Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

RELACIÓN DEL EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL EN EL SECTOR RECREATIVO

Gina Marcela Rojas Álvarez
https://orcid.org/ 0000-0002-1409-5368
Universidad de Santander

David Alejandro Rey Dominguez
https://orcid.org/ 0000-0002-3945-067X
Universidad de Santander

Yeidy Sugey Bohorquez Botello
https://orcid.org/0000-0003-3926-9771
yei.bohorquez@mail.udes.edu.co
Universidad de Santander

Artículo recibido: 01/03/2026. Aceptado para publicación: 15/03/2026

RESUMEN

El equilibrio ocupacional constituye un determinante clave para el bienestar y el desempeño laboral, especialmente en poblaciones jóvenes que enfrentan múltiples demandas en su etapa de adultez emergente. En contextos laborales exigentes como el sector recreativo, donde se presentan cargas emocionales elevadas, largas jornadas y necesidad de mantener una actitud positiva constante, comprender esta relación resulta fundamental. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el equilibrio ocupacional y el desempeño laboral en jóvenes trabajadores de una empresa del sector recreativo de Bucaramanga. Se trató de una investigación cuantitativa con diseño correlacional, en la que participaron 88 empleados entre 19 y 30 años, seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio estratificado por edad. Se aplicaron dos instrumentos validados: el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional (OBQ-E), que evalúa la satisfacción con las actividades diarias, y la Escala de Impacto Ambiental para el Trabajo (WEIS), que examina la influencia del entorno laboral sobre el desempeño. Los resultados mostraron una asociación positiva entre un mayor equilibrio ocupacional y un

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

mejor desempeño laboral, identificándose factores como el sentido de las actividades, el descanso, las interacciones sociales y las demandas de tiempo como determinantes clave en dicha relación. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias de intervención ocupacional orientadas a promover un equilibrio saludable en las ocupaciones diarias, con el fin de favorecer el rendimiento y el bienestar en ambientes organizacionales altamente demandantes.

Palabras clave: *Equilibrio entre Vida Personal y Laboral, Rendimiento laboral, Adulto Joven, Condiciones de trabajo, Recreación.*

RELATIONSHIP BETWEEN OCCUPATIONAL BALANCE AND JOB PERFORMANCE IN THE RECREATIONAL SECTOR

ABSTRACT

Occupational balance is a key determinant of well-being and job performance, especially among young people facing multiple demands during their emerging adulthood. In demanding work contexts like the recreational sector, which involves high emotional loads, long hours, and the need to maintain a constant positive attitude, understanding this relationship is fundamental. This study aimed to analyze the relationship between occupational balance and job performance in young workers of a recreational sector company in Bucaramanga. This was a quantitative study with a correlational design, which included 88 employees between 19 and 30 years old, selected through stratified random probability sampling by age. Two validated instruments were applied: the Occupational Balance Questionnaire (OBQ-E), which assesses satisfaction with daily activities, and the Work Environmental Impact Scale (WEIS), which examines the influence of the work environment on performance. The results showed a positive association between greater occupational balance and better job performance. Factors such as the perceived meaning of activities, rest, social interactions, and time demands were identified as key determinants in this relationship. These findings reinforce the need to implement occupational intervention strategies aimed at promoting a healthy balance in daily occupations, to enhance performance and well-being in highly demanding organizational environments.

Keywords**:** *Work-Life Balance, work performance, Young Adult, Working conditions,*
Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

Recreation

Introducción

El equilibrio ocupacional constituye un pilar fundamental para el bienestar y la productividad en los entornos laborales contemporáneos. Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, este concepto se refiere a la distribución armónica de las distintas actividades de la vida diaria de un individuo, tales como el trabajo, el ocio, el autocuidado y las relaciones sociales (1,2). En el contexto organizacional, mantener dicho equilibrio se ha relacionado con mayores niveles de satisfacción laboral, mejor salud mental y un incremento del rendimiento profesional (3). El bienestar laboral, en este sentido, depende del ajuste entre la persona y su entorno profesional, incluyendo variables físicas, psicosociales y ocupacionales. Dicho ajuste puede estar mediado por factores como los roles de género y la cultura organizacional (4–6).

