

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE CULTURA FISICA

“Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física”

TRABAJO DE TITULACION

TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

“LA INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ESTADO GENERAL DEL BIENESTAR SUBJETIVO DE LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS”

AUTOR: Noé Raúl Rosero Casco

TUTOR: Mg. Fausto Vinicio Sandoval Guampe.

Riobamba - Ecuador

Año: 2018

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación con título:
"LA INFLUENCIA DE LAS PAUSAS CATIVAS EN EL ESTADO GENERAL DEL BIENESTAR
SUBJETIVO DE LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS"

Presentado por Noé Raúl Rosero Casco y dirigido por el Mgs . Fausto Vinicio Sandoval
una vez revisado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de
graduación en la cual se ha constado el cumplimiento de las observaciones realizadas,
remitido la presente para uso y custodia de la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la
Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

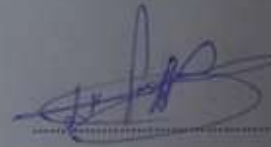
Presidente del tribunal

PhD. Eda Lorenzo Bertheau.



PhD. Hernán Ponce Bravo.

Miembro del tribunal



Mgs. Fernando Bayas Machado.

Miembro del Tribunal



INFORME DEL TUTOR

El Suscrito Docente de la carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo

CERTIFICA

Que el señor estudiante NOE RAÚL ROSERO CASCO portador de la cédula de identidad N.- 0604733493 estudiante de la carrera de Cultura Física, después de haber corregido el proyecto de investigación con el tema : "LA INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ESTADO GENERAL DEL BIENESTAR SUBJETIVO DE LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS" después de haber cumplido las horas estipuladas se encuentra apto para la defensa pública.

Riobamba 8 de marzo del 2018

Atenta mente



Mgs. Vinicio Sandoval

DERECHO DE AUTOR

Yo Noé Raúl Rosero Casco, soy responsable de las Ideas, Doctrinas, Resultados y propuestas expuestas en el presente trabajo de investigación, y, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Noé Raúl Rosero Casco

CI: 0604733493

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por primeramente darme salud y vida, a mi madre, que ha sido un pilar fundamental en toda mi carrera universitaria, que me han enseñado a ser luchador, perseverante y responsable, a mis dos entrenadores, Lic. Ángel Guadalupe Vinuesa y Lic. Manuel Buenaño Rosero mi primer entrenador y mi actual entrenador respectivamente quienes me supieron enseñar la nobleza de esta profesión y guiar en mi vida deportiva, formación profesional, motivándome a seguir adelante con mi carrera y deporte ayudándome a encontrar mis potencialidades y creyeron en mi cuando nadie creía que podía llegar más lejos. De la misma forma agradezco a mi tutor Mg. Vinicio Sandoval quien confió y colaboro durante la elaboración del proyecto de investigación

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mi madre, hermanos, quienes fueron el pilar fundamental de mi vida ya que gracias a ellos he podido levantarme en cada caída en el camino de la vida, por su apoyo, consejos, comprensión, amor, y por la ayuda necesaria tanto económica como moralmente, y así llegar a tener un apoyo para salir adelante en esta vida. También va dedicado mis dos entrenadores, Lic. Ángel Guadalupe Vinuesa y Lic. Manuel Buenaño Rosero mi primer entrenador y mi actual entrenador respectiva mente quienes me supieron enseñar la nobleza de esta profesión y guiar en mi vida deportiva, formación profesional y supieron inspirarme motivándome a seguir adelante con mi carrera y deporte ayudándome a encontrar mis potencialidades y a creer en mi cuando yo no creía poder llegar más lejos.

ÍNDICE

Contenido

PORTADA...	i
CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
INFORME DEL TUTOR.....	iii
DERECHO DE AUTOR.....	iv
AGRADECIMIENTO... ..	v
DEDICATORIA... ..	vi
ÍNDICE... ..	vii
ÍNDICE DE TABLAS... ..	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRAC.....	xi
CAPITULO I	1
MARCO REFERENCIAL	1
1. INTRODUCCIÓN	1
2. El problema de investigación	1
3 Objetivos	3
CAPITULO II.....	4
MARCO TEÓRICO.....	4
4. Estado del arte relacionado a la temática	4
4.1. Pausas activas	4
¿Qué son pausas activas?.....	4
¿Para qué sirve una pausa activa?	4
¿Cuánto es el tiempo necesario para una pausa activa?.....	4
¿Quiénes no deben realizar pausas activas?	4
4.2 Estado general del bienestar.	5
4.3. Componentes del Bienestar Subjetivo	5
4.4 Problemas de salud físicos y psicológicos más frecuentes en el ámbito laboral	6
CAPITULO III	7
MARCO METODOLÓGICO	7

