

Universidad Privada de Tacna
Facultad de Ciencias Empresariales
Escuela Profesional de Administración Turístico-Hotelera



Las Actividades Turísticas recreacionales y el estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los Pobladores del distrito de Tacna, de la Región Tacna, en el año 2013.

TESIS PRESENTADA POR:

BACH. MILDRED ROSE MARIE LIENDO VÁSQUEZ

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN TURISTICA - HOTELERA**

**Tacna – Perú
2016**

Para mamá, todo lo que soy es gracias a ella.

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito, explicar las diversas actividades turísticas que pueden desarrollarse dentro del campo turístico así como la influencia del estrés en las actividades tanto laboral como de estilo de vida que tienen los pobladores del distrito de Tacna, encontrándose como principal problema la sobrecarga de trabajo, sobrecarga académica, conflictos laborales, la pérdida de un familiar, entre otros.

En el primer capítulo se describe la problemática, las delimitaciones, se establece el objetivo general y los objetivos específicos de la presente tesis, así como la justificación, los alcances y los límites de la misma. El segundo capítulo refiere al marco teórico, instrumentos de medición y la importancia que tiene el estudio para dar alternativas las cuales mediante el turismo se pueda ayudar a los pobladores a reducir los niveles de estrés. En el tercer capítulo se expone la metodología. En el cuarto capítulo se exponen los resultados. Y se redactan las conclusiones. En el sexto y último capítulo se presentan las conclusiones a las que se llegaron con el estudio. Se responde el objetivo general y específico de la tesis; y se enuncian las recomendaciones para implementar un plan de desarrollo del turismo.

ABSTRACT

The main objective of this current research is to explain the wide range of tourist activities that can be developed in the tourism field, as well as the influence of stress not only the in working activities but also the lifestyle of the people in the district of Tacna. Outcomes of this research show that the main problems are work overload, academic overload, labor disputes, loss of a family member, among others.

Main issues and delimitations are described in the first chapter, the main objective and the specific objectives of this thesis are set up, as well as the justification, the scope and limits of this thesis.

The second chapter is referred to the importance of this study, the theoretical framework and the measuring instruments in order to offer alternatives by which tourism industry might help reduce the stress levels of the people.

In the third chapter the methodology of this research is pointed out.

In the fourth chapter the outcomes of this study are exposed and the conclusions are written.

In the sixth and last chapter of this thesis, the conclusions of this study are shown. The main objective and the specific ones are addressed and the recommendations are outlined to carry out a plan of tourism development.

ÍNDICE

Capítulo I: Planteamiento del problema	2
1.1. Identificación y determinación del problema	3
1.2. Delimitación de la investigación	3
1.2.1. Delimitación espacial	3
1.2.2. Delimitación temporal	3
1.2.3. Delimitación conceptual	3
1.3. Formulación del problema	3
1.3.1. Problema general	3
1.3.2. Problemas específicos	3
1.4. Objetivos de la investigación	4
1.4.1. Objetivo general	4
1.4.2. Objetivos específicos	4
1.5. Justificación de la investigación	4
1.5.1. Justificación	4
1.6. Alcances y limitaciones	5
1.6.1. Alcances	5
1.6.2. Limitaciones	5
Capítulo II: Marco teórico	6
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.1.1. Niveles de estrés en una población del sur de México	6
2.1.2. Presencia de estrés en los estudiantes de primer año del área básica y los estudiantes de cuarto año del área preclínica del Doctorado en Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador	7
2.2. Bases teóricas-científicas	8
A. Actividades Turísticas recreacionales	8
a) Turista	9
b) Turismo	9
A.1. Recreación	11

A.2. Los conceptos de actividad turística y recreacional	12
A.3. Análisis de las actividades turísticas recreacionales	12
B. Estrés	14
B.1. Proceso de estrés	15
B.2. Fisiología del estrés	15
B.3. Factores desencadenantes del estrés	16
B.3.1. Factores medioambientales	17
B.3.2. Factores Hormonales	17
B.3.2.1. Pubertad	17
B.3.2.2. Síndrome premenstrual	17
B.3.2.3. Postparto	17
B.3.2.4. Menopausia	18
B.3.3. Estrés alérgico	18
B.4. Tipos de estrés	18
B.4.1. Estrés Físico	18
B.4.2. Estrés psicológico	18
B.4.3. Estrés Profesional	19
B.4.4. Estrés agudo	19
B.4.5. Estrés agudo episódico	19
B.4.6. Estrés crónico	19
B.5. Estrés y salud	20
B.6. Etapas del estrés	21
B.6.1. Etapa 1	21
B.6.2. Etapa 2	21
B.6.3. Etapa 3	21
B.6.4. Etapa 4	21
B.7. Niveles de estrés	21
2.3. Definición de términos básicos	22
2.4. Sistema de Hipótesis	23
2.4.1. Hipótesis general	23
2.4.2. Hipótesis específicas	23
2.5. Sistema de variables	25

Capítulo III: Metodología	28
3.1. Tipo de investigación	28
3.2. Diseño de investigación	28
3.3. Nivel de investigación	28
3.4. Población y muestra	28
3.4.1. Población	28
3.4.2. Muestra	28
3.5. Técnicas e instrumentos de investigación	29
3.5.1. Técnicas	29
3.6. Ámbito de la investigación	29
3.7. Procesamiento y análisis de información	29
Capítulo V: Comprobación de hipótesis	110
1. Hipótesis General	100
2. Hipótesis Específicas	107
Conclusiones	109
Sugerencias	110
Referencias	112
Matriz de consistencia	114
Instrumentos	118

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Edad de los encuestados.
Tabla 2.	Sexo de los encuestados.
Tabla 3.	Estado civil de los encuestados.
Tabla 4.	Grado de instrucción de los encuestados.
Tabla 5.	Sector laboral de los encuestados.
Tabla 6.	Ingreso mensual de los encuestados.
Tabla 7.	Deudas de los encuestados
Tabla 8.	Resultados respecto al número de horas que horas que duermen los encuestados
Tabla 9.	Come a horas fijas
Tabla 10.	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes
Tabla 11.	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video
Tabla 12.	Hago ejercicio físico de forma regular
Tabla 13.	Como de prisa.
Tabla 14.	Consume comidas con colesterol cuando se le apetece.
Tabla 15.	Consume frutas y verduras abundantemente.
Tabla 16.	Bebe agua fuera de comidas.
Tabla 17.	Consume alimentos entre comidas.
Tabla 18.	Desayuna abundantemente.
Tabla 19.	Cena poco.
Tabla 20.	Encuestados que fuman
Tabla 21.	Encuestados que consumen bebidas alcohólicas
Tabla 22.	Encuestados que buscan la naturaleza y aire puro en su tiempo libre.
Tabla 23.	Encuestados que practican una afición que los relaja.
Tabla 24.	Encuestados a los que el trabajo les provoca tensión.
Tabla 25.	Encuestados que piensan en los problemas del trabajo en sus ratos libres.
Tabla 26.	Encuestados que consideran que su horario de trabajo es regular.
Tabla 27.	Encuestados que comen tranquilamente en casa sin pensar en sus ocupaciones.

- Tabla 28. Encuestados que por las noches y los fines de semana realizan el trabajo que se llevan a casa.
- Tabla 29. Encuestados que practican el pluriempleo.
- Tabla 30. Encuestados que consideran que cuando trabajan el tiempo se les pasa rápidamente.
- Tabla 31. Encuestados que se sienten útiles y satisfechos con sus ocupaciones.
- Tabla 32. Encuestados que tienen miedo a perder su empleo.
- Tabla 33. Encuestados que se llevan mal con sus compañeros/as de trabajo.
- Tabla 34. Encuestados que mantienen buenas relaciones con su jefe.
- Tabla 35. Encuestados que consideran estables su puesto de trabajo.
- Tabla 36. Encuestados que utilizan el automóvil como medio de trabajo.
- Tabla 37. Encuestados que olvidan de comer cuando están tratando de terminar algunas veces.
- Tabla 38. Encuestados que se consideran capacitados para sus funciones.
- Tabla 39. Encuestados que tienen la impresión de que su jefe y/o familia aprecian el trabajo que realiza.
- Tabla 40. Observación de aves.
- Tabla 41. Observación de fauna.
- Tabla 42. Observación de flora.
- Tabla 43. Observación de flora.
- Tabla 44. Caminata.
- Tabla 45. Ciclismo.
- Tabla 46. Camping.
- Tabla 47. Otras
- Tabla 48. Paseos en bote.
- Tabla 49. Paseos a caballo.
- Tabla 50. Excursiones.
- Tabla 51. A la playa.
- Tabla 52. Salidas al campo.
- Tabla 53. Viajes nacionales.
- Tabla 54. Viajes Internacionales.

- Tabla 55. Otras actividades.
- Tabla 56. Participa en actividades religiosas y/o patronales.
- Tabla 57. Participa en ferias.
- Tabla 58. Participa en ferias gastronómicas.
- Tabla 59. Participa en rituales místicos.
- Tabla 60. Participa en rituales místicos.
- Tabla 61. Participa en actividades culturales.
- Tabla 62. Participa en actividades sociales.
- Tabla 63. Participa en la realización de eventos.
- Tabla 64. Toma de fotografías y filmaciones.
- Tabla 65. Otras.
- Tabla 66. Buceo.
- Tabla 67. Canotaje.
- Tabla 68. Natación.
- Tabla 69. Pesca deportiva
- Tabla 70. Otras.

INTRODUCCIÓN

El estrés, según nuestra Real Academia de la Lengua, es una “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos graves”

Así mismo define el Turismo como la Actividad o hecho de viajar por placer, y esta misma precisa la Recreación como acción y efecto de recrear, divertir para alivio del trabajo, alegrar o deleitar.

Partiendo desde el conocimiento de que la actividad turística imparte bienestar y la recreación alivio, se plantea la presente investigación con la finalidad de conocer los factores del estrés en los dominios Laboral y de Estilo de vida del cuestionario del Inventario de Estrés (Melgosa 2006) y dar alternativas de recreación turística para el alivio del estrés.

Cuantas veces nos hemos sentido agobiados por el trabajo, la rutina, la familia, los exámenes, la premura, la sensación de exigencia excesiva o la de tener una gran responsabilidad. Esto nos puede llevar a ser susceptible y padecer enfermedades circulatorias, digestivas e incluso mentales o del sistema nervioso, es este el momento en el que se debe cambiar todo aquello que nos genera un exceso de estrés para mantener una vida en equilibrio.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. IDENTIFICACIÓN Y DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

El estrés es un problema de salud pública en todo el mundo debido a que afecta a toda la población, es decir, sin distinción de edad, sexo, raza o nivel socioeconómico. Se ha considerado que existe una relación entre el estrés psicosocial y los problemas en el trabajo, familiares y sociales, lo que repercute en las funciones básicas del organismo alterando su equilibrio y ocasionando enfermedades agudas (Aguayo, 2007; Barría, Calabrano, Flores, Muñoz y Osorio, 2002; Fernández, Siegrist, Rödel y Hernández, 2003).

Se han realizado numerosos estudios para medir el nivel de estrés y se han empleado diferentes instrumentos de medición, en distintas poblaciones, encontrándose diversos factores desencadenantes: sobrecarga de trabajo, excesiva responsabilidad laboral, pérdida de familiares, sobrecarga académica, presentación de exámenes, falta de tiempo para la realización de tareas, conflicto laboral, insomnio y éxito o fracaso profesional, entre muchos otros.

El estrés es un tema que debe ser estudiado en la ciudad de Tacna, por el impacto que tiene en cualquier etapa del desarrollo humano y por sus múltiples vínculos con el bienestar psicológico y la salud de los individuos; en especial, las vivencias que experimentan los adolescentes en esta etapa de su vida están cargadas de estrés (Vallejo, Osorno, Mazadiego y Celis, 2007).

En el distrito de Tacna, no se identifican investigaciones sobre el estrés relacionado con las actividades turísticas recreacionales que realizan los pobladores mayores de 18 años de edad y tienen trabajo, por lo que se consideró necesario realizar la presente investigación en esta población para conocer sus niveles de estrés en los dominios laboral y de estilo de vida relacionarlo con la actividad turística que realizan sus pobladores.

1.2. DELIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Delimitación Espacial:

La investigación se realiza durante el quehacer diario de los pobladores mayores de 18 años y que trabajan en el Distrito de Tacna de la Región Tacna.

1.2.2. Delimitación Temporal:

La investigación se realiza en el cuarto trimestre del año 2013, que comprende el período desde el mes de octubre al mes de noviembre del año 2013.

1.2.3. Delimitación Conceptual

La investigación se realiza considerando dos dominios: dominio laboral y el dominio de Estilo de Vida del cuestionario del Inventario de Estrés (Melgosa,2006) y la relación de actividades turísticas adaptadas del Manual para la Formulación del Inventario de Recursos Turísticos Nacional, utilizado por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo del Perú.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre las Actividades turísticas recreacionales y el Nivel de estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013?

1.3.2. Problemas Específicos

- ¿En qué medida realizan Actividades Turísticas recreacionales los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna?
- ¿Cuál es el nivel de estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna?

