



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR RIOBAMBA.ENERO-JUNIO 2015”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

BETTY GISELA FIALLOS GUAMÀN

RIOBAMBA – ECUADOR

2015.

CERTIFICADO

La presente investigación ha sido revisada y autoriza su presentación.

Lcda. Patricia Ríos

DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN

Los miembros del trabajo de titulación certifican que el trabajo de investigación titulado "**MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR RIOBAMBA.ENERO-JUNIO 2015**" responsabilidad de la Srta. Betty Gisela Fiallos Guamán ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Lcda. Patricia Ríos

**DIRECTORA DE TRABAJO
DE TITULACIÓN**

ND. Lorena Yaulema

**MIEMBRO DE TRABAJO
DE TITULACIÓN**

Riobamba, Noviembre 2015

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, por la apertura brindada para abastecerme de conocimientos y llegar a ser una profesional.

A la Lcda. Patricia Ríos Directora de trabajo de titulación, a la ND. Lorena Yaulema, quienes durante la realización de este programa, supieron guiarme y compartir sus conocimientos conmigo por todo el tiempo dedicado para culminar este programa con éxito.

Agradezco de una manera muy especial al Dr. Fernando García, Rector de la Unidad Educativa Simón Bolívar por permitirme ingresar a la institución para la aplicación satisfactoria de este programa educativo y a cada uno de los docentes quienes estuvieron siempre dispuestos a participar de las actividades realizadas.

A mis padres Fanny Guamán y Jesús Fiallos quienes me han brindado un apoyo incondicional en toda mi vida estudiantil.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a Dios por guiar mis pasos para culminar mi vida estudiantil en tan prestigiosa institución.

A mis padres, hermanos que nunca han dejado de apoyarme en los momentos aún más difíciles, de quienes aprendí a salir adelante a pesar de todos los obstáculos que se presentaron a diario.

A mi esposo Javier por todo su esfuerzo y confianza depositada en mí por ser esa persona que jamás me dejó aun cuando los días se tornaban grises sabía como llenarlos de luz con un simple gesto de amor.

A mi hija Lolita Guerrero quien es mi razón de vivir y el pilar fundamental para superarme a diario, por compartir conmigo cada una de las experiencias de este maravilloso viaje, lleno de hermosas recompensas.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	OBJETIVO GENERAL.....	5
III.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
IV.	MARCO TEÓRICO.....	6
V.	CAUSAS.....	7
	Tipos de estrés.....	7
	Estrés agudo.....	7
	Estrés agudo episódico.....	7
	Estrés crónico.....	8
	Estrés positivo y negativo.....	9
	a. Eustress positivo.....	9
	b. Distress negativo.....	9
	El Estrés en la etapa evolutiva del ser humano.....	9
	a. En la primera infancia.....	9
	b. En la segunda infancia.....	10
	c. En la tercera infancia.....	10
	d. En la pubertad y adolescencia.....	10
	e. El Adulto joven.....	11

f. El Adulto medio.....	11
Estrés laboral.....	11
Estrés en los docentes.....	12
Principio de Burnout.....	14
Periodicidad de estrés en el cuerpo docente.....	16
ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL ESTRÉS.....	16
a. Físicas.....	16
b. Psíquicas.....	16
c. Organizativas.....	17
TÉCNICAS PARA MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS.....	18
a. Gimnasia cerebral.....	18
b. Gateo cruzado.....	18
c. La lechuza.....	18
d. Doble Garabateo.....	19
e. Botones del cerebro.....	19
f. Bostezo energético.....	19
g. Sombrero del pensamiento.....	19
AROMATERAPIA.....	20
TÉCNICAS DE LA AROMATERAPIA.....	20
a. La Aromaterapia utilizada en masaje.....	20

b. Aplicaciones de los aceites esenciales.....	21
LA RESPIRACIÓN.....	21
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.....	22
a. La respiración medida.....	22
b. La respiración del abejorro.....	23
c. Respiración alternada.....	23
PAUSA ACTIVA.....	24
a. Objetivos de la pausa activa.....	24
b. Beneficios generales.....	25
c. Beneficios fisiológicos.....	25
d. Beneficios psicológicos.....	26
e. Beneficios sociales.....	26
EJERCICIOS PAUSA ACTIVA.....	26
INGESTA DE AGUA PARA REDUCIR EL ESTRÉS.....	27
Beneficios que aporta el beber agua.....	28
VI. METODOLIGÌA.....	30
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	30
B. VARIABLES.....	30
C. OPERACIONALIZACIÓN.....	31
D. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35

E. POBLACIÓN DE ESTUDIO.....	35
F. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	35
G. ASPECTOS ÉTICOS.....	36
VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
A. CARACTERÍSTICAS GENERALES.....	37
PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE EL MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR RIOBAMBA. ENERO-JUNIO 2015.....	55
A. INTRODUCCIÓN.....	55
B. ANTECEDENTES DE LA INSTITUCIÓN.....	56
C. OBJETIVOS.....	57
D. META.....	57
E. METODOLOGÍA.....	57
F. TÉCNICA DE DAVIS LEYVA.....	59
G. EVALUACIÓN PROGRAMA EDUCATIVO.....	89
VIII. CONCLUSIONES.....	92
IX. RECOMENDACIONES.....	93
X. BIBLIOGRAFÍA.....	94
XI. ANEXOS.....	97

ÌNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA Nº 1	SEXO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	37
TABLA Nº 2	EDAD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	38
TABLA Nº 3	TIEMPO DE TRABAJO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	39
TABLA Nº 4	NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	40
TABLA Nº 5	ESTADO CIVIL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	41
TABLA Nº 6	DEFINICION DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	42
TABLA Nº 7	ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	43
TABLA Nº 8	APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO AFECTADOS POR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	44
TABLA Nº 9	FACTOR ESTRESOR EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÒN BOLÌVAR. RIOBAMBA. 2015	45

TABLA Nº 10	TÉCNICA DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	46
TABLA Nº 11	ÁMBITOS DONDE HAY ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	47
TABLA Nº 12	NIVEL DE ESTRÉS EN LA INSTITUCIÓN EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	48
TABLA Nº 13	MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	49
TABLA Nº 14	TIEMPO PARA APLICAR TÉCNICAS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	50
TABLA Nº 15	DOLENCIAS EN EL TRABAJO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	51
TABLA Nº 16	IMPARTEN INFORMACIÓN EN SU INSTITUCIÓN EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2014	52
TABLA Nº 17	FRECUENCIA QUE PRÁCTICA TÉCNICAS MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	53
TABLA Nº 18	CAMPAÑAS DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	54
TABLA Nº 19	CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUÉS.	90

ÍNDICE DE GRAFICOS		Pàg.
GRÁFICO Nº 1	SEXO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	37
GRÁFICO Nº 2	EDAD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	38
GRÁFICO Nº 3	TIEMPO DE TRABAJO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	39
GRÁFICO Nº 4	NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	40
GRÁFICO Nº 5	ESTADO CIVIL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	41
GRÁFICO Nº 6	DEFINICION DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	42
GRÁFICO Nº 7	ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	43
GRÁFICO Nº 8	APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO AFECTADOS POR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	44
GRÁFICO Nº 9	FACTOR ESTRESOR EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	45

GRÁFICO Nº 10	TÉCNICA DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	46
GRÁFICO Nº 11	ÁMBITOS DONDE HAY ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	47
GRÁFICO Nº 12	NIVEL DE ESTRÉS EN LA INSTITUCIÓN EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	48
GRÁFICO Nº 13	MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	49
GRÁFICO Nº 14	TIEMPO PARA APLICAR TÉCNICAS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	50
GRÁFICO Nº 15	DOLENCIAS EN EL TRABAJO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	51
GRÁFICO Nº 16	IMPARTEN INFORMACIÓN EN SU INSTITUCIÓN EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2014	52
GRÁFICO Nº 17	FRECUENCIA QUE PRACTICA TÉCNICAS MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	53
GRÁFICO Nº 18	CAMPAÑAS DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR. RIOBAMBA. 2015	54

GRÁFICO Nº 19	CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCION.	91
----------------------	--	-----------

RESUMEN

La presente investigación fue realizada en la Unidad Educativa “Simón Bolívar” de la ciudad de Riobamba. Provincia de Chimborazo, con el objetivo de desarrollar un programa educativo en manejo adecuado del estrés en los docentes, a través de un tipo de estudio descriptivo de corte transversal. Se aplicó una encuesta estructurada que permitió determinar las características socio-demográficas e identificar el nivel de conocimientos y prácticas obteniendo como resultado que la gran mayoría de docentes están entre las edades de 25 a 60 años que desconocen sobre estrés y cómo manejarlo de manera adecuada. La metodología que se utilizó fue activa-participativa, juegos lúdicos y las técnicas fueron expositivas, lluvia de ideas presentación de videos de cada tema, esto ayudo al desarrollo del programa educativo y permitió enriquecer los conocimientos de los docentes. Los resultados obtenidos al culminar el programa educativo fueron muy satisfactorios, sé logró elevar los conocimientos de los docentes en un 80 % y dar a conocer nuevas técnicas para el manejo adecuado del estrés. Durante la ejecución del programa educativo se obtuvo una buena acogida por parte de los docentes que se mostraron muy interesados por conocer sobre esta enfermedad catalogada como la “enfermedad del siglo 21” y que la padecen a diario.

SUMMARY

This research was conducted in the Educational Unit Simon Bolivar Riobamba, Chimborazo province, with the aim of developing an educational program on proper stress management of the teachers, through a kind of descriptive cross-sectional study, demographic and identify the level of knowledge and practices which resulted in the vast majority of teachers are aged 25 to 60 who know about stress and how to handle it properly-a structured survey which identified the partner characteristics are applied. the methodology used was active-participative, recreational games and techniques were expository, brainstorming video presentation of each issue; this helped the development of the educational program and allowed to enrich the knowledge of teachers. the results obtained on completion of the educational program were highly satisfactory, we managed to raise the knowledge of teachers by 80% and disseminate new techniques for proper stress management. During the execution of the education program well received it was obtained by teachers who were very interested in learning about the disease ranked as the "disease of the 21st century" and who suffer daily.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés en estos días se ha convertido en un fenómeno que cada vez se apodara más de los individuos quienes se desempeñan en el mundo del trabajo. El modelo de vida que llevan las personas en relación al mundo laboral, y todos los elementos que implica cada uno de estos se convierte, de una u otra manera en condicionantes para que exista presencia del estrés en los individuos, ocasionando a su vez varias consecuencias en la vida de los trabajadores es por tal motivo que es considerada una de las enfermedades del siglo XXI que afecta a millones de trabajadores en el mundo tanto en Europa como en América (1)

La OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que a nivel mundial, entre el 5% y el 10% de los trabajadores en los países desarrollados padecen estrés laboral, mientras que en los países industrializados sería el 20% y el 50% los trabajadores afectados por dicha enfermedad la esencia de su desarrollo se ve direccionada por un sistema capitalista, la exigencia de producción para cada ser humano es muy alta, por lo que el estrés laboral se ha ido convirtiendo en un tema importante y destacado para ser tomado en cuenta, en tanto se requieren de trabajadores motivados y con niveles eficientes de trabajo para el progreso de las instituciones.

Según estadísticas en relación al estrés laboral, los países europeos son gravemente afectados por las diversas presiones laborales que existen en las diferentes entidades de trabajo, las cifras más altas de trabajadores que padecen de esta enfermedad son Suiza con un 68% seguido de Noruega y Suecia con un 31%, mientras que Alemania con un 28%, manteniendo Holanda el menor porcentaje de estrés laboral en trabajadores.

Por otra parte en América Latina, los porcentajes en materia de estrés laboral crecen año a año. Argentina es uno de los países afectados; de acuerdo al resultado de encuestas realizadas a 100 trabajadores, se reveló que el 65% de los trabajadores en Capital Federal admite que sufre estrés laboral en su actividad laboral y un 18% en el interior del país.(2)

Un estudio desarrollado por la Asociación Americana de Psicología afirmó que el 39% de las personas entre 18 y 33 años se declaran estresados.

Se trata de una generación a la que se le ha bautizado como “Millennial” el estudio señala que la llamada Generación X (entre 34 y 43 años) manifestó sufrir de estrés

En el 36% de los casos, mientras que en los Baby Bombers (entre 44 y 66 años) llegó al 33%. Los mayores de 67 años al parecer son los que viven más tranquilos, pues sólo un 29% indicó sentir presión en el cumplimiento de sus responsabilidades.
(3)

Un estudio realizado en Ecuador, con un total de 6.304 entrevistados reveló que un 10% de los hogares ecuatorianos tienen al menos una persona que sufre los efectos del estrés que demuestra en nuestro país la enfermedad está provocando situaciones de riesgo en un futuro. Los guayaquileños se consideran los más estresados, al igual que las mujeres y las personas casadas. Pero hay otros resultados que pueden ser sorprendentes, como el hecho de que los empleados privados encabezen la lista de los estresados, sobrepasando inclusive a los desempleados.

Riobamba es una ciudad según datos oficiales, el área urbana tiene 228.586 habitantes, lo que la ubican como la décima ciudad más poblada del país, su economía se basa en parte de la producción agrícola también existe la presencia de industrias como de: cerámica, cementeras, lácteos, madereros, molineras, elaborados de construcción, piezas automotrices, turismo, ensamblaje de computadores, fabricación de hornos, techos, tuberías, entre otros. (1) Además posee varias instituciones educativas de alto nivel y reconocimiento a nivel nacional en calidad académica tanto públicas, privadas y fiscomisionales, fue nombrada en el año 2011 como **“Ciudad Politécnica, Universitaria y Tecnológica del Ecuador”**.(4)

Sin embargo a pesar de que existen un gran número de docentes que cumplen con jornadas de trabajo para poder mantener esta categoría no existen estudios para

revelar análisis estadísticos sobre el estrés que es demostrado afecta principalmente a las personas que su trabajo está involucrado con la sociedad, los docentes ocupan los primeros puestos en presentar síntomas de estrés un fenómeno que se está apoderando de la sociedad, Cuando el estrés aparece afecta al trabajador, pero también amenaza el futuro al desempeño de las actividades que brindan los docentes hacia los estudiantes y a la productividad de un país.

El término estrés laboral se refiere a una situación que es cada día es más frecuente entre los trabajadores que prestan sus servicios en una relación directa con las personas es por tal motivo que los docentes se ven afectados principalmente de este síndrome que afecta al ser humano en todas sus dimensiones físicas, psicológicas ,funcionales y sociales lo que provoca no solo un daño para la persona que lo posee también representa un gran riesgo para las y los estudiantes que son guiados por docentes quienes son un eje fundamental del desarrollo en esta etapa estudiantil.

La profesión docente, de manera particular, se encuentra profundamente afectada por los cambios científico-tecnológicos, económicos, sociales y culturales de la sociedad actual. El profesor se ve exigido por sus estudiantes, la familia, y la sociedad en general que muchas veces son incompatibles entre sí, lo que hace cada vez más conflictivas y mayores las exigencias de las nuevas generaciones de jóvenes.

Entre estas exigencias es posible considerar, la misión de integrar al estudiante a la sociedad como una persona comprometido y responsable con sus semejantes y el mundo exterior en el que se desenvuelve, con altas tasas de competitividad, agresividad, injusticias y marginación. Además, se pretende que el profesor sea un compensador de las desigualdades sociales y deficiencias personales; lo que se suma a la necesidad de encontrarse en permanente actualización.

Esta situación es preocupante ya que cada vez son más los casos de ausentismo, intención de abandonar la profesión, invalidez permanente o jubilación anticipada en los docentes.

Sin embargo a pesar de que existen un gran número de docentes con varios de los problemas mencionados no existe un adecuado conocimiento sobre cómo pueden sobrellevar el estrés de manera adecuada y que este no siga siendo el principal desencadenante de las enfermedades que a diario atacan de manera progresiva a los docentes.

Es por tal motivo que este programa pretende dotar de conocimientos sobre técnicas para el manejo adecuado del estrés en los docentes que están a cargo de estudiantes de nivel primario y se encuentra en una etapa donde la diversión y los juegos se vuelven parte fundamental de su vida dándole poca importancia a sus estudios esto provoca en los docentes preocupaciones por no poder cumplir con los objetivos planteados para cada año lectivo.

II. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa educativo sobre manejo adecuado del estrés en los docentes de la unidad educativa “Simón Bolívar”.

III. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar características socio-demográficas
2. Determinar conocimientos y prácticas relacionados al estrés
3. Diseñar y ejecutar el programa educativo sobre manejo adecuado del estrés
4. Evaluar el programa educativo.

IV. MARCO TEÓRICO

Se describe al estrés como una reacción fisiológica del cuerpo humano donde interaccionan diversos mecanismos de defensa para enfrentar una situación que se percibe como amenazante en el organismo.

El concepto de Estrés se da a conocer desde la década de 1930, cuando un estudiante austriaco de segundo año de la escuela de medicina con una corta edad, Hans Selye, hijo del cirujano Hugo Selye, presto atención a todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, dolores musculares, gastroenteritis etc. Lo que llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Se consideró entonces que muchas de las enfermedades desconocidas como las Cardíacas, la hipertensión arterial y trastornos emocionales, eran el resultado de todos los cambios fisiológicos producidos por el choque de órganos dando paso a lo que se conoce como un estrés prolongado.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ese momento, el estrés ha sido motivo de estudio en varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas para lograr una investigación profunda.

Desde ese momento hasta la actualidad el estrés se ha convertido en un el tema de día de los médicos y especialistas para combatir esta enfermedad que se apodera cada vez más de la sociedad.

