UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA-CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013

Tesis previa a obtener el Grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

AUTORA

DORIS LILIANA SALINAS SANTIN

DIRECTORA

LIC. MICHELLÉ ALDEÁN RIOFRÍO, MG. SC.

LOJA – ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN

Lic.

Michellé Aldeán Riofrío, Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado prolijamente, durante todo el desarrollo de la tesis titulada **EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013** de la autoría de la señora **Doris Liliana Salinas Santin**.

Por estar sujeto lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autoriza su presentación para su calificación privada y sustentación pública.

Loja, Octubre del 2013

Lic. Michellé Aldeán Riofrío, Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Doris Liliana Salinas Santin, declaro ser autor(a) del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Salinas Santin Doris Liliana

Firma:

Cedula: 1104272263

Fecha: Loja, 25 de Octubre del 2013

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo: Doris Liliana Salinas Santin, declaro ser autora de la tesis titulada: **EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013** Como requisito total y publicación para obtener el grado de: Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestren al mundo la producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 25 días del mes de Octubre del dos mil trece

Firma _____

Autora: Doris Liliana Salinas Santin
Cedula: 1104272263
Dirección: Loja, Cdla. UNE
Correo electrónico: lilianasalinassantin@yahoo.es
Teléfono: 0993890866

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS
Lic. Michelle Aldeán Riofrío, Mg. Sc

TRIBUNAL DE GRADO

Presidente del Tribunal
Dra. Carmen Alicia Aguirre Villacís, Mg. Sc

Miembro del Tribunal
Dra. María Elena Chalco Márquez, Mg. Sc

Miembro del Tribunal
Dra. Alva Valarezo Cueva, Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi gratitud a la Universidad Nacional de Loja, de la Modalidad de Estudios a Distancia, a los Docentes de la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, por haberme abierto las puertas del saber, dándome la oportunidad de formarme profesionalmente.

Expreso un reconocimiento especial a la Lic. Michelle Aldeán Riofrío por su acertada, dirección, conducción y revisión de la tesis, impartiéndome sus acertados conocimientos para la realización del presente trabajo investigativo.

Agradezco a las autoridades de la Escuela Doctor “Edison Calle Loaiza”, quienes me brindaron el apoyo incondicional con la información necesaria para la ejecución en el desarrollo de la presente Investigación.

La Autora

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y la sabiduría para culminar con éxito mis estudios Universitarios, y así alcanzar una meta en mi vida.

A mis padres quienes fueron los inspiradores de sacrificio, dedicación y perseverancia, a mi Esposo que ha sabido guiarme, brindarme el amor, respeto, cariño y apoyo incondicional para salir adelante siendo el pilar más grande de mi vida.

A mis hijos, hermanas, hermano, sobrinos, amigos y mis suegros quienes con su paciencia bondad y amor me apoyaron totalmente con sus palabras de aliento y consejos que me ayudaron a resolver las dificultades o problemas que se presentaron en este caminar.

Doris Liliana

ESQUEMA DE CONTENIDO

- PORTADA
- CERTIFICACIÓN
- AUTORÍA
- CARTA DE AUTORIZACIÓN
- AGRADECIMIENTO
- DEDICATORIA
- ESQUEMA DE CONTENIDO

a. Título

b. Resumen (Summary)

c. Introducción

d. Revisión de literatura

e. Materiales y métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

j. Bibliografía

k. Anexos

- Proyecto de tesis
- Índice

a. TÍTULO

EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013

b. RESUMEN

La presente tesis hace referencia a **EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013.** Elaborado de acuerdo al reglamento de la Universidad Nacional de Loja.

Se formuló un objetivo general que fue: Concienciar a los Docentes de los Centros Educativos la importancia que tiene el manejo de actividades positivas que reducen el estrés, potenciando el desarrollo armónico del proceso enseñanza-aprendizaje.

Los métodos utilizados para la elaboración del presente trabajo investigativo fueron: Científico, Analítico, Sintético, Inductivo – Deductivo, Descriptivo, Modelo Estadístico, las Técnicas e Instrumentos fueron: el Test (Test de Vulnerabilidad al Estrés. (L. H. Miller y A. D. Smit) aplicado para averiguar el nivel de estrés en los docentes de la escuela "Edison Calle Loaiza" y los Reportes Académicos de los niños y niñas para evaluar el desarrollo de la enseñanza aprendizaje de los niños y niñas del quinto y sexto año de educación básica de la escuela "Edison Calle Loaiza"

Luego de hacer las respectivas investigaciones se concluye que el 58% de los Docentes están dentro de un estrés no vulnerable y, el 42% padece de estrés.

De acuerdo a los reportes académicos obtenidos a los 33 estudiantes del Quinto año de educación básica se concluye; que el 38% Dominan los aprendizajes requeridos, el 33% Alcanzan los aprendizajes requeridos, el 29% de la misma manera Alcanzan los aprendizajes requeridos

De acuerdo a los reportes académicos obtenidos a los 25 estudiantes del Sexto año de educación básica se concluye; que el 48% Alcanzan los aprendizajes requeridos, el 36% Dominan los aprendizajes requeridos 8% Superan los aprendizajes requeridos y el 8% Alcanzan los aprendizajes requeridos

SUMMARY

This thesis refers to STRESS ON TEACHERS AND THEIR IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF LEARNING OF CHILDREN OF THE FIFTH AND SIXTH YEAR BASIC EDUCATION SCHOOL MIXED FISCAL "EDISON STREET DOCTOR LOAIZA" CITY Loja. PERIODO 2012-2013. Prepared according to the regulations of the National University of Loja.

Overall objective was formulated was : Educate Teachers of Schools the importance of handling positive activities that reduce stress , promoting the harmonious development of the teaching-learning process .