Diversas condiciones pueden impactar negativamente el desempeño laboral y el equilibrio ocupacional. La Organización Mundial de la Salud y un estudio reciente realizado por Seguros SURA reportan que un porcentaje considerable de trabajadores colombianos experimenta estrés y agotamiento debido a la sobrecarga laboral (7,8). En particular, los jóvenes trabajadores enfrentan una tensión significativa entre las exigencias laborales y las tareas propias de su desarrollo psicosocial, situación que puede afectar su salud mental al dificultar la formación de identidad y relaciones sociales características de la adultez emergente (9,10). Esta problemática cobra especial relevancia en el sector recreativo, donde las condiciones laborales han sido poco exploradas. No obstante, las pocas investigaciones previas muestran que los trabajadores de este sector, especialmente aquellos dedicados al entretenimiento infantil, están expuestos a una carga emocional considerable debido a su responsabilidad con el bienestar de los niños y la atención simultánea a las expectativas de los padres (11).

Estudios en diversos contextos laborales han demostrado que los trabajadores con mayor percepción de equilibrio ocupacional presentan niveles más altos de compromiso organizacional, menor intención de abandono y mejor

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

desempeño en sus funciones. En poblaciones jóvenes, la adultez emergente —etapa comprendida entre los 19 y 30 años— es crucial para la consolidación de hábitos ocupacionales que influyen en trayectorias profesionales posteriores (10,12,13). No obstante, persisten vacíos significativos en la literatura reciente respecto a cómo las condiciones específicas del sector recreativo afectan el equilibrio ocupacional y, a su vez, cómo este influye en el desempeño laboral.

El desempeño laboral en este sector depende en gran medida de factores psicosociales como la motivación, la satisfacción y el bienestar emocional. Sin embargo, las particularidades del entorno —incluyendo jornadas extensas, exigencias de actitud positiva constante y el manejo de situaciones impredecibles— pueden comprometer el equilibrio ocupacional de los empleados, en especial en trabajadores jóvenes que simultáneamente cursan estudios, construyen identidad profesional y buscan relaciones personales estables (9–11,13).

Algunas investigaciones han utilizado el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional (OBQ-E) para documentar cómo un bajo equilibrio se asocia con menor calidad de vida y mayor presencia del síndrome de burnout (14,15). Paralelamente, la Escala de Impacto Ambiental para el Trabajo (WEIS) ha permitido identificar cómo factores como las demandas de tiempo, la ergonomía y el clima emocional actúan como facilitadores o barreras del desempeño laboral. Sin embargo, son escasos los estudios que integren ambas variables para analizar su interacción en poblaciones jóvenes dentro del sector recreativo (10,11,13,16).

Por tanto, el presente articulo tuvo como objetivo principal presentar la relación entre el equilibrio ocupacional y el desempeño laboral en jóvenes trabajadores de una empresa del sector recreativo de Bucaramanga. Este artículo busca aportar al conocimiento sobre un fenómeno poco explorado en un contexto ocupacional con alta demanda y escasa investigación empírica reciente.

Metodología.

Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal, cuyo objetivo fue analizar la relación entre el equilibrio ocupacional y el desempeño laboral en jóvenes trabajadores de una empresa del sector recreativo de la ciudad de Bucaramanga. La investigación se llevó a cabo entre los meses de mayo y julio del año 2023, en el contexto real de la

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

organización, sin manipular las variables de estudio.