V. CAUSAS

Se ha determinado después de varios estudios que el estrés tiene su origen en el cerebro humano, él cual es responsable de reconocer y responder de distintas maneras a los factores estresores. Cada día aumenta el número de estudios que comprueban el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones

Cualquier acontecimiento que provoque una respuesta emocional, suele causar estrés. Pueden ser situaciones positivas como por ejemplo (la llegada de un hijo, embarazo, lactancia, matrimonio) así como también negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar, obesidad, estudios). El estrés también ocurre por situaciones irritantes menores, como demasiado tiempo de espera, largas filas. Varias actividades que provocan estrés en una persona pueden ser poco o nada significantes para otra. (5)

Tipos de estrés

Existen varios tipos de estrés, que se clasifican según el tiempo que perdura.

Estrés agudo

Es estimulante y suele ser muy agotador. No es constante ni extensivo en el tiempo. Ejemplo: varias entrevistas de trabajo en un día. Puede aparecer en el momento menos indicado de la vida y en cualquier individuo.

Estrés agudo episódico

Se presenta en las personas que padecen de estrés agudo con mucha frecuencia, quienes sufren de este tipo de estrés reaccionan de forma descontrolada, muy alteradas e irritables, sintiéndose incapaces de organizar su vida.

Estrés crónico

Este tipo de estrés es muy agotador, desgasta a las personas día a día. El estrés crónico no destruye solamente al cuerpo, también la mente y la vida. Se caracteriza por sus síntomas y el desgaste a largo plazo.

El estrés crónico ocurre cuando una persona jamás encuentra la salida a una situación depresiva, las exigencias y presiones, durante largos períodos aparentemente interminables. Y sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Varias clases de estrés crónico suelen presentarse a causa de experiencias traumáticas en la infancia que se interiorizan y se mantienen presentes constantemente. Muchas de las experiencias afectan profundamente a la personalidad. Se crea una visión del mundo, o un conjunto de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona. Cuando la personalidad y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, con ayuda de un profesional.

El peor síntoma del estrés crónico es que las personas que los padecen se acostumbran a él, y lo mantienen como parte de ellos. Las personas toman reacción de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; pero no con el estrés crónico que lo ignoran porque ya es parte de su rutina diaria.

El suicidio, la violencia caracterizan al estrés crónico que se vuelve amenazante para la vida. Las personas sufren un cansancio provocando una crisis fatal y final. Debido a que los recursos mentales se van desgastados los síntomas del estrés crónico son muy difíciles para detectarlos, el tratamiento se vuelve complicado y a largo plazo, se necesitara la ayuda de un profesional junto con la administración de medicamentos (6)

Estrés positivo y negativo

a. Estrés positivo

Se presenta como una respuesta positiva al estrés por parte del ser humano, que se predispone para enfrentarse a situaciones desconocidas que necesitan un alto nivel de concentración. El propósito es mantener un comportamiento adecuado para crear alertas en el cuerpo sin la forzarlo para no tener problemas.

Ésta clase de estrés laboral es muy beneficioso porque permite al organismo motivarse para realizar su trabajo de una mejor forma y contribuir al progreso tanto de la empresa y a nivel personal de quien lo padece.

b. Estrés negativo

Éste clase de estrés es todo lo contrario al citado anteriormente se produce cuando el organismo reacciona de forma inesperada por la presencia de una alta demanda de estrés. Suele ocurrir ante varios factores estresores como pueden ser problemas familiares o acontecimientos traumantes que se mantienen persistentes en la vida diaria.

El padecer de este tipo de estrés ocasiona serios problemas en el organismo incluyendo el desgaste total en las funciones provocando de esta forma un debilitamiento que suele ser fulminante para el ser humano. (7)

El Estrés en la etapa evolutiva del ser humano.

a. En la primera infancia

El niño está en una edad comprendida entre los 0-2 años, en la cual debe aprender a confiar en una persona mayor de la que dependerá completamente para su aseo, la alimentación que provoca un estrés para él bebe durante esta fase.

b. En la segunda infancia

De los 3 a los 5 años es la etapa en que los infantes absorben todos los conocimientos impartidos ya sea en su casa o en centro de cuidado infantil,

empiezan a desarrollar habilidades motrices, cognitivas, de lenguaje y a relacionarse con más niños de su edad, provocando estrés y frustración en muchos de ellos.

La mayoría de niños logra superarlo, pero no aquellos que tienen un carácter agresivo y problemas de comportamiento en estos niños el estrés se convierte en un problema para el niño y para los padres.

c. En la tercera infancia.

Esta etapa está comprendida entre los 6-12 años en donde los niños se encuentran en un proceso más tranquilo, gracias a que en los años atrás absorbieron conocimientos los mismos que les permiten desenvolverse solos y no dependen de un adulto para realizar sus necesidades cotidianas, esto no quiere decir que el nivel de estrés no aumente ya que también se presenta debido a la presión para realizar nuevas tareas y el cambio de etapas propias del organismo.

d. En la pubertad y adolescencia

Comienza a partir de los 11 - 12 años en las mujeres, y desde los 12 - 13 años en los hombres, es una de las etapas que provoca más estrés, pues aquí se presentan varios cambios físicos, psicológicos y biológicos tanto en hombres como mujeres que hace a esta etapa conflictiva.

e. El Adulto joven.

Esta fase se presenta entre los 35-40 años donde el estrés laboral comienza aparecer, por tener que cumplir las demandas que exige ocupar un cargo o empleo.

f. El Adulto medio.

Es la etapa en donde el estrés se vuelve más peligroso ya que el adulto medio comprende la edad de 35 a 45 años, y se encuentra disfrutando de sus logros

personales o como puede ser todo lo contrario que se encuentra en el completo fracaso, son estas situaciones en donde el organismo por producto del estrés sufre daños como infartos miocardio, derrame cerebrales, en cualquiera de estas situaciones se buena o mala se produce un alto nivel de estrés.

Los principales factores estresores en esta etapa se dan por:

- ✓ El Trabajo: representa una gran responsabilidad, el desempleo, inestabilidad económica.
- ✓ La familia: divorcios, hijos adolescentes, enfermedades catastróficas de familiares, muerte de miembro de la familia.
- ✓ La Salud: sedentarismo, consumo de alcohol, obesidad, cigarrillo.

Estrés laboral

El estrés laboral se define como el conjunto de cambios que ocurren en el organismo del trabajador con la acción de los factores estresantes leves derivados directamente del trabajo que pueden afectar directamente la salud del trabajador.
(8)

Estrés en los docentes

El profesorado representa un grupo de alto riesgo para sufrir estrés laboral la manera de entender y vivir el trabajo va a desencadenar unos comportamientos determinados a la hora de afrontar la docencia .Las condiciones ambientales, los roles el tipo de trabajo a desempeñar, la metodología, la exigencia, las relaciones sociales son todos los factores condicionantes para el bienestar, la salud y la calidad de vida laboral.

Los docentes por su profesión tienen un apego afecto emocional muy elevado, ya que su relación es directamente con las y los alumnos, mientras el docentes este más relacionado con su trabajo dispuesto a cumplir con los objetivos y metas

trazadas durante el año lectivo, se vuelven más propensos a desarrollar factores estresantes durante la jornada laboral.

Las principales causas del estrés laboral no solo se dan con los alumnos, también juega un papel muy importante la relación con las autoridades del colegio así como con los compañeros. Muchas veces los docentes se ven limitados a tomar decisiones por falta de apoyo de la autoridad y el personal administrativo del plantel, éstas son situaciones con las que deben luchar a diario, así como también suele ocurrir todo lo contrario, los maestros muchas veces no se sienten cómodos con las decisiones tomadas por las autoridades que deben cumplirlas, otra de las causas para padecer estrés laboral es, la invasión del espacio y del tiempo libre del docente en la institución, esto provoca perder la comunicación con otras personas.

Otro aspecto relevante para sufrir de estrés laboral son las posturas poco ergonómicas del docente para dictar su clase, la gran mayoría de tiempo permanecen de pie lo que provoca un inevitable cansancio y extremas sobrecarga muscular que afecta directamente la salud del docente.

Los conflictos sociales en la escuela: los docentes tienen que afrontar diversos problemas sociales como: la violencia intrafamiliar, los padres de familia, el conocido bullying de los estudiantes. La violencia física y verbal son factores estresores dentro de la institución, la falta de disciplina en el salón de clases es tema de estrés para los docentes, muchos estudiantes pierden el control sobre su comportamiento y en la mayoría de los casos no logran seguir por el camino del aprendizaje. Las nuevas leyes que amparan a los estudiantes, logra que el docente pierda el control sobre el grupo, ya que están expuestos a demandas por parte de los padres de familia.

La mala conducta, el poco interés por aprender, y la persecución del alumno y padres sobrellevan al elevado número de bajas, la depresión y jubilación temprana por parte de los docentes. Esta ardua situación ha dado paso a la aparición del síndrome del profesor quemado que se ve reflejado, en el aumento de número de

renuncias y la jubilación a temprana edad, que se han registrado últimamente en los maestros debido a la depresión y el estrés.

Se debe al medio social del estudiante y el de la propia institución donde se puede encontrar alumnos con distintos valores y actitudes, de distintas áreas del país. El miedo a caer en el autoritarismo ha provocado que los docentes tengan una relación muy abierta con los alumnos lo que implica en muchos casos la pérdida del respeto del alumno hacia el profesor.

Actualmente los padres protegen tanto a sus hijos que llegan al extremo y desafían a los profesores esto causa que se pierda la autoridad de los docentes, con el pasar de los años y el mundo cambiante los padres han dejado de prestarle la adecuada atención a sus hijos pero tampoco permiten que en las instituciones educativas apliquen la disciplina diaria y como principal consecuencia es que los jóvenes se desarrollan sin ninguna autoridad y piensan que todo lo que hacen está bien y no aceptan sus errores. Esto acarrea como resultado la indisciplina en el salón de clases, los alumnos no permiten a los docentes que dicten sus clases pues tratan de salvaguardar la disciplina provocando un colapso nervioso.

El problema que tienen los docentes para impartir su clase es la indisciplina constante que provoca el desgaste físico y psicológico del cuerpo docente. El docente es el responsable de mantener el orden en el salón de clases que es una tarea que les resulta muy difícil por la falta de colaboración de los pares. La familia juega un papel muy importante durante el proceso educativo ya que son quienes directamente tienen la responsabilidad sobre sus hijos de educarlos con principios y valores.

Principio de Burnout

El síndrome Burnout o también conocido como el síndrome de “estar quemado”, es la acumulación de respuestas a situaciones provocadas por estrés que muchas

veces suelen provocar tensión al socializar y tratar frecuentemente con otras personas. Este síndrome se manifiesta con los siguientes síntomas: fatiga crónica, dolores de cabeza, insomnio, úlceras y varios desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares. Síntomas conductuales como: el ausentismo laboral, consumo de drogas (café, tabaco, alcohol, fármaco.) incapacidad para vivir de forma tranquila, contacto superficial con los demás, comportamientos de riesgo, conductas violentas. También los síntomas emocionales que son ausencia de afectividad, con distanciamiento afectivo, aburrimiento, mala actitud, impaciencia, irritabilidad, sentimiento de desorientación, falta de concentración, depresión y mal ambiente laboral provocado por la falta de comunicación y muchas veces la carencia de los servicios básicos en el lugar del trabajo así como también los problemas adversos como son: impuestos, deudas, pagos de banco y problemas familiares.

Este síndrome es más común en los profesionales de la docencia, la salud presentándose con mayor impacto en los psiquiatras y psicólogos. Todos los factores personales, familiares, y organizacionales juegan un papel muy importantes con el padecimiento de este síndrome. Su prevención suele ser muy difícil, pero la aplicación práctica de cualquier técnica antiestrés en el tratamiento es de mucha ayuda para combatir esta enfermedad. El modelo cognitivo del estrés establece: el estrés psicosocial nace de forma en la que las personas piensan y califican su situación. Las creencias reales e irrealistas forman parte del mundo

cognitivos de la personalidad lo cual influye en las emociones del ser humano y el comportamiento de los individuos según la situación en la que se encuentren.

Características sintomatológicas del síndrome de Burnout.

COMO ESTADO:

- Agotamiento emocional: ansiedad, irritación, debilidad y cierto cansancio depresivo.

- Sentimiento de falta de vocación profesional: El docente se siente con dificultades para responder a las distintas actividades, afectando directamente al desempeño de su tarea. Este hecho resulta importante para la aparición de una autoimagen con la falta de competencia y un deseo de sus prestaciones.
- Pérdida de autoestima profesional: es muy evidente verlo y también como resultado es el bajo autoestima personal lo que provoca una difícil comunicación con los compañeros.
- Cambios drásticos en las formas de relación con los compañeros de trabajo que incluyen frialdad y distancia, se vuelve acusatorias con las demás personas con el pasar del tiempo.
- Aumento de la apreciación y la insatisfacción en el puesto del trabajo: Se observan ambientes de sobrecarga, imprecisión, conflicto de roles, quejas salariales.
- Problemas interpersonales: la insensibilidad y la hostilidad crean conflictos que son orientados tanto hacia los compañeros y muchas veces a los alumnos,
- Alteraciones físicas y de comportamiento: aparecen síntomas como; insomnio, cansancio agudo, dolor de cabeza, consumo excesivo de tabaco, café, fármacos, agresividad. (9)

Periodicidad de estrés en el cuerpo docente.

Estudios han demostrado que el nivel de estrés en los maestros se ha ido incrementando. Los resultados han sido muy variables llegando a concluir con cifras del 30% el más y el 90% el más alto. Los estudios demuestran que entre una quinta o tercera parte de los maestros padecen síntomas fuertes de estrés, y por lo tanto el índice de maestros que padecen de esta terrible enfermedad va aumentando día a día de una forma alarmante. (10)

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL ESTRÉS

a. Físicas

Las alteraciones físicas son consecuencia de la respuesta inapropiada del organismo ante los factores estresantes laborales que pueden presentarse como: enfermedades gastrointestinales, trastornos cardiovasculares, afecciones respiratorias, endócrinas, problemas dermatológicos, trastornos musculares y alteraciones en el sistema inmunológico.

b. Psíquicas

Los efectos psicológicos negativos producidos por causa del estrés laboral son: preocupaciones innecesarias, falta de decisión, sensación de confusión, falta de concentración, dificultad para mantener la atención, poco control sobre el conocimiento, desorientación, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, la hipersensibilidad, mal humor, mayor probabilidad de sufrir accidentes y consumo de tóxicos.

El padecimiento de estos efectos provoca el desarrollo de trastornos psicológicos a causa del estrés. Entre los más frecuentes están: trastornos del sueño, trastornos de ansiedad, fobias, drogodependencias, depresión y otros trastornos

afectivos, trastornos de la alimentación, trastornos de la personalidad y esquizofrenia.

Entre las manifestaciones más graves a nivel psicomotor y de conducta son: hablar rápido, temores, balbuceos, imprecisiones, efusividad a la hora de actuar, explosiones emocionales, comer grandes cantidades, pérdida de apetito, conductas impulsivas, risa nerviosa.

Todos estos problemas debilitan las relaciones interpersonales e intrapersonales, tanto familiar y laboral, en muchos casos provocando el rompimiento de todas las relaciones.

c. Organizativas

El resultado negativo del estrés laboral no afecta simplemente al individuo, también se produce un desgaste en el ámbito laboral, influyendo negativamente en las relaciones interpersonales así como también en el rendimiento. Suele producirse enfermedades, trastornos psicológicos y muchas de las veces fastidio por trabajar y cumplir sus rutinas laborales diarias.

El estrés produce la capacidad de producción dando lugar a crear un ambiente de trabajo muy negativo.(11)

TÉCNICAS PARA MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS

a. Gimnasia cerebral

Es una rama de la Kinesiología, que está muy ligada a las herramientas de la Medicina Oriental. Son ejercicios fáciles que ayudan a la estimulación y el funcionamiento del sistema nervioso, integrando las funciones de los hemisferios cerebrales mejorando todo proceso mental tales como: la atención, coordinación, análisis, creatividad, el manejo del estrés y desarrollo neurológico. (12)

b. Gateo cruzado

Tocar rápidamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa.

- Activa el cerebro con el objetivo de mejorar la capacidad visual, auditiva, y táctil.
- Ayuda mucho a la concentración.

- Mejora el movimiento ocular.
- Mejora la coordinación extremidades.

c. La lechuza

Colocar la mano sobre el hombro del lado contrario, apretando firmemente, y mover la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y expulsar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario.

- Estimula la comprensión de la lectura.
- Libera la tensión del cuello y hombros.

d. Doble Garabateo

Garabatear con ambas manos al mismo tiempo, de adentro hacia afuera, y de arriba abajo.

- Ayuda a la estimulación de la escritura y mejora la motricidad.

e. Botones del cerebro

Colocar la una mano sobre el ombligo y con la otra dibujar círculos imaginarios en la mitad del tórax con dirección hacia el pecho, haciendo movimientos circulares en sentido de las manillas del reloj.

- Estimula la visión
- Ayuda a la coordinación bilateral.

f. Bostezo enérgico

Colocar las yemas de los dedos medios en las mejillas, simular un bostezo y presionar con los dedos varias veces se puede alternar los dedos.

- Estimula la comunicación.
- Oxigena el cerebro, relaja la tensión facial.
- Ayuda a mejorar la visión.

g. Sombrero del pensamiento

Colocar las manos en los oídos y expandir la piel de todo el contorno auditivo de adentro hacia afuera.

- Estimula la capacidad auditiva.
- Ayuda a mejorar el nivel de atención. (13)

AROMATERAPIA

La aromaterapia es una técnica muy común actualmente con el objetivo fundamental de aliviar el estrés. Brinda una alternativa natural y orgánica muy diferente a las sustancias farmacéuticas. Una de sus aplicaciones es la inhalación. La forma que funciona es introduciendo esencias al cerebro produciendo la reacción a los aromas. (14)

TÉCNICAS DE LA AROMATERAPIA

a. La Aromaterapia utilizada en masaje.