The methods used for the preparation of this research work were : Scientist , Analytical , Synthetic, Inductive - Deductive , Descriptive , Statistical Model , Techniques and Tools were the Test (Test of Vulnerability to Stress . (LH Miller and AD Smit) applied to ascertain the level of stress in the school teachers ' Edison Street Loaiza " Academic Reports and children to assess the development of the learning of children in fifth and sixth year of primary school " Edison Street Loaiza "

After making the respective research concludes that 58 % of teachers are in a vulnerable and no stress , 42 % suffer from stress.

According to reports obtained at 33 academic students of the fifth year of basic education is concluded that 38 % dominate the learning required, 33% required learning Reach, 29% in the same manner required learning Reach

According to reports obtained at 25 academic students of the sixth grade of primary school , according to the ratings , 48% required learning Reach , 36% required learning dominate learning Exceed 8% and 8% required learning Reach required

c. INTRODUCCIÓN

La presente tesis cuyo tema es, **EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013,** es de trascendental importancia ya que el estrés que presentan los docentes puede afectar al desarrollo de la enseñanza-aprendizaje de los niños.

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivas del ambiente de naturaleza física o química, fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón, lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo, es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

La Enseñanza.-Aprendizaje. Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia y el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia, mediante el

cual un individuo o conjunto de individuos modifican su comportamiento, como resultado de la realización de actividades.

El objetivo específico que se planteó en la presente investigación es: Determinar la incidencia del estrés en los docentes y el proceso enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas del Quinto y Sexto año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Doctor. Edison Calle Loaiza”.

La metodología utilizada para la elaboración del presente trabajo investigativo fueron: Científico, Analítico, Sintético, Inductivo – Deductivo, Descriptivo y Modelo Estadístico, las Técnicas e Instrumentos fue: los reportes académicos de los niños y niñas del quinto y sexto año de educación básica para evaluar el desarrollo de la Enseñanza-Aprendizaje

Los referentes teóricos de la presente investigación constan de dos capítulos que son los siguientes:

El primer capítulo: EL ESTRÉS Contiene, Definición, Generalidades, Niveles de estrés. Causas del estrés, Consecuencia del estrés docente, Fases del estrés, Grados de estrés, Factores que intervienen en el estrés, Síntomas de estrés, Tipos de estrés, Prevención del estrés personal, Signos del estrés, Señales más características del estrés.

El segundo capítulo: ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Contiene, Definición, Generalidades, Teorías del aprendizaje**,** Factores que influyen en el proceso de enseñanza aprendizaje**,** Técnicas aplicadas al proceso de Enseñanza Aprendizaje, Proceso de enseñanza aprendizaje

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

DEFINICIÓN

Hans Selye (1.936), define el estrés como: "una respuesta no específica del cuerpo a cualquier requerimiento. Se desarrolla como reacción a un estímulo llamado estresor e implica un proceso de adaptación que se manifiesta mediante cambios en los niveles hormonales".

NIVELES DE ESTRÉS.

- Bajo
- Intermedio
- Alto

CAUSAS DEL ESTRÉS DOCENTE

María del Carmen Rodríguez Zafra (2010). Algunas de las causas que generan el estrés docente son:

- **Escasez de recursos materiales y humanos**. El docente se encuentra solo en su aula ante la diversidad de capacidades e intereses del alumnado, teniendo que ofrecer una formación adaptada a las características de éste.

- **Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado**. Además de ser la colaboración necesaria de otros profesionales, el docente durante su formación inicial no ha sido formado de cómo atender y afrontar las dificultades de aprendizaje que se pueden manifestar en el aula.

- **Falta de motivación e interés por parte del alumnado**. El docente sufre malestar y desconcierto al observar que existe un desequilibrio entre sus expectativas y la realidad con la que se encuentra en el aula, alumnado que no tiene motivación ni deseo de continuar su formación.

- **Problemas de disciplina del alumnado.** A través de los medios de comunicación observamos dificultades en el que se encuentra el profesorado en su actividad cotidiana debida a los problemas de conducta del alumnado.

- **Falta de reconocimiento social.** La labor de los docentes en algunas ocasiones queda menospreciada o poco valorada por la sociedad.

- **Falta de colaboración de las familias.** El profesorado, en ocasiones, se ve incapaz de que exista una comunicación fluida y una colaboración eficaz con las familias del alumnado.

- **Innovaciones educativas sin formación previa.** El profesorado debe estar actualizado y formándose constantemente.

- **Inadecuada relación con el resto del profesorado**. Puede darse la situación, que existan divergencias y dificultades en la comunicación entre los distintos docentes del centro, provocando malestar generalizado y como último extremo, ansiedad y estrés ante la situación vivida.

CONSECUENCIA DEL ESTRÉS DOCENTE

Giselle León León (2011). Manifiesta que las causas del estrés son:

- Sentimientos de desconcierto e insatisfacción ante los problemas reales de la práctica cotidiana de la enseñanza.
- Peticiones de traslado o cambio como forma de huir de situaciones conflictivas.
- Desarrollo de esquemas de inhibición como forma de cortar la implicación personal con el trabajo que se realiza.
- Deseo, implícito o manifiesto de abandonar la docencia.
- Ausentismo laboral, como mecanismo para cortar la tensión acumulada.

- Agotamiento como consecuencia de la tensión acumulada.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Depresiones.
- Autoculpabilización ante el rendimiento de los educandos.
- Ansiedad como estado permanente.

FASES DEL ESTRÉS

Hans Selye (1975). Según sus investigaciones son:

- **La fase de alarma.-** Conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión. Durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia.

- **La fase de resistencia: la adaptación.**

  La resistencia es la segunda fase del proceso de adaptación al estrés,cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación provocan que se inicie un proceso de resistencia a dicho estado.

