizaron bailes de pareja, así como competencias de ruedas de casino.

Se cumplieron las expectativas con actividades de participación resultando de

buen agrado para todos. Con los festivales deportivos–recreativos se constató el interés y disfrute de los participantes, explotando así sus capacidades de espontaneidad e improvisación.

Estos festivales son el resultado de la integración de las actividades que se desarrollaron durante la semana y la inclusión de otros juegos recreativos que posibilitaron la integración de los trabajadores de esta empresa.

Explicación: Los festivales deportivos – recreativos pertenecen a las competencias deportivas – recreativas, fundamentalmente mixtas (terrestre, acuática) planificando las siguientes, juegos predeportivos y deportivos, juegos recreativos pasivos, excursiones, bicicletas en habilidades, entre otros.

Encuentros deportivos

Se realizaron varios encuentros deportivos tales como:

- Béisbol.
- Voleibol.
- Fútbol.

Estos encuentros deportivos tienen como objetivo fundamental desarrollar en los trabajadores afán de triunfo y de lucha, así como fortalecer el compañerismo y la

ayuda mutua. Es importante destacar que adoptamos por reglamento las condiciones de los participantes y los medios con que disponemos.

Acampada

En las acampadas se realizaron varias actividades tales como:

- Competencias culinarias.
- Competencias de cantos.
- Competencias de baile.
- Competencias de bailes tradicionales.
- Competencia de tracción de sogas.
- Competencias de fogatas.

Se pueden emplear, además, las comprendidas en los encuentros deportivos, juegos físicos recreativos y los juegos de mesa.

En estas actividades los trabajadores dieron muestras de sus iniciativas mediante las competencias culinarias donde prepararon platos típicos de la zona, vinculándolos con nuestras raíces, observando en ellos su identificación con las tradiciones culturales de nuestros antepasados.

Igualmente se logró mediante las diferentes actividades realizadas crear una

cultura medio ambiental y fomentar las relaciones interpersonales de camaradería y ayuda mutua.

Es necesario tener en cuenta que para la realización de algunas actividades físico recreativas, encuentros deportivos, festivales deportivos – recreativos y festivales culturales de base, debemos tener presente aspectos particulares al confeccionar una convocatoria.

1. Objetivo del evento.
2. Elegir quien dirige y organiza el evento.
3. Seleccionar quiénes van a participar.
4. Fijar el sistema de calendario para el evento y la forma en que se agrupan los equipos.
5. De qué forma se determinarán los lugares de los equipos.
6. Establecer la entrega de premios.
7. Fijar la fecha en que se ha de comenzar el evento.
8. Señalar las bases donde se determinará la reglamentación.

Juegos físicos–recreativos–terrestres

Objetivo: Desarrollar el trabajo en equipo y fortalecer el colectivismo.

Satisfaciendo las necesidades motrices de los trabajadores se llevaron a cabo varias actividades como:

1. Relevé de retorno (relevé con carrera de retorno).
2. Carreras de relevé (con diferentes distancias y forma).
3. Competencias en saco.
4. Carrera, va con cambio de dirección y viene a velocidad interrumpida.
5. Relevé de diversión.

Es imprescindible destacar que se hizo necesaria la adopción de medidas creativas para la adecuada realización de estas actividades donde logramos motivar a estas personas con dichas actividades.

Excursiones

Dentro de las excursiones incluimos un paquete de actividades muy variadas entre las que se encuentran:

1. Visitas a lugares de interés geográfico, como las alturas del grupo montañoso que se encuentran en la periferia del Consejo Popular.
2. Visita a lugares de interés económico, entre ellos entidades de la agricultura y la ganadería.

3. Visita a lugares recreativos, como los convenidos con la empresa de Campismo Popular de la provincia.

Estas actividades estuvieron encaminadas con el objetivo de fomentar el conocimiento de la historia de la localidad, relacionar a los trabajadores con las características del medio físico geográfico, resaltar en ellos la cooperación y la perseverancia y crear además hábitos de vida en campaña.

Itinerario Turístico

Objetivo: Incentivar en los trabajadores el cuidado del medio ambiente y desarrollar el conocimiento de la historia local.

1. Conocer y apreciar la flora y la fauna.
2. Visitas a lugares patrióticos, geográficos, económicos, turísticos y recreativos.
3. Recorridos y caminatas.
4. Actividades cicloturismo.
5. Competencias de recreación turísticas, conocer e interpretar el medio natural.