1.4. OBJETIVOS: GENERALES Y ESPECÍFICOS

1.4.1. Objetivo General

Establecer la relación entre las Actividades turísticas recreacionales y el Nivel de estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar en qué medida realizan Actividades Turísticas recreacionales los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.
- Determinar el nivel de estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna.

1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se basa en la necesidad de conocer aspectos que originan el estrés entre los pobladores de la ciudad de Tacna, ya que, afectan en su rendimiento laboral y el desarrollo de sus actividades habituales, que le permitan cumplir sus tareas con responsabilidad.

La sociedad cada vez demanda mayores competencias del personal en las diferentes empresas e instituciones, pero estas, con el tiempo generan en algunos un determinado nivel de estrés.

Trianes (2002) considera que en casi todos los campos de la actividad humana, así como en el ámbito del bienestar y salud psicológica, hay también modas. Se ha hablado, por ejemplo, de la época de la ansiedad, que dio paso a la de la depresión, y actualmente se vive en el periodo del estrés, dada la gran cantidad de personas que lo padecen.

Entonces, existe la necesidad de identificar estos desencadenantes del estrés con la finalidad de mejorar las condiciones laborales y del estilo de vida de la población que tiene empleo y que continúan laborando en esas condiciones.

1.6. ALCANCES Y LIMITACIONES

1.6.1. Alcances

El presente estudio se realiza en la población residente mayor de 18 años de edad y que labora en el distrito de Tacna de la Región Tacna.

Se realizó una descripción de la presencia del estrés en la población, a través de la indagación de este en dos ámbitos diferentes; el laboral y el estilo de vida que, consideramos los mayores estresantes.

1.6.2. Limitaciones

La investigación solo considera la medición de dos dominios del cuestionario de inventario de Stress de Melgosa.

El desconocimiento de gran parte de la población sobre los niveles de estrés que maneja en los dos dominios a describir.

Solo considera en la investigación, las actividades relacionadas con el turismo, para efectos de realizar la relación entre estas variables.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Niveles de estrés en una población del sur de México.

Descripción.

La presente investigación tuvo como objetivo conocer el nivel de estrés y los factores asociados al estrés elevado y peligroso en una población del sur de México. Participaron 309 personas de ambos sexos, con un rango de edad de 11 a 72 años, elegidas a través de un muestreo por conveniencia.

Instrumento de Medición.

La medición del nivel de estrés se hizo mediante la aplicación de un cuestionario auto administrado de 96 preguntas, las cuales evalúan el estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo u ocupación, relaciones y personalidad. Al término de dicha aplicación, se entregó el resultado a cada uno de los participantes, así como las recomendaciones de acuerdo al diagnóstico obtenido.

Se invitó a las personas mencionadas a participar en el proyecto de diagnóstico de estrés. Tras informarles que sus datos eran confidenciales, se les solicitó que firmaran una carta de consentimiento.

A quienes aceptaron participar se les entregó el cuestionario. Una vez contestado, se procedió a contar los puntos para ubicarlos en el nivel de estrés al que correspondían. Posteriormente, se les entregó el diagnóstico con recomendaciones para ejercicios y un plan de cinco días para disminuir el nivel de estrés; a quienes se ubicaron en un puntaje de 144 o más, además de lo anterior, se les recomendó que acudieran con psicólogos o psiquiatras.

Resultados.

Los resultados indican el promedio de edad y la prevalencia de estrés bajo, peligrosamente bajo, normal, elevado y peligroso. La mayor prevalencia de

estrés elevado lo presentaron las mujeres, y el grupo de edad con mayor nivel de estrés elevado y peligroso fue el de 11 a 20 años.

2.1.2. Presencia de estrés entre los estudiantes de primer año del área básica y los estudiantes de cuarto año del área preclínica del Doctorado en Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador.

Descripción.

¿Qué nivel de estrés y ámbitos como el estilo de vida, ambiente, síntomas, ocupación, relaciones interpersonales y personalidad son estresores en los estudiantes de primer año del área básica y cuarto año del área preclínica del Doctorado en Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador en el mes de Octubre de 2011?

Según Barraza (2007) en su artículo en línea Estrés Académico: un Estado de la Cuestión, cita que el estrés es algo que se aprecia en casi cualquier estudiante universitario, no es que sea una epidemia de estrés, es solamente que la Universidad no es algo fácil, sino que es complicado y se trabaja duro; el ingresar a una institución educativa, mantenerse como alumno regular y poder egresar de ella suele ser una experiencia que muchos estudiantes consideran estresante.

En el artículo en línea de la Universidad Autónoma de Madrid, los autores Polo et al (sf), mencionan que al hablar de estrés en el ámbito estudiantil no solo se requiere identificar las condiciones de vida de los estudiantes, sino que también se ve la capacidad que ellos poseen para afrontar estas situaciones estresantes, en este caso los estudiantes que saben manejar las demandas de su trabajo y las demandas académicas no ven afectado su rendimiento académico, pero esto no es lo mismo para aquellos estudiantes que no pueden canalizar estos eventos estresantes, afectándoles a tal grado que podría provocar en ellos un fracaso o frustraciones académicas, cambios de carrera o de universidad.

Instrumento de Medición.

Se utilizó un test modificado de niveles de estrés, del libro Sin Estrés, y que además es utilizado por la Universidad de Puerto Rico Recinto Universitario de Mayagüez; el cual realiza una evaluación del estrés individual, y se ha desarrollado en el contexto de la vida normal y habitual de las personas, y excluye las situaciones excepcionales que generan estrés como una guerra, una catástrofe natural o una epidemia.

Conclusiones.

Según la muestra estudiada, el estrés presente en los estudiantes de 1° año de área básica y 4° año de área preclínica de la carrera Doctorado en Medicina de la Universidad Evangélica de El Salvador, es un estrés moderado perteneciente al nivel o zona 3, debido probablemente por al mal estilo de vida que tienen.

El sexo predominante de la muestra de estudiantes encuestados es el femenino, esto es un dato que se esperaba obtener debido a que en nuestro medio, el sexo predominante en la población es el femenino.

El Ámbito de Estilo de Vida es el que origina mayor estrés a los estudiantes de la carrera de doctorado en medicina y esto probablemente se puede deber a que se ven obligados a llevar una dieta inadecuada, a dormir pocas horas y a pasar la mayor parte del tiempo fuera de su casa o estudiando, lo cual influye en que el estrés sea mayor en el estilo de vida que ellos llevan.

2.2. BASES TEÓRICAS- CIENTÍFICAS

A. Actividades Turísticas recreacionales

Los antecedentes de la palabra “turismo” se remontan al siglo XIX. En The Shorter Oxford English Dictionary se citan, con fechas de 1800 y 1811, respectivamente, los términos tourist y tourism, a los cuales se daban las acepciones siguientes:

a) Turista: Persona que hace una o más excursiones, especialmente alguien que hace esto por recreación; alguien que viaja por placer o cultura, visitando varios lugares por sus objetos de interés, paisaje, etcétera.

b) Turismo: La teoría y la práctica de viajar, viajando por placer.

A esta primera definición siguieron otras más, las cuales con el tiempo han ido alimentando el concepto de turismo hasta llegar a definiciones más complejas.

Algunas definiciones de turismo y/o turista a través de la historia han sido las siguientes:

Turismo es el concepto que comprende todos los procesos, especialmente los económicos, que se manifiestan en la afluencia, permanencia y regreso del turista hacia, en, y fuera, de un determinado municipio, estado o país. (Herman von Schullern, 1911)

[Turismo es el] vencimiento del espacio por otras personas que afluyen a un sitio donde no poseen lugar fijo de residencia. (Robert Glücksmann, 1929)

[Turismo es el] conjunto de viajes cuyo objeto es el placer o los motivos comerciales o profesionales, u otros análogos, y durante los cuales la ausencia de la residencia habitual es temporal. No son turismo los viajes realizados para trasladarse al lugar de trabajo. (Bormann, 1930)

Turista es la persona que entra en un país extranjero con una finalidad completamente diferente a la de fijar su residencia en él, o a la de trabajar ahí regularmente, y que gasta en este país, de residencia temporal, dinero que ha ganado en otra parte. (A. J. Norwal, 1936)

Turista [es] toda persona que viaje durante veinticuatro horas o más por cualquier otro país distinto al de su residencia habitual. (Sociedad de Naciones, 1937)

Turismo es el conjunto de las relaciones y fenómenos producidos por el desplazamiento y permanencia de personas, fuera de su lugar de completamente diferente a la de fijar su residencia en él, o a la de trabajar ahí regularmente, y que gasta en este país, de residencia temporal, dinero que ha ganado en otra parte. (A. J. Norwal, 1936)

Turista [es] toda persona que viaje durante veinticuatro horas o más por cualquier otro país distinto al de su residencia habitual. (Sociedad de Naciones, 1937)

Turismo es el conjunto de las relaciones y fenómenos producidos por el desplazamiento y permanencia de personas, fuera de su lugar de domicilio, en tanto dichos desplazamientos y permanencia no estén motivados por una actividad lucrativa. (Hunziker y Krapf, 1942)

Para la Organización Mundial del Turismo (OMT), éste debe entenderse como el conjunto de actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros motivos, no relacionados con el ejercicio de una actividad remunerada en el lugar visitado. La utilización de este amplio concepto permite identificar tanto el turismo entre países como el turismo dentro del propio país”

Para la Organización Mundial del Turismo (OMT), éste debe entenderse como el conjunto de actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros motivos, no relacionados con el ejercicio de una actividad remunerada en el lugar visitado. La utilización de este amplio concepto permite identificar tanto el turismo entre países como el turismo dentro del propio país”

Esta misma Organización también clasifica a los turistas según el propósito del viaje. Así, los turistas pueden ser clasificados en las siguientes categorías:

- a) Ocio y recreación
- b) Visitas a amigos y parientes.
- c) Negocios y profesionales.
- d) Tratamientos de salud.
- e) Religión/peregrinaciones.
- f) Otros motivos (tripulación de aeronaves y embarcaciones de transporte público en tránsito y otras actividades)

Existen numerosos matices técnicos que al ser considerados, permiten distinguir varias formas que puede adoptar el turismo; y un par de ellas que corresponden a la recreación. Las diferencias entre una forma y otra, a veces son sutiles, pero lo suficientemente importantes como para originar una nueva clase.

A1. Recreación

Roberto C. Boullón en su libro *Las actividades turísticas y recreacionales El hombre como protagonista*; describe que la recreación es muy variada, porque incluye todos los tipos de servicios que pueden utilizar el hombre urbano en el uso de su tiempo libre, comprende servicios bajo espacio cubierto, como cines, teatros, museos, bibliotecas, bares, neverías, restaurantes, discotheques, shows en centros nocturnos, juegos mecánicos y lugares al aire libre, como plazas, juegos infantiles, centros deportivos, canchas de fútbol u otros deportes, sedes de clubes, piscinas, parques y áreas arboladas para pasear o montar a caballo o bicicleta.

Las casa de fin de semana, ubicadas dentro del radio de influencia de dos horas distancia tiempo, también forman parte de la planta recreacional de una ciudad y representan la excepción a la regla, porque generalmente las estadías superan las 24 horas, lo cual implica una o varias pernoctaciones. Las permanencias en el resto de la planta recreacional varían desde minutos en una nevería o en los juegos mecánicos, hasta el rededor de unas 10 horas en clubes y centros deportivos.

Cuando las circunstancias lo permiten porque la ciudad se ve favorecida por la presencia en su cercanía de atractivos turísticos naturales, estos

automáticamente se incorporan a la oferta recreacional como acontece con lagos, embalses, ríos, montañas, bosques y centros de sky. Allí por lo general es donde se emplazan los barrios con viviendas de fin de semana, que también durante los periodos de vacaciones pueden llegar a rentarse para que otras personas las utilicen turísticamente o bien son usadas por sus mismos propietarios con ese fin.

A2. Los conceptos de actividad turística y recreacional.

Cuando una persona se dispone a emprender un viaje turístico, debe decidir entre las múltiples alternativas que representa la oferta de viajes nacionales e internacionales. La elección, lejos de ser libre está condicionada por una serie de factores, como el tiempo disponible, el costo del transporte, el costo de la estadía y su propia voluntad de realizar un turismo de permanencia en alguna playa o montaña, o efectuar un viaje itinerante ya sea (para ambos casos) dentro o fuera del país. Estas son las variables que usualmente se toman en cuenta en los estudios de mercado y en las campañas promocionales de cualquier destino turístico. Pero resulta que existen otras cosas, tan importantes como las anteriores, que dependen de los gustos y preferencias del turista en cuanto a las formas de consumir el tiempo libre. La idea es que el turista durante sus vacaciones no es más que un hombre común, que cambia su comportamiento habitual, y junto con ello las pautas de consumo. La rutina en mayor o menor medida califica la vida cotidiana de ese hombre, sea cual fuera la actividad a que se dedique y el país que habite, se ve voluntariamente alterada.