La población estuvo conformada por 115 trabajadores, de los cuales se seleccionó una muestra representativa de 88 participantes, utilizando un muestreo probabilístico aleatorio estratificado por edades, entre 19 y 30 años. Se establecieron como criterios de inclusión: ser trabajador activo de la empresa, tener entre 19 y 30 años de edad y firmar el consentimiento informado. Se excluyeron quienes tuvieran un tiempo menor de 3 meses laborando en la empresa.

Para la recolección de la información, se utilizaron dos instrumentos validados: el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional (OBQ-E), que evalúa la percepción del equilibrio entre las actividades diarias, compuesto por 13 ítems con escala tipo Likert, y la Escala de Impacto Ambiental para el Trabajo (WEIS), que mide el grado de influencia de factores ambientales sobre el desempeño laboral, estructurada en 17 ítems. Ambos instrumentos fueron adaptados a la población objetivo y recategorizados para facilitar el análisis correlacional, en el primer instrumento se recategorizó, donde un puntaje de 1 a 30 puntos era un equilibrio bajo a moderado y de 31 a 65 puntos un equilibrio alto a muy alto, mientras el segundo fue recategorizado como desempeño muy bajo a bajo de 1 a 2 puntos, desempeño moderado de 3 puntos y desempeño alto a muy alto de 4 puntos.

El análisis de los datos se realizó mediante el software Jamovi, versión 2.6.25, utilizando estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión) y la prueba Chi-cuadrado de Pearson para establecer la relación entre las variables, con un nivel de significancia del 5% ($p < 0,05$).

Resultados y Discusión:

Al analizar los datos sociodemográficos, se observa que la muestra está compuesta por un 61% de género masculino (n = 54) y el 39% femenino (n = 34). El rango de edad estuvo entre los 19 y 30 años, con una media de 22 años.

Respecto al equilibrio ocupacional, evaluado con el OBQ-E, revela que la mayoría de los participantes presenta un nivel alto a muy alto de equilibrio, de acuerdo con la recategorización establecida de 31-65 puntos (ver tabla 1). Esta tendencia positiva se fundamenta en que la mayoría de los ítems reflejan porcentajes significativos en las categorías de acuerdo. Entre los que más destacan está el ítem 8, donde el 66% afirma mantener equilibrio entre actividades físicas, sociales,

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

intelectuales y de descanso, en el ítem 4, el 67% reporta equilibrio entre las diferentes actividades cotidianas y en el ítem 7 el 65% considera tener tiempo suficiente para sus obligaciones.

No obstante, se identifican áreas críticas que afectan a un subgrupo significativo. Destaca el ítem 2, donde un 45% de los participantes expresa desacuerdo respecto a si sus actividades cotidianas tienen sentido, lo que sugiere una falta de propósito percibido en las tareas diarias. Adicionalmente, entre un 20% y 45% de los encuestados muestra algún grado de desacuerdo en ítems relacionados con la variedad de actividades, la satisfacción con el descanso y el balance entre obligaciones y deseos. Por lo tanto, si bien predomina un equilibrio ocupacional satisfactorio a nivel global, los resultados señalan la necesidad de implementar intervenciones focalizadas para mejorar la percepción de sentido en las actividades y el manejo de aspectos específicos como el descanso y la diversificación de tareas.

Tabla 1

Nivel de Equilibrio Ocupacional	n (%)
Bajo a moderado (1-30 puntos)	25 (28,4%)
Alto a muy alto (31-65 puntos)	63 (71,6%)
Total	88 (100%)

Fuente: Autor (2025).