5. Metodología.....	7
5.1 Diseño de la Investigación	7
Corte: Transversal	7
5.2 Determinación de Población y Muestra	7
5.3 Instrumento.....	8
5.4 Procedimiento	8
5.5 Consideraciones éticas.	8
5.6 Análisis de datos	8
CAPITULO IV.....	9
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	9
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	9
Resultados	10
Discusión	18
CAPITULO V	19
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	19
Conclusiones	19
Recomendaciones	20
CAPITULO VI.....	21
6. Bibliografía.....	21
7 .ANEXOS	22
ANEXO 1	22
CONSENTIMIENTO INFORMADO ADULTOS	22
CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR SUBJETIVO.	23
Identificación:	23
3. Facultad o dependencia: _	23
6. Tiempo de vinculación con la universidad: años	23
8. Tipo de empleo:	23
9. Con quién vive usted:	23
10. Estado Civil:.....	23
11. Escolaridad:	24
A continuación encontrará varias afirmaciones con las cuales usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo con ellas. Por favor, utilice la siguiente escala de 1 a 7 para indicar el grado en que cada afirmación se aplica en su caso.	24
Qué tanta <i>SATISFACCIÓN</i> ha sentido, en el último mes, con los siguientes aspectos de su vida:	25
ANEXO 2	26

FOTOS	26
--------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	7
TABLA 2	7
TABLA 3	10
TABLA 4	11
TABLA 5	12
TABLA 6	12
TABLA 7	13
TABLA 8	16

RESUMEN

Título: “La influencia de las pausas activas en el estado general del bienestar subjetivo de los trabajadores universitarios”

Objetivo: Relacionar la aplicación de un programa de pausas activas y el estado general del bienestar subjetivo de los Trabajadores Universitarios

Población: La población son los trabajadores de la universidad nacional de Chimborazo del campus Edison Riera Rodríguez (vía a guano). La muestra son 229 trabajadores de la universidad nacional de Chimborazo del campus Edison Riera Rodríguez (vía a guano)

La presente investigación posee una muestra 25 personas con 16 mujeres y 9 Hombres entre las edades de 29 a 55 años.

Metodología: Primero se efectuó un test inicial mediante la escala de satisfacción con la vida de Pavot & Diener, antes de la aplicación de las pausas activas, se aplicó un programa de pausas activas con ejercicios de movilidad, elongación y dinámicas grupales en el periodo de 6 semanas después tomamos un test final y analizamos si existió alguna incidencia en la percepción del estado general del bienestar.

Palabras claves: Pausas Activas, Estado General del Bienestar Subjetivo.

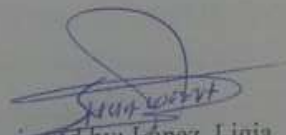
ABSTRACT

ABSTRACT

The title of this research is: "The influence of active pauses in the general state of the subjective well-being of university workers" and its objective is to relate the application of a program of active breaks and the general state of subjective well-being of university workers. The population in this investigation correspond to the workers of the National University of Chimborazo at the campus Edison Riera Rodríguez (Way to Guano). The sample is 229 workers of this educative superior center.

The present investigation has a sample of 25 people with 16 women and 9 men between the ages of 29 to 55 years. The methodology applied, an initial test was carried out using the satisfaction scale with the life of Pavot & Diener, before the application of the active breaks, a program of active breaks was practiced with mobility exercises, elongation and group dynamics in the period of 6 weeks later it was taken a final test and also it was analyzed if there was any incidence in the perception of the general state of well-being.

Keywords: Active Pauses, General State of Subjective Wellbeing.


Reviewed by: López, Ligia
LANGUAGE CENTER TEACHER



CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente se reconoce la práctica de la actividad física (PAF) como parte de un estilo de vida saludable. No hay un óptimo estilo de vida generalizado a toda la población, pues la cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, el medio ambiente del hogar y del trabajo, plantean diferentes opciones para ser asumidas por las personas. (Hernández Sánchez & Forero Bulla, 2011)

Es importante destacar que la PAF debe concebirse como una práctica regular que se realice en intensidades de moderadas a vigorosas, durante el tiempo libre o de ocio y en las actividades de la vida diaria, tanto en el ámbito del hogar, como laboral o escolar, pues representa beneficios para la salud en general, permite experimentar emociones placenteras y sumada a una dieta sana y una actitud positiva ante la vida, en un medio ambiente que fomente estilos de vida saludables, contribuye a mejorar la calidad de vida de la población (Hernández Sánchez & Forero Bulla, 2011).

Por lo tanto, la presente investigación se llevará a cabo para determinar la incidencia de las pausas activas en el estado general del bienestar subjetivo de los trabajadores universitarios para de algún modo tratar de contribuir a la sociedad los conocimientos adquiridos en este proyecto.

2. El problema de investigación

A pesar de las estrategias que se han utilizado para instalar estilos de vida saludable y de los estudios que demuestran sus beneficios, al menos el 60% de la población mundial no realiza suficiente actividad física ,donde el sedentarismo aumentó en todos los grupos, a cifras que alcanzan hasta un 91% (Minsal, 2006).

Constituyendo, hoy en día un problema epidemiológico que va más allá de las barreras socioculturales, producido, en gran parte, por el incremento de transporte y los índices de urbanización asociados a un crecimiento económico y social. La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Los programas de promoción de la PAF en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional. La menor frecuencia de ausentismo por enfermedades

osteomusculares es el resultado que muestra el beneficio preventivo que tiene la implementación de un programa de ejercicio físico orientado hacia la salud (Martínez, López, & Saldarriaga, 2008)

3 Objetivos

Objetivo General

- Determinar la influencia de las pausas activas en el estado general del bienestar en los trabajadores universitarios

Objetivos Específicos

- Analizar mediante el test la escala de satisfacción con la vida pre intervención
- Aplicar un programa de intervención de pausas activas en trabajadores universitarios
- Comparar pre – post intervención la efectividad de un programa de pausas activas

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

4. Estado del arte relacionado a la temática

4.1. Pausas activas

¿Qué son pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías Para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física-mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas. Los músculos permanecen estáticos así se acumulan en ellos desechos tóxicos que Producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra Comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el Retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies. (Ingasoil, Ingasoil, 2014)

¿Para qué sirve una pausa activa?