Durante esta etapa, el organismo secreta otras hormonas (los glucorticoides) que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el buen funcionamiento del corazón, del cerebro y de los músculos.

A lo largo de esta etapa, las personas afectadas adoptan conductas diferentes: algunos se preparan para afrontar el estrés, otros siguen viviendo sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que puedan activarlo.

- **La fase de agotamiento**

Cuando se presenta un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota.

El estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones.

El organismo se colapsa y ya no puede defenderse de las situaciones de agresión.

Las reservas psíquicas y biológicas se agotan.

Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación.

GRADOS DE ESTRÉS

- **HIPO ESTRÉS.-** Sucede cuando no tenemos en nuestras vidas la cantidad de estrés suficiente para sentirnos vivos y con energía, necesitamos sentir un tipo de estrés positivo llamado euestrés, que sucede cuando en la vida de una persona hay estímulos, creatividad, retos que le resultan estimulantes y le hacen tener sensación de logro, así como actividad física con la que disfruta y le aporta energía.

- **HIPERESTRES.-** Es la sobrecarga del organismo con sensaciones emocionales desmesuradas, que no se pueden procesar y derivan en cervicalgias, cefaleas, mareos y náuseas, es de vital importancia el no auto medicarse.

- **DISTRESS.-** Aparece siempre como respuesta ante una amenaza, sea esta interna o externa, es desagradable, que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga y va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

- **EUSTRESS.-** Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustréss permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso, asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital.

- **ESTRÉS AGUDO.-** Es la forma de estrés más común surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano, es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado hay agonía emocional, problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, problemas estomacales e intestinales como acidez.**,** sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

- **ESTRÉS CRÓNICO.**- Este estrés es agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año, destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTRÉS

Suzanne Kobasa Y Salvatore Maddi (1984). **Los factores que intervienen en el estrés son:**

- **Una sobrecarga de trabajo**, incremento en el ritmo de las tareas o carencias de formación sobre el puesto de trabajo.

- **Las malas relaciones personales**, la incomodidad en el ámbito de trabajo, faltan de participación.

- **Imposibilidad de anticipar o predecir,** Se da cuando sabemos que una situación o evento estresante habrá de ocurrir pero no tenemos forma de saber cuándo ni cómo.

- **Falta de control**, Es lo que tenemos cuando no podemos hacer nada para modificar o escapar de una situación. Es un estado sin esperanza.

- **Falta de medios para descargar la frustración,** En nuestra moderna sociedad se nos pide que disimulemos las frustraciones y no demos rienda suelta a nuestros impulsos y emociones.

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Estado de ansiedad, Sensación de ahogo e hipoxia aparente, Rigidez muscular, Pupilas dilatadas, Incapacidad de conciliar el sueño, Falta de concentración de la atención, irritabilidad, Perdida de las capacidades para la sociabilidad, Estado de defensa del yo.

TIPOS DE ESTRÉS

Janet Barbarroja (1988). Los tipos existentes son:

- **AGUDO/CRÓNICO**

El estrés agudo produce un gran impacto a nivel físico y emocional a corto plazo, está provocado por sucesos intensos y extraordinarios.

El estrés crónico, el impacto a nivel físico y emocional es menos intenso que en el agudo, pero se mantiene en el tiempo, debido a que los pequeños estresores cotidianos se van sumando y acaban agotando la capacidad adaptativa del cuerpo.

- **POSITIVO/NEGATIVO**

El estrés inicialmente es positivo porque es un proceso de activación ante las demandas de la vida que nos permite defendernos de las amenazas, es por tanto un mecanismo de supervivencia.

Pero un exceso de activación puede resultar desagradable. Cuando los requerimientos del medio superan los recursos de la persona para hacerlos frente, surge el denominado estrés negativo, que nos descontrola y acaba derivando en patología.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL

- **Respiración profunda-** Si siente se puedes estresar, trate de detener los sentimientos mediante la relajación de los músculos y respirar profundamente. Comience por la inhalación durante tres segundos antes de exhalar por un poco más.

- **Alimentación saludable.-** Los alimentos y bebidas pueden tener un gran impacto en cómo se siente y actúa. Por tanto, es importante comer una dieta sana y equilibrada.

- **Ejercicio:**

  Libera una sustancia química llamada serotonina, que le hace sentir más feliz y menos estresado

  Mejora la circulación y previene condiciones tales como una apoplejía y ataques cardiacos.

  Permiten sacar su frustración y la ira de manera constructiva

  Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana como: correr, nadar, hacer ciclismo

- **Sueño.-** Es común que su patrón de sueño se cambie cuando se sienta estresado. Si está preocupado acerca de algo, a menudo puede estar en tu mente, incluso cuando intenta olvidarse de él.
- **Dejar de fumar**.- El fumar no ayuda a combatir el estrés. De hecho, puede empeorar el estrés, así como causar daño a su cuerpo.

- **Relajación.-**Cuando está estresado, los músculos a menudo están tensos, esto puede causar que dolores musculares se desarrollen más adelante.

  Algunas personas encuentran que imaginar un lugar tranquilo, como una isla desierta o un lago tranquilo, puede ayudar a relajarse.

SIGNOS DEL ESTRÉS

Es de conocimiento general que las personas se preocupan de su cuerpo de muy distinta manera, aunque lo habitual es que partan de la presunción de salud mientras no experimenten malestar ni padezcan incapacidades funcionales que limiten su vida diaria.

Hay pruebas inequívocas de que los extrovertidos, los individuos emotivos y las mujeres refieren con más frecuencia molestias y síntomas, y que las últimas acuden más al médico, al margen de la importancia objetiva de su malestar. Por lo demás, sorprende que una actividad tan violenta y tan ruidosa como el bombeo cardiaco, que tiene lugar a unos centímetros del oído, no sea habitualmente escuchada por el mismo sujeto que percibe con angustia cualquier inapreciable murmullo intestinal.