Campismo y viajes al río

Objetivos: Desarrollar el rescate de valores y el colectivismo.

Ejecución de campismo en zonas de condiciones desconocidas, donde lograremos incentivar conductas sociales

como la perseverancia, el amor por la naturaleza y la propiedad social, así como contribuir a la formación de valores como el colectivismo, la solidaridad y el patriotismo.

Juego recreativo en el agua

Objetivo: Desarrollar el afán de vencer y triunfar.

1. Tiempo máximo de respiración.
2. El más rápido.
3. El buzo limpia fondo.
4. Una flor para su amada.

¿Cómo se realizan los juegos?

1. El que más tiempo permanezca debajo del agua.
2. El que primero llegue a la meta.
3. Encontrar objetos lanzados al fondo.
4. Alcanzar una flor que está situada a una distancia media de la orilla y entregarla a su pareja.

Festivales culturales baile

Objetivos: Fomentar la cultura general integral de los trabajadores mediante la masificación de la cultura.

En coordinación con el Centro Cultural de comunidad, los grupos comunitarios y la

participación de algunos trabajadores de la muestra se realizaron las actividades culturales, interviniendo las siguientes manifestaciones:

- Grupos musicales.
- Grupos humorísticos.
- Declamadores.
- Danzas tradicionales.
- Desfiles de modas.

Actividades de juegos pasivos

Objetivo: Fomentar hábitos de competencia o torneo social a través de los juegos pasivos y de mesa.

- Juegos de dama.
- Juegos de ajedrez.
- Rompe cabeza.
- Captura.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Escala de vulnerabilidad al estrés

(Adaptación al modelo de autoanálisis de Le. H. Miller y Smith)

Descripción: la escala de vulnerabilidad al estrés que presentamos a continuación es una variante del modelo de auto-análisis

aptado y validado para su aplicación por las Lic en Psicología Alina Figueroa Castillo y Ana Ibis Martínez Galván en una investigación tutorada por el Dr. Dionisio Zaldívar titulada: “Psicoterapia en fumadores: estilo de afrontamiento y estrés”, que constituyó el trabajo de diploma de las compañeras.

Esta adaptación consta de 20 items que el sujeto deberá valorar y evaluar la frecuencia con que le ocurren estas afirmaciones. Se presenta una escala tipo Licker donde aparecen 5 frecuencias (1- Siempre....5- Nunca).

Se le darán las orientaciones a los sujetos, asegurándose de que el mismo haya comprendido las instrucciones dadas. En caso de dudas se deberá aclarar y ayudarlo a contestar el cuestionario si es preciso.

Calificación: Se realiza teniendo en cuenta:

- Aspectos cualitativos: Se valora el estilo de vida del paciente que se refleja en las respuestas del cuestionario: sedentarismo/ ejercicio físico, obesidad, hábitos tóxicos; café, tabaco, alcohol.

Se valorará también como el sujeto combina sus actividades con el período de sueño, distracciones y cómo se desarrollan sus relaciones interpersonales, así como el apoyo social (de otras personas) con el que el sujeto cree contar.

- Aspectos cuantitativos: Se tendrá en cuenta la puntuación obtenida por el sujeto, es evidente que a mayor puntuación mayor vulnerabilidad al estrés. La puntuación que indicaría el nivel menor de vulnerabilidad (ideal), sería 20 y la puntuación que indicaría un nivel máximo de vulnerabilidad sería 100 (teóricamente).

Para hallar los datos cuantitativos se suma la totalidad de las cifras de cada pregunta y al resultado réstele 20. Posteriormente se ubica en el nivel correspondiente según corresponda. Las escalas establecidas son:

- Vulnerabilidad al estrés: si la puntuación es por encima de 30
- Seriamente vulnerable al estrés: si acumula entre 50 y 75
- Extremadamente vulnerable al estrés: si las cifras superan los 75 puntos.