- Reduce la tensión muscular.
- Previene lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejora la concentración y la atención.
- Mejora la postura.

¿Cuánto es el tiempo necesario para una pausa activa?

Se deben realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Personas que tengan las siguientes enfermedades:

- Malestar por fiebre producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Personas hipertensas (no deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Personas que necesiten reposo. (Ingasoil, Ingasoil, 2014)

4.2 Estado general del bienestar.

En torno al bienestar humano existe una diversidad de enfoques, lo que no ha permitido aún, llegar a un consenso en cuanto a su conceptualización y medición. Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida. Esa satisfacción surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro social, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal (Carmen r, García & González, 2000).

El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Todo esto explica por sí solo la relación del bienestar psicológico con los niveles de salud (Carmen r, García & González, 2000).

4.3. Componentes del Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo se compone, de tres elementos característicos, los cuales son: su carácter subjetivo, que se basa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, la cual se constituye como una valoración o juicio de todos los ámbitos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas, debido a que su naturaleza se expande más allá de solo la ausencia de factores negativos (Diener, 1994, citado en García, 2002). (Martín, 2002) .

La investigación sugiere que la actividad física lleva a mejorar el estado de ánimo, auto concepto y comportamiento en el trabajo, la evidencia es menos clara en cuanto a sus efectos sobre el funcionamiento cognitivo, aunque parece reforzar cognitivamente el rendimiento durante y después del esfuerzo físico (Sener, 2007)

1. efectos directos del efecto positivo sobre la fisiología, especialmente el sistema inmunológico.
2. el valor de la información emocional experiencias.
3. los recursos psicológicos generados por estados positivos sentimiento.
4. la forma en que el estado de ánimo puede motivar a los comportamientos relativos a la salud.

5. la obtención de apoyo social. Como era de esperar por el médico griego Hipócrates, las emociones positivas y los resultados saludables puede vincularse a través de múltiples vías. (Muñoz, 2011)

4.4 Problemas de salud físicos y psicológicos más frecuentes en el ámbito laboral

Durante los últimos años se han reconocido una gran cantidad de males relacionados directamente con el trabajo. A menudo los trabajadores se ven obligados a adaptarse a unas condiciones laborales mal diseñadas o simplemente se les obliga a trabajar ininterrumpidamente, olvidando que su cuerpo y mente necesita descanso. Las enfermedades más frecuentes en el trabajo son:

1. Fatiga Visual
2. Molestias Lumbares
3. Síndrome del Túnel Carpiano
4. Lipoatrofia Semicircular
5. Trastorno de Trauma Acumulativo (TTA)
6. Estrés
7. Síndrome de ‘Burn Out’ o estar quemados
8. El Síndrome de la Fatiga Crónica (SFC)
9. Problemas Gástricos
10. Obesidad
11. Enfermedades Alérgicas
12. Insomnio
13. Problemas Cardiovasculares

El bienestar, la salud y la prevención son parte importante para generar homeostasis en el organismo. De igual forma los pensamientos, sentimientos, emociones y estilo de vida son los responsables de nuestra salud física y mental, por se puede hablar de que se trata de la “integración mente, cuerpo y alma”

Lamentablemente las razones como; la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y familiares dificultan su práctica. Una problemática social, que ha traído como consecuencia múltiples problemas de salud, y el ámbito laboral, específicamente, y ayuda a incrementar la fatiga, las enfermedades y por ende el ausentismo laboral (Vélez Arboleda , 2011)

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

5. Metodología

5.1 Diseño de la Investigación

Tipo de investigación: Cuasi experimental

Corte: Transversal

Carácter: Cualitativo-cuantitativo.

5.2 Determinación de Población y Muestra

La población son 229 trabajadores de la universidad nacional de Chimborazo del campus Edison Riera Rodríguez (vía a guano).

La muestra son 25 trabajadores de la universidad nacional de Chimborazo del campus Edison Riera Rodríguez (vía a guano)

La presente investigación 25 personas Tenemos como frecuencia de 25 casos que representan el 100% con 16 mujeres que representan 64 % y 9 Hombres que representan el 36% y donde el mínimo de edad es 29 años y el máximo de edad es 55 años teniendo un promedio de edad de 39,88.

TABLA 1

GENERO		
SEXO	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	9	36,0
Mujeres	16	64,0
Total	25	100,0

TABLA 2

PROMEDIO DE EDAD			
F1	Mínimo	Máximo	Media
25	29	55	39,88

5.3 Instrumento

Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (Pavot & Diener, 2008). Esta escala consiste en un instrumento de auto aplicación el cual tiene 4 partes , la primera parte consiste en información personal de los participantes la segunda consiste en afirmaciones relacionadas a los objetivos y metas donde puede estar de acuerdo o estar en desacuerdo utilizando una puntuación de 1 (mínimo) a 7 (máximo) para responder 5 preguntas la tercera consiste en expresar como se siente general mente donde existen afirmaciones que van de infeliz a contento deberá elegir una sola opción la cuarta parte conste en la satisfacción con distintos aspectos de su vida donde puede estar satisfecho o insatisfecho con lo que ahí se pregunta. El participante debe elegir una sola afirmación por pregunta no podrá elegir múltiples afirmaciones.