SEÑALES MÁS CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

- Emociones: ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.
- Pensamientos: dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos, preocupación por el futuro.
- Conductas: dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol...

- Cambios físicos: músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada.

CAPITULO II

ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Hernández (89), **Proceso de enseñar:** es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto, mientras proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor. Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual).

TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

Jean Piaget. **Constructivista de Piaget.-** Para, la inteligencia tiene dos atributos principales: la organización y la adaptación. El primer atributo, la organización, se refiere a que la inteligencia está formada por estructuras o esquemas de conocimiento, cada una de las cuales conduce a conductas diferentes en situaciones específicas. En las primeras etapas de su desarrollo, el niño tiene esquemas elementales que se traducen en conductas concretas y observables de tipo sensomotor: mamar, llevarse el dedo en la boca, etc.

La segunda característica de la inteligencia es la adaptación, que consta de dos procesos simultáneos: la asimilación y la acomodación. La asimilación (del Lat. ad = hacia + similis = semejante) es un concepto psicológico introducido por Jean Piaget para explicar el modo por el cual las personas ingresan nuevos elementos a sus esquemas mentales preexistentes, explicando el crecimiento o cambio cuantitativos de éste. (Merani, 1979).

Socio-histórica cultural de Vigotsky.- La teoría de Vigotsky aparece como una teoría histórico-social del desarrollo que propone por primera vez una visión de la formación de las funciones psíquicas superiores como internalización mediada de la cultura y por lo tanto postula un sujeto social que no sólo es activo sino, ante todo, interactivo.

Las funciones mentales superiores (la estructura de la percepción, la atención voluntaria y la memoria voluntaria, los afectos superiores, el pensamiento, el lenguaje, la resolución de problemas) adquieren formas diferentes en culturas y relaciones sociales históricamente distintas.

Aprendizaje significativo de Ausubel. - El individuo aprende mediante "Aprendizaje Significativo", se entiende por aprendizaje significativo a la incorporación de la nueva información a la estructura cognitiva del individuo. Esto creara una asimilación entre el conocimiento que el individuo posee en su estructura cognitiva con la nueva información, facilitando el aprendizaje.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ENSAÑANZA APRENDIZAJE

- MEDIO AMBIENTE: Se refiere al entorno que rodea a la persona que trata de aprender, incluye las herramientas disponibles como la tecnología o material disponible para realizar la investigación.

- CRIANZA: Cuando se habla de crianza se refiere al tipo de educación que reciben las personas en su infancia y cómo priorizan los padres los estudios, esta educación que reciben desde niños tendrá una grande repercusión cuando esta persona crezca.

- FACTORES HEREDITARIOS: Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.

- ORDEN DE NACIMIENTO: Este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primogénito, se debe tener cuidado con las expectativas que se tienen para cada hijo.

- MALTRATO: Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente a la persona que tarta de aprender.

- DIFERENCIAS INDIVIDUALES: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de las personas es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo del aprendizaje.

TÉCNICAS APLICADAS AL PROCESO DE ENSAÑNZA APRENDIZAJE

MÉTODO LÚDICO O DE JUEGOS DE ENSEÑANZA

- Está concebida como un método que pretende lograr aprendizajes sustantivos o complementarios a través del juego («como jugando») o actividad lúdica en cuanto se refiere a las características y utilidades de los alimentos, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas o mensajes del currículo, que deben ser hábilmente aprovechados por el docente.

- Los juegos en los primeros (de tres a seis años) deben ser motrices y sensoriales de siete a doce años deben ser imaginativos y gregarios y, en la adolescencia competitivos, científicos.

MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (HEURÍSTICO)

El profesor que desee desarrollar en sus alumnos la aptitud para resolver problemas debe hacerles interesar en ellos y darles el mayor número de ocasiones de imitación y práctica. Tenemos cuatro fases para la solución de problemas:

a) Comprender el problema: la desnutrición.

b) Concebir un plan: proponer alternativas de consumode alimentos para el bienestar de las personas

c) Poner en ejecución el plan; cuales serían los alimentos y las raciones a consumir para salir de la desnutrición.

d) Volver atrás una vez encontrada la solución, revisarla y discutirla: hacer retroalimentaciónde la relación alimento y buen estado nutricional.

DIÁLOGO SIMULTÁNEO PHILIPS 66.

Técnica de dinámica de grupos que se basa en la organización grupal para elaborar e intercambiar información mediante una gestióneficaz del tiempo.

- Facilita la confrontación de ideas o puntos de vista, el esclarecimiento o enriquecimiento mutuo, la actividad y participación de todos los alumnos

estimulando a los tímidos o indiferentes, frente a la problemática alimentaria nutricional que aqueja país o a su región.

- Es útil para obtener rápidamente opiniones elaboradas por equipos, acuerdos parciales, decisiones de procedimiento, sugerencias de actividades, tareas de repaso y de comprobación inicial de información antes de tratar un tema nuevo: permite una retroalimentación de esa problemática alimentaria nutricional, de tal manera que se mantenga más relacionado y que comprenda el tema.

- Se puede usar para indagar el nivel de información que poseen los alumnos sobre un tema; cuánto sabe de alimentación y de nutrición, y del daño que puede ocasionar a la población su incumplimiento.

- Después de una clase observada colectivamente (video, conferencia, entrevistarelacionada a Alimentación, Nutrición y Desnutrición) se puede evaluar la retención del mensaje y de los concentos de alimentación y nutrición y sus problemas.

LECTURA COMENTADA.