Pacientes	I medición	valoración	II medición	valoración	diferencia
1	51	S. V. E	25	normal	26
2	57	S. V. E	25	normal	32
3	59	S. V. E	21	normal	38
4	50	S. V. E	27	normal	23
5	55	S. V. E	22	normal	33

Tabla # 1 Comparación de las mediciones de los 5 pacientes

Fuente: datos del autor

Simbología

S.V.E.: *Seramente Vulnerable al Estrés*

En la tabla # 1 se aprecian la comparación de las mediciones de los 5 pacientes. Como se observa el paciente 1 obtiene 51 indicadores que lo ubican dentro del rango seriamente vulnerable al estrés y para la segunda medición disminuye 26 ítems para colocarse en un nivel normal con 25 indicadores dentro de la escala de vulnerabilidad.

El paciente 2 dentro del rango seriamente vulnerable al estrés obtiene 57 indicadores y para la segunda medición disminuyó 32

ítems ubicándose con 25 indicadores a un nivel normal de la escala de vulnerabilidad,

El paciente 3 adquiere 59 indicadores lo que lo sitúa en el rango de seriamente vulnerable al estrés y para la segunda medición al disminuir 38 ítems con 21 indicadores lo ubica a un nivel normal en la escala de vulnerabilidad.

El paciente 4 con 50 indicadores colocándolo en el rango seriamente vulnerable al estrés y para la segunda medición al restringir 23 ítems situándose

con 27 indicadores a un nivel normal dentro de la escala de vulnerabilidad.

El paciente 5 alcanza 55 indicadores ubicándolo en el rango de seriamente vulnerable al estrés y para la segunda medición al reducir 33 ítems ubicándose con 22 indicadores a un nivel normal dentro de la escala de vulnerabilidad.

Resultados de la encuesta:

En la segunda medición se constata una evolución positiva en las diferentes preguntas realizadas a los pacientes, se evidencia una gran mejoría psicofísica del paciente al apreciarse una disminución de los síntomas asociados a la ansiedad tanto en las actividades laborales como en las sociales.

Esta técnica permitió constatar los resultados positivos descritos en el test de vulnerabilidad, donde se aprecia un descenso de los diferentes síntomas del estrés en estos trabajadores.

CONCLUSIONES

- En la bibliografía consultada se evidenció la inexistencia de programas deportivos recreativos para reducir el estrés laboral.

- El diagnóstico demostró la vulnerabilidad al estrés que presentaban del área administrativa de la Empresa Cafetalera Sagua.
- Las actividades físico – recreativas propuestas, sustentadas en ejercicios físicos recreativos y juegos para la reducción del estrés en los trabajadores del área administrativa de la Empresa Cafetalera Sagua quedó conformado de acuerdo con los principios de la recreación.
- A través de la escala aplicada se comprobó la reducción del estrés laboral, demostrando la efectividad del conjunto actividades físico – recreativas, lo que favoreció el rendimiento en la actividad laboral y propició un ambiente Psico – familiar beneficioso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ayuso Marente, José Antonio (2005) Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Revista Iberoamericana de Educación (España) (ISSN: 1681-5653) pág. 3-4

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, G. (1991) *El Síndrome de 'Burnout' o el desgaste profesional (I): revisión de estudios. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría* No. 21: 257-265.
2. Ayuso Marente, José Antonio (2005). *Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Revista Iberoamericana de Educación* (España) (ISSN: 1681-5653) p:1-10
3. Colectivo de autores (2006). *Ejercicios Físicos y rehabilitación* T1. La Habana: Editorial Deportes.
4. Guyton, A C y Hall, J.E. (1997). *Tratado de Fisiología Médica. Interamericana-Mcgraw-Hill*. 9na Edición.
5. González de Ribera, J. L. (1991). *Factores de estrés y enfermedad. Actas Luso-Esp. Neurol. Psiquiatr.* No. 19: 290-297.
6. Martínez R., Marta y Marta Vázquez V. (2007). *Psicología Organizacional. Selección de lecturas*. La Habana: Ediciones Félix Varela. 208p.
7. Roca Goderich, Reinaldo y otros (2002) *Temas de medicina interna tomo 2,*

La Habana: Editorial Ciencias Médicas. P 477 – 486.

8. Ribera, D. (1993). *Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería*. Universidad de Alicante: Secretariado de Publicaciones.

Recibido: 12052013

Aprobado: 25062013

Datos de los Autores:

MSc. Yadiel Pino Mir, Profesor Asistente

Lic. Emil Ochoa Santisteban, Profesor Instructor. INDER Holguín

Lic. Adolfo Martínez Hernández, INDER Sagua de Tánamo

Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad Holguín