En cuanto al desempeño laboral, medido a través de la WEIS, la mayoría de las dimensiones reflejan un desempeño predominantemente moderado, con un 47,1% de los factores analizados en este nivel (ver tabla 2). El 29,4% de las dimensiones se ubicaron en un rango de desempeño alto a muy alto, mientras que el 23,5% mostraron un desempeño bajo o muy bajo. Entre los factores que más favorecieron el desempeño destacan la Pertenencia a un grupo (100%), cualidades sensoriales (53%), los Estándares del rol laboral (50% moderado, 33% alto), la Arquitectura y disposición física (52%) y la Interacción entre compañeros (49%)

Por otro lado, los factores que mayor interferencia mostraron en el desempeño y bienestar fueron la Demandas del tiempo con un 48% de desempeño bajo o muy bajo, el Clima emocional con 41%

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

bajo o muy bajo, la Propiedades de los objetos con un 40% bajo o muy bajo y el Significado de objetos/productos y lugares complementarios 36% bajo o muy bajo

Estos resultados sugieren que, si bien el entorno social y organizativo es percibido como favorable o moderadamente adecuado, existen aspectos críticos relacionados con la carga temporal, el ambiente emocional y los recursos físicos que requieren atención para mejorar el desempeño y bienestar general de los trabajadores.

Tabla 2

	Desempeño laboral		
Dimensión de la WEIS	Muy bajo a bajo (%)	Moderado (%)	Alto a muy alto (%)
Demandas del tiempo	48	34	17
Demandas de las tareas	26	45	27
Atracción por las tareas laborales	31	33	35
Horario de trabajo	32	43	22
Interacción entre compañeros	27	49	23
Pertenencia a un grupo	0	100	0
Interacción con el supervisor	33	42	23
Estándares del rol laboral	17	50	33

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

	Desempeño laboral		
Dimensión de la WEIS	Muy bajo a bajo (%)	Moderado (%)	Alto a muy alto (%)
Estilo del rol laboral	18	47	35
Interacción con otros	33	48	19
Gratificaciones	25	48	27
Cualidades sensoriales	20	53	26
Arquitectura/Disposición física	31	52	17
Clima emocional	41	35	24
Propiedades de los objetos	40	38	23
Significado de objetos/productos	36	41	23
Lugares complementarios	36	41	23

Fuente: Autor (2025).

La prueba Chi-cuadrado de Pearson reveló una asociación estadísticamente significativa entre el equilibrio ocupacional y el desempeño laboral ($p = 0,029$), lo que indica que, a mayor equilibrio ocupacional, mejor desempeño laboral. Esta relación sugiere que los trabajadores con rutinas organizadas y mayor satisfacción con sus actividades

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

diarias tienden a desempeñarse de forma más eficiente.

Sin embargo, existen, factores críticos compartidos, donde el 45% de los participantes expresa desacuerdo sobre el sentido de sus actividades cotidianas, vinculándose con las dimensiones del WEIS como las demandas del tiempo, el clima emocional y las propiedades de los objetos. Por lo cual, la falta de propósito y la insatisfacción con el manejo del tiempo y los recursos físicos son barreras conjuntas. Así mismo, la satisfacción con el descanso y el balance entre obligaciones y deseos están asociados a factores del WEIS como el horario de trabajo y la arquitectura y disposición física.

Por tanto, existe una relación evidente entre un equilibrio ocupacional satisfactorio y un desempeño laboral alto, especialmente cuando el entorno laboral provee apoyo social y claridad de roles. Estos hallazgos refuerzan la urgencia de implementar intervenciones holísticas que aborden simultáneamente la percepción individual del equilibrio y las condiciones ambientales laborales deficientes.

Referencias Bibliográficas

1. Méndez A. Sensorialidad y equilibrio ocupacional: claves para una productividad sostenible en la adultez [Internet]. Sinergia Ocupacional. 2025 [citado 11 oct 2025]. Disponible en: https://sinergiaocupacionalformacion.com/blog/sensorialidad-y-equilibrio-ocupacional-claves-para-una-productividad-sostenible-en-la-adultez
2. American Occupational Therapy Association (AOTA). Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: dominio y proceso. 4a ed. 2020. 83 p.
3. SAP Concur. Equilibrio entre trabajo y vida personal: clave para el bienestar laboral [Internet]. [citado 12 oct 2025]. Disponible en: https://www.concur.co/blog/article/equilibrio-entre-trabajo-y-vida-personal-clave-para-el-bienestar-laboral
4. Jung FU, Löbner M, Rodriguez FS, Engel C, Kirsten T, Reyes N, et al. Associations between person-environment fit and mental health: results from the population-based LIFE-Adult-Study. BMC Public Health. 2024;24(1):1-9. https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19599-z