Las actividades propias del trabajo, del hogar o del estudio, son reemplazadas por las del descanso activo. La parte activa del día se usa de un modo distinto y muchas veces no es suficiente para cubrir el programa de cosas que se propuso hacer.

A3. Análisis de las actividades turísticas recreacionales

Roberto C. Bullón nos indica que para conocer con mayor profundidad las características de las actividades turísticas y recreacionales y poder así programarlas con mayor acierto, vamos a proceder a su análisis. Partiendo de la

observación y experimentación se detectaron tres variables conducentes a profundizar su conocimiento:

a) Especie de la actividad, b) naturaleza de la actividad, c) estructura de la actividad.

La especie se refiere a las diferentes clases en que se puede ordenar las actividades turísticas. Esta clasificación debe tomar en cuenta dos factores: primero, las características de los diferentes atractivos turísticos y, segundo, las cosas que puede hacer el turista en ellos. Revisando y resumiendo los usos actuales del turismo, se dedujo que las especies de las actividades turísticas y recreacionales se pueden dividir en las siguientes cinco categorías:

- a) Esparcimiento: Comprende cosas como paseos, ya sea en vehículos especiales, a caballo, en mula o a pie, el uso de las playas o de piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no requieren de un adiestramiento especial.
- b) Visitas culturales: se refieren a las actividades indicadas en museos, monumentos artísticos, iglesias, ruinas arqueológicas, lugares históricos, ferias y mercados tradicionales.
- c) Visitas a sitios naturales: abarca desde las playas hasta las grutas y cavernas, parques nacionales o ríos y caídas de agua entre otras posibilidades que ofrece la naturaleza.
- d) Deportivas: Práctica del golf, remo, velero, natación y todas las actividades que se generan alrededor de la pesca y la caza deportiva.
- e) Asistencia y acontecimientos programados: tiene que ver con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, partidos de fútbol, espectáculos nocturnos, carnavales y asistencia congresos, seminarios y convenciones.

B. Estrés.

Según Mainieri (1999) cita que la Organización Mundial de la Salud (OMS) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

También Mainieri (1999) cita a Lazarus que definen estrés como "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".

Los autores Anónimos (2006) del libro *Estrés y Fatiga Crónica* citan que el científico húngaro Hans Seyle es quien por primera vez, se acerca a la actual definición de estrés. Según Seyle es "la respuesta adaptativa del organismo ante diversos estresores".

En el libro *Manejo del Estrés* el autor Gonzalez (2006) define el estrés como una "situación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, dependiendo de factores como la edad o el nivel sociocultural".

Dicho de otro manera, lo que ocasiona estrés es ciertamente el grado de desequilibrio percibido entre las exigencias que se nos plantean, en el trabajo o cualquier otro entorno, y los recursos con los que contamos para hacerles frente (Gonzalez, 2006).

Del estrés podemos encontrar diferentes definiciones, según el enfoque o la perspectiva desde la que se esté haciendo dicha definición.

Según Melgosa (2006) en el libro *Sin Estrés!* considera que el estrés posee dos componentes básicos: los agentes estresantes, o estresores, que son "las circunstancias del entorno que lo producen, y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes".

B1. Proceso de estrés

De acuerdo Gonzalez (2006) autor del libro Manejo del Estrés menciona que del estrés se inicia en las condiciones del entorno socio físico, cuando la persona detecta que puede sufrir resultados desagradables se generan procesos de estrés en función del contexto percibido; esto lo lleva a concretar 4 fases en el proceso de desarrollo de estrés:

Fase 1: Apreciación subjetiva de la situación.

Fase 2: Toma de decisiones: elección de alguna respuesta que reduzca el estrés.

Fase 3: Conductas en términos de cantidad, calidad y rapidez.

Fase 4: Resultados y cambio: condiciona la nueva percepción de la situación. De esta manera se desarrolla de nuevo el ciclo.

B.2. Fisiología del estrés.

En el ser humano las emociones, ansiedad, depresión, miedo, entre otros, tienen como centro un circuito biológico conocido como eje del hipotálamo, hipofisario, o sea el circuito del estrés, circuito de retroalimentación que conecta el hipotálamo con la hipófisis y las glándulas adrenales (Morán, 2004).

En el libro Educando con Desordenes Emocionales y Conductuales Morán (2004) menciona que una situación de estrés desencadena una sucesión de acontecimientos bioquímicos. Cuando los centros emocionales en el cerebro se activan, mensajeros químicos, tales como la serotonina y la repinefrina, son mandados al hipotálamo mandándole la señal de segregar la hormona corticotropina. Esto hace que la hipófisis libere hormona adrenocorticotropina (ACTH) al torrente sanguíneo. La hormona ACTH, a su vez estimula a las glándulas adrenales para que viertan la hormona cortisol a la sangre.

El cortisol provoca un estado corporal de alerta aumentando para hacer frente a la situación desafiante. Este estado de alerta se refleja en una serie de efectos

palpables como el aumento en el ritmo cardiaco, presión sanguínea alta, tono muscular y dilatación de pupilas y otras alteraciones físicas y fisiológicas (Morán, 2004).

La exposición continua y prolongada al estrés en algunas personas, pueden ser conducentes a ciertas condiciones fisiológicas y psicológicas. Estas condiciones se llaman enfermedades psicosomáticas (Morán, 2004).

B.3. Factores desencadenantes del estrés.

En el libro *El estrés: que es y cómo evitarlo*, Orlandini (1999) se refiere a los “estresores a los “estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedad”.

Según Filippis (2008) en el libro *Desafío de bienestar viviendo más allá del stress*, considera a los estresores, como un hecho, una situación, una persona o un objeto, como mínimo; estos son variables de persona a persona y también en la misma persona en diferentes épocas. Los efectos de los estresores se suman y se acumulan, de no modificarse perduran en la vida, hasta que obtengan su respuesta.

Según Mingote (1999) se encuentran factores desencadenantes del estrés que se pueden clasificar según a 13 criterios:

1. Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros).
2. Período en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos).
3. La repetición del tema traumático (único o reiterado).
4. La cantidad en la que se presentan (únicos o múltiples).
5. La intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad).
6. La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales).
7. La magnitud social (microsociales, macrosociales).
8. El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.).

9. La realidad del estímulo (real, representado, imaginario).
10. La localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica).
11. Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia).
12. Los efectos sobre la salud (positivo o eustrés, negativo o distrés).
13. La fórmula diátesis/estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).

Si bien existe diversidad de situaciones estresantes en la vida como divorcio, muerte de una persona querida, enfermedad personal, embarazo, matrimonio, apremios económicos, cambio de trabajo, algunos estresores merecen ser estudiados en forma separada (Filippis, 2008):

B.3.1 Factores medioambientales

Según Filippis (2008) los climas demasiados fríos o calientes pueden resultar ser estresantes, también la altitud de una ciudad, al igual que la contaminación por toxinas o venenos, como el tabaco y el smog funcionan como poderosos estresores.

B.3.2. Factores hormonales:

De acuerdo al autor Filippis (2008) en los factores hormonales se incluyen los períodos biológicos siguientes:

B.3.2.1. Pubertad:

Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés.

B.3.2.2. Síndrome premenstrual:

Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente, esto es suficiente para causar un episodio de sobreestrés.

B.3.2.3. Postparto:

Después del embarazo las hormonas cambian drásticamente y la ausencia de hormonas podrá causar un episodio de sobreestrés.

B.3.2.4. Menopausia:

El declive de hormonas durante la menopausia es leve y constante, este declive menopáusico es suficiente para causar sobreestrés en muchas mujeres.

B.3.3. Estrés alérgico.

De acuerdo a Filippis (2008), las reacciones alérgicas son parte natural del mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando el cuerpo se encuentra con una sustancia que considere peligrosa trata por todos los medios de librarse de ella; la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cambios de energía por parte del sistema inmunológico para luchar contra aquello que considera peligroso.

B.4. Tipos de estrés.

B.4.1. Estrés físico.

Según Gonzalez (2006), se refiere al estrés físico como a la “reacción fisiológica del cuerpo a diferentes elementos desencadenantes, como el dolor que se siente después de una cirugía”.

Los autores anónimos (2007) del artículo en línea Desestrésate, lo definen como aquel que impide que la persona se desempeñe correctamente, ya sea por cambios en el ambiente o en su rutina diaria.

B.4.2. Estrés psicológico.

Para Peurifoy (2007) en el libro Venza sus temores, indica que es causado con mayor frecuencia por exigencias mentales o emocionales sobre el cuerpo que proceden de sus creencias personales de su familia, de su trabajo, de sus amigos. De acuerdo a Peurifoy (2007) se conocen 4 tipos de estrés psicológico:

Presión: Una exigencia interna o externa para completar una tarea o actividad dentro de un tiempo limitado o de una manera específica.

Frustración: El bloqueo de necesidades o deseos.

Conflicto: la necesidad de hacer una elección entre dos o más alternativas en contradicción.

Ansiedad/miedo: Una de las dos respuestas emocionales básicas a una amenaza percibida.

B.4.3. Estrés profesional.

Los autores anónimos (2007) del artículo en línea *Desestrésate*, definen como un “conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que concurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador”. El estrés profesional puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física.

B.4.4. Estrés agudo.

Los autores anónimos (2011) en la revista de la Asociación Americana de Psicología se refiere que es la forma de estrés más común, que surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y de las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador, es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son: agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas (Asociación Americana de Psicología, 2011).

B.4.5. Estrés agudo episódico.

Los autores anónimos en la revista de la Asociación Americana de Psicología (2011) considera que están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia. Las manifestaciones clínicas son los síntomas de una sobre agitación prolongada: migrañas, hipertensión, enfermedad cardíaca.

Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (Asociación Americana de Psicología, 2011).

B.4.6. Estrés crónico. Los autores anónimos de la Asociación Americana de Psicología (2011) menciona que es el estrés agotador, a largo plazo surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables; los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico, de conducta y manejo del estrés.

B.5. Estrés y salud.

Los autores anónimos (2006) del libro *Estrés y Fatiga Crónica*, considera que proceso del estrés puede luego de una suma de situaciones, desarrollar enfermedades físicas y psíquicas en el sujeto afectado. El camino hasta la enfermedad se inicia con la percepción del estresor por parte del sujeto afectado.

Álvarez (2009) en “*Ergonomía y Psicología Aplicada*” describe que las consecuencias del estrés son muy diversas y numerosas unas son primarias y directas; otras, la mayoría, indirectas y constituyen efectos secundarios o terciarios, unas son casi sin duda, resultados del estrés, y otras se relacionan de forma hipotética con el fenómeno; también pueden ser positivas. Los efectos pueden agruparse de la siguiente manera:

Efectos psicológicos: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca estima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad.

Estrés conductuales: propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, anorexia, bulimia, consumo excesivo de bebidas y cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.

Efectos cognitivos: incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.

Efectos fisiológicos: aumento de las catecolaminas y corticoides en sangre y orina, elevación de los niveles sanguíneos de glucosa, incremento del ritmo

cardiaco y de la presión sanguínea, sequedad de boca, reducción de la salivación.

B.6. Etapas del estrés.

Hunt (2006) autor del libro Claves Bíblicas para Consejería, menciona las cuatro etapas del estrés son:

B.6.1. Etapa 1: Estrés insuficiente: cuando el estrés es insuficiente como para actuar responsablemente, vemos que la persona: evita las responsabilidades, tiene relaciones deficientes, no es reproductiva, carece de energía, tiene depresiones, no tiene propósito en la vida, carece de perspectiva para su vida.

B.6.2. Etapa 2: Estrés positivo: cuando existe un estrés positiva, la persona motivada por el estrés: encara sus responsabilidades, tiene relaciones responsables, es productiva, tiene energía, es entusiasta, tiene un propósito pleno, tiene una perspectiva positiva.

B.6.3. Etapa 3: Estrés negativo: las señales de advertencia del estrés nos advierten para estar alertas, para disminuir la velocidad y estar listos para un cambio inminente. Las advertencias físicas pueden ser: dolores de cabeza debido a la tensión, dolor muscular, agitación, alta presión, úlceras, nerviosamente alerta, pérdida de sueño o sueño excesivo, falta de concentración, indecisión, irritabilidad.

B.6.4. Etapa 4: Colapso nervioso: sin perspectivas, sin propósito, fatigados, desconcentración, inseguridad, irritables.

B.7. Niveles de estrés.

Según Melgosa, (2006), menciona que se encuentra 5 niveles de estrés; el Nivel 1 es un nivel que es peligrosamente bajo de estrés en donde se necesita motivación para realizar sus actividades y luego pasa al nivel 2 y 3 que son niveles intermedios hasta llegar a los niveles 4 y 5 que son los niveles más altos

y peligrosos ya que se está más propenso a padecer enfermedades a causa de estrés.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Estrés: Es el estado del organismo en el que los mecanismos de defensa tratan de cuidar al organismo de una situación amenazante para la salud e integridad del individuo.

Niveles de estrés: Es la clasificación del estrés de una forma estratificada según la intensidad de estrés que acumulan o presentan las personas.