Con los participantes se procederá a una lectura de un documento relacionado a la Alimentación, Nutrición y Desnutrición; de manera total o por párrafo, bajo la conducción del instructor. Al mismo tiempo, se realizan

pausas con el objeto de profundizar o aclarar conceptos, ideas del contenido.

DEBATE DIRIGIDO.

- Esta técnica se utiliza para presentar un contenido y poner en relación los elementos técnicos presentados en la unidad didáctica con la experiencia de los participantes: tal como se da en crecimiento y desarrollo de los niños y como es que la alimentación inadecuada conllevaría a una detención del crecimiento y también del desarrollo.
- Durante el desarrollo de la discusión, el capacitador puede sintetizar los resultados del debate referente a la alimentación, la nutrición, la desnutrición y el reflejo en su estado de salud, que permita a los participantes a sacar las conclusiones de las causales o secuelas de la desnutrición.

TORMENTA DE IDEAS.

Descripción: La lluvia de ideas es una técnica en la que un grupo de personas, en conjunto, crean ideas, la praxis dice que es más productivo para cada persona que pensando por sí sola: al preguntarle que consumieron en el almuerzo, y los beneficios de cada uno de los ingredientes, conllevará a una participación activa de cada uno de los integrantes.

DRAMATIZACIÓN.

También conocida como socio-drama o simulación, esta técnica consiste en reproducir una vivencia diaria de alimentación de la persona o de la familia. Los participantes deberán representar varios papeles siguiendo instrucciones precisas en un determinado tiempo. La interacción entre los diferentes actores tiene como objetivo conocer el problema alimentario nutricional, analizar el hecho y plantear acciones prácticas.

Se puede realizar en un salón o en lugares públicos, que permita no solo la atención de los participantes sino también del transeúnte.

TÉCNICA EXPOSITIVA.

Su propósito es "transmitir información de un tema, propiciando la comprensión del mismo" Para ello el docente se auxilia en algunas ocasiones de encuadres fonéticos, ejemplos, analogías, dictado, preguntas o algún tipo de apoyo visual; todo esto establece los diversos tipos de exposición que se encuentran presentes y que se abordan a continuación: exposición con preguntas, en donde se favorecen principalmente aquellas preguntas de comprensión y que tienen un papel más enfocado a promover la participación grupal.

EL MÉTODO DEL CASO

Descripción: consiste en que el instructor otorga a los participantes un documento que contiene toda la información relativa a un caso de desnutrición o modelo de alimentación o datos cualitativos de la alimentación de diferentes grupos atareos, con el objeto de realizar un minucioso análisis y conclusiones significativas del mismo.

PRUEBAS DEMOSTRATIVAS

Es considerada la más efectiva, en cuanto a Educación Alimentaria Nutricional, para la enseñanza de habilidades, destrezas motoras, propias del campo de las artes culinarias, dietéticas, etc.

En la demostración aprende el estudiante «HACIENDO»; es decir hacer cosas que produce aprendizaje, adquiere confianza y sensación de éxito, participa y se entrena en uso de instrumentos, modelos, equipos, máquinas y herramientas que le deben ser familiares.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

- **El objetivo de enseñanza-aprendizaje expresa de modo sintético:** Los objetivos constituyen los fines o resultados previamente concebidos que guían la actividad de estudiantes y profesores durante el proceso. Responde a la pregunta ¿Para qué se enseña y aprende?

- **El contenido de enseñanza-aprendizaje es el conjunto de:** habilidades, hábitos, convicciones, valores y el sistema de conocimientos vinculados a éste, y responde a la pregunta ¿Qué se enseña y aprende?

- **El método de enseñanza-aprendizaje es:** el modo de desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, es la estructura del mismo, tanto de las actividades a desarrollar por los estudiantes y el profesor, como por los distintos tipos de comunicaciones que en el mismo se desarrollan.

- **El método significa:** ante todo reflexionar acerca de la vía que se tiene que emprender para lograr el objetivo y asegurar el dominio de los contenidos a esté asociados.

- **La relación entre el contenido y el método:** expresa la relación entre el objeto de enseñanza-aprendizaje y el sujeto que se vincula con el mismo.

- **La relación entre el objetivo y el método:** tiene un carácter dialéctico, pues aunque los métodos se escogen de acuerdo a los objetivos y contenidos, a su vez los métodos de enseñanza-aprendizaje constituyen la fuente de desarrollo de los objetivos y del propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Los medios de enseñanza-aprendizaje son:** los recursos o soporte utilizado por los estudiantes y profesores para la ejecución de un método de enseñanza-aprendizaje. Se escogen teniendo en cuenta no sólo al método, sino también a las características del objeto de asimilación (contenido) y de los sujetos, así como de las condiciones de realización.

- **El control y evaluación del aprendizaje:** es la vía que permite constatar el alcance de los objetivos, orientar la retroalimentación y corregir si fuera necesario los avances en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

LOS MEDIOS DE ENSEÑANZA

- Aprovechan en mayor grado las potencialidades de nuestros órganos sensoriales.
- Logran la retención de conocimientos por más tiempo.
- Activan funciones intelectuales.
- Facilitan la participación individual y contribuyen la auto preparación individual del estudiante.
- Facilitan la concentración y atención.

PAPEL DE LOS MEDIOS DE ENSEÑANZA EN EL ORDEN

PSICOLÓGICO:

- Motivan el aprendizaje.
- Racionalizan esfuerzos.
- Elevan la efectividad del proceso enseñanza aprendizaje.
- Estimulan la participación creadora de los estudiantes.

Hacen más productivo el trabajo del maestro.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MÉTODOS:

CIENTÍFICO. — El método científico se refiere a la serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables. Se utilizó de manera ordena para proceder al conocimiento de la verdad. Sirvió en todas las fases del proceso de investigación para identificar particularidades de la problemática siendo el más general en la relación teórica.