El método de aplicación de los aceites esenciales es a través de la dilución en agua caliente, provocando que el vapor del agua mezclado con la esencia se absorba por medio de la respiración.

Efectos

Relajante: ciprés, clavel, arbusto, cedrón, mandarina, manzanilla, mirra, limón, rosa, canela.

Equilibradores: albahaca, geranio, incienso romero y lavanda.

Estimulantes: canela, clavo de olor, eucalipto, hinojo, jengibre, lima, menta, naranja, pimienta y romero.

Antidepresivos: albahaca clavel, geranio, incienso, jazmín, lavanda, lima, limón, mandarina, manzanilla, naranja, rosa y sándalo.

Afrodisíacos: canela, cilantro, apio, clavel, clavo de olor, ciprés, jazmín, jengibre, madera de cedro, romero, rosa, sándalo, lavanda, pino.

Estimulantes de la mente: albahaca, cilantro, eucalipto, menta, pino, lechuga y romero.

b. Aplicaciones de los aceites esenciales

- Aceite de albahaca: es utilizado para combatir la depresión, dolor de cabeza y problemas respiratorios.
- Aceite de jazmín: es de aroma dulce y utilizado como relajante, tonificante y alivio del dolor en torceduras.
- Aceite de lavanda: un aceite muy utilizado por sus propiedades antisépticas, relajantes, reconstituyente de tejidos.
- Aceite de Rosa: es de aroma muy agradable utilizado como relajante y para combatir problemas sentimentales.
- Aceite de arbusto: posee un olor a madera utilizado como relajante en meditación y para combatir la piel seca.

- Aceite de Romero: utilizado para estimular la mente, combate dolores musculares y afecciones respiratorias, tratamientos de belleza(15)

LA RESPIRACIÓN

La respiración profunda es una excelente técnica para disminuir el estrés en el organismo. Este efecto se produce cuando al respirar profundamente, se envía un mensaje al cerebro provocando la calma y el relajamiento para luego provocar el mismo efecto en todo el cuerpo. Todos los síntomas producidos por el estrés , como aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial alta, van disminuyendo según las respiraciones profundas que se realiza.(16)

El poseer hábitos de respiración es muy importante para el organismo que permite que la respiración aporte la cantidad suficiente de oxígeno al cerebro. La calidad de aire para respirar actualmente no favorece mucho para lograr llenar toda la capacidad de los pulmones.

El objetivo principal de la técnica de respiración es lograr un control de la respiración y sistematizarlo para que pueda actuar de forma inmediata en situaciones estresantes.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

a. La respiración medida

Esta técnica es muy fácil de practicar consiste en alargar el tiempo de espiración, lo que produce un efecto de calma en el cuerpo y la mente.

Para realizar la técnica usted debe estar:

- Puede estar de pie, sentado o acostado siempre y cuando se sienta relajado.
- Asegúrese de que sus manos y la mandíbula estén relajados. Deja caer los hombros.

- Inhale lentamente el aire por la nariz mientras cuenta hasta cuatro. No levante los hombros.
- Observé como el abdomen se expande ligeramente con un movimiento hacia abajo del diafragma.
- Contenga la respiración por un momento.
- Exhale lentamente y suave por la nariz mientras cuente hasta seis.
- Repita este ejercicio durante dos minutos como mínimo.

La respiración adecuada debe ser lenta y relajada, si existe sonido fuerte al respirar significa que no se está respirando de la forma correcta.

b. La respiración del abejorro

Esta técnica es conocida y utilizada desde muchos años con el objetivo principal de calmar la mente. Al practicar esta técnica se emite un sonido muy parecido a las abejas.

- Se la realiza en la posición que usted se sienta más cómodo.
- Relajar los hombros, mantener la espalda erguida pero no tensionarla.
- Cierre ligeramente la garganta, de forma que se pueda escuchar el sonido del aire al pasar por la garganta cuando inspira el aire.
- Tape los oídos con los dedos pulgares y cierre los ojos.
- Mantenga los labios ligeramente cerrados y los dientes separados con la mandíbula relajada.
- Espire lento y suave provocando una vibración en las cuerdas vocales. Logrando un sonido muy parecido al de un abejorro.
- Repita este ejercicio entre 5 y 10 veces por día.

Recuerde estar relajado y en silencio para que esta técnica sea de gran ayuda para liberarse del estrés.

c. Respiración alternada

Esta técnica permite equilibrar cuerpo y mente así como también ayuda a calmar los nervios, provocando un estado de alerta mental y relajación en el organismo. Antes de poner en práctica esta técnica asegúrese de mantener limpias las fosas nasales.

- Siéntese con las piernas cruzadas en una silla o en su lugar de preferencia.
- Relaje sus músculos de extremidades
- Incline su cabeza hacia abajo
- Tape su fosa nasal derecha con el dedo índice izquierdo e inhale el aire cuente hasta 5 y exhale muy despacio el aire, repita de la misma forma con la fosa nasal izquierda.
- Realice este ejercicio durante 5 minutos.

PAUSA ACTIVA

La pausa activa son breves y pequeños descansos durante la jornada laboral, con el objetivo primordial de recuperar energías y liberar el estrés adquirido durante su jornada para mejorar la atención y el desempeño de sus funciones. Las pausas activas consisten en practicar diferentes ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos musculares y prevenir el estrés. Además, disminuyen la fatiga física y mental e integra los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

La pausa activa brinda un rutina de ejercicios de estiramiento de los diferentes grupos musculares y la movilidad articular; se realiza en un rápido espacio de tiempo durante la jornada laboral con el propósito de mejorar la respiración, circulación sanguínea, la energía corporal, prevenir lesiones musculares y disminuir el estrés.

a. Objetivos de la pausa activa:

- Prevenir alteraciones psicológicas, físicas causadas por el cansancio físico y mental,

- Elevar el funcionamiento del cerebro incrementando el rendimiento laboral,
- Disminuir el nivel de estrés laboral y físico.
- Elevar la armonía laboral.
- Aliviar tensiones laborales.
- Aumentar el rendimiento en el trabajo.

Los ejercicios se pueden practicar a cualquier hora del día pero lo recomendable es practicar cuando se siente, fatiga muscular, incomodidad, angustia, desgano.

Para ejecutar los ejercicios se debe estar cómodo y relajado cada parte del cuerpo que entrara en acción. Esta serie de ejercicios tiene una duración de entre 5 y 8 minutos; siendo las partes corporales más beneficiadas: cuello, hombro, muñeca, manos, zona dorso-lumbar.

La pausa activa no implica desgastes físicos, sudoración y tampoco logra una relajación que como para desear dormir. En términos generales la pausa activa laboral se aplica de acuerdo a las características de las personas y la actividad productiva que realiza siguiendo las estrategias y reglas de cada empresa.

Los beneficios que se obtienen por la pausa activa son:

b. Beneficios generales

- ✓ Mejora la condición de salud.
- ✓ Eleva la adaptación al lugar de trabajo.
- ✓ Mejora del rendimiento laboral.
- ✓ Mejora el ambiente social.
- ✓ Disminuye quejas de dolor.
- ✓ Disminución de incapacidades.
- ✓ Disminución de accidentes laborales.

c. Beneficios fisiológicos

- ✓ Aumenta la circulación de las estructuras musculares.
- ✓ Mejora la oxigenación de los músculos y tendones
- ✓ Disminuye la acumulación de ácido láctico.
- ✓ Mejora los movimientos articulares y la flexibilidad muscular.
- ✓ Disminuye la tensión muscular.
- ✓ Mejora el estado de salud general.

d. Beneficios psicológicos

- ✓ Eleva el nivel de autoestima
- ✓ Mejora la capacidad de concentración.
- ✓ Muestra preocupación por realizar mejor su trabajo.

e. Beneficios sociales

- ✓ Surgimiento de nuevos líderes.
- ✓ Favorece el contacto socio-afectivo.
- ✓ Promueve la integración social.
- ✓ Favorece la identificación con el grupo.(18)

EJERCICIOS PAUSA ACTIVA

1. Gire la cabeza hacia su lado contrario, de tal manera que su mentón quede casi en dirección a su hombro. Mantenga esta posición por cinco minutos, vuelva al centro. Luego realice al lado contrario.
2. Incline su cabeza hacia atrás por cinco minutos. Regrese al centro baje la cabeza mirando al suelo y sostenga por cinco minutos. Realice tres repeticiones a cada lado con movimientos suaves y lentos.
3. Encoja los hombros hacia los oídos. Manténgase por 10 segundos y repítalo 5 veces.

4. Póngase de pie, coloque sus manos en la cintura y estire sus hombros hacia atrás. Contraiga el abdomen y sostenga diez segundos. Repítalo tres veces.
5. En la misma posición, separe un poco las piernas e incline las rodillas. Estire sus brazos hacia sus pies, tanto como su cuerpo resista. Repita el ejercicio en un intervalo de tres tiempos.
6. Suba la rodilla derecha hacia el pecho. Sosténgala con las manos por diez segundos regrese a su posición cambie de pierna. Repita tres veces en cada lado.
7. Inclíne la planta del pie desde la punta hasta el talón. Repita tres veces
8. Realice movimientos circulares de tobillo con cada pie por 5 segundos.
9. Estire los brazos hacia al frente. Junte las manos y realice movimientos hacia abajo, arriba. Realice este ejercicio durante diez segundos. (19)

INGESTA DE AGUA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El consumir agua a diario es necesario para el funcionamiento del organismo, pero muchas personas la gran mayoría desconoce sobre los efectos del agua en nuestro cuerpo para disminuir los niveles de estrés tanto laboral como familiar y aumentar la capacidad de producir actividades diarias del cuerpo humano.

La costumbre de consumir agua a diario es solo por satisfacer las necesidades del cuerpo humano, pero sin embargo el beber agua a diario en cantidades y horarios adecuados permite liberar al cuerpo de una sobrecarga negativa producida por la fatiga física y mental.

Es muy común sentirse y quedar deshidratados, cuando esto sucede ya sea por problemas biológicos o simplemente por el descuido o la falta de posibilidades de conseguir agua puede ser mortal para el ser humano.

Horarios para beber agua

El cuerpo está constituido por el 75% de agua, es importante contar con esta cantidad de agua para la eliminación de toxinas, sudor, orina y las heces que son funciones del organismo necesarias para su buen funcionamiento.

La correcta ingesta de agua es de dos litros diarios, dividiéndose de la siguiente manera durante el día:

- ✓ Dos vasos al despertar permite activar el funcionamiento del organismo.
- ✓ Un vaso media hora antes de comer para evitar el sueño que provoca la comida.
- ✓ Un vaso de agua antes de bañarse ayuda a la circulación sanguínea.
- ✓ Un vaso antes de dormir ayuda al relajamiento de los músculos.

Recuerde beber agua cuando sienta un estado de nerviosismo o fatiga corporal esto le permitirá darse un tiempo de relajamiento para seguir con sus actividades o tomar decisiones.

Beneficios que aporta el beber agua:

- Ayuda a reducir de peso debido a que ayuda a calmar la sed y elimina la ansiedad por consumir gaseosas o jugos azucarados que elevan el nivel de carbohidratos en el organismo, también produce un efecto de saciedad disminuyendo el consumo de alimentos.
- El consumir la cantidad adecuada de agua produce energía suficiente para realizar las actividades diarias mientras que el poco consumo debilita el cuerpo y puede ocurrir una deshidratación.
- El consumo de agua abundante reduce el riesgo de sufrir ataque al corazón.
- Reduce los dolores de cabeza, producidos por la deshidratación.
- El tomar agua antes durante y después del ejercicio mejora la resistencia física que permite mejorar la resistencia física.

- El beber abundante agua mejora la digestión, ayuda a combatir el estreñimiento y con frecuencia soluciona problemas de acidez estomacal.
- Beber agua disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45 % y el de vejiga en un 50 %.
- Varios estudios han demostrado que el consumo de agua mejora la hidratación de la piel por lo tanto permite mantener un cutis sano y lleno de vitalidad.
- El consumir agua en las jornadas laborales extensas permite el relajamiento de músculos y ayuda a calmar el incremento de los factores estresores.

VI. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La investigación, se realizará en el país de Ecuador, provincia de Chimborazo Ciudad de Riobamba en los Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” la investigación tendrá una duración de 6 meses.

B. VARIABLES

Características socio demográficas: nos permite identificar datos de los docentes de la “Unidad Educativa Simón Bolívar” dentro de este grupo se conocerá la edad, sexo, estado civil, años de trabajo, nivel de instrucción.

Conocimiento

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el Aprendizaje, o a través de la introspección. En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos sobre el manejo adecuado del estrés que tienen los docentes.

Prácticas

La practica es la acción de realizar y ejecutar lo que se aprendido durante las capacitaciones para de esta manera mejorar el estado de salud de los docentes con el manejo adecuado del estrés.

Manejo adecuado del estrés: El manejo del estrés implica tratar de controlar y reducir la tensión de estrés durante la jornada de trabajo de los docentes en la “Unidad Educativa Simón Bolívar” mediante técnicas fáciles y prácticas.

C. OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	CATEGORIA	ESCALA	INDICADOR
CARACTERISTICAS SOCIO-DEMOGRAFICAS	EDAD	25-30 AÑOS 30-35 AÑOS 35-40 AÑOS 40-45 AÑOS 45-50 AÑOS 55-60 AÑOS 60-65 AÑOS 65-70 AÑOS	%POR EDAD
	SEXO	MASCULINO FEMENINO	%POR SEXO
	TIEMPO DE TRABAJO	1-5 AÑOS 5 -10 AÑOS 10-15 AÑOS 15-20 AÑOS 25-30AÑOS 30-35AÑOS	%POR TIEMPO TRABAJO
	NIVEL DE INSTRUCCIÓN	TERCER NIVEL CUARTO NIVEL	% POR INSTRUCCION
	ESTADO CIVIL	SOLTERA/O CASADA/O DIVORCIADA/O VIUDA/O UNION LIBRE	%POR ESTADO CIVIL

Conocimiento del estrés	Definición de estrés	Correcto Incorrecto	%por conocimiento
	Enfermedades producidas por el estrés	Correcto Incorrecto	%por conocimiento
	Aparatos y sistemas del cuerpo humano afectados por el estrés	Correcto Incorrecto	%por conocimiento
	Factor estresor	Correcto Incorrecto	%por conocimiento
	Técnica de manejo de estrés	Correcto Incorrecto	%por conocimiento
	Ámbitos donde hay estrés	Ámbito familiar Ámbito laboral	%por ámbito laboral

	Nivel de estrés en la institución	<ul style="list-style-type: none"> • Largas jornadas de trabajo • Exceso de alumnado • Falta de atención de alumnos • Otros 	%por conocimiento
Conocimiento del estrés	Manejo adecuado del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración • Gimnasia cerebral • Ingesta de agua • Ejercicio • Dormir • Bailar • Otros 	% por técnicas para manejo del estrés

Practica	Tiempo para aplicar técnicas	<ul style="list-style-type: none"> 5min 10min 15min ninguno 	
	Dolencias en el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor muscular • Dolor de cabeza • Fatigas • Crisis nerviosas • Otras 	%por dolencias
	Imparten información en su institución	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Como 	%por practicas
	Frecuencia que practica técnicas manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Semanal • Mensual 	%por practicas
	Campañas de manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Cual 	%por practicas

--	--	--	--

D. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La Investigación va hacer analítica - descriptiva

E. POBLACIÓN DE ESTUDIO

La investigación tiene un universo de 50 docentes, que laboran en la “Unidad Educativa “Simón Bolívar”, en la provincia de Chimborazo, de la Ciudad de Riobamba que corresponde a la totalidad de la población beneficiaria por lo que no fue necesario tomar muestra.

F. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

- Para cumplir con el primer objetivo planteado de características sociodemográficas de las y los docentes de la Unidad Educativa Simón
- Bolívar se aplicará una encuesta que contiene preguntas como edad, sexo, instrucción, estado civil, tiempo de trabajo. Una vez aplicada esta herramienta de investigación se procederá a representarlos en tablas y gráficos estadísticos para analizarlos de forma cualitativa.
- Para lograr el segundo objetivo se identificará conocimientos y prácticas de las y los docentes a través de la encuesta realizada en la recolección de datos.
- Para cumplir el tercer objetivo se diseñara un programa educativo y se coordinará con el rector de la unidad educativa Simón Bolívar para establecer las actividades que se realizara para dar a conocer las técnicas sobre manejo adecuado del estrés mediante capacitaciones, con la ayuda de material audiovisual e informativo.
- Para el cuarto objetivo se realizará una evaluación a las y los docentes que expondrán lo aprendido por medio de una presentación práctica de cada

técnica y la conformación del grupo de docentes que continuaran con la aplicación de técnicas en la institución.

G. ASPECTOS ÉTICOS

El programa educativo sobre manejo adecuado del estrés dirigido a las y los docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” permitirá generar conocimientos y prácticas en técnicas para el manejo del estrés que contribuirá a los docentes controlar y evitar algunas de las enfermedades provocadas por el estrés que hoy en día se han convertido en una de las principales causantes del abandono de sus puestos de trabajo.

VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. CARACTERISTICAS GENERALES

SEXO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

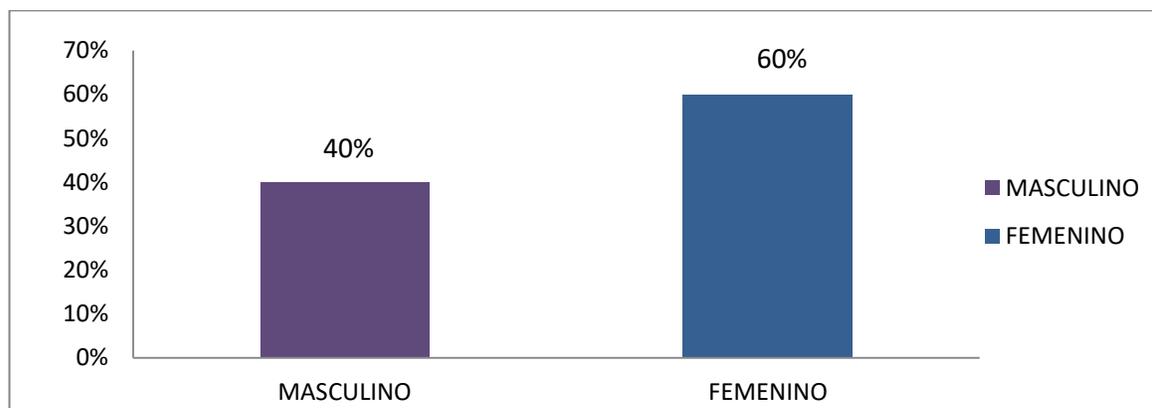
TABLA N° 1

SEXO	NUMERO	PORCENTAJE
MASCULINO	20	40 %
FEMENINO	30	60 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N° 1



Fuente: Tabla N° 1

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados se puede observar que hay un 60% de mujeres y un 40% de hombres según el último censo realizado en el Ecuador en el año 2013 la población femenina es mayoritaria con 7.869.510 mujeres mientras que la población masculina 7.868.510 hombres es una de las causas por la cual existen más mujeres en la institución debido a que el índice de mujeres a nivel nacional es dominante.

**EDAD DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR.
RIOBAMBA. 2015**

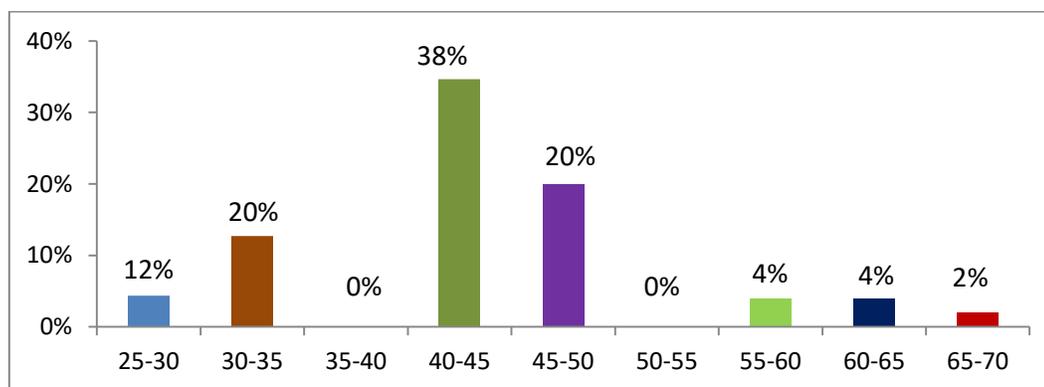
TABLA N° 2

EDAD	NUMERO	PORCENTAJE
25-30	6	12 %
30-35	10	20 %
35-40	0	0 %
40-45	19	38 %
45-50	10	20 %
50-55	0	0 %
55-60	2	4 %
60-65	2	4 %
65-70	1	2 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°2



Fuente: Tabla N° 2

Del total de los docentes encuestados la mayoría se ubica entre los 40-45 años con un porcentaje de 38 % son docentes con algunos años de experiencia en diferentes instituciones lo que provoca un alto riesgo de sufrir estrés si no es manejado adecuadamente mientras que solo el 12% del total de docentes están entre los 25-30 años sin embargo debido al nuevo régimen académico y los cambios que se han dado en el modelo de educación actual ya presentan síntomas de estrés al ejercer su profesión.

**TIEMPO DE TRABAJO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015**

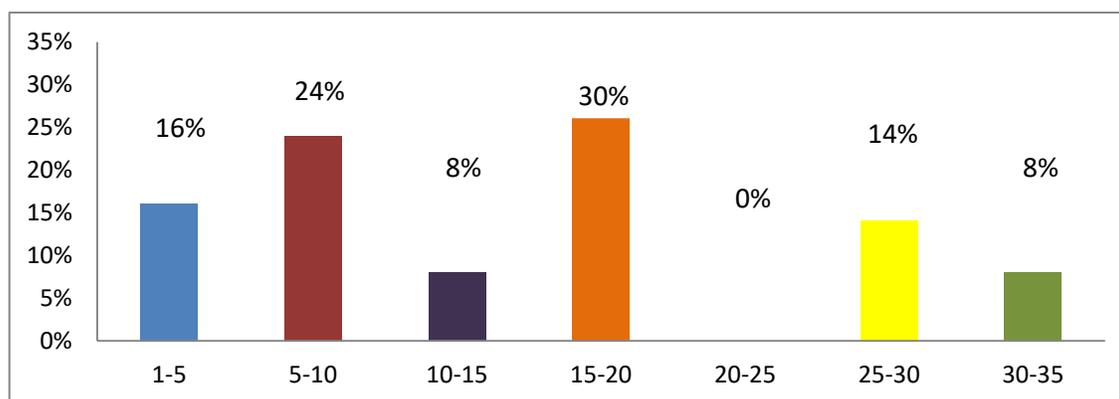
TABLA N° 3

TIEMPO TRABAJO	NUMERO	PORCENTAJE
1-5 años	8	16 %
5-10 años	12	24 %
10-15 años	4	8 %
15-20 años	15	30 %
20-25 años	0	0 %
25-30 años	7	14 %
30-35 años	4	8 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°3



Fuente: Tabla N° 3

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de docentes encuestados los datos revelan que el 30% cuenta con una experiencia laboral de 15 a 20 años que hace referencia con la edad de los docentes mientras que un 24% lleva trabajando de 5-10 años y en un menor porcentaje de 8% los docentes que tienen 30-35 años de experiencia todos los docentes tienen varios años de servicio lo que provoca en los docentes un riesgo de sufrir enfermedades producidas por el estrés si no es manejado adecuadamente.

NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

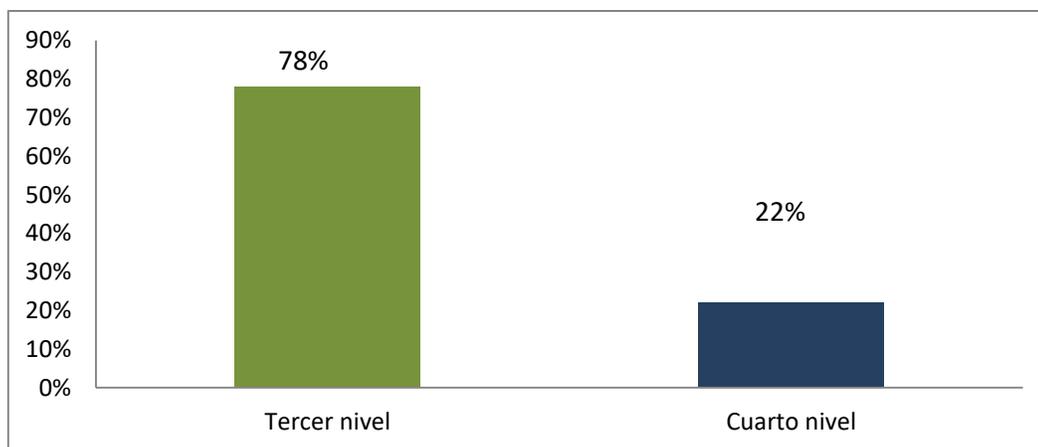
TABLA N°4

INSTRUCCIÓN	NUMERO	PORCENTAJE
TERCER NIVEL	39	78 %
CUARTO NIVEL	11	22 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°4



Fuente: Tabla N° 4

Elaborada por: Betty Fiallos

El 78 % de los docentes encuestados poseen título de tercer nivel pero tienen una trayectoria bastante amplia para desempeñar sus funciones, sin embargo se sienten presionados para obtener un título de cuarto nivel y poder cumplir con los requerimientos del ministerio de educación situación que provoca una gran preocupación en cada uno de los docentes lo que provoca que aumente el nivel de estrés en cada uno de los docentes, mientras que un 22% de docentes poseen título de cuarto nivel que representa una minoría en la institución.

**ESTADO CIVIL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON
BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015**

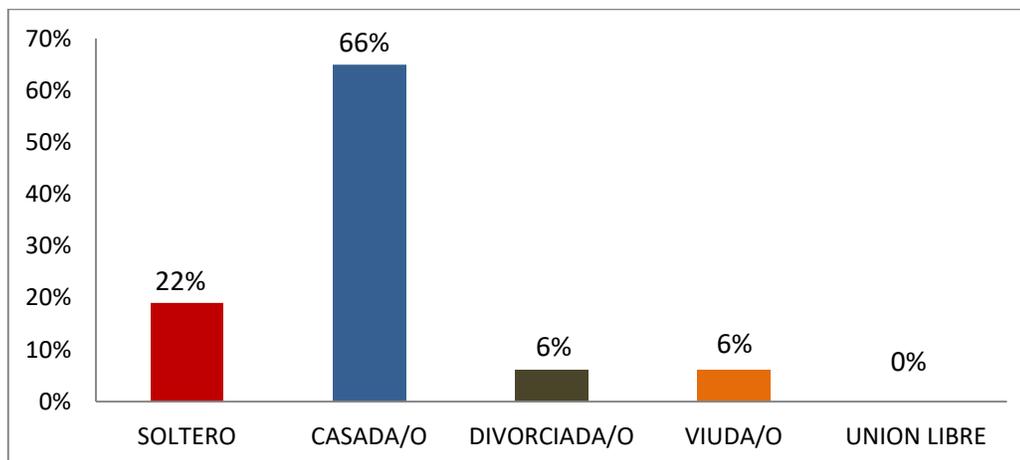
TABLA N°5

ESTADO CIVIL	NUMERO	PORCENTAJE
SOLTERO	11	22 %
CASADA/O	33	66 %
DIVORCIADA/O	3	6 %
VIUDA/O	3	6 %
UNION LIBRE	0	0 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°5



Fuente: Tabla N° 5

Elaborada por: Betty Fiallos

Según la encuesta aplicada el 66% de los docentes en su mayoría son casados tienen una familia definida lo que implica para los docentes también ocuparse de su hogar y muchas veces resolver los conflictos familiares mientras que un 25% de los docentes son solteros pero sienten la presión por obtener y adquirir más experiencia en su ámbito laboral lo que implica un factor de riesgo para sufrir estrés en todo el grupo de docentes y en un porcentaje mínimo de 6% se ubican los docentes divorciados.

DEFINICION DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

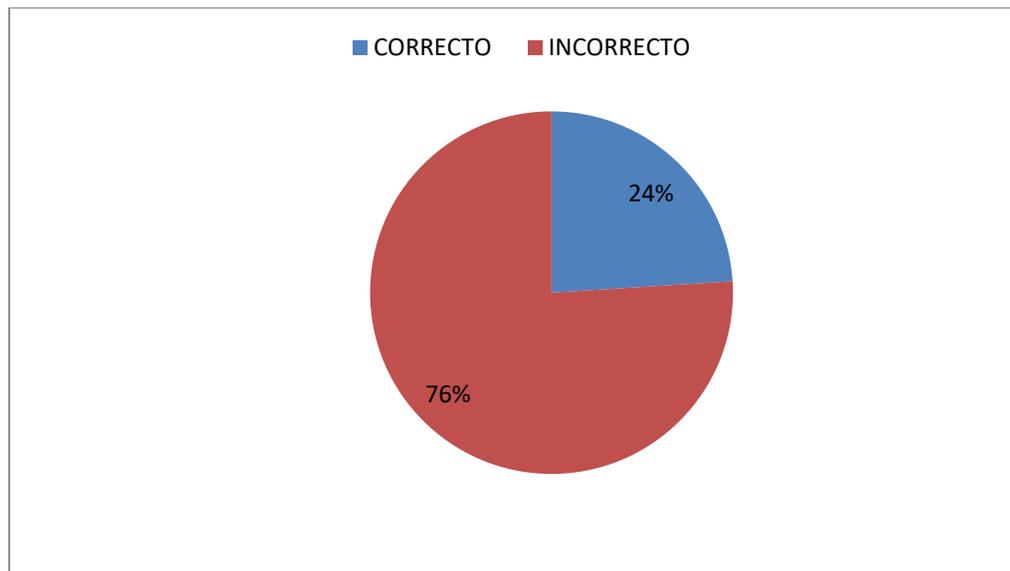
TABLA N° 6

DEFINICION ESTRES	NUMERO	PORCENTAJE
CORRECTO	12	24 %
INCORRECTO	38	76 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°6



Fuente: Tabla N° 6

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados el 76% desconoce la definición de estrés mientras que solo un 24% de los encuestados conocen con exactitud lo que es el estrés una enfermedad que a diario es parte de ellos y si no es manejada adecuadamente tiene consecuencias graves, la falta de interés por parte de los docentes para conocer sobre esta enfermedad es una de las principales causas para que exista desinformación en la institución.

**ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES
DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015**

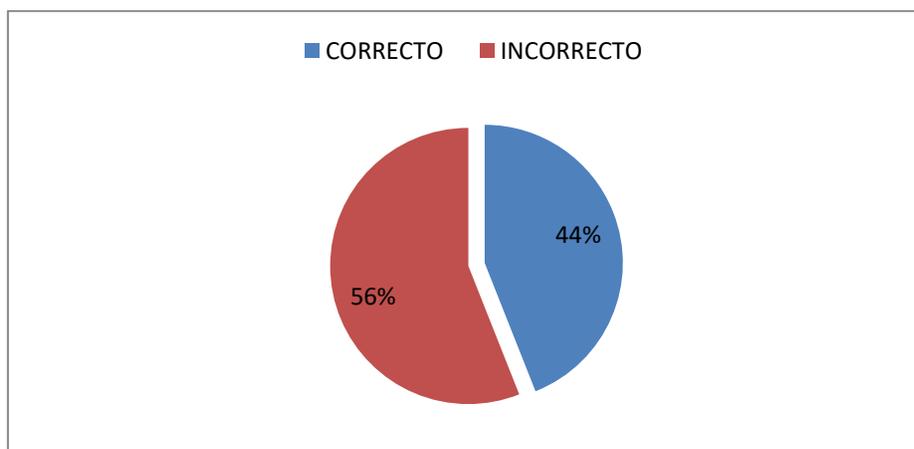
TABLA N° 7

ENFERMEDADES	NUMERO	PORCENTAJE
CORRECTO	22	44 %
INCORRECTO	28	56 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°7



Fuente: Tabla N° 7

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados la mayoría con un 56% desconoce las enfermedades producidas por el estrés debido a la falta de información sobre el tema como nos demuestra la gráfica anterior, el estrés es una de las enfermedades prevalentes en personas que su trabajo está relacionado con la sociedad es por tal motivo que los docentes son quienes están expuestos a diario a padecer de estrés en la institución.

**APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO AFECTADOS POR EL
ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR.
RIOBAMBA. 2015**

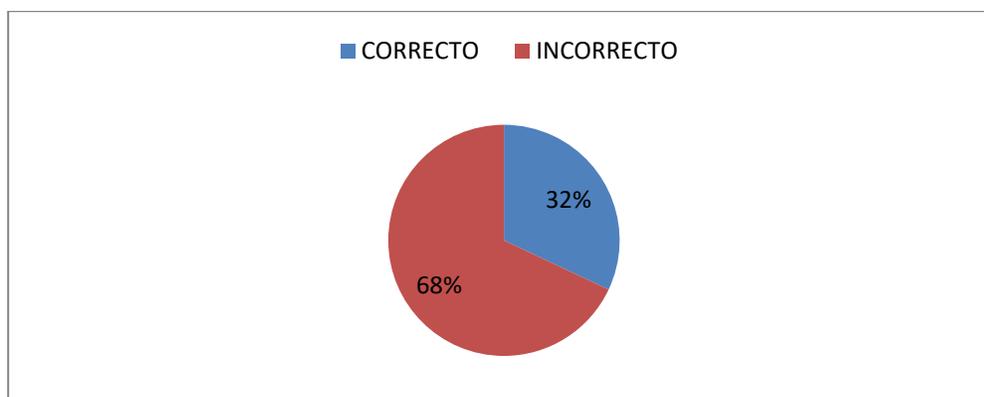
TABLA N° 8

APARATOS Y SISTEMAS	NUMERO	PORCENTAJE
CORRECTO	16	32 %
INCORRECTO	34	68 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°8



Fuente: Tabla N° 8

Elaborada por: Betty Fiallos

Según la encuesta aplicada el 68% de los docentes en su mayoría no tienen conocimientos sobre los aparatos y sistemas que son afectados a causa del estrés lo que nos permite evidenciar que la institución no imparte ningún tipo de información sobre esta enfermedad, que ha sido catalogada como la enfermedad del siglo XXI mientras que el 32% de los docentes sabe a qué partes del cuerpo afecta principalmente esta enfermedad que si no es tratada adecuadamente, el individuo que la padece sufre grandes daños afectando también el entorno social en el que se desenvuelven.