5.4 Procedimiento

Primero se efectuó un test inicial mediante la escala de satisfacción con la vida de Pavot & Diener, (diener, 1994) en cada una de las oficinas a todos los participantes del programa de pausas activas antes del comienzo de la aplicación del programa de pausas activas elaborado para ellos , tras haber hecho la intervención de 6 semanas del programa antes mencionado que inicio el 15 de enero del 2018 y concluyo el 23 de febrero del 2018 se procedió a tomar después un test final , con los datos recolectados procedimos a tabularlos manual mente y luego a subirlos a una hoja del programa EXCEL para posteriormente pasarlos al programa SPSS para tabularlos digitalmente presentando en tablas la media ,el mínimo y el máximo, desviación estándar y P valor que nos da el grado de significancia de cada una de las preguntas que plantea el test.

5.5 Consideraciones éticas.

Se plasmó un consentimiento informado que fue firmado por todos los participantes con las consideraciones éticas de HELSINKI 2000 en donde aceptaban formar parte de la investigación, así como también utilizar todos los datos que se recojan en la misma.

5.6 Análisis de datos

El análisis de datos se lo realizo manual mente luego transcrito a Excel y posteriormente en analizados por el programa SPSS, 24, USA, IBM

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de haber aplicado el test de Pavot & Diener Pre intervención y Post intervención de un programa de pausas activas a los trabajadores de la Universidad Nacional de Chimborazo campus Edison Riera (vía a Guano) en donde los encuestados respondieron las siguientes preguntas dando como resultados.

Esta pregunta de la encuesta se refiere al alcance de sus objetivos y metas personales.

Donde el la mayoría de encuestados respondieron estar bastante de acuerdo con esta afirmación como se representa en la siguiente tabla

Tras haber analizado los resultados presentados en las tablas anteriores podemos decir que la aplicación del programa de pausas activas en conjunto con dinámicas grupales ayuda mucho al estado general del bienestar subjetivo (felicidad) y satisfacción con la vida en los trabajadores universitarios.

Resultados

TABLA 3

Rango	Pre intervención														Post intervención													
	frecuencia							Porcentaje							Frecuencia							Porcentaje						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
En la mayoría de los sentidos, mi vida se acerca a mi ideal.	0	1	0	2	6	13	3	0	4	0	8	24	52	12	0	1	0	1	6	14	3	0	4	4	4	24	56	12
Las condiciones de mi vida son excelentes	0	1	0	3	6	10	5	0	4	0	12	24	40	20	0	1	0	2	6	11	5	0	4	0	8	24	44	20
Estoy satisfecho con mi vida	0	1	0	1	4	12	7	0	4	0	4	16	18	28	0	1	0	1	3	14	6	0	4	0	4	12	56	24
Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	0	1	0	1	6	10	7	0	4	0	4	24	40	28	0	2	0	1	5	11	7	0	8	0	4	20	44	28
Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.	0	1	2	6	1	7	8	0	4	8	24	4	28	32	0	1	2	5	2	6	9	0	4	8	20	8	24	36

En la presente tabla se representa los resultados de 5 preguntas que corresponden al primer grupo de la encuesta de satisfacción con la vida de pavot & diener donde en la primera pregunta donde un 4% dice en estar en bastante desacuerdo con la afirmación un, 8% dice no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 24% dice estar algo de acuerdo, un 52% dice estar bastante de acuerdo y un 12% estar totalmente de acuerdo.

En la segunda pregunta donde un 4% dice en estar en bastante desacuerdo con la afirmación, un 12% dice no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo ,un 24% dice estar algo de acuerdo, un 40% dice estar bastante de acuerdo y un 20% estar totalmente de acuerdo.

En la tercera pregunta donde un 4% dice en estar en bastante desacuerdo con la afirmación, un 4% dice no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 16% dice estar algo de acuerdo, un 18% dice estar bastante de acuerdo y un 28% estar totalmente de acuerdo.

En la cuarta pregunta donde un 4% dice en estar en bastante desacuerdo con la afirmación, un 4% dice no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 4% dice estar algo de acuerdo, un 40% dice estar bastante de acuerdo y un 28% estar totalmente de acuerdo.

En la quinta pregunta donde un 4% dice en estar en bastante desacuerdo con la afirmación, un 8% dice estar algo en desacuerdo, un 24% dice no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 4% estar algo de acuerdo ,un 28 % dice estar bastante de acuerdo y un 32% estar totalmente de acuerdo.

TABLA 4

Rango	Media	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Des estándar	P valor
		Min	Max		
En la mayoría de los sentidos, mi vida se acerca a mi ideal.	0,080	0,194	0,034	0,277	0,161
Las condiciones de mi vida son excelentes	0,080	0,194	0,034	0,277	0,161
Estoy satisfecho con mi vida	0,000	0,119	0,119	0,289	1,000
Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	0,040	0,123	0,043	0,200	0,327
Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.	0,080	0,194	,034	,277	0,161

En la presente tabla se representa los resultados de 5 preguntas que corresponden al primer grupo de la encuesta de satisfacción con la vida de Pavot & diener.

primera pregunta donde nos dio una media 0,080 ,un intervalo mínimo de 0,194 y un máximo de 0,034 una desviación estándar 0,277 y un P valor de 0.161, dando como resultado que no es significativo.