ANALÍTICO- SINTÉTICO.- El Método Analítico consiste en la desmembración de un todo, en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El Método Sintético es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. En la presenta investigación estos métodos fueron aplicadosen la recolección de la información tanto en el Estrés como en la Enseñanza Aprendizaje y permitió adentrarse en el problema, además sirvió para realizar la redacción y fundamentación teórica con una argumentación relevante y necesaria para alcanzar los objetivos planteados.

INDUCTIVO – DEDUCTIVO.- El Método Inductivo es aquel método que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares, en el que pueden distinguirse la observación de los hechos para su registro; mientras que el deductivo suele decir que se pasa de lo general a lo particular.

En la presente investigación el método inductivo permitió la delimitación del problema, planteamiento de soluciones, es decir para generalizar todos aquellos conocimientos particulares mientras que la deducción sirvió para partir de una teoría general acerca del Estrés en los Docentes y su incidencia en el Desarrollo de la Enseñanza-Aprendizaje.

DESCRIPTIVO: Tienen como principal objetivo describir sistemáticamente hechos y características de una población dada o área de interés de forma objetiva y comprobable. Es importante debido a que proporcionan datos y hechos que pueden ir dando pautas que posibilitan la configuración de teorías. Este método permitió puntualizar el Estrés de los Docentes y caracterizar la incidencia en el Desarrollo de la Enseñanza-Aprendizaje en los docentes investigados; la formulación de objetivos, la recolección de datos, posibilito la interpretación y análisis racional y objetivo.

MODELO ESTADÍSTICO: Es aquel que utilizado sirve para obtener un conjunto de valores ordenados en sus respectivas categorías; empleándose en este caso; la estadística cuantitativa y descriptiva por construir un estudio cualitativo; cuyos resultados servirán para esta población. Este modelo

permitió la elaboración de las tablas estadísticas, porcentuales y presentarles en cuadros los cuales darán una idea de facilitar su lectura y análisis. Sirvió para la organización de los resultados obtenidos a través de los resultados aplicados, los mismos que fueron representados en cuadros y gráficos estadísticos

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TEST (Test de Vulnerabilidad al Estrés autores L.H. Miller y A.D. Smit) Dirigido a los Docentes de la Escuela “Edison Calle Loaiza”, para averiguar el nivel de estrés.

REPORTES ACADÉMICOS DE LOS NIÑOS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

POBLACIÓN

La población total con que se trabajó estuvo constituida por Docentes y niños y niñas de los Quintos y Sextos años de educación básica de la escuela Fiscal Mixta “Doctor. Edison Calle Loaiza” de la ciudad de Loja., según se detalla a continuación.

ESCUELA “DOCTOR. EDISON CALLE LOAIZA”				
AÑOS	**NIÑOS**	**NIÑAS**	**DOCENTES DE LA ESCUELA**	**TOTAL**
5to	**15**	**18**	**12**	**69**
6to	**1O**	**14**		

Fuente: Registro de matrícula de la Escuela Fiscal Mixta “Doctor Edison Calle Loaiza”
Elaboración: Doris Salinas

f. RESULTADOS

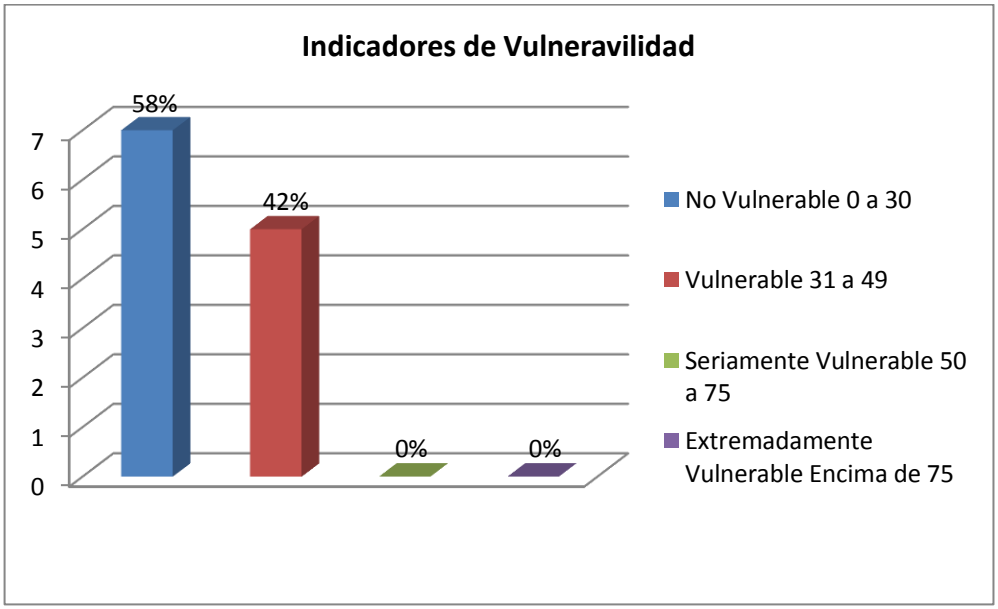
RESULTADOS DEL TEST APLICADO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PARA AVERIGUAR EL NIVEL DE ESTRÉS.

CUADRO Nº 1

INDICADORES DE VULNERABILIDAD DEL ESTRÉS	CALIFICACIÓN	f	%
No Vulnerable	0 a 30	7	58%
Vulnerable	31 a 49	5	42%
Seriamente Vulnerable	50 a 75	0	0%
Extremadamente Vulnerable	Encima de 75	0	0%
Total		**12**	**100%**

Fuente: Test aplicado a los Docentes para averiguar el nivel estrés
Elaborado: Doris Salinas

GRÁFICO Nº 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos en el Test aplicado a los docentes se concluye, que el 58% de los Docentes se encuentran dentro de un Estrés no Vulnerable y el 42% corresponden a un estrés Vulnerable**.**

No Vulnerable. Se refiere al grado de susceptibilidad de los sujetos a sufrir las consecuencias negativas de este, enfocar esta susceptibilidad en términos de perfiles de riesgo y de seguridad, aumenta la susceptibilidad y por ello se es más vulnerable a los efectos dañinos del estrés.