**FACTOR ESTRESOR EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015**

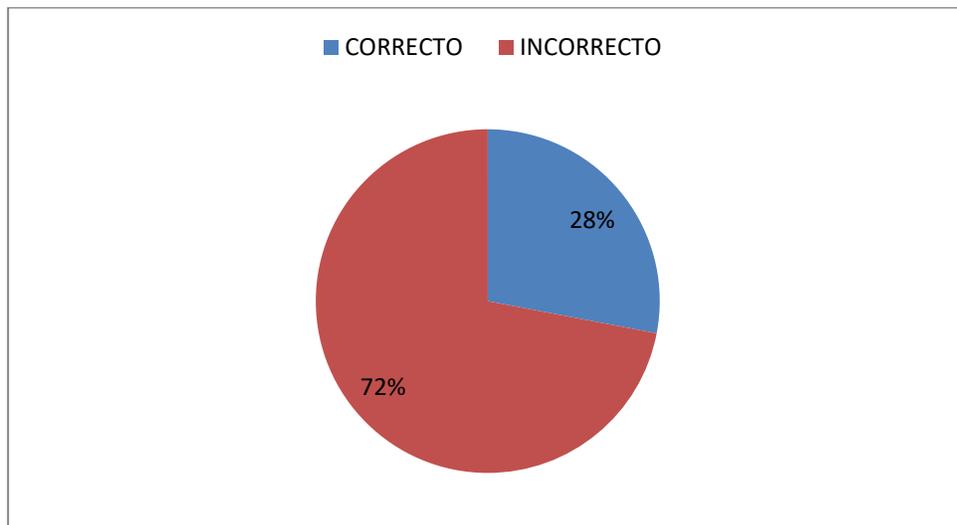
TABLA N° 9

FACTOR ESTRESOR	NUMERO	PORCENTAJE
CORRECTO	14	28 %
INCORRECTO	36	72 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°9



Fuente: Tabla N° 9

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados el 72% en su mayoría no tiene información sobre lo que es un factor estresor sin embargo a diario están rodeados de estos en su rutina diaria no solo laboral también personal, mientras que el 28% de los docentes sabe lo que es un factor estresor los principales factores estresores en los docentes es el exceso de alumnado y los cambios que se han dado en los últimos años en el modelo de educación que exige a los docentes cumplir con varias actividades y objetivos en año lectivo escolar.

**TÉCNICA DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015**

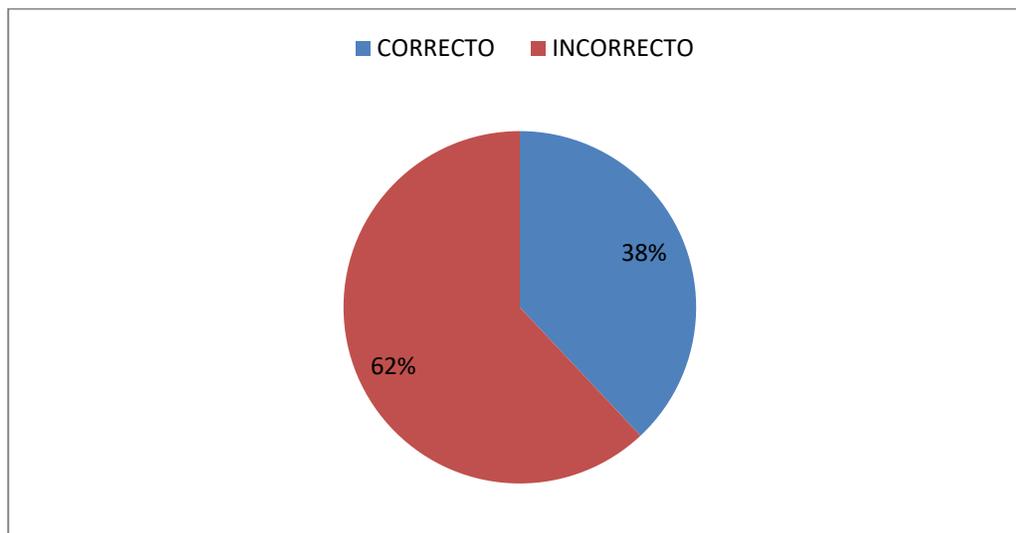
TABLA N° 10

TECNICAS	NUMERO	PORCENTAJE
CORRECTO	19	38 %
INCORRECTO	31	62 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°10



Fuente: Tabla N° 10

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados el 62% en su mayoría sabe que son las técnicas anti estrés pero no las ponen en práctica debido a la falta de información sobre cómo realizarlas y el momento adecuado para aplicarlas, los docentes deben elegir técnicas rápidas y sencillas, para poder ejecutarlas diariamente en la institución mientras en un 38% de los docentes no conoce sobre técnicas para un manejo adecuado del estrés.

ÁMBITOS DONDE HAY ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

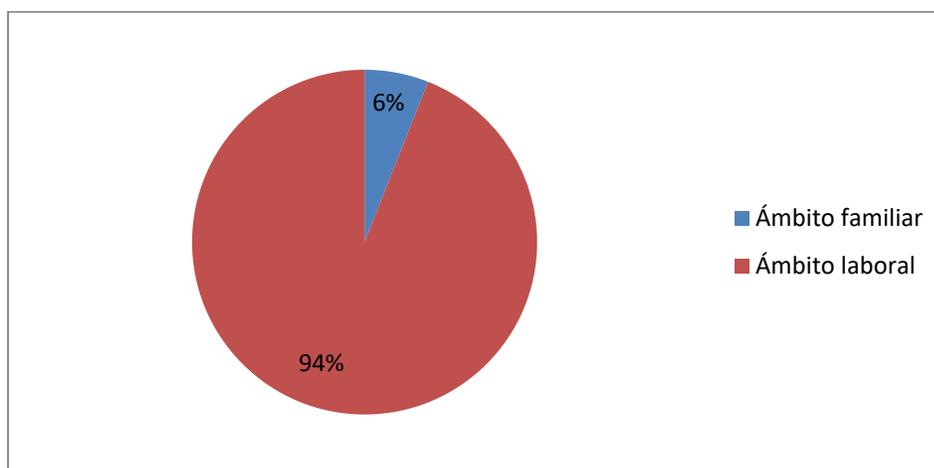
TABLA N° 11

ÁMBITO	NUMERO	PORCENTAJE
ÁMBITO FAMILIAR	3	6 %
ÁMBITO LABORAL	47	94 %
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°11



Fuente: Tabla N° 11

Elaborada por: Betty Fiallos

El 94% de los docentes encuestados asegura que el estrés aumenta en el ámbito laboral debido a los cambios drásticos producidos últimamente en el modelo educativo, que la gran mayoría de docentes no estaba acostumbrado pues son profesionales con muchos años de trabajo aplicando diferentes metodologías lo que provoca la preocupación y estrés al momento de cumplir sus funciones con el modelo actual.

NIVEL DE ESTRÉS EN LA INSTITUCIÓN EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

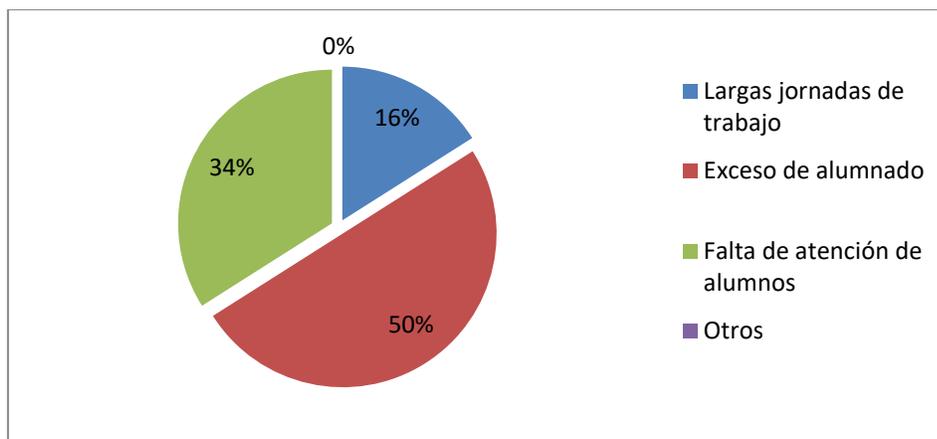
TABLA 12

NIVEL DE ESTRES	NUMERO	PORCENTAJE
Largas jornadas de trabajo	8	16 %
Exceso de alumnado	25	50 %
Falta de atención de alumnos	17	34 %
Otros	0	0 %
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°12



Fuente: Tabla N° 12

Elaborada por: Betty Fiallos

El 50% de los docentes afirma que el estrés aumenta por el exceso de alumnado que implica en ellos más trabajo al momento de dictar sus clases y revisar las tareas mientras que un 34% opina que la falta de atención por alumnos es una causa importante para que se presenta el estrés sin embargo estas causas están muy asociadas ya que el exceso de alumnos no permite un control adecuado del grupo por parte del docente al impartir su clase y provoca que el estrés aparezca en todos los docentes sin importar edad ni sexo.

MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

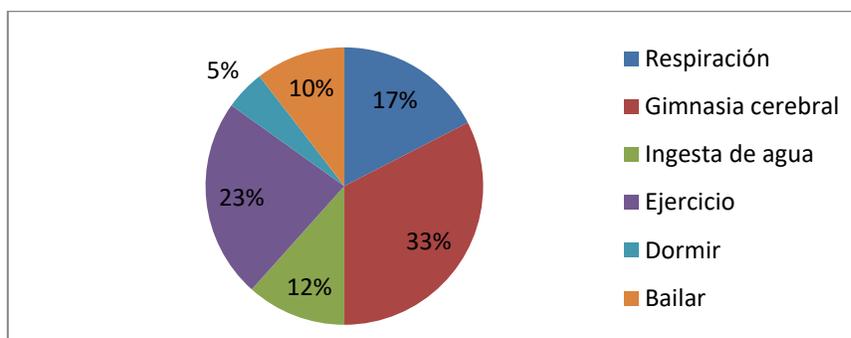
TABLA N° 13

MANEJO DE ESTRES	NUMERO	PORCENTAJE
Respiración	15	17 %
Gimnasia cerebral	28	33 %
Ingesta de agua	10	12 %
Ejercicio	20	23 %
Dormir	4	5 %
Bailar	9	10 %
Otros	0	0 %
Total	86	100

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°13



Fuente: Tabla N°13

Elaborada por: Betty Fiallos

El 33% de los docentes considera que la gimnasia cerebral sería una técnica ideal para poderla aplicar en la institución mientras que el 23% asegura que realizar ejercicio ayuda a controlar el nivel de estrés y en un mínimo porcentaje de 5% piensa que dormir les ayudara a relajarse, todas las técnicas son buenas pero los docentes no disponen de tiempo en la institución para poder aplicar la gran mayoría de técnica es por tal motivo que deben utilizar técnicas rápidas y aplicables en poco tiempo que les permita relajarse tanto docentes y alumnos para que la jornada laboral tenga un buen término y se cumplan con todos los objetivos propuestos diariamente.

**TIEMPO PARA APLICAR TÉCNICAS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015**

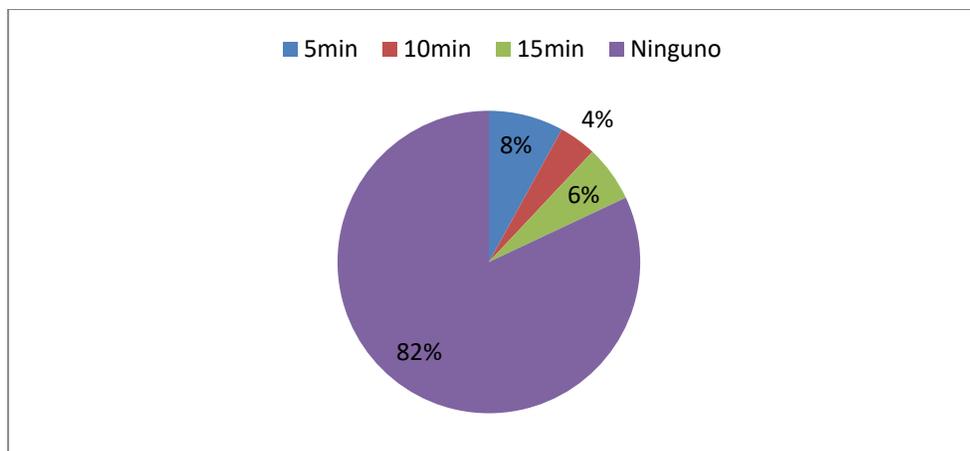
TABLA N° 14

TIEMPO DE APLICACION	NUMERO	PORCENTAJE
5 min	4	8%
10 min	2	4%
15 min	3	6 %
Ninguno	41	82 %
TOTAL	50	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°14



Fuente: Tabla N° 14

Elaborada por: Betty Fiallos

El 82% de los docentes encuestados afirma que no existe tiempo para realizar algún tipo de técnica que les permita liberarse del estrés sin embargo el 18% de la población ocupa su tiempo de receso de 30 minutos para relajarse y hacer algún ejercicio para sentirse más relajados la falta de información y de interés por los docentes hace que tengan una visión muy equivocada de las técnicas de estrés ya que para aplicarlas no se necesitan de mucho tiempo e incluso se la puede realizar el momento en el que están dictando clases junto con sus alumno.

DOLENCIAS EN EL TRABAJO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

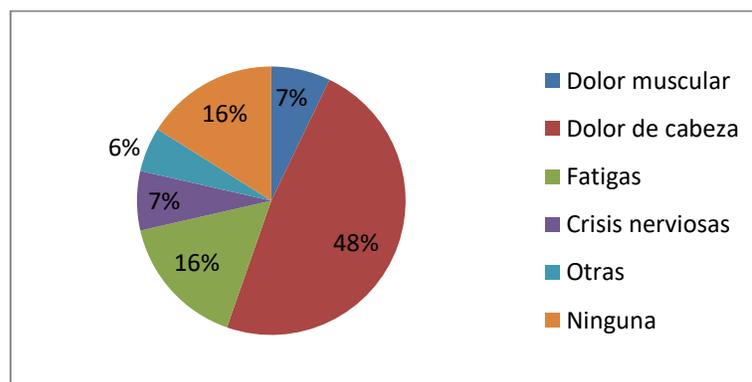
TABLA N°15

DOLENCIAS EN EL TRABAJO	NUMERO	PORCENTAJE
Dolor muscular	4	7%
Dolor de cabeza	27	48%
Fatigas	9	16%
Crisis nerviosas	4	7%
Otras	3	5%
Ninguna	9	16%
TOTAL	56	100 %

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°15



Fuente: Tabla N° 15

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados el 48% asegura sufrir de dolor de cabeza durante su jornada laboral debido a la sobrecarga laboral ya que el número de alumnos es muy alto en cada uno de los paralelos como nos aseguran en la gráfica anterior es uno de los principales desencadenantes del estrés en la institución, mientras que un 16% de los docentes aseguran no tener ninguna dolencia en su jornada laboral que les impida dar su clase si hacemos referencia con la variable edad la mayoría de los docentes tienen una edad avanzada que les hace vulnerable a sufrir dolencias mientras que en un menor porcentaje son los docentes que están empezando su carrera y por lo tanto se sienten más activos y manejan el estrés de una mejor forma.

IMPARTEN INFORMACIÓN EN SU INSTITUCIÓN EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

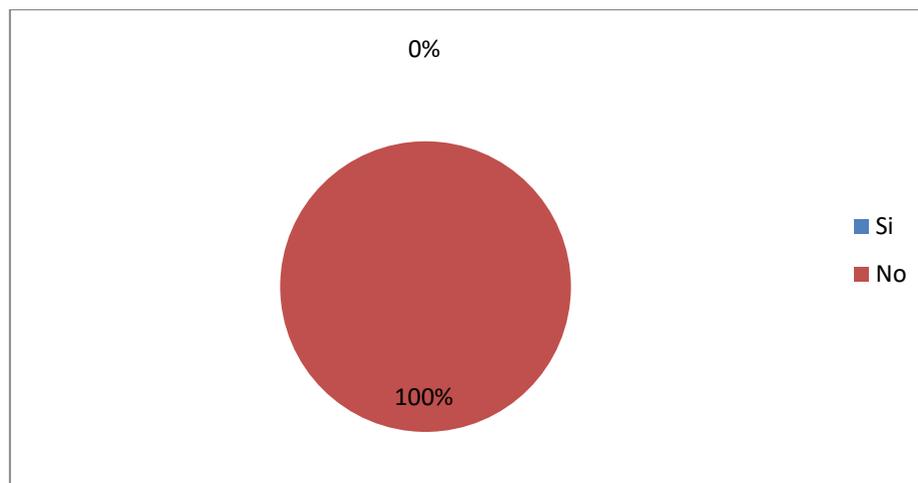
TABLA N°16

IMPARTEN INFORMACIÓN	NUMERO	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	50	100%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°16



Fuente: Tabla N° 16

Elaborada por: Betty Fiallos

El 100% de los docentes afirman que en la institución donde laboran no imparten información sobre el estrés lo que provoca el desconocimiento total sobre este problema de salud que a diario afecta a miles de personas en el mundo y es aún más grave en personas que sus trabajos están ligados a involucrarse con la sociedad por lo tanto los docentes son un grupo muy vulnerable para sufrir de estrés.