Nivel 1 de estrés: Es un nivel en el que la persona se encuentra sumamente relajada y sin preocupación alguna, esto es malo debido a que una persona que no se someta a presiones tiende a descuidar todos los ámbitos y no se preocupa por nada de lo que pueda suceder.

Nivel 2 de estrés: Es el nivel en el que la persona se encuentra muy relajada pero se somete en algunas ocasiones a estresores, sin embargo estos no son un impedimento para que la persona salga de la vida relajada en la que se mantiene. También es un poco malo pues se necesita cierta presión para mantener una vida equilibrada y responsable.

Nivel 3 de estrés: En este nivel se encuentran la mayoría de personas y es en el que la persona se ve ante momentos de estrés y presión, alternados con momentos de relajación, esto mantiene en equilibrio su vida.

Nivel 4 de estrés: En este la persona se ve sometida a niveles altos de estrés y por ello está susceptible a padecer enfermedades circulatorias, digestivas e incluso mentales o del sistema nervioso, es este el momento en el que se debe cambiar todo aquello que nos genera un exceso de estrés para mantener una vida en equilibrio.

Nivel 5 de estrés: La persona está sometida a niveles muy altos de estrés y estos se empiezan a manifestar con síntomas clínicos en particular, los cuales no son más que el resultado de una vida llena de estresores y falta de momentos de relajación.

Estilo de vida: son todos aquellos hábitos que tiene la persona, el cual es modificable. En este se evaluó el patrón de sueño de los estudiantes, si estos comen a horas adecuadas, si se automedican, si el estudiante realiza actividades recreativas, si hace ejercicio, si el estudiante come alimentos ricos en colesterol, frutas y verduras, si come frutas y verduras o entre comidas, si tiene hábitos malos como fumar, beber, sedentarismo o si busca la naturaleza cuando se siente con mucho estrés, si el estudiante practica algún pasatiempos o si ve televisión para liberar el estrés.

Labor/Ocupación: Es el área del individuo que tiene relación con todo lo que respecta a su trabajo o a su ocupación. En este se evaluó si la labor cotidiana le provoca mucha tensión, si en sus ratos libres piensa en problemas laborales, si su horario laboral es regular, si sus ocupaciones, si se lleva trabajo a su casa, si cuando trabaja se le pasa el tiempo rápidamente, si los problemas laborales le originan estrés, si se lleva bien con sus compañeros laborales o con sus superiores, si se considera capacitado para sus funciones o si le da la impresión que su familia y superiores valoran su trabajo.

2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa positiva entre las Actividades turísticas recreacionales y el Nivel de Stress en los dominios Laboral de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.

2.4.2. Hipótesis Específicas

- Las Actividades Turísticas recreacionales que realizan los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 son con poca frecuencia.
- El nivel de estrés Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores mayores de 18 años que laboran en el distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 es Alto.

2.5. SISTEMA DE VARIABLES

<i>VARIABLE</i>	<i>INDICADORES/ITEMS</i>	
Actividades Turísticas.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de Naturaleza. - Deportes de Aventura. - Deportes Acuáticos. - Actividades Folclóricas. - Paseos, Viajes. - Otras Actividades. 	
Nivel de Stress Laboral y en el Estilo de Vida.	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES/ITEMS</i>
	Stress Laboral.	- Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión.
		- En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo.
		- Mi horario de trabajo es regular.
		- Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa.
		- Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches y/o en los fines de semana.
		- Practico el pluriempleo.
		- Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando.
- Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones.		

	- Tengo miedo a perder mi empleo.
	- Me llevo mal con mis compañeros /as de trabajo.
	- Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe.
	- Considero muy estable mi puesto.
	- Utilizo el automóvil como medio de trabajo.
	- 30. Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar algunas veces.
	- Me considero capacitado para mis funciones.
	- Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago.
Stress en el Estilo de Vida.	- Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.
	- Como a horas fijas.
	- Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.
	- Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video.
	- Hago ejercicio físico de forma regular.
	- Como a prisa.
	- Alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso) como cuanto me apetece.
	- Consume frutas y verduras abundantemente.
	- Bebo agua fuera de las comidas.

		- Como entre comidas.
		- Desayuno abundantemente.
		- Ceno poco.
		- Fumo.
		- Toma bebidas alcohólicas.
		- En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.
		- Practico un "hobby" o afición que me relaja.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación a realizar es aplicada.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental.

3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de la investigación es descriptivo correlacional.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población se compone por los pobladores mayores de 18 que laboran en el distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.

3.4.2. Muestra

Para el cálculo de la muestra se ejecutaron las siguientes operaciones:

Nivel de Confianza (A)	95% - 0.95
Coficiente de Confianza (Z)	1.96
Probabilidad de Éxito (p)	0.9
Probabilidad de Fracaso (q)	0.1
Nivel de Error (i)	0.05

Cálculo muestra con población desconocida

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{i^2}$$

$$n = \frac{0.345744}{0.0025}$$

$$n = 138$$

Por ende la muestra con la cual se trabajará será de 138 personas.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Técnicas

La técnica que se utilizarán serán la encuesta y Test de estrés con escala de actitudes.

3.5.2. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizarán serán el cuestionario de encuesta para actividades turísticas y el cuestionario de test de estrés.

3.6. AMBITO DE INVESTIGACIÓN

Población mayor de 18 años de edad que labora en el distrito de Tacna de la Región Tacna.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE INFORMACIÓN

Después de aplicar los instrumentos, se contarán todos los cuestionarios correctamente contestados, luego se ingresará la información al software estadístico SPSS. Ingresada la información se construirán las tablas de frecuencia y gráficos correspondientes a cada instrumento de medición y finalmente se realizará la correlación y contrastación de las hipótesis.

CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS, TABLAS, GRÁFICOS, FIGURAS, ETC.

Con la finalidad de conocer cuáles son las Actividades Turísticas recreacionales y el nivel de Estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los Pobladores del distrito de Tacna, se aplicó dos encuestas, dirigidas a recabar información en relación a cada una de las variables en estudio. De este modo se tiene los siguientes resultados.

1. DATOS GENERALES

1.1. Edad

Tabla N° 01
Edad de los encuestados

		Recuento	% del N de la columna
Edad	18 a 27	90	65.22
	28 a 37	32	23.19
	38 a 47	14	10.14
	48 a 57	2	1.45
	58 a 67	0	0.00
	68 a más	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Del total de encuestados tenemos que el 65.22% son personas entre los 18 a 27 años lo cual quiere decir que evaluaremos las actividades y nivel de estrés de población joven; el 23.19% corresponde a personas entre los 28 y 37 años y un 10.14% entre los 38 a 47%.

1.2. Sexo

Tabla N° 02
Sexo de los encuestados

		Recuento	% del N de la columna
Sexo	Masculino	72	52.17
	Femenino	66	47.83
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

La mayor población encuestada es de sexo masculino con un 52.17% y el 47.83% corresponde al sexo femenino.

1.3. Estado Civil

Tabla N° 03
Estado civil de los encuestados

		Recuento	% del N de la columna
Estado Civil	Casado	32	23.19
	Soltero	104	75.36
	Divorciado	0	0.00
	Viudo	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 23.19% son encuestados casados y el 75.36 solteros lo cual en cierta parte se podría decir que dispondrían de un mayor tiempo libre para ellos mismos ya que en su mayoría podrían no tener hijos.

1.4. Grado

Tabla N°04
Grado de instrucción de los encuestados

		Recuento	% del N de la columna
Grado de instrucción	Secundaria	0	0.00
	Universitaria	2	1.45
	Postgrado	136	98.55
	Técnica	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 98.55% ha desarrollado un postgrado con lo cual tenemos que en su mayoría nuestra población encuestada son profesionales, teniendo en cuenta que tienen entre 18 a 27 años es un gran logro lo cual la satisfacción personal es mayor.

1.5. Sector laboral de los encuestados

Tabla N° 05

		Recuento	% del N de la columna
Sector Laboral	Público	34	24.64
	Privado	104	75.36
	Independiente	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Un 24.64% trabaja en el sector público y el 75.36% como mayoría de encuestados en el sector privado.

1.6. Ingreso

Tabla N°06
Ingreso mensual de los encuestados

		Recuento	% del N de la columna
Ingreso mensual	Menos de S/.1500.00	82	59.42
	Entre S/.1500.00 a S/.3000.00	36	26.09
	Entre S/.3000.00 y S/.5000.00	12	8.70
	Más de S/.5000.00	8	5.80
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

La tabla N° 06 nos muestra el monto de ingreso de los encuestados en la cual el 59.42% percibe menos de 1500.00 soles lo cual es posible que alcance a cubrir necesidad básicas pero no necesariamente algún viaje que desearían realizar en vacaciones, también podrían llegar a estresarse ya que muchas veces gastan más de lo que ganan y su endeudamiento es alto.

El 26.09% perciben entre 1500.00 a 3000.00 soles,

1.7. Deudas

Tabla N° 07
Deudas de los encuestados

		Recuento	% del N de la columna
Deudas	Deudas menores a S/.5000.00	54	39.13
	Deudas entre S/.5000.00 a S/.10000.00	28	20.29
	Deudas mayores a S/.10000.00	4	2.90
	No tiene deudas	52	37.68
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Un 39.13% tienen deudas menores a 5000.00 soles, el 20.29% entre 5000.00 a 10000.00 soles, el 2.9% más de 10000.00 soles en deuda y no tienen deudas el 37.68. El no tener deudas reduce el nivel de estrés ya que significa una preocupación menos y un poder de administración de su dinero superior al de los demás.

2. ESTILO DE VIDA Y OCUPACIONES

2.1. Estilo de Vida

2.1.1. Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.

Tabla N°08
Número de horas que duerme

		Recuento	% del N de la columna
Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades	Casi siempre	26	18.84
	Frecuentemente	76	55.07
	Casi nunca	26	18.84
	Nunca	10	7.25
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Un 18.84 casi siempre duerme las horas adecuadas, siendo frecuentemente un 55.07 y casi nunca un 18.84. Es esencial dormir casi siempre un número de horas adecuadas ya que esto ayudará a rendir mejor en su día a día, mejorará su nivel de concentración y evitará la depresión.

2.1.2. Como a horas fijas

Tabla N°09
Come a horas fijas

		Recuento	% del N de la columna
Como en horas fijas	Casi siempre	26	18.84
	Frecuentemente	50	36.23
	Casi nunca	56	40.58
	Nunca	6	4.35
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 18.84% casi siempre come a horas fijas, esto le simboliza a este pequeño grupo que su nivel de rendimiento diario es superior a los demás, un 36.23 frecuentemente come a horas fijas y el 40.58. Establecer un horario fijo para la alimentación es recomendable en este caso teniendo un mayor número de encuestados que son personas entre los 18 y 27 generalmente estudiantes. Al no seguir este consejo, los estudiantes suelen comer por ansiedad, o comer raciones moderadas de comida pero durante varios momentos del día. Esto genera digestiones pesadas que afectan la concentración y con ello dificultan el rendimiento e incluso podrían causar sueño.

2.1.3. Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.

Tabla N°10

Quando está nervioso toma tranquilizantes

		Recuento	% del N de la columna
Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes	Nunca	110	79.71
	Casi nunca	18	13.04
	Frecuentemente	8	5.80
	Casi siempre	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

De la tabla un 79.71% de los encuestados no toma tranquilizantes esto indica que son personas que saben lidiar con la ansiedad y el estrés, un 13.04 de personas casi nunca toman tranquilizantes y el 5.8 frecuentemente lo cual muchas veces se considera como un comportamiento dependiente de los medicamentos y con un elevado nivel de estrés.

2.1.4. Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video

Tabla N°11

Ocupa su tiempo libre viendo televisión o el video

		Recuento	% del N de la columna
Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video	Nunca	4	2.90
	Casi nunca	34	24.64
	Frecuentemente	84	60.87
	Casi siempre	16	11.59
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Un 2.9% de las personas encuestadas nunca ocupa su tiempo libre viendo televisión. El 24.64 casi siempre, junto con un 60.87 que frecuentemente utilizan su tiempo libre para ver televisión, este tiempo libre se podría usar para realizar algún ejercicio físico, leer, meditar. Ver televisión incrementa los estados de estrés e irritación, lo cual aumenta de manera alarmante la producción de colesterol en el organismo.

2.1.5. Hago ejercicio físico de forma regular

Tabla N° 12
Hace ejercicio regularmente

		Recuento	% del N de la columna
Hago ejercicio físico de forma regular	Casi siempre	14	10.14
	Frecuentemente	66	47.83
	Casi nunca	46	33.33
	Nunca	12	8.70
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Solo el 10.14% de las personas encuestadas realiza actividad física de forma regular y como sabemos el ejercicio hace que el cuerpo produzca endorfinas, unas sustancias químicas que nos hacen sentir en paz y felices. El 47.83 realiza ejercicio frecuentemente y un 33.33 casi nunca lo cual predispone a los individuos a varios problemas de salud potencialmente serios y crónicos.