El estrés: Es un estado personal de excesiva activación física y psicológica, relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas de un trabajo o una profesión que, cuando se cronifica, tiene repercusiones negativas para la salud.

Vulnerable. Existe en todos los seres humanos y se revela en tiempos de crisis, estrés, calamidades y amenazas. Representa la tendencia a angustiarse y mostrar extremos emocionales mientras se intenta manejar situaciones complejas, reflejo de una dificultad cognitiva, o lo que es lo mismo, de evaluación y razonamiento.

Seriamente Vulnerable Son las personas que no se sienten capaces de superar los problemas cotidianos y todo esto repercute en su salud llegando a una seria decepción.

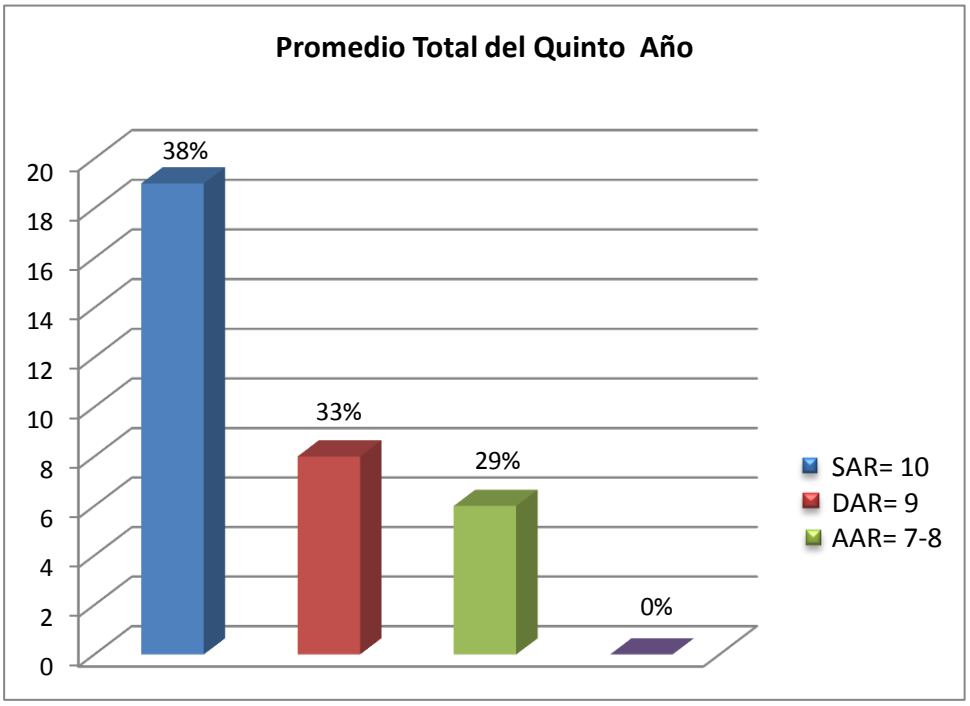
REPORTES ACADÉMICOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

CUADRO Nº 1

PRIMEDIO TOTAL	f	%
10	0	0%
9	19	38%
8	8	33%
7	6	29%
6	0	0%
5	0	0%
4	0	0%
3	0	0%
2	0	0%
1	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Reportes académicos de los niños y niñas del quinto año de educación básica de la escuela "Doctor Edison Calle Loaiza"
E**laborado:** Doris Salinas

GRÁFICO Nº 1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los reportes académicos obtenidos a los 33 estudiantes del quinto año de educación básica, según las calificaciones, el 38% Dominan los aprendizajes requeridos, 33% Alcanzan los aprendizajes requeridos y el 29% de la misma Alcanzan los aprendizajes requeridos.

Los niños del quinto año de educación básica rinden satisfactoriamente lo cual quiere decir que el poco estrés que padecen los Docentes no afecta al desarrollo de su aprendizaje.

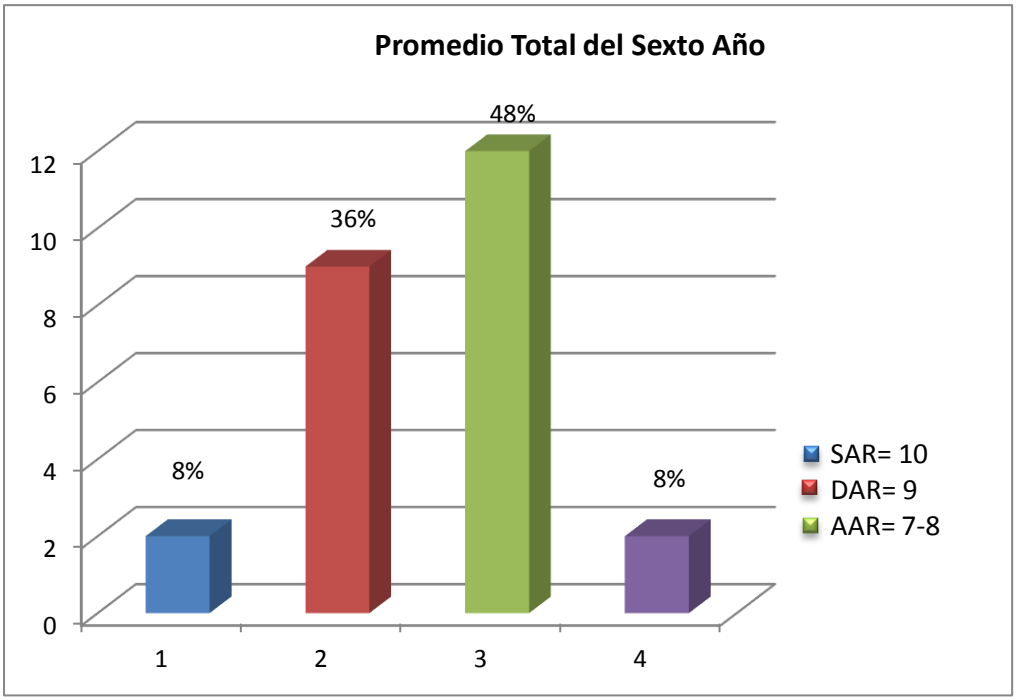
REPORTES ACADÉMICOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