Segunda pregunta donde nos dio una media 0,080, un intervalo mínimo de 0,194 y un máximo de 0,034 una desviación estándar 0,277 y un P valor de 0.161, dando como resultado que no es significativo.

Tercera pregunta donde nos dio una media 0,000 un intervalo mínimo de 0,119 y un máximo de 0,119 una desviación estándar 0,289 y un P valor de 1.000, dando como resultado que no es significativo.

Cuarta pregunta donde nos dio una media 0,040 un intervalo mínimo de 0,123 y un máximo de 0,043 una desviación estándar 0,200 y un P valor de 0.327, dando como resultado que no es significativo.

Quinta pregunta donde nos dio una media 0,080 un intervalo mínimo de 0,194 y un máximo de 0,034 una desviación estándar 0,277 y un P valor de 0.161, dando como resultado que no es significativo.

TABLA 5

Rango	Pre intervención																Post intervención																
	frecuencia								Porcentaje								Frecuencia								Porcentaje								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Por favor, indique como se siente en general	0	0	0	14	6	1	1	0	0	0	0	56	36	4	4	0	0	0	0	14	10	1	0	0	0	0	0	0	56	40	4	0	0

En la presente tabla se representa los resultados de 1 preguntas que corresponden a como se siente generalmente es una pregunta donde los participantes tuvieron que elegir una sola opción en la encuesta de satisfacción con la vida de Pavot & diener donde un 56% dice sentirse en general satisfecho con la afirmación un 36% dice sentirse contento un 4% dice sentirse contentísimo 52% dice no haber pensado en eso.

TABLA 6

Rango	Media	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Des estándar	P valor
		Min	Max		
Por favor, indique como se siente en general	0,080	0,194	0,034	0,640	0,538

En la presente tabla se representa los resultados de 1 preguntas que corresponden a como se siente generalmente es una pregunta donde los participantes tuvieron que elegir una sola opción en la encuesta de satisfacción con la vida de Pavot & diener.

Esta pregunta donde nos dio una media 0,080 un intervalo mínimo de 0,194 y un máximo de 0,034 una desviación estándar 0,640 y un P valor de 0.538, dando como resultado que no es significativo.

TABLA 7

Rango	Pre intervención														Post intervención													
	frecuencia							Porcentaje							Frecuencia							Porcentaje						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Su salud	0	1	0	2	8	10	4	0	4	0	8	32	40	16	0	1	1	0	5	15	4	0	4	4	0	20	60	16
El transporte	0	0	1	0	10	9	5	0	0	4	0	40	36	20	0	0	0	1	10	9	5	0	0	0	4	40	36	20
Sus finanzas	0	2	1	3	11	6	2	0	8	4	12	44	24	8	0	1	2	3	11	6	2	0	4	8	12	44	14	8
Su vivienda	0	0	1	1	7	11	5	0	0	4	4	28	44	20	0	0	0	2	8	10	5	0	0	0	8	32	40	20
Sus amigos	0	1	0	1	8	10	5	0	4	0	4	32	40	20	0	0	1	1	7	11	5	0	0	4	4	28	44	20
Su libertad	0	0	0	0	8	9	8	0	0	0	0	32	36	32	0	0	0	0	7	10	8	0	0	0	0	28	40	32
Su recreación	0	0	0	4	6	9	6	0	0	0	16	24	36	24	0	0	0	2	7	9	7	0	0	0	8	28	36	28
La situación de su país	4	7	7	4	1	1	1	16	28	28	16	4	4	4	4	8	6	4	1	1	1	16	32	24	16	4	4	4
Su futuro	0	0	1	5	8	9	2	0	0	4	20	32	36	8	0	0	0	6	6	11	2	0	0	0	24	24	44	8
Su desempeño en el trabajo ó estudio	0	0	0	0	4	18	3	0	0	0	0	16	72	12	0	0	0	0	0	18	7	0	0	0	0	0	72	28
Su seguridad	0	1	0	3	8	9	4	0	4	0	12	32	36	16	0	0	1	2	10	8	4	0	0	4	8	40	32	16
La seguridad de los suyos	0	1	0	5	10	7	2	0	4	0	20	40	28	8	0	0	0	0	0	18	7	0	0	0	0	0	72	28
La facultad / el departamento	1	0	0	5	8	8	3	4	0	0	20	32	32	12	0	1	0	0	3	14	7	0	4	0	0	12	56	28

En la presente tabla se representa los resultados de 13 preguntas donde se señalan diferentes aspectos de la vida que corresponden al segundo grupo de la encuesta de satisfacción con la vida de Pavot & diener.

Primer aspecto un 4% dice estar insatisfecho con su salud un 8% dice estar neutro un 32% dice estar más bien satisfecho un 40% dice estar satisfecho y un 16 % estar extremadamente satisfecho.

Segundo aspecto un 4% dice estar más bien insatisfecho con su transporte un 40% dice estar neutro un 36% dice estar satisfecho y un 20% estar extremadamente satisfecho.