FRECUENCIA QUE PRACTICA TÉCNICAS MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

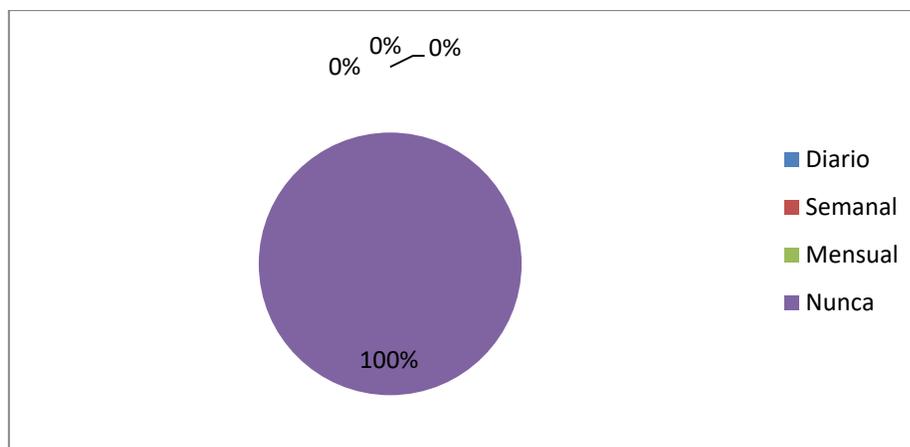
TABLA N°17

FRECUENCIA DE APLICACIÓN	NUMERO	PORCENTAJE
Diario	0	0%
Semanal	0	0%
Mensual	0	0%
Nunca	50	100%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°17



Fuente: Tabla N° 17

Elaborada por: Betty Fiallos

Del total de los docentes encuestados el 100% coincide en que no practican técnicas para el manejo adecuado del estrés en la institución debido a la poca importancia que han dado las autoridades y los propios docentes a esta enfermedad muy conocida pero poco tratada debido a que muchos de los docentes hacen del estrés parte de su vida sin saber que con el tiempo afecta de manera progresiva a cada uno de los sistemas del cuerpo humano con graves consecuencias.

CAMPAÑAS DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR. RIOBAMBA. 2015

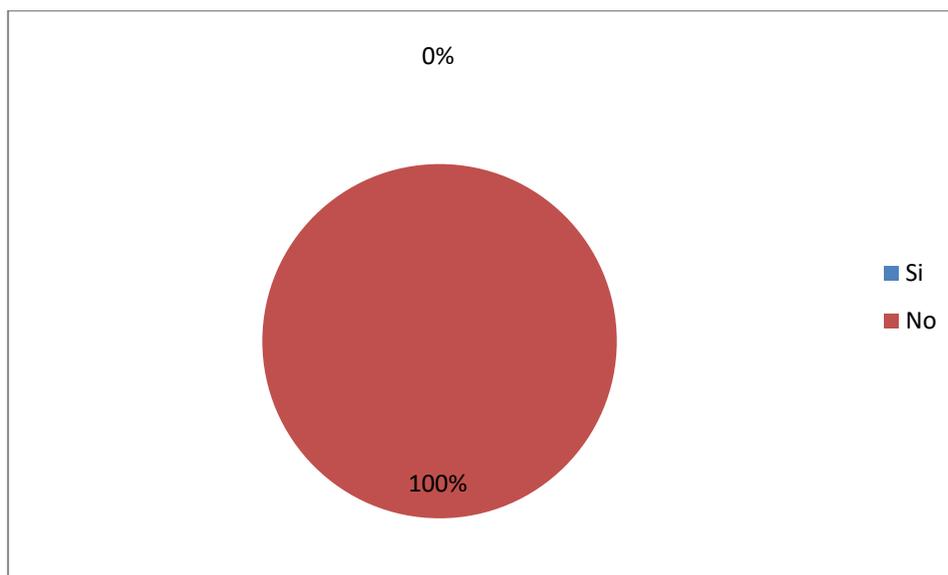
TABLA N°18

CAMPANAS ESTRÉS	NUMERO	TOTAL
Si	0	0%
No	50	100%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta Aplicada a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

GRAFICO N°18



Fuente: Tabla N° 18

Elaborada por: Betty Fiallos

El 100% de los docentes encuestados afirman que jamás se ha realizado campañas de información o prevención del estrés en la institución es por este motivo la importancia de aplicar el programa educativo para contribuir con los docente a practicar técnicas de manejo adecuado del estrés para que no sean parte de las altas cifras de personas afectada por tan grave enfermedad.

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE EL MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SIMÓN BOLÍVAR RIOBAMBA. ENERO-JUNIO 2015.

A. INTRODUCCIÓN

El presente programa educativo pretende contribuir a elevar los conocimientos sobre técnicas para el manejo adecuado del estrés ya que es un problema que se evidencio en los docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” por medio de una encuesta aplicada en la institución.

Nuestro propósito es lograr incentivar a los docentes que apliquen técnicas fáciles y sencillas que no requieren de un largo tiempo para el manejo adecuado del estrés durante su jornada laboral y en sus labores cotidianas.

Este trabajo pretende llegar a cumplir con el concepto de salud establecido según la organización mundial que hace referencia La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948.

El estrés es una de las enfermedades silenciosas que presenta síntomas momentáneos que si no existe un control adecuado esta enfermedad afecta a todos los sistemas del cuerpo lo que provoca en los docentes la ausencia a la institución y no solo afecta al individuo que lo posee también afecta el entorno familiar y social en que se desenvuelve.

Este programa promueve la práctica de técnicas como la gimnasia cerebral, aromaterapia, respiración, ingesta de agua que a pesar de ser muy fáciles y sencillas de realizar tienen un gran efecto en el cuerpo humano para el control del estrés.

Se cuenta con la predisposición de los docentes para la ejecución de las actividades educativas que permitirán cumplir con los objetivos propuestos para la realización de este programa educativo.

B. ANTECEDENTES DE LA INSTITUCIÓN

La escuela “Simón Bolívar fue creada el 15 de Noviembre de 1915 por el Ilustre Municipio Cantonal de Riobamba en las calles Pichincha y Primera Constituyente en la Parroquia Veloz en una casona vieja donde hoy actualmente se encuentra el edificio de la Cruz Roja.

Posteriormente se traslada a la Primera Constituyente y Rocafuerte esquina; donde Simón Bolívar escribió el poema “Mi Delirio sobre el Chimborazo”, y en la actualidad en su propio local ubicado en las calles: Cinco de Junio entre Colombia y Chile.

En la actualidad la institución forma parte de la Unidad Educativa Isabel de Godin con 50 docentes a cargo de 980 alumnos distribuidos de acuerdo al grado que correspondan desde primer año básico hasta séptimo año básico.

C. OBJETIVOS

GENERAL

- Incrementar el nivel de conocimientos sobre técnicas de manejo adecuado del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Simón Bolívar de la Ciudad de Riobamba para contribuir la práctica de técnicas anti estrés.

ESPECIFICO

- Capacitar a los docentes sobre técnicas de manejo adecuado del estrés
- Desarrollar actividades lúdicas y recreativas con los docentes de la institución

D. META

A julio del 2015 incrementar en un 40% los conocimientos sobre técnicas de manejo adecuado del estrés en los docentes de la Unidad Educativa simón Bolívar de la Ciudad de Riobamba para contribuir a la práctica de técnicas anti estrés en la institución

E. METODOLOGÍA

LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente programa se ejecutara en la unidad educativa Simón Bolívar de la Ciudad de Riobamba .Provincia de Chimborazo. Enero–Julio 2015

POBLACIÓN BENEFICIARIA

Directa: 50 docentes de la institución

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Durante los talleres se aplicara el método activo y participativo para promover la participación y entendimiento de los participantes.

TÉCNICAS

- Encuestas evaluación final
- Talleres
- Dinámicas

- Lluvia de ideas.

- **RECURSOS**

Humanos

- Docentes de la Unidad Educativa Simón Bolívar
- Facilitadora

Materiales

- Marcadores
- Esferos
- Hojas papel bond
- Velas aromáticas
- Esencias

Tecnológicos

- Computador
- Proyector
- Parlantes
- Vaporizador esencias

F. TÉCNICA DE DAVIS LEYVA

RENDIMIENTO ESPERADO	RENDIMIENTO REAL			DISCREPANCIA 80-100 No se capacita 0-79 Si se capacita.	
	CORRECTO	INCORRECTO			
1	Definición de estrés.	12	38	El 24% de los docentes conoce la definición del estrés.	Si se capacita
2	Enfermedades producidas por el estrés.	22	28	El 44% de los docentes conoce las enfermedades producidas por el estrés.	Si se capacita
3	Aparatos y sistemas del cuerpo humano afectados por el estrés.	16	34	El 32% de los docentes sabe a qué aparatos y sistemas afecta el estrés.	Si se capacita
4	Factor estresor	14	36	El 28% de los docentes sabe los que es un factor estresor.	Si se capacita
5	Técnica de manejo de estrés	19	31	El 62% de los docentes sabe lo son las técnicas de estrés.	Si se capacita

CATEGORIA DE ANÁLISIS

No se requiere capacitación 80% a 100%

Se debe capacitar 0% a 79%

El nivel de exigencia planteado en la categoría del análisis se debe a que los docentes tienen en su totalidad educación superior por lo tanto deben tener determinados conocimientos.

Las discordancias entre lo correcto e incorrecto fueron analizadas en el grupo de docentes y se puede observar claramente que se necesita incrementar y fortalecer los conocimientos sobre estrés y las técnicas para el manejo adecuado del estrés.

Es por tal motivo que se ve la necesidad de ejecutar un plan de intervenciones educativas en los docentes según el análisis es importante diseñar el programa de capacitaciones tomando en cuenta los temas aplicados en la técnica de David Leiva que son:

- Concepto de estrés
- Enfermedades producidas por el estrés
- Tipos de estrés
- Estrés en los docentes
- Técnica para manejo del estrés
- Ingesta de agua
- Gimnasia cerebral
- Aromaterapia
- Ejercicios de respiración
- Pausa activa

G.TEMAS GENERALES PARA LAS JORNADAS DE CAPACITACIONES SOBRE CONCEPTO DE ESTRÉS ENFERMEDADES Y TECNICAS PARA EL MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS.

Después de establecer los temas generales y específicos mediante la técnica de David Leyva, se aplicó la técnica de Morganov Heredia para el análisis y estructuración de contenidos.

1	Concepto de estrés
2	Tipos de estrés
3	Estrés en los docentes Enfermedades producidas por el estrés
4	Técnica para manejo del estrés Ingesta de agua
5	Gimnasia cerebral
6	Aromaterapia
7	Ejercicios de respiración
8	Pausa Activa

Esquema

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	0	1	1	1	1	1	1	1
2	0	1	0	1	1	1	1	1
3	0	0	0	1	1	1	1	1
4	0	0	0	0	1	1	1	1
5	0	0	0	0	0	1	1	1
6	0	0	0	0	0	0	1	1
7	0	0	0	0	0	0	0	1
8	0	0	0	0	0	0	0	0

Secuencia pedagógica

1

2

3

4

5

6

7

8

Después de aplicar la técnica de Morganov Heredia los temas según la secuencia son los siguientes:

1. Concepto de estrés
2. Tipos de estrés
3. Estrés en los docentes
4. Técnica para manejo del estrés
5. Gimnasia cerebral
6. Aromaterapia
7. Ejercicios de respiración
8. Pausa activa

Temas específicos para las jornadas de intervenciones educativas.

MODULOS	TEMAS	FECHA
ENCUADRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación del facilitador ➤ Presentación del grupo de estudio ➤ Explicación sobre el programa ➤ Creación reglas y compromisos 	16 de Junio del 2015
INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°1 Concepto de Estrés.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de estrés ✓ Historia del Estrés ✓ Causas del Estrés ✓ Periodicidad del Estrés en los docentes 	18 de Junio del 2015
INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°2 Tipos de estrés	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrés agudo. ✓ Estrés agudo episódico. ✓ Estrés crónico. ✓ Eustress. ✓ Distress. ✓ Estrés en la etapa evolutiva del hombre. ✓ Estrés laboral 	22 de Junio del 2015
INTERVENCIÓN EDUCATIVA N°3 Estrés en los Docentes	Principios síndrome de Burnout Enfermedades producidas por el estrés -Físicas -Psíquicas -Organizativas	24 de Junio del 2015

<p>INTERVENCION EDUCATIVA N°4</p> <p>Técnicas de manejo adecuado del estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Importancia de ingerir agua. ✓ Horarios para beber agua. ✓ Cantidades recomendadas para la Ingesta de agua. ✓ Beneficios de beber agua 	<p>26 de Junio del 2015</p>
<p>INTERVENCION EDUCATIVA N°5</p> <p>Gimnasia cerebral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de Gimnasia cerebral ✓ Beneficios ✓ Ejercicios gimnasia cerebral ✓ Practica ejercicios gimnasia cerebral 	<p>29 de Junio del 2015</p>
<p>INTERVENCION EDUCATIVA N°6</p> <p>Aromaterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de aromaterapia. ✓ Beneficios de aromaterapia. ✓ Aromaterapia en masajes. ✓ 	<p>30 de Julio del 2015</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Efectos de aromaterapia. ✓ Aceites esenciales 	<p>01 de Julio del 2015</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Práctica de aromaterapia 	
INTERVENCION EDUCATIVA N°7 Técnica respiración.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de la técnica de respiración ✓ Objetivos de la técnica de respiración. ✓ La respiración medida. ✓ Respiración alternada. ✓ 	02 de Julio del 2015
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios de respiración ✓ Práctica de ejercicios de respiración 	03 de Julio del 2015
INTERVENCION EDUCATIVA N°8 Pausa activa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto pausa activa. ✓ Objetivos pausa activa ✓ Beneficios generales ✓ Beneficios fisiológicos. ✓ Beneficios psicológicos. ✓ Beneficios sociales. 	06 de Julio del 2015
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios pausa activa. ✓ Práctica de ejercicios pausa activa 	07 de Julio del 2015

MÓDULO EDUCATIVO N° 1

TEMA: ¿Qué es el estrés?

OBJETIVOS: Establecer el concepto de estrés

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 18/06/2015 **LUGAR:** UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos **Duración:** 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
-Concepto de Estrés.	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas Charla Educativa	Humanos Educatora para la Salud	5 min
-Historia del Estrés	2.-Motivacion Dinámica de ambientación.	Preguntas Respuestas	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	10 min
-Causas del Estrés	Dos verdades y una mentira		Materiales Marcadores Tiza liquida	
-Periodicidad de + Estrés en los docentes	3.- Construcción Lluvia de ideas. Charla Educativa sobre. ¿Qué es el estrés? Retroalimentación Evaluación		Logístico Transporte Alimentación	5 min 30 min 5 min 5 min
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 1

1.- Actividades iniciales.

Se llevó a cabo la presentación de la educadora para la salud que ejecutara las intervenciones sobre el manejo adecuado del estrés en la institución por medio de técnicas.

2.- Actividades de ambientación.

Se desarrolló la dinámica dos verdades y una mentira esta dinámica consiste en pedir a cinco de los participantes que digan dos verdades y una mentira sobre su personalidad luego se pedirá al grupo que adivine cuál de estas tres opciones es la mentira el participante deberá decir si están en lo correcto o no sobre su personalidad

3.-Construcción de conocimientos

Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre los conocimientos que tienen los docentes del estrés.

Charla Educativa.

El tema que se trató fue sobre la definición las causas más comunes y como afecta al ser humano que padece del estrés. Luego de concluida la charla se procedió a hacer una breve retroalimentación sobre el tema expuesto.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los participantes para saber cómo llegó los conocimientos sobre el tema tratado obteniendo una buena participación de los docentes.

MÓDULO EDUCATIVO N° 2

TEMA: Tipos de estrés

OBJETIVOS: Conocer los diferentes tipos de estrés

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 22/06/2015 **LUGAR:** UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos **Duración:** 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Tipos de estrés Estrés agudo. Estrés agudo episódico. Estrés crónico. Estrés positivo Estrés negativo. Estrés en la etapa evolutiva del hombre. Estrés laboral	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educadora para La Salud Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	5 min
	2.-Motivacion Dinámica de ambientación. Me gustas ¿Por qué?	Charla Educativa Preguntas Respuestas		Materiales Marcadores Tiza líquida Logístico Transporte Alimentación
	3.- Construcción Lluvia de ideas.		5 min	
	Charla Educativa sobre. Tipos de estrés Retroalimentación		30 min	
	Evaluación		5 min	
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 2

1.- Actividades iniciales.

Se inició el taller ofreciendo el debido saludo y agradecimiento por la presencia de los docentes luego se expuso el tema que se va a tratar en esta reunión.

2.- Actividades de ambientación.

Se desarrolló la dinámica de ambientación me gustas por que se pide a un participante que nos diga la cualidades que le gusta de uno de sus compañeros y se procede de la misma manera con todos hasta obtener la participación total.

Después de transcurrido el tiempo límite para la dinámica se podrá reflexionar con los docentes haciéndonos las siguientes preguntas.

¿Conocemos las cualidades de los compañeros?

¿Cuál fue el compañero con más empatía?

¿Qué cualidad es la más común en los compañeros?

3.-Construccion de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre el tema para saber si los docentes tienen algún conocimiento sobre los tipos de estrés que existen.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trató fue sobre los tipos de estrés. Luego de concluida la charla se procedió a hacer una breve retroalimentación sobre el tema expuesto.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los participantes para saber si el tema expuesto fue comprendido por cada uno de los docentes.

MÓDULO EDUCATIVO N° 3

TEMA: Estrés en docentes.

Enfermedades producidas por estrés.

OBJETIVOS: Conocer los diferentes tipos de estrés.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”.

FECHA: 24/06/2015

LUGAR: UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR.

Responsable: Betty Fiallos

Duración: 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Estrés en los Docentes	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud	5 min
Principios síndrome de Burnout	2.-Motivación 2.- Dinámica de ambientación.	Charla Educativa	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	10 min
Enfermedades producidas por el estrés	Mi nombre y mi adjetivo	Preguntas Respuestas	Materiales Marcadores Tiza líquida	5 min
-Físicas	3.- Construcción		Logístico Transporte Alimentación	30 min
-Psíquicas	3.- Lluvia de ideas.			5 min
-Organizativas	4. Charla Educativa sobre. Estrés en docentes Enfermedades			5 min
	5.-Retroalimentación			
	6.- Evaluación			
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 3

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se realizó la dinámica mi nombre y un adjetivo la que consiste en pedir a los participantes que digan su nombre y un adjetivo lo más pronto posible que los caracteriza, el objetivo de esta dinámica es saber la agilidad de los docentes para dar sus cualidades propias.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre el tema que se va tratar para conocer el nivel de conocimientos de los docentes sobre las enfermedades producidas por el estrés.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trato fue enfermedades producidas por el estrés como afectan y cuáles son las consecuencias de padecerlas. Luego de expuesto se realizó una breve retroalimentación.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los participantes para saber cómo llevo los conocimientos sobre el tema tratado obteniendo una buena participación de los docentes.

