



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN MODALIDAD DE  
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**“PROGRAMA INNOVADOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS UTILIZANDO  
TECNOLOGÍA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DEL PERSONAL POLICIAL  
ADMINISTRATIVO”**

**AUTOR**

**Prado Sarzosa Diego Xavier**

**TRABAJO DE TITULACIÓN  
Previo a la obtención del grado académico en  
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTORA**

**Maritza Gisella Paula Chica, PhD.**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2025**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**William Eliecer González Panchacana, Ph.D.**  
**COORDINADOR DEL PROGRAMA DE  
MAESTRÍA**

---

**Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.**  
**TUTORA**

---

**Geoconda Xiomara Herdoiza Morán Mgtr.**  
**ESPECIALISTA 1**

---

**Marco Campaña Bonilla, Ph.D**  
**ESPECIALISTA 2**

---

**María Rivera González, Mgtr.**  
**SECRETARIA GENERAL**  
**UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Diego Xavier Prado Sarzosa, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.  
C.I. 0910610682  
**TUTORA**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, DIEGO XAVIER PRADO SARZOSA**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, “**PROGRAMA INNOVADOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS UTILIZANDO TECNOLOGÍA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DEL PERSONAL POLICIAL ADMINISTRATIVO**” previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 11 días del mes de octubre de año 2025

---

**DIEGO XAVIER PRADO SARZOSA**  
C.I. 0502459795  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, DIEGO XAVIER PRADO SARZOSA**

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **PROGRAMA INNOVADOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS UTILIZANDO TECNOLOGÍA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DEL PERSONAL POLICIAL ADMINISTRATIVO** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 11 días del mes de octubre de año 2025

---

Diego Xavier Prado Sarzosa  
C.I. 0502459795  
**AUTOR**



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**PROGRAMA INNOVADOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS UTILIZANDO  
TECNOLOGÍA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DEL PERSONAL POLICIAL  
ADMINISTRATIVO.**

**Autor:** Lic. Diego Xavier Prado Sarzosa

**Tutora:** Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.

**RESUMEN**

Este estudio se centró en evaluar el estrés laboral entre los empleados administrativos de la Policía Nacional del Ecuador y sugirió una estrategia preventiva a través de la implementación de un programa de actividad física mediado por tecnología. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi-experimental de un solo grupo. Se realizó una aplicación pre y post-intervención del Inventario de Burnout de Maslach – Encuesta de Servicios Humanos (MBI-HSS) en 40 participantes. El análisis se llevó a cabo utilizando SPSS versión 26 empleando estadísticas descriptivas junto con el coeficiente alfa de Cronbach y correlaciones de Pearson para probar la fiabilidad y la interrelación entre las dimensiones. Los hallazgos mostraron que el agotamiento emocional era la dimensión más severa con una puntuación media de 34.03, seguida de la realización personal (31.68) y, en menor medida, la despersonalización (17.38). Con la aplicación del programa de ejercicio que incluía estiramientos, caminatas, yoga, técnicas de respiración y meditación facilitada por aplicaciones móviles, los participantes demostraron niveles significativamente más bajos de agotamiento y mejores percepciones de realización personal. Estos hallazgos sugieren que la integración de rutinas físicas guiadas por tecnología podría servir como una herramienta efectiva para aliviar el estrés y mejorar el bienestar ocupacional en entornos de oficinas administrativas de policía, con potencial para replicarse en instituciones similares.

**Palabras claves:** Agotamiento emocional, Burnout, Despersonalización, Estrés laboral



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**INNOVATIVE PROGRAM OF PHYSICAL ACTIVITIES USING TECHNOLOGY  
TO REDUCE STRESS IN ADMINISTRATIVE POLICE PERSONNEL**

**Autor:** Lic. Diego Xavier Prado Sarzosa  
**Tutora:** Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.

**ABSTRACT**

This study focused on assessing work-related stress among administrative employees of the Ecuadorian National Police and suggested a preventive strategy through the implementation of a technology-mediated physical activity program. A quantitative approach was used with a single-group quasi-experimental design. A pre- and post-intervention application of the Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS) was conducted on 40 participants. The analysis was performed using SPSS version 26, employing descriptive statistics together with Cronbach's alpha coefficient and Pearson correlations to test reliability and the interrelationship between dimensions. The findings showed that emotional exhaustion was the most severe dimension with a mean score of 34.03, followed by personal accomplishment (31.68) and, to a lesser extent, depersonalization (17.38). With the implementation of the exercise program that included stretching, walking, yoga, breathing techniques, and meditation facilitated by mobile applications, participants demonstrated significantly lower levels of exhaustion and improved perceptions of personal accomplishment. These findings suggest that integrating technology-guided physical routines could serve as an effective tool for alleviating stress and improving occupational well-being in police administrative office settings, with the potential to be replicated in similar institutions.

**Keywords:** Emotional Exhaustion, Burnout, Depersonalization, Work Stress.



UPSE

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

PROGRAMA INNOVADOR DE ACTIVIDADES FÍSICAS UTILIZANDO  
TECNOLOGÍA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DEL PERSONAL POLICIAL  
ADMINISTRATIVO.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



Nombre de la revista

Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/1523>