Tercer aspecto un 8% dice estar insatisfecho con sus finanzas un 4% dice más bien insatisfecho un 12% dice estar neutro un 44% más bien satisfecho un 24% dice estar satisfecho y un 8 % estar extremadamente satisfecho.

Cuarto aspecto un 4% dice estar más bien insatisfecho con su vivienda un 4% dice estar neutro un 28% dice estar más bien satisfecho un 44% dice estar satisfecho y un 20 % estar extremadamente satisfecho.

Quinto aspecto un 4% dice estar más bien insatisfecho con sus amigos un 4% dice estar neutro un 32% dice estar más bien satisfecho un 40% dice estar satisfecho y un 20 % estar extremadamente satisfecho.

Sexto aspecto un 32% dice estar más bien satisfecho con su libertad 36% dice estar satisfecho y un 32 % estar extremadamente satisfecho.

Séptimo aspecto 16% dice estar neutro con su recreación un 24% dice estar más bien satisfecho un 24% dice estar más bien satisfecho un 36 % dice estar satisfecho y u 24% dice estar extremadamente satisfecho.

Octavo aspecto 16% dice estar extremadamente insatisfecho con la situación de su país un 28% dice estar insatisfecho un 28% dice estar más bien insatisfecho un 4% dice estar neutro un 4% dice estar más bien satisfecho un 4% dice estar satisfecho y un 4% dice estar extremadamente satisfecho.

Noveno aspecto 4% dice estar más bien insatisfecho con su futuro un 20% dice estar neutro un 32% dice estar más bien satisfecho un 36 % dice estar satisfecho y un 8% dice estar extremadamente satisfecho.

Decimo aspecto 16% dice estar más bien satisfecho con su desempeño en el trabajo un 72% dice estar satisfecho y un 12% dice estar extremadamente satisfecho.

Onceavo aspecto 4% dice estar insatisfecho con su seguridad un 12% dice estar neutro 32% dice estar más bien satisfecho un 36 % dice estar satisfecho y un 16% dice estar extremadamente satisfecho.

Doceavo aspecto 4 % dice estar insatisfecho con la seguridad de los suyos un 20% dice estar neutro un 40% dice estar más bien satisfecho un 28% dice estar satisfecho y un 8% dice estar extremadamente satisfecho.

Treceavo aspecto 4% dice estar extremadamente insatisfecho con el departamento un 20% dice estar neutro un 32% dice estar más bien satisfecho un 32 % dice estar satisfecho y un 12% dice estar extremadamente satisfecho.

TABLA 8

Rango	Media	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Des estándar	P valor
		Max	Min		
Su salud	0,320	0,517	0,123	0,476	0,003
El transporte	0,040	0,123	0,043	0,200	0,327
Sus finanzas	0,040	0,123	0,043	0,200	0,327
Su vivienda	0,000	0,119	0,119	0,289	1,000
Sus amigos	0,080	0,194	0,034	0,277	0,161
Su libertad	0,040	0,123	0,043	0,200	0,327
Su recreación	0,160	0,314	0,006	0,374	0,043
La situación de su país	0,040	0,043	0,123	0,200	0,327
Su futuro	0,120	0,257	0,017	0,332	0,083
Su desempeño en el trabajo ó estudio	0,320	0,517	0,123	0,476	0,003
Su seguridad	0,040	0,262	0,182	0,539	0,714
La seguridad de los suyos	0,120	0,257	0,017	0,332	0,083
La facultad / el departamento	0,800	1,038	0,562	0,577	0,000

En la presente tabla se representa los resultados de 13 preguntas donde se señalan diferentes aspectos de la vida que corresponden al segundo grupo de la encuesta de satisfacción con la vida de Pavot & diener.

Primer aspecto (Su salud) donde nos dio una media. 0,320 un intervalo mínimo de 0, 517 y un máximo de 0,123 una desviación estándar 0,476 y un P valor de 0,003, dando como resultado que es significativo

Segundo aspecto (El transporte) donde nos dio una media 0,040 un intervalo mínimo de 0,123 y un máximo de 0,043 una desviación estándar 0,200 y un P valor de 0.327, dando como resultado que no es significativo.

Tercer aspecto (Sus finanzas) donde nos dio una media 0,040 un intervalo mínimo de 0,123 y un máximo de 0,043 una desviación estándar 0,200 y un P valor de 0.327, dando como resultado que no es significativo.

Cuarto aspecto (Su vivienda) donde nos dio una media 0,000 un intervalo mínimo de 0,119 y un máximo de 0,119 una desviación estándar 0,289 y un P valor de 1,000, dando como resultado que no es significativo.

Quinto aspecto (Sus amigos) donde nos dio una media. 0,080 un intervalo mínimo de 0,194 y un máximo de 0,034 una desviación estándar 0,277 y un P valor de 0,161, dando como resultado que no es significativo.

Sexto aspecto (Su libertad) donde nos dio una media 0,040 un intervalo mínimo de 0,123 y un máximo de 0,043 una desviación estándar 0,200 y un P valor de 0.327, dando como resultado que no es significativo.

Séptimo aspecto (Su recreación) donde nos dio una media 0,160 un intervalo mínimo de 0,314y un máximo de 0,006una desviación estándar 0,374 y un P valor de 0,043, dando como resultado que no es significativo.