2.1.6. Como a prisa

Tabla N° 13

Come de prisa

		Recuento	% del N de la columna
Como de prisa	Nunca	8	5.80
	Casi nunca	66	47.83
	Frecuentemente	48	34.78
	Casi siempre	16	11.59
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 5.8% casi nunca come a prisa y el 47.83 casi nunca, frente a un 34.78 y 11.59 que frecuentemente y casi siempre comen a prisa esto puede constituir un riesgo muy importante para la salud, concretamente en lo que al aparato digestivo se refiere, ya que el funcionamiento de este empeora considerablemente y con él la asimilación de los alimentos por parte del organismo, algo que afectará sobre manera a la hora de mantener una correcta salud física.

2.1.7. Alimentos con colesterol (huevos, hígado, queso) como cuanto me apetece

Tabla N° 14
Consume comidas con colesterol cuando se le apetece

		Recuento	% del N de la columna
Alimentos con colesterol (huevos, hígado y queso) como cuanto me apetece	Nunca	28	20.29
	Casi nunca	62	44.93
	Frecuentemente	26	18.84
	Casi siempre	22	15.94
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Tenemos que del total de encuestados el 20.29% nunca consume alimentos con colesterol y casi nunca el 44.93, el 18.84% frecuentemente y casi siempre 15.94%. Debemos saber qué alimentos limitar para reducir el colesterol ingerido y las grasas que favorecen su aumento en sangre, así como realizar actividad física y mantener el estrés a raya.

2.1.8. Consume frutas y verduras abundantemente.

Tabla N° 15
Consume frutas y verduras abundantemente

		Recuento	% del N de la columna
Consume frutas y verduras abundantemente	Casi siempre	22	15.94
	Frecuentemente	56	40.58
	Casi nunca	52	37.68
	Nunca	8	5.80
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El consumo de frutas y verduras ayudan a reducir el riesgo de enfermedades como estreñimiento, hipertensión, exceso de colesterol, e incluso de ciertos tipos de cáncer en la encuesta realizada tenemos que el 15.94% casi siempre consume frutas y verduras y el 40.58% frecuentemente, restando el 37.68 que casi nunca consume frutas y verduras.

2.1.9. Bebo agua fuera de las comidas

Tabla N° 16
Bebe agua fuera de comidas

		Recuento	% del N de la columna
Bebo agua fuera de las comidas	Casi siempre	46	33.33
	Frecuentemente	60	43.48
	Casi nunca	28	20.29
	Nunca	4	2.90
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 20.29% casi nunca bebe agua fuera de comidas y esto puede causar deshidratación lo cual provoca que se sienta cansado y con poca energía, el 33.33% casi siempre bebe agua y el 43.48% frecuentemente.

2.1.10. Como entre comidas

Tabla N° 17
Consume alimentos entre comidas

		Recuento	% del N de la columna
Como entre comidas	Nunca	14	10.14
	Casi nunca	50	36.23
	Frecuentemente	66	47.83
	Casi siempre	8	5.80
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la Tabla N°17, tenemos que del total de encuestados el 47.83% frecuentemente come entre comidas, el 36.23% casi nunca y un 10.14 nunca.

2.1.11. Desayuno abundantemente

Tabla N° 18
Desayuna abundantemente

		Recuento	% del N de la columna
Desayuno abundantemente	Casi siempre	10	7.25
	Frecuentemente	36	26.09
	Casi nunca	70	50.72
	Nunca	22	15.94
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El desayunar abundantemente ayuda a satisfacer el hambre y no tenerla durante toda la mañana por lo que probablemente se consuma menos calorías, esto lo toma en cuenta solo el 7.25% que casi siempre desayuna abundantemente y el 26.09% frecuentemente. El 50.72% casi nunca y nunca el 15.94 lo que conlleva a que se sientan cansados ya que no consumen los suficientes nutrientes.

2.1.12. Ceno poco

Tabla N° 19
Cena poco

		Recuento	% del N de la columna
Ceno poco	Casi siempre	28	20.29
	Frecuentemente	52	37.68
	Casi nunca	38	27.54
	Nunca	20	14.49
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 37.68% frecuentemente cena poco y el 20.29 casi siempre, el beneficio que le da el cenar poco a este grupo es poder realizar sus actividades durante el día siguiente con ligereza y en la noche poder tener un sueño tranquilo sin sentirse pesados. Tenemos también que el 14.49 nunca cena poco y el 27.54 casi nunca.

2.1.13. Fumo

Tabla N° 20
Encuestados que fuman

		Recuento	% del N de la columna
Fumo	Nunca	82	59.42
	Casi nunca	46	33.33
	Frecuentemente	8	5.80
	Casi siempre	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Como sabemos la mayoría de los encuestados son gente joven entre los 18 y 27 años; del porcentaje de personas que nunca fuman tenemos el 59.42%, casi nunca 33.33% lo cual significa que cuidan su salud y tienen un organismo más sano. El 5.8% frecuentemente fuma y podrían tener enfermedades respiratorias, circulatorias y de piel entre otros lo cual los llevaría al estrés y sentirse deprimidos y con ansiedad.

2.1.14. Toma bebidas alcohólicas

Tabla N° 21
Encuestados que consumen bebidas alcohólicas

		Recuento	% del N de la columna
Toma bebidas alcohólicas	Nunca	24	17.39
	Casi nunca	92	66.67
	Frecuentemente	22	15.94
	Casi siempre	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Del total de encuestados tenemos que el 66.67 % y el 17.39 % casi nunca y nunca respectivamente consumen bebidas alcohólicas por lo que su nivel de estrés es mínimo así como su ansiedad y capacidad de reacción en comparación con el 15.94% que frecuentemente consume alcohol.

2.1.15. En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro

Tabla N° 22

Encuestados que buscan la naturaleza y aire puro en su tiempo libre

		Recuento	% del N de la columna
En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro	Casi siempre	24	17.39
	Frecuentemente	54	39.13
	Casi nunca	58	42.03
	Nunca	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

La naturaleza y el aire puro nos relaja y hace sentir en paz lo cual el 17.39% que casi siempre busca la naturaleza y aire puro junto con el 39.13 que casi siempre realiza esta acción saben que puede ayudar a su salud mental y física. El 42.03% que no realiza dicha acción puede necesitar de ello para relajarse y meditar de esta forma sus actividades dentro del trabajo y el hogar podrán desarrollarse con felicidad y sintiéndose en armonía.

2.1.16. Practico un "hobby" o afición que me relaja

Tabla N° 23
Encuestados que practican una afición que los relaja

		Recuento	% del N de la columna
Practico un "hobbie" o afición que me relaja	Casi siempre	28	20.29
	Frecuentemente	60	43.48
	Casi nunca	50	36.23
	Nunca	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Tomando en cuenta lo indicado por la Real Academia Española la definición de Hobby es la siguiente: pasatiempo, entretenimiento que se practica habitualmente en los ratos de ocio. Frente a esto tenemos que el 20.29 casi siempre busca una afición que realizar es un reducido porcentaje ya que realizar un pasatiempo libera nuestra mente de los problemas que se puedan presentar en el trabajo o vida cotidiana y concentrarnos en una actividad que nos hace felices, junto a este grupo tenemos que el 43.48% frecuentemente busca entretenimiento también. Pero el 36.23 casi nunca, porcentaje que debería intentar realizar algo que les guste como parte de su desintoxicación emocional. Practicar deporte es un buen pasatiempo que nos puede ayudar a sentirnos bien con nosotros mismos.

2.2. Trabajo / ocupación

2.2.1. Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión

Tabla N° 24
Encuestados a los que el trabajo les provoca tensión

		Recuento	% del N de la columna
Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión	Nunca	0	0.00
	Casi nunca	46	33.33
	Frecuentemente	78	56.52
	Casi siempre	14	10.14
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Es bueno mantener un equilibrio entre nuestra labor cotidiana y nuestro entorno familiar ya que si no se lleva en armonía estos dos aspectos se podría entrar en un cuadro de estrés ya que no nos sentimos realizados y satisfechos, el 10.14% casi siempre siente tensión en el trabajo eso quiere decir que podría también llevar esa tensión a su hogar perturbando su entorno familiar así mismo el 56.52% respondió que frecuentemente se siente en tensión y de no saber controlarlo podría caer en lo mismo. El 33.33% sabe manejar la tensión que genera sus funciones diarias.

2.2.2. En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo

Tabla N° 25

Encuestados que piensa en los problemas del trabajo en sus ratos libres

		Recuento	% del N de la columna
En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo	Nunca	18	13.04
	Casi nunca	68	49.28
	Frecuentemente	52	37.68
	Casi siempre	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 37.68 frecuentemente piensa en sus problemas laborales lo cual se podría decir que ocasiona en ellos una preocupación constante y no sentirse felices y satisfechos con su trabajo. Es bueno saber que el 13.04% nunca lleva consigo estos problemas y el 49.28 casi nunca lo cual suponemos puede controlar y/o manejar el estrés que esto desencadenaría.

2.2.3. Mi horario de trabajo es regular

Tabla N° 26
Encuestados que consideran que su horario de trabajo es regular

		Recuento	% del N de la columna
Mi horario de trabajo es regular	Casi siempre	48	34.78
	Frecuentemente	56	40.58
	Casi nunca	34	24.64
	Nunca	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 34.78% de los encuestados indica que su horario de trabajo es regular y no significaría un gran esfuerzo organizarlo con su vida diaria, el 40.58% siente que su horario es adecuado y el 24.64% casi nunca tiene horario regular lo cual podría significar que no coma a horas fijas y no tenga tiempo suficiente para realizar actividades que liberen su estrés.

2.2.4. Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa

Tabla N° 27
Encuestados que comen tranquilamente en casa sin pensar en sus ocupaciones

		Recuento	% del N de la columna
Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa	Casi siempre	24	17.39
	Frecuentemente	54	39.13
	Casi nunca	46	33.33
	Nunca	14	10.14
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Es esencial tener una dieta balanceada y horas adecuadas así como tranquilidad al ingerir alimentos como el desayuno, almuerzo y cena pero solo el 17.39 respondió que casi siempre puede comer tranquilamente y el 39.13 frecuentemente, para el resto que casi nunca con 33.33% y 10.14% que nunca puede realizar esta acción significaría que constantemente tienen preocupaciones u ocupaciones que no le permiten mantener una tranquilidad para consumir alimentos lo cual los haría sentir cansados y ocasionarles problemas intestinales.

2.2.5. Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches y/o en los fines de semana

Tabla N° 28
Encuestados que por las noches y los fines de semana realizan el trabajo que se llevan a casa

		Recuento	% del N de la columna
Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches y/o en los fines de semana	Nunca	68	49.28
	Casi nunca	50	36.23
	Frecuentemente	20	14.49
	Casi siempre	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Del total de personas encuestadas el 49.28% nunca lleva trabajo a casa y/o los fines de semana así como el 36.23 que casi nunca lo hace, eso podría indicar que tendrían los fines de semana más tiempo para relajarse y disfrutar en familia sin pensar en preocupaciones laborales. El 14.49% frecuentemente lleva trabajo a casa.

2.2.6. Practico el pluriempleo

Tabla N° 29
Encuestados que practican el pluriempleo

		Recuento	% del N de la columna
Practico el pluriempleo	Nunca	78	56.52
	Casi nunca	52	37.68
	Frecuentemente	8	5.80
	Casi siempre	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 56.52% nunca practica el pluriempleo y el 37.68 casi nunca, el tener más de un trabajo puede llevar a no comer a horas fijas, un nivel de estrés elevado, menos tiempo libre para actividades de distracción y mayores preocupaciones por cumplir con todo lo asignado en los trabajos en los que se desarrolle. Solo el 5.8% practica el pluriempleo.

2.2.7. Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando

Tabla N° 30
Encuestados que consideran que cuando trabajan el tiempo se les pasa rápidamente

		Recuento	% del N de la columna
Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando	Casi siempre	40	28.99
	Frecuentemente	78	56.52
	Casi nunca	16	11.59
	Nunca	4	2.90
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 28.99% considera que casi siempre pasa a prisa y el 56.62% frecuentemente, esto significa que estas personas tienen la mayor parte de su tiempo ocupado, mientras que el 11.59% indica que casi nunca el tiempo pasa a prisa para ellos.

2.2.8. Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones

Tabla N° 31

Encuestados que se sienten útiles y satisfechos con sus ocupaciones

		Recuento	% del N de la columna
Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones	Casi siempre	40	28.99
	Frecuentemente	96	69.57
	Casi nunca	2	1.45
	Nunca	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 28.99% casi siempre se siente útil con sus ocupaciones y el 69.57% frecuentemente con lo cual el nivel de estrés en estos dos porcentajes de la población encuestada es mínimo y su satisfacción personal alto en comparación con el 1.45% que casi nunca se siente útil y satisfecho con sus ocupaciones.

2.2.9. Tengo miedo a perder mi empleo

Tabla N° 32
Encuestados que tienen miedo a perder su empleo

		Recuento	% del N de la columna
Tengo miedo a perder mi empleo	Nunca	18	13.04
	Casi nunca	72	52.17
	Frecuentemente	40	28.99
	Casi siempre	8	5.80
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El tener miedo a perder el empleo es un factor que influye en nuestra vida laboral y familiar, lo cual genera estrés y un estado de desánimo, en cuanto a esto muchas veces se podrían no realizar las actividades diarias de la manera adecuada, el 13.04% indica que nunca tiene miedo de perder el empleo junto al 52.17% con un casi nunca. Vemos que el 28.99 frecuentemente se enfrenta a este miedo.