MÓDULO EDUCATIVO N° 4

TEMA: Técnicas para el manejo adecuado del estrés (Ingesta de agua)

OBJETIVOS: Conocer los beneficios de la ingesta de agua

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 26/06/2015 **LUGAR:** UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos **Duración:** 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Técnicas de manejo adecuado del estrés Importancia de ingerir agua. Horarios para beber agua. Cantidades recomendadas para la ingesta. Beneficios de beber agua	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud	5 min
	2.-Motivacion Proyección video beneficios del agua.	Charla Educativa	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	10 min
		Preguntas Respuestas	Materiales Marcadores Tiza liquida	
		Ingesta de Agua	Logístico Transporte Alimentación Botellas de agua	5 min
		3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas.		30 min
		4. Charla Educativa sobre. Importancia de la ingesta de agua para controlar el estrés.		5 min
	5.-Retroalimentación		5 min	
	6.- Evaluación			
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 4

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se presentó un video donde muestra claramente los beneficios del agua un líquido que está al alcance de todos pero la gran mayoría de personas no conoce sus utilidades en el cuerpo humano. Se pidió a los participantes que den una opinión sobre el video y si les fue útil.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se procedió a realizar una lluvia de ideas para saber el nivel de conocimientos que tienen los docentes sobre la ingesta de agua para controlar el estrés.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trato fue sobre la ingesta de agua como técnica para controlar el estrés, sus beneficios y los horarios ideales para su ingesta también se realizó una práctica después del taller teórico.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas para saber si el taller fue asimilado por los docentes, y se pidió a un participante al azar que realice un resumen de la intervención a sus compañeros.

MÓDULO EDUCATIVO N° 5

TEMA: Gimnasia cerebral para control del estrés.

OBJETIVOS: establecer conocimientos sobre gimnasia cerebral para controlar el estrés.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 29/06/2015 **LUGAR:** UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos **Duración:** 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Concepto gimnasia cerebral.	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud	5 min
Beneficios	2.-Motivacion Proyección Video de motivación “40 cosas que no hay que olvidar	Charla Educativa. Preguntas Respuestas.	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	10 min
Ejercicios gimnasia cerebral.	3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas.	Practica de gimnasia cerebral.	Materiales Marcadores Tiza liquida Computador Proyector	5 min
	4. Charla Educativa sobre.		Logístico Transporte. Alimentación.	30 min
	Gimnasia Cerebral.			5 min
	5.-Retroalimentación			5 min
	6.- Evaluación			
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 5

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Presentación del video motivacional 40 cosas que no hay que olvidar luego se procedió a pedir que los participantes analicen y reflexionen sobre el video presentado.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre la gimnasia cerebral para saber el nivel de conocimientos que tienen sobre este tema que es muy importante para el manejo del estrés.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trató fue el concepto de la gimnasia cerebral, sus beneficios, y la demostración de algunos ejercicios para aplicar esta técnica.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los participantes y se les pidió que realicen una demostración práctica de la gimnasia cerebral.

MÓDULO EDUCATIVO N° 6

DIA N°1

TEMA: Aromaterapia para el manejo adecuado del estrés.

OBJETIVOS: establecer concepto de aromaterapia.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA:30/06/2015**LUGAR:** UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos **Duración:** 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Concepto de aromaterapia Beneficios de aromaterapia Aromaterapia en masajes.	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	5 min
	2.-Motivacion Dinámica “Masaje grupal”	Charla Educativa. Preguntas Respuestas.		10 min
	3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas.	Practica utilizando aromaterapia.	Materiales Marcadores Tiza liquida Logístico Transporte. Alimentación. Incensos	5 min
	4. Charla Educativa sobre. Aromaterapia. Técnicas de aromaterapia.			30 min
	5.-Retroalimentación			5 min
	6.- Evaluación			5 min
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 6

DIA N°1

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se realiza la actividad masaje grupal consiste en que los participantes se sienten uno tras otro para que puedan proceder a dar una leve masaje al compañero, el objetivo de esta actividad es lograr crear un ambiente de confianza y relajación en los docentes.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se procedió a realizar una lluvia de ideas para medir el conocimiento de los docentes sobre aromaterapia.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trato fue aromaterapia sus beneficios, sus usos y las recomendaciones para obtener un nivel de relajación por medio de esta técnica.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas sobre el tema y un ejercicio de relajación con los docentes.

MÓDULO EDUCATIVO N° 6

DIA N°2

TEMA: Aromaterapia para el manejo adecuado del estrés.

OBJETIVOS: Establecer conocimientos sobre la práctica de aromaterapia.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 01/07/2015 **LUGAR:** UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos **Duración:** 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Aceites Esenciales. Efectos de Aromaterapia. Practica Aromaterapia	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	5 min
	2.-Motivacion Dinámica “Movimiento Corporal”.	Charla Educativa. Preguntas Respuestas.	Materiales Marcadores Tiza liquida	10 min
	3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas. 4. Charla Educativa sobre. Aceites esenciales Efectos de aromaterapia Práctica de aromaterapia 5.-Retroalimentación 6.- Evaluación	Practica utilizando Aromaterapia y ejercicios de respiración.	Logístico Transporte. Alimentación. Incensos. Velas aromáticas Esencias.	5 min 30 min 5 min 5 min
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 6

DÍA N°2

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller para continuar con el tema planteado en la anterior reunión.

2.- Actividades de motivación.

Se realiza la actividad movimientos corporales consiste en que los participantes se pongan de pie y realizan movimientos de brazos piernas y cabeza en conjunto para lograr un leve estiramiento de músculos.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se procedió a realizar una lluvia de ideas para medir los conocimientos de los docentes.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trato fue aromaterapia y como practicarla de la mejor manera para lograr una relajación.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas sobre el tema y se concluyó con la práctica de la aromaterapia.

MÓDULO EDUCATIVO N° 7

DÍA N°1

TEMA: Ejercicios de respiración.

OBJETIVOS: Impartir beneficios de los ejercicios de respiración.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 03/07/2015

LUGAR: UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos

Duración: 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
La respiración	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatra para la Salud	5 min
Objetivos de la técnica de respiración.	2.-Motivacion Dinámica “Que estoy sintiendo”	Charla Educativa. Preguntas Respuestas.	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” Materiales Marcadores Tiza liquida Logístico Transporte. Alimentación.	10 min
La respiración Medida.				5 min
Respiración alternada.	3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas. 4. Charla Educativa sobre. La Respiración . 5.-Retroalimentación 6.- Evaluación			30 min 5 min 5 min
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 7

DÍA N° 1

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se realizó la actividad ¿qué estoy sintiendo? Consiste en pedir a un participante que imite emociones, como por ejemplo llorar y los demás compañeros deberán adivinar la emoción que está fingiendo el participante, el objetivo de esta dinámica es romper el hielo y crear un ambiente de confianza en el grupo.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre técnicas de respiración para establecer los conocimientos de los docentes sobre esta técnica para combatir el estrés.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trató fue sobre la respiración y los tipos de respiración y como son útiles para un manejo adecuado del estrés.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los docentes para saber cómo captaron la intervención obteniendo respuestas positivas por parte de los docentes.

MÓDULO EDUCATIVO N° 7

DÍA N°2

TEMA: Ejercicios de respiración.

OBJETIVOS: Impartir beneficios de los ejercicios de respiración.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 04/07/2015

LUGAR: UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos

Duración: 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
La respiración Ejercicios de respiración Practica de ejercicios de respiración.	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar” Materiales Marcadores Tiza líquida Logístico Transporte. Alimentación.	5 min
	2.-Motivacion Dinámica “Inhala y Exhala”	Charla Educativa. Preguntas Respuestas.		10 min
	3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas.	Practica		5 min
	4. Charla Educativa y práctica sobre.			30 min
	Practica ejercicios de Respiración.			5 min
	·			5 min
5.-Retroalimentación				
6.- Evaluación				
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 7

DÍA N°2

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se realizó la actividad inhala y exhala que consiste en pedir a los participantes que se pongan de pie y tomen aire y lo controlen para luego expulsarlo esta técnica ayudo a la relajación de los docentes.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre técnicas de respiración para establecer los conocimientos de los docentes sobre esta técnica expuesta en la anterior reunión para combatir el estrés.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trato fue sobre los ejercicios respiración y como ayuda a disminuir los niveles de estrés, luego se procedió a realizar ejercicios de respiración con los docentes.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los docentes para saber cómo captaron la intervención obteniendo una respuesta positiva por parte de los docentes.

MÓDULO EDUCATIVO N° 8

DÍA N°1

TEMA: Pausa Activa.

OBJETIVOS: Conocer sobre los ejercicios de pausa activa.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 06/07/2015

LUGAR: UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos

Duración: 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Concepto Pausa Activa.	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud	5 min
Objetivos Pausa Activa	2.-Motivacion Proyección video “Ejercicios de pausa activa”	Charla Educativa.	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	10 min
Beneficios generales		Preguntas Respuestas.	Materiales Marcadores	
Beneficios fisiológicos.	3.- Construcción 3.- Lluvia de ideas.	Practica	Tiza liquida Logístico Transporte. Alimentación.	5 min
Beneficios psicológicos.	4. Charla Educativa y práctica sobre.			30 min
Beneficios sociales.	5.-Retroalimentación			5 min
Ejercicios Pausa Activa.	6.- Evaluación			5 min
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 8

DÍA N°1

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se proyectó un video sobre Ejercicios de Pausa Activa para que los docentes se asocien con el tema y puedan observar lo fáciles y rápidos que son los ejercicios de pausa activa.

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Lluvia de ideas.

Se realizó una lluvia de ideas sobre la pausa activa para saber el nivel conocimientos que tienen los docentes referentes este tema.

3.2 Charla Educativa.

El tema que se trato fue la técnica de la pausas activa para manejo de estrés, sus beneficios y la importancia de su aplicación también se realizó una práctica de los ejercicios con los docentes.

4.- Evaluación

Al concluir con la intervención se realizó preguntas a los docentes para saber cómo captaron la intervención obteniendo una respuesta positiva por parte de los docentes y también se le pidió a los participantes que realicen algunos de los ejercicios que comprenden la pausa activa.

MÓDULO EDUCATIVO N° 8

DÍA N°2

TEMA: Pausa Activa.

OBJETIVOS: Conocer sobre los ejercicios de pausa activa.

POBLACION BENEFICIARIA: Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

FECHA: 06/07/2015

LUGAR: UNIDAD EDUCATIVA SIMON BOLIVAR

Responsable: Betty Fiallos

Duración: 60 Minutos

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS	TIEMPO
Concepto Pausa Activa.	1.-Iniciales Presentación del facilitador	Lluvia de ideas	Humanos Educatora para la Salud	5 min
Objetivos Pausa Activa	2.-Motivacion Una verdad dos mentiras	Charla Educativa. Preguntas Respuestas.	Docentes de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	10 min
Beneficios generales	3.- Construcción Retroalimentación clase anterior	Practica	Materiales Marcadores Tiza liquida	5 min
Beneficios fisiológicos.	4. Charla Educativa y práctica sobre.		Logístico Transporte. Alimentación.	30 min
Beneficios psicológicos.	Ejercicios de pausa Activa.			5 min
Beneficios sociales.	.5.-Retroalimentación			5 min
Ejercicios Pausa Activa.	6.- Evaluación			5 min
TOTAL				60 min

DESARROLLO DEL MÓDULO EDUCATIVO N° 8

DÍA N°2

1.- Actividades iniciales.

El taller se realizó en la institución donde se procedió a dar la bienvenida y el agradecimiento por la asistencia al taller también se dio a conocer el tema a tratar.

2.- Actividades de motivación.

Se realizó la dinámica una verdad dos mentiras se pide a un participante que pase adelante y nos diga una verdad y dos mentiras sobre su personalidad, luego se pide al público que adivinen la verdad del participante, esta dinámica ayuda a conocer la personalidad del participante

3.- Construcción de conocimientos

3.1 Retroalimentación de la clase anterior.

Se realizó un resumen del taller anterior para poder dar continuación del taller y concluir con la práctica de los ejercicios de pausa activa.

3.2 Charla Educativa.

Se procedió a dar la charla educativa sobre los ejercicios de pausa activa, como realizarlos su duración, y el momento ideal para practicarlos de igual forma se hizo una práctica con los docentes de los ejercicios de pausa activa.

4.- Evaluación

Al concluir con la práctica se pidió a los maestros que apliquen los ejercicios con sus alumnos obteniendo resultados positivos con esta técnica.

G. EVALUACION PROGRAMA EDUCATIVO

CRITERIOS	ESTANDAR	LOGROS
Diagnostico programa	90%	100%
Planificación acción educativas	90%	100%
Ejecución Programa	85%	100%
Evaluación Programa	90%	100%

TABLA N°19

**CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS
ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCION EDUCATIVA CON LOS
DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMON
BOLIVAR”.RIOBAMBA.ENERO-JUNIO.2015**

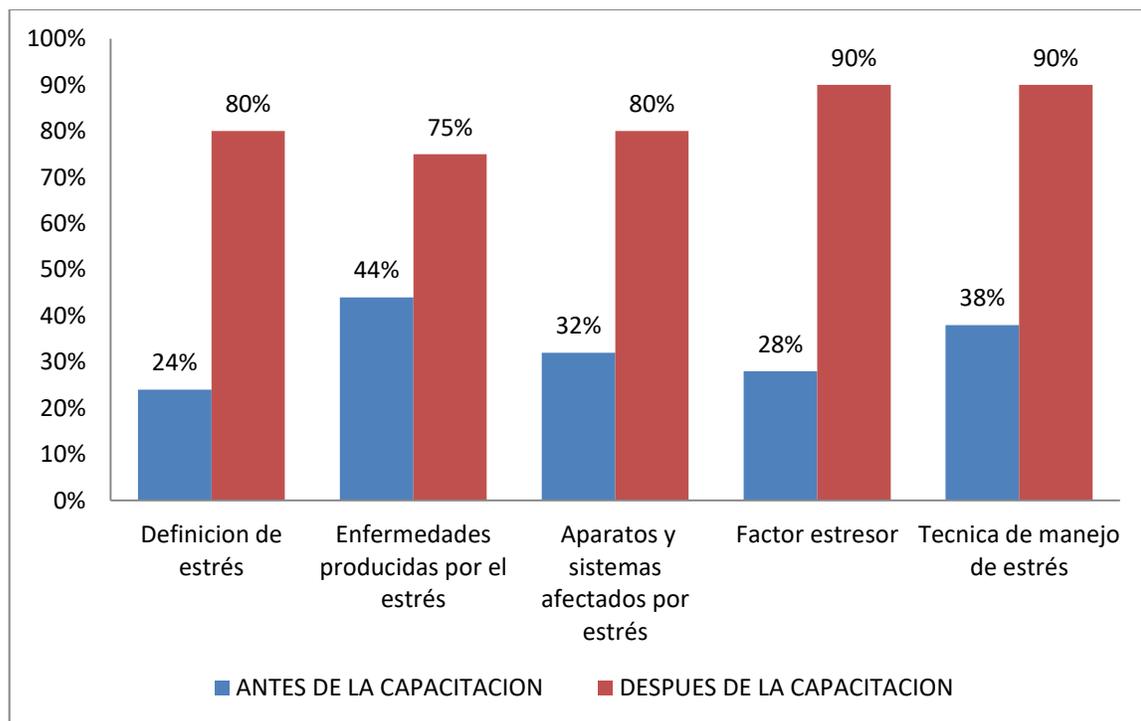
CONTENIDOS	ANTES DE LA CAPACITACION	DESPUES DE LA CAPACITACION
Definición de estrés	24%	80%
Enfermedades producidas por el estrés	44%	75%
Aparatos y sistemas afectados por estrés	32%	80%
Factor estresor	28%	90%
Técnica de manejo de estrés	38%	90%

Fuente: Encuesta Aplicada después de la capacitación a las y los Docentes De La Unidad Educativa Simón Bolívar.Riobamba.2015

Elaborada por: Betty Fiallos

**CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS
ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCION EDUCATIVA CON LOS
DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SIMON
BOLIVAR”.RIOBAMBA.ENERO-JUNIO.2015**

GRAFICO N°19



Fuente: Tabla N°19

Elaborada por: Betty Fiallos

La gran mayoría de docentes desconocía la definición del estrés obteniendo solo un 24% de docentes con su respuesta correcta lo que provocaba en ellos la total desinformación sobre estrés y por lo tanto todos los problemas que ocasiona padecer esta enfermedad logrando que después de la capacitación un 80% comprendan todo sobre esta enfermedad que de a poco se ha convertido en una de las enfermedades del siglo XXI.