Octavo aspecto (La situación de su país) donde nos dio una media 0,040 un intervalo mínimo de 0,123 y un máximo de 0,043 una desviación estándar 0,200 y un P valor de 0.327, dando como resultado que no es significativo.

Noveno aspecto (Su futuro) donde nos dio una media 0,120un intervalo mínimo de 0,257y un máximo de 0,017una desviación estándar 0,332y un P valor de 0,083, dando como resultado que no es significativo.

Decimo aspecto (Su desempeño en el trabajo ó estudio) donde nos dio una media 0,320un intervalo mínimo de 0,517y un máximo de 0,123 una desviación estándar 0,476 y un P valor de 0,003, dando como resultado que es significativo.

Onceavo aspecto (Su seguridad) donde nos dio una media 0,040 un intervalo mínimo de 0,262 y un máximo de 0,182una desviación estándar 0,539 y un P valor de 0,714, dando como resultado que no es significativo.

Doceavo aspecto (La seguridad de los suyos) donde nos dio una media 0,120 un intervalo mínimo de 0,257y un máximo de 0,017una desviación estándar 0,332y un P valor de 0,083, dando como resultado que no es significativo.

Treceavo aspecto (La facultad / el departamento) donde nos dio una media 0,800un intervalo mínimo de 1,038y un máximo de 0,562una desviación estándar 0,577 y un P valor de 0,000, dando como resultado que es muy significativo.

Discusión

En la presente investigación diseñado el test de pavot & diener planteado con 21 preguntas agrupadas en tres bloques en cual se analiza la satisfacción con la vida como medio para evaluar el estado general del bienestar subjetivo , antes y después de una intervención de un programa de pausas activas teniendo como parte principal dinámicas grupales, Se manifestó que solo en las preguntas P7,P16 y P18 son significativas mientras que la P21 es muy significativa sosteniendo un análisis general que las pausas activas favorecen en una medida en un nivel muy en u nivel aceptable.

En la investigación de (Muñoz, 2011) señala que: se abordó el Bienestar Subjetivo como una variable dependiente de otros factores. No obstante, el diseño de esta investigación y la interpretación y análisis de los datos obtenidos, no permiten afirmar en sentido estricto relaciones de causalidad en una dirección u otra.

Según nuestros resultados encontramos pocas variables que permite mejorar el estado general del bienestar subjetivo los cuales permiten hacer énfasis en aplicación de programas de pausas activas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que el análisis de los datos que se obtuvieron del test de satisfacción con la vida, durante la pre y post intervención tiene una significación aceptable en cuanto a la satisfacción con la salud, la recreación, el desempeño en el trabajo o estudio y con la facultad o departamento, mientras que en el resto de los factores analizados no se en logro significancia que permita mejorar la satisfacción con la vida post intervención.
- Se concluye que el programa fue estructurado de una manera fácil para la aplicación en trabajadores universitarios permitiendo la integración y la satisfacción en la ejecución de las actividades de elongación, movilidad y con mayor énfasis en las actividades ludicorecreativas.
- Se concluye que existe cierto grado de significancia en ciertos parámetros como la salud, la recreación, el desempeño en el trabajo o estudio y la facultad o departamento de la investigación y en otros no hubo significancia.

Recomendaciones

- Se recomienda a futuro tomar en cuenta los datos que se obtuvieron del test de satisfacción con la vida, durante la pre y post intervención ya que tiene una significación aceptable en cuanto a la satisfacción con la salud, la recreación, el desempeño en el trabajo o estudio y con la facultad o departamento, no obstante el resto de los factores analizados en que no se logró significancia que permita mejorar la satisfacción con la vida post intervención deberán ser tomados en consideración en un menor grado .
- Se recomienda que los programas de pausas activas sea estructurado de una manera fácil para la aplicación en trabajadores universitarios para permitir la integración y la satisfacción en la ejecución de las actividades de elongación, movilidad y con mayor énfasis en las actividades ludicorecreativas ya que estas actividades ayudan a mejorar el estado general del bienestar subjetivo.
- Se recomienda hacer énfasis ciertos parámetros en la salud, la recreación, el desempeño en el trabajo y en los diferentes departamentos para mejorar la satisfacción con la vida de los trabajadores universitarios para un mejor desempeño laboral.

CAPITULO VI

6. Bibliografía

(s.f.).

carmen r, g. &. (2000). *estado general del bienestar*. desconocida: desconocida.

diener, p. y. (s.f.). *escala de satisfacion con la vida*.

Hernández Sànces, J., & Forero Bulla, C. M. (2011). Concepciones y percepciones sobre salud, calidad de vida, actividad física en una comunidad académica de salud. *Scielo*, 1.

Ingasoil. (DESCONOCIDO de DESCONOCIDO de 2014). *Ingasoil*. Obtenido de Ingasoil:
<https://www.ingasoil.com/media/PAUSAS%20ACTIVAS.pdf>

Ingasoil. (DESCONOCIDO de DESCONOCIDO de 2014). *INGASOIL*. Obtenido de INGASOIL:
<https://www.ingasoil.com/media/PAUSAS%20ACTIVAS.pdf>

Martín, M. Á. (2002). *EL BIENESTAR SUBJETIVO*. malaga: Departamento de Psicología social.

martinez, l. &. (2008). ausentismo en el ambitolaboral. *scielo*, 227.