2.2.10. Me llevo mal con mis compañeros /as de trabajo

Tabla N° 33
Encuestados que se llevan mal con sus compañeros/as de trabajo

		Recuento	% del N de la columna
Me llevo mal con mis compañeros / as de trabajo	Nunca	86	62.32
	Casi nunca	52	37.68
	Frecuentemente	0	0.00
	Casi siempre	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 62.32% y el 37.68% indican que nunca y casi nunca respectivamente se llevan mal con sus compañeros de trabajo eso quiere decir que mantienen un buen clima laboral.

2.2.11. Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe

Tabla N° 34
Encuestados que mantienen buenas relaciones con su jefe

		Recuento	% del N de la columna
Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe	Casi siempre	78	56.52
	Frecuentemente	42	30.43
	Casi nunca	10	7.25
	Nunca	8	5.80
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El ambiente de trabajo en que nos desempeñemos es importante y mantener buenas relaciones también ya que esto influye en el nivel de estrés y satisfacción que tengamos. El 56.52% y 30.43 indican que casi siempre y frecuentemente respectivamente mantienen buenas relaciones con su jefe, mientras el 7.25% y 5.80 casi nunca y nunca, con lo cual es posible no se sientan a gusto y puede que no desempeñen adecuadamente sus actividades.

2.2.12.**Considero muy estable mi puesto****Tabla N° 35****Encuestados que consideran estables su puesto de trabajo**

		Recuento	% del N de la columna
Considero muy estable mi puesto	Casi siempre	12	8.70
	Frecuentemente	70	50.72
	Casi nunca	40	28.99
	Nunca	16	11.59
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Del total de encuestados el 8.70% considera su puesto casi siempre estable y el 50.72% frecuentemente, mientras un 28.99% casi nunca se siente estable y el 11.59% nunca, el no sentir estabilidad en nuestro centro de trabajo genera un estado de tensión a la vez que no nos mantiene un 100% concentrados en nuestras tareas.

2.2.13. Utilizo el automóvil como medio de trabajo

Tabla N° 36
Encuestados que utilizan el automóvil como medio de trabajo

		Recuento	% del N de la columna
Utilizo el automóvil como medio de trabajo	Nunca	88	63.77
	Casi nunca	28	20.29
	Frecuentemente	16	11.59
	Casi siempre	6	4.35
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Utilizar el automóvil como medio de trabajo puede ser estresante ya que se lidia con el tráfico constantemente, afortunadamente de nuestros encuestados solo el 4.35% casi siempre lo utiliza como medio de trabajo y el 11.59% frecuentemente, mientras el 63.77% y el 20.29% casi nunca.

2.2.14. Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar algunas veces.

Tabla N° 37
Encuestados que olvidan de comer cuando están tratando de terminar algunas veces

		Recuento	% del N de la columna
Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar algunas veces	Nunca	16	11.59
	Casi nunca	68	49.28
	Frecuentemente	42	30.43
	Casi siempre	12	8.70
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Tomar tiempo para disfrutar de nuestros alimentos significa que podemos organizar y tomarnos tiempo para nosotros, olvidar de terminar de comer por ocuparse de otras cosas, el 11.59% nunca y el 49.28% casi nunca olvidan de comer cuando están tratando de terminar, el 30.43% frecuentemente lo hace y es posible que al no llevar un buen hábito alimenticio sufran de cansancio y sueño.

2.2.15. Me considero capacitado para mis funciones

Tabla N° 38
Encuestados que se consideran capacitados para sus funciones

		Recuento	% del N de la columna
Me considero capacitado para mis funciones	Casi siempre	66	47.83
	Frecuentemente	40	28.99
	Casi nunca	32	23.19
	Nunca	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 47.83 casi siempre se siente capacitado para desempeñar sus funciones eso se interpreta como el hecho de sentirse seguros de ellos mismos y que su trabajo es bueno y apreciado, el 28.99% indica que frecuentemente y el 23.19%.

2.2.16. Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago

Tabla N° 39
Encuestados que tienen la impresión de que su jefe y/o familia aprecian el trabajo que realiza

		Recuento	% del N de la columna
Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago	Casi siempre	54	39.13
	Frecuentemente	70	50.72
	Casi nunca	14	10.14
	Nunca	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El sentirse apreciado y que la familia este orgullosa de nosotros es importante para lograr proyectar mayores logros, el 39.13% casi siempre siente que aprecian su trabajo junto con un 50.72% que indica frecuentemente, solo el 10.14% casi nunca se siente apreciado.

3. ACTIVIDADES TURÍSTICAS

3.1. Naturaleza

Tabla N° 40
Observación de aves

		Recuento	% del N de la columna
Observación de aves	Nunca	74	53.62
	Poco frecuente	40	28.99
	Casi siempre	22	15.94
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 53.62% nunca realiza dicha actividad turística como medio de relajación y el 28.99% poco frecuente, solo un 15.94% encuentra dicha actividad como algo que puede ayudar a distraerse.

Tabla N° 41
Observación de fauna

		Recuento	% del N de la columna
Observación de fauna	Nunca	56	40.58
	Poco frecuente	60	43.48
	Casi siempre	22	15.94
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

La observación de fauna la realiza un 15.94% de encuestados casi siempre, mientras el 40.58 y 43.48 nunca o con poca frecuencia. Con lo cual tenemos que es otra actividad que no se realiza en nuestra localidad.

Tabla N° 42
Observación de flora

		Recuento	% del N de la columna
Observación de flora	Nunca	44	31.88
	Poco frecuente	46	33.33
	Casi siempre	48	34.78
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 31.88% nunca observa fauna, junto con un 33.33% que lo realiza poco frecuente, el 34.78% casi siempre toma la observación de fauna dentro de su recreación.

Tabla N° 43

Observación de flora

		Recuento	% del N de la columna
Otras	Nunca	132	95.65
	Poco frecuente	4	2.90
	Casi siempre	2	1.45
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Caminar ayuda a nuestro sistema digestivo y cardiovascular a la vez que reduce calorías y nos mantiene en un mejor estado, de la tabla que se muestra solo el 4.35% siempre realiza caminatas y el 27.54 casi siempre. Tenemos que el 42.03% poco frecuente y un 26.09%, es posible que este porcentaje tenga conocimiento de los beneficios pero no dispongan de tiempo para realizar una caminata o se sientan muy cansados al llegar a casa. Solo caminar media hora al día podría significar gran avance si solo agregaran este hábito a su vida.

3.2. Deportes / aventura

Tabla N° 44
Caminata

		Recuento	% del N de la columna
Caminata	Nunca	36	26.09
	Poco frecuente	58	42.03
	Casi siempre	38	27.54
	Siempre	6	4.35
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 88.41% nunca realiza el ciclismo y el 7.25 con poca frecuencia, siendo este un deporte que ayuda a liberar el estrés y nos da energía y mayor resistencia. Solo el 2.90% casi siempre realiza dicho deporte.

Tabla N° 45
Ciclismo

		Recuento	% del N de la columna
Ciclismo	Nunca	122	88.41
	Poco frecuente	10	7.25
	Casi siempre	4	2.90
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El camping es una actividad que generalmente se realiza con amigos y/o familiares con lo cual tendríamos recuerdos que al traerlos a la mente podrían generar satisfacción y alegría. Solo el 2.9% siempre va de camping y el 4.35% casi siempre, tenemos con esto que el 71.01% nunca realiza camping y el 21.74% con poca frecuencia.

Tabla N° 46
Camping

		Recuento	% del N de la columna
Camping	Nunca	98	71.01
	Poco frecuente	30	21.74
	Casi siempre	6	4.35
	Siempre	4	2.90
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 86.96% nunca realiza otras actividades turísticas

Tabla N° 47

Otras

		Recuento	% del N de la columna
Otras	Nunca	120	86.96
	Poco frecuente	8	5.80
	Casi siempre	8	5.80
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Es posible que por la zona en la que se desempeñan los encuestados no busquen realizar esta actividad, solo el 5.8% casi siempre pasea en bote, el 82.61% nunca y el 11.59% poco frecuente. Siento esta actividad la que puede dar una recreación visual más amplia.

3.3. Paseos

Tabla N° 48
Paseos en bote

		Recuento	% del N de la columna
Paseos en bote	Nunca	114	82.61
	Poco frecuente	16	11.59
	Casi siempre	8	5.80
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Generalmente los paseos en bote se realizan en el campo, esto quiere decir salir de nuestro habitat para respirar naturaleza, pero el 89.86 nunca pasea a caballo y solo el 2.9% casi siempre y un 7.25% con poca frecuencia.

Tabla N° 49
Paseos a caballo

		Recuento	% del N de la columna
Paseos en caballo	Nunca	124	89.86
	Poco frecuente	10	7.25
	Casi siempre	4	2.90
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Tenemos que el 89.86% nunca realiza paseos a caballo y solo el 7.25 poco frecuente lo realiza siendo esta una actividad de recreo y distracción.

Tabla N° 50
Excursiones

		Recuento	% del N de la columna
Excursiones	Nunca	104	75.36
	Poco frecuente	16	11.59
	Casi siempre	12	8.70
	Siempre	6	4.35
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Las excursiones son una actividad de recreación ya sea en familia o con amigos, en este caso el 75.36% nunca las realiza, el 11.59 con poca frecuencia y solamente el 8.7% casi siempre y el 4.35 siempre.

Tabla N° 51

A la playa

		Recuento	% del N de la columna
A la playa	Nunca	32	23.19
	Poco frecuente	50	36.23
	Casi siempre	24	17.39
	Siempre	26	18.84
	Mucha frecuencia	6	4.35
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

La playa siempre significa relajación, el 23.19% nunca asiste, el 36.23% con poca frecuencia, casi siempre el 18.84% y el 4.35% con mucha frecuencia.

Tabla N° 52
Salidas al campo

		Recuento	% del N de la columna
Salidas al campo	Nunca	76	55.07
	Poco frecuente	28	20.29
	Casi siempre	22	15.94
	Siempre	8	5.80
	Mucha frecuencia	4	2.90
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Viajar es un ejercicio de aprendizaje, viajando conocemos nuevas culturas, conocemos otros conceptos de vida, si viajamos en familia nos une más a ellos y crea recuerdos y experiencias, partiendo de estos pocos detalles podríamos decir que viajar es una actividad placentera y estimulante. Sabiendo que nuestro país es un país multiculturas y con paisajes encantadores podría al menos el 76.81 que poco frecuente viaja, viajar mucho más y el 4.35 que nunca viaja podría experimentar este ejercicio. No es necesario viajar muy lejos, el hecho de salir de la zona en la que nos desenvolvemos normalmente nos ayuda a encontrar tranquilidad.

Tabla N° 53
Viajes nacionales

		Recuento	% del N de la columna
Viajes nacionales	Nunca	6	4.35
	Poco frecuente	106	76.81
	Casi siempre	18	13.04
	Siempre	6	4.35
	Mucha frecuencia	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Viajar es un ejercicio de aprendizaje, viajando conocemos nuevas culturas, conocemos otros conceptos de vida, si viajamos en familia nos une más a ellos y crea recuerdos y experiencias, partiendo de estos pocos detalles podríamos decir que viajar es una actividad placentera y estimulante. Sabiendo que nuestro país es un país multiculturas y con paisajes encantadores podría al menos el 76.81 que poco frecuente viaja, viajar mucho más y el 4.35 que nunca viaja podría experimentar este ejercicio. No es necesario viajar muy lejos, el hecho de salir de la zona en la que nos desenvolvemos normalmente nos ayuda a encontrar tranquilidad.

Tabla N°54
Viajes Internacionales

		Recuento	% del N de la columna
Viajes internacionales	Nunca	104	75.36
	Poco frecuente	16	11.59
	Casi siempre	10	7.25
	Siempre	6	4.35
	Mucha frecuencia	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a nuestra encuesta el 75.36% nunca realiza viajes internacionales y el 11.59% poco frecuente, es posible que esto se deba al costo muchas veces elevado de los paquetes turísticos para las personas encuestadas, que en muchos casos son jóvenes y no tienen un sueldo mayor a 1500.00 soles, pero viajar en grupo resulta económico y gratificante ayuda a conocer nuevas personas y vivir experiencias y anécdotas inolvidables.

Tabla N° 55
Otras actividades

		Recuento	% del N de la columna
Otras	Nunca	138	100.00
	Poco frecuente	0	0.00
	Casi siempre	0	0.00
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

No se realizan otras actividades.