VIII. CONCLUSIONES

1. Se obtuvo como resultado en base a la encuesta sociodemográfica aplicada que existe un total de 30 mujeres y 20 hombres comprendidos entre las edades de 25 a 65 años, todos con una formación académica superior estableciendo un grupo de fácil entendimiento y comprensión de los talleres y con una experiencia laboral de 1 a 35 años de servicio que los hace interesarse más por conocer sobre las técnicas de manejo adecuado del estrés.
2. El nivel de conocimientos de los docentes sobre el estrés es muy bajo ya que el 76% desconoce sobre el significado del estrés sus causas y consecuencias en el organismo al padecerlo, y solo el 24 % conoce algunas técnicas anti estrés como el ejercicio físico, la respiración y el masaje que no las practican por falta de tiempo o porque desconocen con exactitud como ejecutarlas.
3. Se diseñó un programa educativo utilizando una metodología activa participativa basándose especialmente en dinámicas, lluvia de ideas, e intervenciones informativas sobre el estrés y las técnicas para el manejo adecuado tales como: ejercicios de pausa activa, respiración, aromaterapia que permiten liberar las tensiones del estrés y actuar de manera instantánea para combatirlo.
4. Se evaluó el programa educativo a través de la aplicación de la encuesta la misma que se aplicó al inicio antes de la intervención educativa, reforzando los conocimientos y brindando nueva información sobre técnicas anti estrés como ejercicios de pausa activa, aromaterapia para que los puedan practicar utilizando recursos materiales como: inciensos, velas, especias.
5. Esto se lo realizó en base a un cronograma establecido por la institución según sus necesidades obteniendo como resultado el incremento de conocimientos en un 80% y se obtuvo la participación activa de todos los docentes ayudando de esta forma a contribuir con su estado de salud.

IX. RECOMENDACIONES

- ✓ Organización y gestión por parte de las autoridades de la escuela para recibir capacitaciones de información sobre temas de salud como estrés que les afecta a diario no solo en su vida laboral sino también en el ámbito familiar y social.
- ✓ Los docentes continúen aplicando las técnicas de manejo adecuado del estrés junto con sus alumnos y mantengan el tiempo ya establecido por las autoridades para la aplicación de las mismas.
- ✓ El programa educativo para el manejo adecuado del estrés se extienda hacia toda la unidad educativa a la que pertenece la escuela Simón Bolívar en beneficio de todos los docentes.
- ✓ Se recomienda que el diagnóstico presentado se utilice para la realización y ejecución de nuevos programas de salud para el bienestar de todos los docentes y los alumnos.
- ✓ Es necesario que el programa educativo para el manejo adecuado del estrés se siga cumpliendo durante el nuevo periodo educativo siguiendo cada uno de los parámetros que tiene cada técnica.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. **Tello,M “**

EFFECTOS ASOCIADOS A LA PRESENCIA DE ESTRÉS LABORAL EN TRABAJADORES DE ATENCIÓN PRE-HOSPITALARIA QUE SE DESEMPEÑAN EN LA CRUZ ROJA ECUATORIANA (QUITO-ECUADOR) (1)

<http://www.dspace.ups.edu.ec>

2014-11-20

2. **Estadísticas estrés laboral(OMS) (2)**

<http://abcrecursoshumanos.blogspot.com>

2014-11-20

3. **Personas Afectadas por el estrés(ESTUDIOS)(3)**

<http://noticias.universia.cl>

2014-11-21

4. **Datos Provincia Riobamba (4)**

<http://es.wikipedia.org>

2014-11-21

5. **Concepto-Historia Estrés (5)**

<http://es.wikipedia.org>

2014-11-25

6. **Tipos de estrés (6)**

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

2014-11-28

7. Estrés positivo negativo (7)

<http://www.estreslaboral.info>

2014-12-01

8. Concepto Estrés Laboral (8)

<http://www.lahora.com.ec>

2014-12-05

9. Ballenato,G. docencia y estrés (9)

<http://www.cop.es>

2014-12-10

10. Periodicidad del estrés en los docentes (10)

<http://atlante.eumed.net>

2014-12-15

11. Enfermedades producidas por estrés (11)

<http://www.madridsalud>

2014-12-20

12. Gimnasia cerebral (CONCEPTO) (12)

<http://telefonodelaesperanza>

2014-12-22

13. Ejercicios cerebrales (13)

<http://www.eldefinido.c>

2014-12-22

14. Aromaterapia (CONCEPTO) (14)

<http://www.globalhealingcenter.net>

2014-12-28

15. Tecnicas aromaterapia (15)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Aromaterapia>

2014-12-30

16. Tecnica de respiracion(CONCEPTO)(16)

<http://www.uwhealth.org>

2014-12-30

17. Ejercicios de respiracion(17)

<http://www.sonrieloslunes.com>

2015-01-02

18. Pausa activa (18)

<http://www.swissmedical.com>

2015-01-04

19. Ejercicios Pausa Activa (19)

<http://www.sura.com>

2015-01-05

20. Ingesta de agua reduce estrés (20)

<http://porbienestar.blogspot.com>

2015-01-17

XI. ANEXOS

ANEXO N°1

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

OBJETIVO: Valorar los conocimientos actitudes y prácticas existentes acerca del manejo adecuado del estrés en los docentes de la “Unidad Educativa Simón Bolívar”.

INDICACIONES: Por favor señale la respuesta que usted considere correcta.

Datos personales

Sexo Masculino__ Femenino__

Edad

25-30 AÑOS

40-45 AÑOS

60-65 AÑOS

30-35 AÑOS

45-50 AÑOS

65-70 AÑOS

55-60 AÑOS

55-60 AÑOS

Tiempo de Trabajo

1-5 AÑOS

5 -10 AÑOS

10-15 AÑOS

15-20 AÑOS

25-30AÑOS

30-35AÑOS

NIVEL DE INSTRUCCIÓN

Primer _____ Segundo_____ Tercero_____ Cuarto_____

ESTADO CIVIL

SOLTERA/O____CASADA/O____DIVORCIADA/O____

VIUDA/O____UNION LIBRE_____

1. ¿Qué es el Estrés?

- a) Alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos.
- b) Debilidad o falta de fuerza física, generalmente provocada por la realización de un esfuerzo o trabajo.
- c) Trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado.

2. ¿Qué enfermedades son producidas por el estrés?

- a) Enfermedades digestivas, Hipertiroidismo, Infecciones virales Infecciones cutáneas, Problemas ginecológicos.
- b) Cansancio, Trastornos del sueño, Ansiedad, Irritabilidad, Nerviosismo.
- c) Cólicos abdominales, Dificultad respiratoria, Dificultad al deglutir y al hablar, Visión, Náuseas. Vómitos.

3. ¿Cuáles son los sistemas afectados por el estrés?

- a) Sistema nervioso
- b) Sistema muscular
- c) Sistema respiratorio
- d) Sistema digestivo
- e) Todos
- f) Ninguno

4. ¿Qué es un factor estresor?

- a) Es un factor que describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción.
- b) Son factores de confluencia e interacción que afectan gravemente el desarrollo de las potencialidades del ser humano
- c) Todas
- d) Ninguna

5. ¿Qué son las técnicas de manejo de estrés?

- a) Es un procedimiento o conjunto de reglas, normas que tiene como objetivo ayudar o contribuir a mejorar el estado de salud del individuo.
- b) Es un conjunto de comportamientos que permiten orientar nuestro estilo de vida.

6. En que ámbito siente más estrés

- a) Ámbito familiar
- b) Ámbito laboral

7. Considera usted que el nivel de estrés aumenta en la institución debido a:

- a) Largas jornadas de trabajo
- b) Exceso de alumnado
- c) Falta de atención de alumnos
- d) Otros

Seleccione las opciones que crea convenientes

8. ¿Qué técnicas considera que son adecuadas para el manejo del estrés?

- Respiración
- Gimnasia cerebral

- Ingesta de agua
- Ejercicio
- Dormir
- Bailar
- Otros

9. ¿Existe un tiempo para aplicar técnicas del manejo adecuado de estrés en su institución?

- 5min
- 10min
- 15min
- Ninguno

10. ¿Durante su jornada de trabajo ha sufrido alguna de estas dolencias que afectan para cumplir sus labores?

- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Fatigas
- Crisis nerviosas
- Otras

11. ¿La institución imparte información sobre el estrés?

Si

No

Como.....
.....
.....

12. ¿Con que frecuencia realiza técnicas para el manejo adecuado del estrés?

- Diario
- Semanal
- Mensual
- Nunca

13. ¿La institución ha realizado alguna campaña para el manejo adecuado del estrés?

- Si
- No

Cual.....
.....
.....

GRACIAS POR SU ATENCION

2													
3													
4													
5													
6													
Practicas													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													

OBSERVACIONES:

.....
.....

INSTRUCTIVO

- 1) Las preguntas expuestas en la encuesta me permitirá identificar las características sociodemográficas así como también los conocimientos y prácticas de los docentes sobre el manejo adecuado del estrés.
- 2) En la guía de validación para expertos se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas utilizadas para la validación del test.
 - **Claridad de la estructura:** si la pregunta se expresa claramente y tiene coherencia.
 - **Justificación de la información:** si se justifica la inclusión de la pregunta para medir la variable en estudio.
 - **Razonable y comprensible:** si la pregunta es entendible en relación a lo que se necesita medir.
 - **Importancia de la información:** si a partir de las respuestas se obtiene la información necesaria para cumplir con los objetivos planteados.

Nota: sí en su criterio de validación se necesita realizar algún cambio anotar en las observaciones de cada pregunta.

ANEXO N°3

AUTORIZACION PARA LA EJECUCION DEL PROGRAMA EDUCATIVO



*Prof. Miguel A. Guana
Egresada*

Riobamba, 17 Marzo del 2015

Doctor.

Fernando García

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ISABEL DE GODIN

Presente

De mi Consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, a la vez deseándole éxitos en sus acertadas funciones.

Por medio del presente yo Betty Gisela Fiallos Guamán egresada de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Educación para la Salud me dirijo a usted para solicitarle muy comedidamente la autorización correspondiente para realizar mi proyecto de tesis titulado **“Manejo adecuado del estrés dirigido a los docentes de la Escuela de Educación Básica Simón Bolívar Riobamba Enero- Julio -2015”**

Por la atención merecida a la presente, anticipo mi sincero agradecimiento.

ATENTAMENTE

Betty Gisela Fiallos Guamán

Betty Gisela Fiallos Guamán

C.I 06437695-4

V Bases: 17-03-2015
[Signature]



ANEXO N°4

NOMINA DOCENTES DE LA UNIDAD EDUVATIVA “SIMON BOLIVAR”

N°	NOMBRES	FIRMA
1	MSC. CARMEN GARCIA	
2	MSC. ROSA VELASCO	
3	LIC. BLANCA CASTILLO	
4	LIC. ANGELA MOROCHO	
5	LIC. INES CONTERO	
6	LIC. PILAR TELLO	
7	LIC. ZOILA MENDOZA	
8	LIC. PASTORA BASANTES	
9	LIC. JUANA YANEZ	
10	LIC. ROSA AYALA	
11	LIC. RUTH MENESES	
12	LIC. JUANA RAMIREZ	
13	LIC. LIGIA RIOFRIO	
14	LIC. SARA LUZURIAGA	
15	LIC. ANA INCA	
16	DRA. SONIA CADENA	

17	LIC. BEATRIZ MERINO	
18	LIC. MONICA HIGUERA	
19	LIC. LEONOR GAVIDIA	
20	LIC. CARMEN GUALACIO	
21	LIC. NORMA VAQUILEMA	
22	LIC. MIRIAM ZARUMA	
23	LIC. NANCY CHACASAGUAY	
24	LIC. ADRIANA LLERENA	
25	LIC. FANNY GUAMAN	
26	MSC. SUSANA DOMINGUEZ	
27	MSC. NELLY ARIAS	
28	DRA. MARTHA LUNA	
29	LIC. MARIA GAVILANEZ	
30	LIC. ANITA VILLAGRAN	
31	LIC. JAVIER AGUILAR	
32	LIC. DAVID QUINCHUELA	
33	LIC. GUIDO PUNGUIL	
34	LIC. MILTON ARROBA	
35	LIC. WILLIAN PEÑAFIEL	
36	LIC. HERNÁN SILVA	
37	LIC. HUMBERTO YANZAPANTA	
38	DR. ABRAHAN CASTELO	

39	LIC. FRANKLIN RIVERA	
40	LIC. WILSON JARAMILLO	
41	AB. ALEJANDRO CHOEZ	
42	MSC. ROBERTO MENESES	
43	MSC. VICENTE PARREÑO	
44	LIC.WILLIAN YANZA	
45	LIC.LUIS BENITEZ	
46	LIC.LUIS LLERENA	
47	LIC.ANGEL RODRIGUEZ	
48	LIC.MARCO ORTIZ	
49	LIC.PAUL CARRILLO	
50	LIC. MARIO GUAPI	

ANEXO N°5

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TEMAS	FECHA
<ul style="list-style-type: none">➤ Presentación del facilitador➤ Presentación del grupo de estudio➤ Explicación sobre el programa➤ Creación reglas y compromisos	16 de Junio del 2015
<ul style="list-style-type: none">✓ Concepto de estrés✓ Historia del Estrés✓ Causas del Estrés✓ Periodicidad del Estrés en los docentes	18 de Junio del 2015
<ul style="list-style-type: none">✓ Estrés agudo.✓ Estrés agudo episódico.✓ Estrés crónico.✓ Estrés positivo.✓ Estrés negativo.✓ Estrés en la etapa evolutiva del hombre.✓ Estrés laboral	22 de Junio del 2015
Principios síndrome de Burnout	
Enfermedades producidas por el estrés	24 de Junio del 2015
-Físicas	

<p>-Psíquicas -Organizativas</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Importancia de ingerir agua. ✓ Horarios para beber agua. ✓ Cantidades recomendadas para la ✓ Ingesta de agua. ✓ Beneficios de beber agua 	<p>26 de Junio del 2015</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de Gimnasia cerebral ✓ Beneficios ✓ Ejercicios gimnasia cerebral ✓ Practica ejercicios gimnasia cerebral 	<p>29 de Junio del 2015</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de aromaterapia. ✓ Beneficios de aromaterapia. ✓ Aromaterapia en masajes. ✓ 	<p>30 de Julio del 2015</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Efectos de aromaterapia. ✓ Aceites esenciales 	<p>01 de Julio del 2015</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Práctica de aromaterapia 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de la técnica de respiración ✓ Objetivos de la técnica de respiración. ✓ La respiración medida. ✓ Respiración alternada. 	02 de Julio del 2015
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios de respiración ✓ Práctica de ejercicios de respiración 	03 de Julio del 2015
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto pausa activa. ✓ Objetivos pausa activa ✓ Beneficios generales ✓ Beneficios fisiológicos. ✓ Beneficios psicológicos. ✓ Beneficios sociales. 	06 de Julio del 2015
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicios pausa activa. ✓ Práctica de ejercicios pausa activa 	07 de Julio del 2015

ANEXO N°6

AFICHE HORARIOS PARA BEBER AGUA

RECUERDE BEBER AGUA DESPUES DE DESPERTARSE LE AYUDARA A LA ACTIVACION DE ORGANOS INTERNOS.



NO OLVIDE BEBER SU VASO DE AGUA 30 MIN ANTES DE CADA COMIDA AYUDARA A SU DIGESTION.



UN VASO DE AGUA ANTES DEL BAÑO AYUDA A BAJAR SU PRESION SANGUINEA.



EL BEBER UN VASO DE AGUA CUANDO SIENTA PRESION O CRISIS NERVIOSA AYUDARA A COONTROLAR EL NIVEL DE ESTRÉS.



ANEXO N°7

APLICACIÓN DE ENCUESTAS

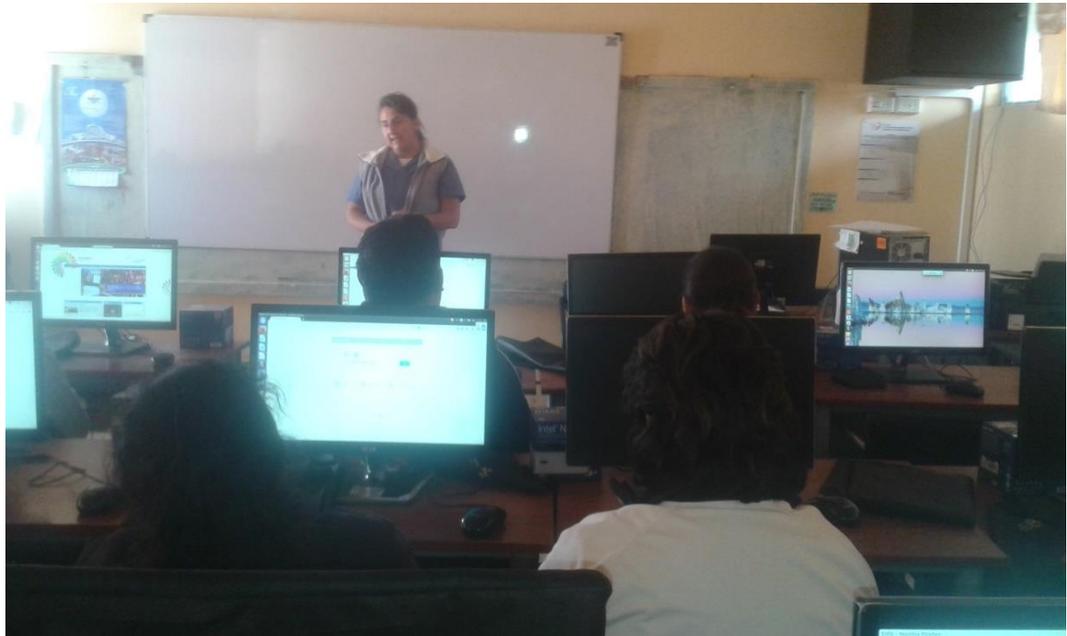


REUNIÓN CON LOS COORDINADORES DE ÁREA PARA ESTABLECER ACTIVIDADES



APLICACIÓN DE TALLERES





ENTREGA DE MATERIALES PARA APLICAR LAS TECNICAS



APLICACIÓN DE TECNICAS PARA EL MANEJO ADECUADO DEL ESTRES



EVALUACION PROGRAMA EDUCATIVO