Minsal. (desconocido de desconocido de 2006). *minsal ,chile*. Obtenido de minsal ,chile:
<http://www.minsal.cl/ici/vi>

Muñoz, H. A. (2011). *MEDICIÓN DE NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO O FELICIDAD, DE UNA MUESTRA A CONVENIENCIA, DE LOS AFILIADOS AL PROGRAMA PARA LA SALUD PSICOFÍSICA –PROSA*. medellin: universidad de antioquia.

MUÑOZ, H. A. (2011). *MEDICIÓN DE NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO O FELICIDAD, DE UNA MUESTRA A CONVENIENCIA, DE LOS AFILIADOS AL PROGRAMA PARA LA SALUD PSICOFÍSICA –PROSA*. medellin: universidad de antioquia.

públicos, P. a. (2011). Ximena Díaz Martínez, María Angélica Mardones Hernández, Carmen Mena Bastias, Alexis Rebolledo Carreño, Marcelo Castillo Retamal. *SciELO*, 1.

salovey p, r. . (2000). *emotional states and physical health*. Washington: american psychologist.

Sener, A. T. (2007). *Bienestar subjetivo*.

Vélez Arboleda , H. (2011). *Proyecto de estudio de las pausas activas en el clima laboral y su influencia e impacto para la motivación y satisfacción físicas de los empleados de Premex Ecuador en la ciudad de Quito*. Quito:: Universidad de las Américas, 2011.

Ximena Díaz Martínez, M. A. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *SciELO*, 1.

7 .ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO ADULTOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Adultos

Niveles del estado general del bienestar subjetivo en los trabajadores de la Universidad Nacional de Chimborazo (Riobamba - Ecuador).

Yo: _____.

Certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al curso y proceso de este ejercicio de evaluación, sus objetivos y procedimientos. Que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la medición de los niveles de Bienestar Subjetivo o Felicidad, del Proyecto WAPA (Worksite and Psical Activity) pausas activas enfocadas a los trabajadores de la universidad nacional de Chimborazo en la ciudad de Riobamba ,2018

Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y a prescindir de mi colaboración cuando bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna.

FIRMA PARTICIPANTE _____

C.C.

FIRMA RESPONSABLE _____

C.C

CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR SUBJETIVO.

El estudiante de cultura física, Rosero Casco Noé Raúl, en trabajo de titulación se encuentra desarrollando en el Proyecto WAPA un estudio sobre los niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de los trabajadores universitarios con la actividad pausas activas. Por tal motivo, le solicitamos nos responda el siguiente cuestionario.

Recuerde que los datos proporcionados serán tratados con la más estricta Confidencialidad.

Identificación:

1. Sexo: 1 hombre / 2 mujer 2. Edad: _____

3. Facultad o dependencia: _____

4. Tiempo de Vinculación con el programa WAPA: _____

5. Sesiones de actividad psicofísica que realiza a la semana:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> sesión | 4 <input type="checkbox"/> sesiones |
| 2 <input type="checkbox"/> sesiones | 5 <input type="checkbox"/> sesiones |
| 3 <input type="checkbox"/> sesiones | |

6. Tiempo de vinculación con la universidad: _____ años

7. Tipo de vinculación con la universidad:

- | | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> docente | 4 <input type="checkbox"/> empleado/a jubilado/a |
| 2 <input type="checkbox"/> trabajador/a oficial | 5 <input type="checkbox"/> docente jubilado/a |
| 3 <input type="checkbox"/> empleado/a administrativo/a | 6 <input type="checkbox"/> o: _____ |
| 8. Tipo de empleo: | 3 <input type="checkbox"/> o: _____ |

1 medio tiempo

2 tiempo completo

9. Con quién vive usted:

- | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> solo/a | 5 <input type="checkbox"/> padres |
| 2 <input type="checkbox"/> pareja | 6 <input type="checkbox"/> hermanos |
| 3 <input type="checkbox"/> pareja e hijos | 7 <input type="checkbox"/> amigos |
| 4 <input type="checkbox"/> otros | 8 <input type="checkbox"/> o: _____ |

10. Estado Civil:

- | | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> soltero/a | 4 <input type="checkbox"/> separado/a |
| 2 <input type="checkbox"/> unión libre | 5 <input type="checkbox"/> divorciado/a |
| 3 <input type="checkbox"/> casado/a | 6 <input type="checkbox"/> viudo |

Qué tanta **SATISFACCIÓN** ha sentido, en el último mes, con los siguientes aspectos de su vida:

1	2	3	4	5	6	7			
Extremadamente insatisfecho	Insatisfecho	Más bien insatisfecho	Neutro o mixto	Más bien satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho			
			1	2	3	4	5	6	7
26. Su salud									
27. El transporte									
28. Sus finanzas									
29. Su vivienda									
30. Sus amigos									
31. Su familia									
32. Su libertad									
33. Su recreación									
34. La situación de su país									
35. Su futuro									
36. Sus relaciones afectivas									
37. Su desempeño en el trabajo ó estudio									
38. Su seguridad									
39. La seguridad de los suyos									
40. La facultad / el departamento									
41. Total: (dejar en blanco).									

¡Muchas gracias por su participación

ANEXO 2

FOTOS

Inducción



Test pre intervencion





Intervención del programa de pausas activas con ejercicios de movilidad y elongación





Aplicación de actividades ludicorecreativas





Test pos intervención