3.4. Folclore

Tabla N° 56

Participa en actividades religiosas y/o patronales

		Recuento	% del N de la columna
Participa en actividades religiosas y/o patronales	Nunca	72	52.17
	Poco frecuente	44	31.88
	Casi siempre	18	13.04
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	4	2.90
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El folclore es parte de una identidad cultural en los distintos lugares, podría significar entonces un aprendizaje y desarrollo para nosotros, en cuanto a la tabla N° 56, tenemos que el 52.17% nunca asiste a estas actividades, el 31.88% poco frecuente y el 13.04 % casi siempre

Tabla N° 57
Participa en ferias

		Recuento	% del N de la columna
Participa en ferias	Nunca	46	33.33
	Poco frecuente	44	31.88
	Casi siempre	40	28.99
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	8	5.80
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 33.33% nunca asiste a ferias, 31.88% con poca frecuencia, casi siempre solo el 22.99 y con mucha frecuencia 5.8% las ferias ayudan a expandir conocimientos.

Tabla N° 58

Participa en ferias gastronómicas

		Recuento	% del N de la columna
Participa en ferias gastronómicas	Nunca	64	46.38
	Poco frecuente	34	24.64
	Casi siempre	30	21.74
	Siempre	4	2.90
	Mucha frecuencia	6	4.35
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

En nuestro país son muy concurridas las ferias gastronómicas, ya que somos un país que desarrolla mucho este aspecto y aprovecha sus recursos, en cuanto el 46.38% nunca asiste, 24.64 con poca frecuencia, casi siempre 21.74, siempre el 2.9 y con mucha frecuencia solo el 4.35%

Tabla N° 59
Participa en rituales místicos

		Recuento	% del N de la columna
Participa en rituales místicos	Nunca	104	75.36
	Poco frecuente	20	14.49
	Casi siempre	10	7.25
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	4	2.90
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Los rituales místicos tal vez por ser algo que en nuestro país solo se desarrolla con ímpetu en la sierra podría suponer poco conocimiento sobre esto para nosotros, es por eso que el 76.35 nunca asistió, el 14.49 con poca frecuencia y el 7.25% casi siempre.

Tabla N° 60
Participa en rituales místicos

		Recuento	% del N de la columna
Otras	Nunca	132	95.65
	Poco frecuente	2	1.45
	Casi siempre	4	2.90
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

El 95.65 nunca asiste a rituales místicos. El 1.45% con poca frecuencia y casi siempre el 2.9% tal vez es una actividad que no se ha desarrollado en nuestra localidad.

3.5. Otras actividades

Tabla N° 61
Participa en actividades culturales

		Recuento	% del N de la columna
Participa en actividades culturales	Nunca	28	20.29
	Poco frecuente	70	50.72
	Casi siempre	30	21.74
	Siempre	10	7.25
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Las actividades culturales son suponen siempre un adquirir de conocimiento, de nuestros encuestados tenemos que el 20.29 % nunca asiste a estas actividades, el 50.72 % no muy frecuente, el 21.74 % casi siempre y solo el 7.25 % siempre lo hace.

Tabla N° 62
Participa en actividades sociales

		Recuento	% del N de la columna
Participa en actividades sociales	Nunca	32	23.19
	Poco frecuente	50	36.23
	Casi siempre	34	24.64
	Siempre	20	14.49
	Mucha frecuencia	2	1.45
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Asistir a actividades sociales nos ayuda a fomentar vínculos con las demás personas, informarnos y actualizarnos lo cual nos mantiene entretenidos y a gusto siempre y cuando mantengamos intereses en común, tenemos de la tabla N° 62 que el 23.19 % nunca asiste, el 36.23 % poco frecuente, el 24.64 % casi siempre y el 14.49 % siempre lo hace.

Tabla N° 63

Participa en la realización de eventos

		Recuento	% del N de la columna
Participa en la realización de eventos	Nunca	40	28.99
	Poco frecuente	48	34.78
	Casi siempre	26	18.84
	Siempre	24	17.39
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

En la realización de distintos eventos participan nunca el 28.99%, poco frecuente el 34.78 %, casi siempre 18.84 y siempre realizan esta acción el 17.39%

Tabla N° 64

Toma de fotografías y filmaciones

		Recuento	% del N de la columna
Toma de fotografías y filmaciones	Nunca	54	39.13
	Poco frecuente	50	36.23
	Casi siempre	20	14.49
	Siempre	8	5.80
	Mucha frecuencia	6	4.35
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Esta es una actividad muy realizada en estos tiempos, la toma de fotografías y filmación es utilizada para difundirse en distintos medios sociales e interactuar con los demás, el 39.13 % nunca realiza esta actividad, 36.23 % con poca frecuencia, casi siempre el 14.49 y siempre un 5.8%

Tabla N° 65

Otras

		Recuento	% del N de la columna
Otras	Nunca	136	98.55
	Poco frecuente	2	1.45
	Casi siempre	0	0.00
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la Tabla N°65, tenemos que del total de encuestados el 98.55% nunca realizan otras actividades.

3.6. Deportes acuáticos

Tabla N° 66
Buceo

		Recuento	% del N de la columna
Buceo	Nunca	122	88.41
	Poco frecuente	8	5.80
	Casi siempre	8	5.80
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia.

INTERPRETACIÓN:

Del total de encuestados el 88.41% nunca bucea, el 5.8% con poca frecuencia y casi siempre lo realiza el 5.8%.

Tabla N° 67
Canotaje

		Recuento	% del N de la columna
Canotaje	Nunca	124	89.86
	Poco frecuente	10	7.25
	Casi siempre	4	2.90
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Un 89.86% de la población encuestada nunca practica canotaje, solo el 7.25% lo realiza siendo este un deporte de aventura.

Tabla N° 68
Natación

		Recuento	% del N de la columna
Natación	Nunca	114	82.61
	Poco frecuente	14	10.14
	Casi siempre	8	5.80
	Siempre	2	1.45
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Practicar natación ayuda a ejercitar completamente el cuerpo, además que ayuda a tener mucha más resistencia pero del total de encuestados tenemos que el 82.61 nunca practica dicho deporte, solo el 1.45% siempre realiza dicha actividad junto con el 5.8% que casi siempre lo considera dentro de su ritmo de ejercicios.

Tabla N° 69
Pesca deportiva

		Recuento	% del N de la columna
Pesca deportiva	Nunca	110	79.71
	Poco frecuente	22	15.94
	Casi siempre	6	4.35
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la Tabla N°69, tenemos que del total de encuestados el 79.71% nunca realiza pesca deportiva, seguido del 15.94% que realizan pesca deportiva con poca frecuencia, y casi siempre un 4.35%.

Tabla N° 70

Otras

		Recuento	% del N de la columna
Otras	Nunca	138	100.00
	Poco frecuente	0	0.00
	Casi siempre	0	0.00
	Siempre	0	0.00
	Mucha frecuencia	0	0.00
	Total	138	100.00

Fuente: Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la Tabla N°70, tenemos que del total de encuestados el 100% nunca realiza otras actividades.

CAPITULO IV

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

COMPROBACION DE LA HIPOTESIS

1. HIPOTESIS GENERAL

La hipótesis general plantea que: “Existe una relación significativa positiva entre las Actividades turísticas recreacionales y el Nivel de Stress en los dominios Laboral de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.”

Con el objetivo de medir dicha relación se realizó la prueba de correlación estadística, tomando los siguientes valores:

Encuesta	Trabajo y estrés laboral Variable independiente: “X”	Actividades turísticas Variable dependiente: “Y”
1	1	0.41935484
2	1.21875	0.4516129
3	1.0625	0.41935484
4	0.84375	0.80645161
5	0.71875	0.80645161
6	1	0.4516129
7	1.1875	0.29032258
8	0.9375	0.41935484
9	1.1875	0.29032258
10	0.71875	1.61290323
11	1.25	1.16129032
12	1.1875	0.77419355
13	1.25	0.67741935
14	0.875	0.96774194
15	0.40625	0.77419355
16	1.1875	1.19354839
17	1.03125	0.51612903
18	1.1875	1.09677419
19	1.09375	0.61290323
20	1.96875	0.48387097
21	1.3125	0.5483871
22	1.25	0.51612903
23	1.15625	1.19354839
24	0.84375	0.90322581
25	0.875	0.70967742
26	1.15625	0.36666667
27	0.9375	0.4
28	0.875	0.36666667

29	0.875	0.56666667
30	1.0625	0.4516129
31	1.09375	0.51612903
32	1.21875	0.64516129
33	0.96875	0.38709677
34	1.03125	0.64516129
35	1.28125	0.4516129
36	1.03125	0.48387097
37	1.09375	0.5483871
38	1.21875	0.61290323
39	1.03125	0.4516129
40	1.15625	0.41935484
41	1.4375	0.35483871
42	0.875	0.58064516
43	0.90625	0.64516129
44	0.9375	0.5483871
45	1.34375	0.4516129
46	1	0.5483871
47	1.03125	0.67741935
48	1.3125	0.61290323
49	1.0625	0.41935484
50	1.03125	0.22580645
51	0.96875	0.41935484
52	1.15625	0.35483871
53	1	0.5483871
54	0.9375	0.67741935
55	1.1875	0.4516129
56	1.1875	0.48387097
57	1.125	0.35483871
58	1.15625	0.61290323
59	1.34375	0.4516129
60	0.9375	0.76666667
61	1.3125	0.64516129

62	1.125	0.41935484
63	1.125	0.35483871
64	1.09375	0.61290323
65	0.96875	0.48387097
66	1.09375	0.35483871
67	1.25	0.48387097
68	1.09375	0.48387097
69	1.03125	0.41935484
70	1	0.41935484
71	1.21875	0.4516129
72	1.0625	0.41935484
73	0.84375	0.80645161
74	0.71875	0.80645161
75	1	0.4516129
76	1.1875	0.29032258
77	0.9375	0.41935484
78	1.1875	0.29032258
79	0.71875	1.61290323
80	1.25	1.16129032
81	1.1875	0.77419355
82	1.25	0.67741935
83	0.875	0.96774194
84	0.40625	0.77419355
85	1.1875	1.19354839
86	1.03125	0.51612903
87	1.1875	1.09677419
88	1.09375	0.61290323
89	1.96875	0.48387097
90	1.3125	0.5483871
91	1.25	0.51612903
92	1.15625	1.19354839
93	0.84375	0.90322581
94	0.875	0.70967742

95	1.15625	0.36666667
96	0.9375	0.4
97	0.875	0.36666667
98	0.875	0.56666667
99	1.0625	0.4516129
100	1.09375	0.51612903
101	1.21875	0.64516129
102	0.96875	0.38709677
103	1.03125	0.64516129
104	1.28125	0.4516129
105	1.03125	0.48387097
106	1.09375	0.5483871
107	1.21875	0.61290323
108	1.03125	0.4516129
109	1.15625	0.41935484
110	1.4375	0.35483871
111	0.875	0.58064516
112	0.90625	0.64516129
113	0.9375	0.5483871
114	1.34375	0.4516129
115	1	0.5483871
116	1.03125	0.67741935
117	1.3125	0.61290323
118	1.0625	0.41935484
119	1.03125	0.22580645
120	0.96875	0.41935484
121	1.15625	0.35483871
122	1	0.5483871
123	0.9375	0.67741935
124	1.1875	0.4516129
125	1.1875	0.48387097
126	1.125	0.35483871
127	1.15625	0.61290323

128	1.34375	0.4516129
129	0.9375	0.76666667
130	1.3125	0.64516129
131	1.125	0.41935484
132	1.125	0.35483871
133	1.09375	0.61290323
134	0.96875	0.48387097
135	1.09375	0.35483871
136	1.25	0.48387097
137	1.09375	0.48387097
138	1.03125	0.41935484

Considerando dicha data, y haciendo uso del programa estadístico Statgraphics Centurion XV, se ejecutó la prueba de correlación, obteniendo los siguientes resultados:

Coeficientes

	<i>Mínimos Cuadrados</i>	<i>Estándar</i>	<i>Estadístico</i>	
<i>Parámetro</i>	<i>Estimado</i>	<i>Error</i>	<i>T</i>	<i>Valor-P</i>
Intercepto	0.883364	0.111017	7.95701	0.0000
Pendiente	-0.282017	0.10067	-2.80139	0.0058

Análisis de Varianza

<i>Fuente</i>	<i>Suma de Cuadrados</i>	<i>Gl</i>	<i>Cuadrado Medio</i>	<i>Razón-F</i>	<i>Valor-P</i>
Modelo	0.444985	1	0.444985	7.85	0.0058
Residuo	7.71149	136	0.0567021		
Total (Corr.)	8.15647	137			

Donde:

- Coeficiente de Correlación = -0.233572
- R-cuadrada = 5.4556 por ciento
- R-cuadrado (ajustado para g.l.) = 4.76042 por ciento
- Error estándar del est. = 0.238122
- Error absoluto medio = 0.168487
- Estadístico Durbin-Watson = 1.36466 (P=0.0001)
- Autocorrelación de residuos en retraso 1 = 0.313578

Tras ajustar un modelo lineal para describir la relación entre Actividades turísticas y Estrés laboral, la ecuación del modelo ajustado es

$$\text{Actividades turísticas} = 0.883364 - 0.282017 * \text{Estrés laboral}$$

Puesto que el valor-P en la tabla ANOVA es menor que 0.05, **existe una relación estadísticamente significativa** entre Actividades turísticas y Estrés laboral con un nivel de confianza del 95.0%.