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

5. Chung H, van der Lippe T. Flexible working, work-life balance, and gender equality: introduction. Soc Indic Res. 2020;151(2):365-81. https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-018-2025-x

6. Vargas ATV, Castro JLC, Carreño RD. Influencia del factor de riesgo biomecánico en el desempeño ocupacional de los trabajadores informales "vendedores ambulantes estacionarios" de un ente municipal. Semilleros Investigación. 2018;1(2):1-8. https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/seminve/article/view/733

7. Gómez L. Ansiedad y depresión afectan la calidad de vida de miles de trabajadores en Colombia: el 34% se ausentan del trabajo por salud mental [Internet]. Infobae. 2025 [citado 14 oct 2025]. Disponible en: https://www.infobae.com/colombia/2025/04/26/ansiedad-y-depresion-afectan-la-calidad-de-vida-de-miles-de-trabajadores-en-colombia-el-34-se-ausentan-del-trabajo-por-salud-mental/

8. Organización Mundial de la Salud. La salud mental en el trabajo [Internet]. [citado 14 oct 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

9. Park S, Kook H, Seok H, Lee JH, Lim D, Cho DH, et al. The negative impact of long working hours on mental health in young Korean workers. PLoS One. 2020;15(8):e0236931. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0236931

10. Méndez JHM, Quiñones DEA, Quintero LSM. Sinopsis sobre el desarrollo socioafectivo en la adultez joven: retos para la investigación en el contexto colombiano. Enfoques. 2022;3(2):118-42. https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/881

11. Jiménez Barrero E, Caicedo Moreno S, Joven Arias RE, Pulido Gil JA. Factores de riesgo psicosocial y síndrome de burnout en trabajadores de una empresa dedicada a la recreación y el entretenimiento educativo infantil en Bogotá D.C. Rev Univ Ind Santander Salud. 2015;47(1):47-60. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).

Revista
Cuidado & Ocupación Humana
ISSN (Línea): 3115-2260
ISSN: 2322-6781
Terapia Ocupacional
Unipamplona
Facultad de Salud

08072015000100007&script=sci_arttext

12. Rodríguez-Fernández P, González-Santos J, Santamaría-Peláez M, Soto-Cámara R, González-Bernal JJ. Exploring the occupational balance of young adults during social distancing measures in the COVID-19 pandemic. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(11):5809. https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5809

13. Cachay EMT. Equilibrio ocupacional en el rol laboral de los funcionarios públicos [tesis]. 2021. 274 p.

14. Peral-Gómez P, Espinosa-Sempere C, Navarrete-Muñoz EM, Hurtado-Pomares M, Juárez-Leal I, Valera-Gran D, et al. The Spanish version of Occupational Balance Questionnaire: psychometric properties and normative data in a representative sample of adults. Ann Med. 2022;54(1):3210-7. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07853890.2022.2145016

15. Equilibrio ocupacional y síndrome de burnout en el personal de salud del Hospital Teodoro J. Schestakow durante el período de pandemia por COVID-19, 2020-2021 [Internet]. [citado 17 sep 2024]. Disponible en: https://repositorio.umaza.edu.ar/handle/00261/3294

16. Albarracín Gómez KD. Impacto ambiental y competencia ocupacional en trabajadores del área administrativa [Internet]. 2022 [citado 17 sep 2024]. Disponible en: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/5652

Como citar este articulo: Rojas Álvarez GM, Rey Domínguez DA, Bohórquez Botello YS. Relación del equilibrio ocupacional y desempeño laboral en el sector recreativo. Revista Cuidado y Ocupación Humana; Volumen 15(1) (2026).