El estadístico R-Cuadrada indica que el modelo ajustado explica 5.4556% de la variabilidad en Actividades turísticas. El coeficiente de correlación es igual a -0.233572, indicando una relación relativamente débil entre las variables. El error estándar del estimado indica que la desviación estándar de los residuos es 0.238122.

El error absoluto medio (MAE) de 0.168487 es el valor promedio de los residuos. El estadístico de Durbin-Watson (DW) examina los residuos para determinar si hay alguna correlación significativa basada en el orden en el que se presentan en el archivo de datos. Puesto que el valor-P es menor que 0.05, hay indicación de una posible correlación serial con un nivel de confianza del 95.0%.

Dados los resultados, se concluye por aceptar la hipótesis general.

2. HIPOTESIS ESPECIFICAS

2.1. Hipótesis específica 1

La primera hipótesis específica plantea que: “Las Actividades Turísticas recreacionales que realizan los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 son con poca frecuencia.”

Para comprobar dicha hipótesis se considera la calificación media de dicha variable, en base a la siguiente tabla de cualificación:

Cualificación	Escala
Nunca	0 - 0.8
Poca Frecuencia	0.8 - 1.6
Casi Siempre	1.6 - 2.4
Siempre	2.4 - 3.2
Mucha Frecuencia	3.2 - 4

Habiendo calculado la media estadística para las actividades turísticas, se obtuvo una media de 0.5775, hecho que nos da a entender que los encuestados mayoritariamente nunca participan de actividades turísticas. Ello concluye con rechazar la primera hipótesis específica.

2.2. Hipótesis específica 2

La segunda hipótesis específica plantea que: “• El nivel de estrés Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores mayores de 18 años que laboran en el distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 es Alto.”

Para comprobar dicha hipótesis se considera la calificación media de dicha variable, en base a la siguiente tabla de cualificación:

Cualificación	Escala
Casi Siempre / Muy alto	0 - 0.75
Frecuentemente / Alto	0.76 - 1.50
Casi Nunca / Bajo	1.51 - 2.25
Nunca / Muy Bajo	2.26 - 3

Habiendo calculado la media estadística para el estrés laboral y estilo de vida, se obtuvo una media de 1.084, hecho que nos da a entender que los encuestados mayoritariamente poseen estrés laboral a causa de su estilo de vida en niveles altos. Ello concluye con aceptar la segunda hipótesis específica.

CONCLUSIONES

Este trabajo se propone como primer objetivo específico Establecer la relación entre las Actividades turísticas recreacionales y el Nivel de estrés en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.

Los resultados arrojados pudieron dar cuenta de que existe un alto grado de estrés laboral, debido a las sobre exigencias, no comer a horas fijas, horario poco regular, en algunos casos la falta de reconocimiento.

Como dice Martínez Selva (2004), el estrés laboral surge de un desajuste entre el individuo y su trabajo, esto es entre sus capacidades y las exigencias del empleo, la distribución temporal del trabajo, como su duración, su distribución a lo largo del día, el trabajo nocturno o el trabajo por turnos.

Los encuestados mayoritariamente nunca participan de actividades turísticas.

Obtenidos los resultados de investigación con relación a la hipótesis específica 01, podemos concluir que existe una relación estadísticamente significativa entre Actividades turísticas y Estrés laboral.

Obtenidos los resultados de la investigación con relación a la hipótesis específica 02, podemos concluir que la población del distrito de Tacna posee estrés laboral a causa de su estilo de vida en niveles altos.

SUGERENCIAS

- ✓ Incluir en las empresas privadas dentro de su plan de premiación y acción anual los viajes de recreación para de esta manera motivar y relajar a sus colaboradores eliminando los ambientes y actividades que son fuentes del estrés.
- ✓ Profundizar el estudio, de manera que se tomen en cuenta otros factores que intervengan con el desempeño del trabajador aparte del estrés, por ejemplo: la comunicación, el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales, entre otros.
- ✓ Realizado el análisis de la variable Implementar un plan de acción en las empresas el cual incluya realizar actividades turísticas recreacionales de manera frecuente lo cual permita al individuo descansar y desconectarse de lo que le causa estrés para de esta forma retomar el trabajo con una perspectiva fresca y descansada.
- ✓ Para que el individuo pueda afrontar los problemas de estrés durante su jornada laboral o su vida diaria se sugiere poder realizar las siguientes reglas:
 1. Lleve una dieta equilibrada y haga ejercicio regularmente.
 2. Disfrute de un día de playa, museos, camping, actividades gastronómicas, excursiones.
 3. Organice viajes en vacaciones ya sea solo, en familia o con amigos.
 4. Inscríbase en cursos de natación, pesca deportiva.

REFERENCIAS

Libros:

Aguayo, A.F. (2007). El estrés psicosocial como factor predisponente de enfermedad aguda en pacientes de medicina familiar del Policlínico Central de la Caja Nacional de Salud La Paz, en los meses de junio, agosto y septiembre. *Revista Paceña de Medicina Familiar*, 4(6), 101-105.

Barraza M., A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Psicología Científica.com*. Disponible en línea: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf> (Consultado el 21 de febrero de 2011).

Barraza M., A. y Silerio Q., J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo *Revista de la Universidad Pedagógica de Durango*, 7, 48-65.

Barría G., Y.J., Calabrano V., A.C., Flores C., C.S., Muñoz V., P. y Osorio V., K.A. (2002). Estrés laboral. Estudio sobre percepción de profesoras del primer año básico de escuelas municipales urbanas de Punta Arenas. *Revista de Enfermería de Chile*, 1(120), 1-4.

Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. y Hernández, R. (2003). El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? *Atención Primaria*, 31(18), 524-526.

Melgosa, J. (2006). *Sin estrés* (10ª reimp.). Madrid: Safeliz.

Trianes M., V. (2002). *Niños con estrés. Cómo evitarlo, cómo tratarlo*. México: Alfaomega.

Roberto C. Bullón (1999) Las actividades turísticas y recreacionales El hombre como protagonista

Blanco, Ramirez (2005). *La experiencia del Extra Curriculum en estudiantes universitarios*. Universidad de las Américas Puebla.

Berck.L.E.(1992) *The extracurriculum*. En P.W.Jackson(Ed) Hand book of research on curriculum. New York Mc Millan.

De Souza dos Santos, Boaventura. (1998). *De la mano de Alicia: Lo social y lo político en la posmodernidad*. Editorial Siglo del Hombre y Unidades. P.c.225-283.

Delors Jacques. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Informe UNESCO, Ed. Santillana, Madrid.

Fichte Jerome. (1977). *Discursos de la Nación Alemana*. Ed. Nacional, Madrid, Págs. 110 y SS.

Garland,P.H(1986) *A critical need for college student personnel services*.(BBB15669)

Herron, O. R. (1979) New dimensions: An Over view. En O.Herron(Ed). *New dimensions in student personnel administration*, Cranton: International.

Hoover, R.E. (1997) El rol del estudiante en las universidades metropolitanas. *New Directions for student services*. (79) ,15-95.

Isaza José Fernando. (2002). *Para qué estudiar Ciencias Básicas?* P. Revista Semana No. 1603, pag.102.

Jaramillo María Adelaida y otros. (2001). *Hacia una formación integral*. Universidad de Antioquia, documento noimpreso.

Jaspers, Karl. (1965). *The idea of the University*. Londres, Peter Owen.

Javinar, J.M. (2000). *Student life and development*. New directions for higher Education, 85-93.

Katz, J (1969). *Four years of growth, conflict, and complicity*. En J.Katzet. San Francisco; Jossey Bass.

López Ospina Gustavo. (2002). *Formación Integral*. Ponencia presentada en el Pleno Nacional de ASCUN. Armenia.

Páginas web

- Real academia de la lengua española (2001) Obra de referencia de la Academia.
Recuperado de: <http://lema.rae.es>

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA PRINCIPAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	
¿Cuál es la relación entre las Actividades turísticas y el Nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013?	Establecer la relación entre las Actividades turísticas y el Nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.	Existe una relación significativa positiva entre las Actividades turísticas y el Nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.	
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	VARIABLES
¿En qué medida realizan Actividades Turísticas los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna?	Determinar en qué medida realizan Actividades Turísticas los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.	Las Actividades Turísticas que realizan los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 son con poca frecuencia.	Actividades Turísticas.
¿Cuál es el nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna?	Determinar el nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna.	El nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 es Alto.	Nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida.

HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES		
Existe una relación significativa positiva entre las Actividades turísticas y el Nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013.	Actividades Turísticas. Stress Laboral y Estilo de Vida.		
HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	VARIABLE	INDICADORES/ITEMS	
Las Actividades Turísticas que realizan los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 son:	Actividades Turísticas.	Actividades de Naturaleza. Deportes de Aventura. Deportes Acuáticos. Actividades Folclóricas. Paseos, Viajes. Otras Actividades.	
El nivel de Stress en los dominios Laboral y de Estilo	Nivel de Stress en los	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS
		Stress Laboral.	Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión.

de Vida de los pobladores del distrito de Tacna de la Región Tacna, en el año 2013 es Alto.	dominios Laboral y de Estilo de Vida.		En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo.
			Mi horario de trabajo es regular.
			Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa.
			Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches y/o en los fines de semana.
			Practico el pluriempleo.
			Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando.
			Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones.
			Tengo miedo a perder mi empleo.
			Me llevo mal con mis compañeros /as de trabajo.
			Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe.
			Considero muy estable mi puesto.
			Utilizo el automóvil como medio de trabajo.
			30. Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar algunas veces.
			Me considero capacitado para mis funciones.
			Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago.
	Stress en el Estilo de Vida.	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	

			Como a horas fijas.
			Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.
			Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video.
			Hago ejercicio físico de forma regular.
			Como a prisa.
			Alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso) como cuanto me apetece.
			Consume frutas y verduras abundantemente.
			Bebo agua fuera de las comidas.
			Como entre comidas.
			Desayuno abundantemente.
			Ceno poco.
			Fumo.
			Toma bebidas alcohólicas.
			En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.
			Practico un "hobby" o afición que me relaja.

INSTRUMENTOS

4.1.1. Test para el Stress Laboral y Estilo de Vida.

N°	I. Estilo de Vida	Nunca	Casi Nunca	Frecuentement e	Casi Siempre
1	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	3	2	1	0
2	Como a horas fijas.	3	2	1	0
3	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	0	1	2	3
4	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video.	0	1	2	3
5	Hago ejercicio físico de forma regular.	3	2	1	0
6	Como a prisa.	0	1	2	3
7	Alimentos con colesterol (huevos, hígado, queso) como cuanto me apetece.	0	1	2	3
8	Consumo frutas y verduras abundantemente.	3	2	1	0
9	Bebo agua fuera de las comidas.	3	2	1	0
10	Como entre comidas.	0	1	2	3
11	Desayuno abundantemente.	3	2	1	0
12	Ceno poco.	3	2	1	0
13	Fumo.	0	1	2	3
14	Toma bebidas alcohólicas.	0	1	2	3
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	3	2	1	0
16	Practico un "hobby" o afición que me relaja.	3	2	1	0
	II. Trabajo / ocupación.				
17	Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión.	0	1	2	3
18	En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo.	0	1	2	3
19	Mi horario de trabajo es regular.	3	2	1	0
20	Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa.	3	2	1	0
21	Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches y/o en los	0	1	2	3

	fines de semana.				
22	Practico el pluriempleo.	0	1	2	3
23	Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando.	3	2	1	0
24	Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones.	3	2	1	0
25	Tengo miedo a perder mi empleo.	0	1	2	3
26	Me llevo mal con mis compañeros /as de trabajo.	0	1	2	3
27	Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe.	3	2	1	0
28	Considero muy estable mi puesto.	3	2	1	0
29	Utilizo el automóvil como medio de trabajo.	0	1	2	3
30	30. Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar algunas veces.	0	1	2	3
31	Me considero capacitado para mis funciones.	3	2	1	0
32	Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago.	3	2	1	0

4.1.1. Cuestionario Actividades Turísticas.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS					
Tipo de Actividad	Escala				
	Nunca	Frecuencia	Casi Siempre	Siempre	Frecuencia
	0	1	2	3	4
NATURALEZA					
Observación de Aves					
Observación de Fauna					
Observación de Flora					
Otras:					
DEPORTES / AVENTURA					
Caminata					
Ciclismo					
Camping					
Otras:					
PASEOS					
Paseos en bote.					
Paseos en caballo.					
Excursiones.					
A la Playa.					
Salidas al Campo.					
Viajes Nacionales.					
Viajes Internacionales.					
Otras:					
FOLCLORE					
Participa en Actividades Religiosas y/o					

Patronales					
Participa en Ferias.					
Participa en Ferias Gastronómicas.					
Participa en Rituales Místicos					
Otras:					
OTRAS ACTIVIDADES					
Participa en Actividades Culturales					
Participa en Actividades Sociales					
Participa en la Realización de Eventos					
Toma de Fotografías y Filmaciones					
Otras:					
DEPORTES ACUATICOS					
Buceo.					
Canotaje.					
Natación.					
Pesca deportiva.					
Otras:					