CUADRO Nº 2

PRIMEDIO TOTAL	f	%
10	2	8%
9	9	36%
8	12	48%
7	2	8%
6	0	0%
5	0	0%
4	0	0%
3	0	0%
2	0	0%
1	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Reportes académicos de los niños y niñas del sexto año de educación básica de la escuela "Doctor Edison Calle Loaiza"
Elaborado: Doris Salinas

GRÁFICO Nº 2



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los reportes académicos obtenidos a los 25 estudiantes del Sexto año de educación básica se concluye; el 48% Alcanzan los aprendizajes requeridos, el 36% Dominan los aprendizajes requeridos 8% Superan los aprendizajes requeridos y el 8% Alcanzan los aprendizajes requeridos

Los niños del Sexto año de educación básica de misma tienen un rendimiento satisfactorio lo cual quiere decir que el poco estrés que padecen los Docentes no afecta al desarrollo de su aprendizaje.

g. DISCUSIÓN

Para comprobar los objetivos de dicha investigación realizada, se aplicó el test de Vulnerabilidad al Estrés y en base al primer indicador el 58% de los docentes no son vulnerables al estrés, esto indica que los docentes en el desarrollo de enseñanza-aprendizaje manejan destrezas de comunicación, constantemente se actualizan demostrando seguridad en sí mismo, alegría y entusiasmo en su labor docente.

En base al segundo indicador el 42% de los docentes son vulnerables al estrés pero esto no implica en el aprendizaje de los niños.

De acuerdo a los reportes académicos obtenidos a los 33 estudiantes del quinto año de educación básica, según las calificaciones, el 38% Dominan los aprendizajes requeridos, 33% Alcanzan los aprendizajes requeridos y el 29% de la misma Alcanzan los aprendizajes requeridos.

En relación a los datos obtenidos se puede deducir que los estudiantes si tienen un buen rendimiento académico

De acuerdo a los reportes académicos obtenidos a los 25 estudiantes del Sexto año de educación básica, según las calificaciones, el 48% Alcanzan los aprendizajes requeridos, el 36% Dominan los aprendizajes requeridos

8% Superan los aprendizajes requeridos y el 8% Alcanzan los aprendizajes requeridos

Los niños del Sexto año de educación básica de la misma tienen un rendimiento satisfactorio lo cual quiere decir que el poco estrés que padecen los Docentes no afecta al desarrollo de su aprendizaje.

De lo expuesto, se concluye que se logró plenamente cumplir con los objetivos planteados para esta investigación

h. CONCLUSIONES

Luego del desarrollo del presente proyecto de tesis y tomando en cuenta los resultados obtenidos se pude concluir que:

- El 58% de los Docentes no son Vulnerables al estrés

- El 42% de los Docentes son vulnerables al estrés pero esto no implica en el aprendizaje de los niños.

- Los 33 estudiantes del Quinto año de educación básica, según las calificaciones el 38% Dominan los aprendizajes requeridos, 33% Alcanzan los aprendizajes requeridos y el 29% de la misma Alcanzan los aprendizajes requeridos.

- Los 25 estudiantes del Sexto año de educación básica, según las calificaciones el 48% Alcanzan los aprendizajes requeridos, el 36% Dominan los aprendizajes requeridos 8% Superan los aprendizajes requeridos y el 8% Alcanzan los aprendizajes requeridos.

i. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones enunciadas se plante las siguientes recomendaciones:

- A los docentes para que lleven una vida tranquila, libre de estrés se les recomienda involucrarse un poco más en actividades saludables tales como: hacer ejercicio, practicar yoga, relajarse y tener una alimentación balanceada y saludable y sobre todo saber distribuir bien su tiempo para así poder estar libres de estrés y llevar una vida agradable.

- Se recomienda que tanto maestros como padres se involucren más en el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje, ya que la educación de los niños son el futuro del mañana, además valorar positivamente los verdaderos esfuerzos que dan tanto los maestros como los niños.

j. BIBLIOGRAFÍA.

KYRIACOU Y SUTCLIFFE (1978), Libro El estrés

MARÍA DEL CARMEN RODRÍGUEZ ZAFRA, Casusas del estrés docente

GISELLE LEÓN LEÓN, Consecuencia del estrés docente

HANS SELYE EN(1975), Faces del estrés

Suzanne Kobasa y Salvatore Maddi, factores del estrés

JANET_BARBARROJA (2007)

LABRADOR ENCINAS, Francisco Javier (1992). El estrés: nuevas técnicas para su control. Editorial Grupo Correo Comunicación. ISBN: 84-7880-557-5.

HERNANDEZ (89), enseñanza-aprendizaje

Ausubel, 1986, Teorías del Aprendizaje

Vigotsky. 1993

Adalberto Hernández, proceso de enseñanza-aprendizaje

Web Bibliográfica

http://www.desestressarte.com/estres/grados-estres.html

http://html.rincondelvago.com/estres_20.html

http://www.webscolar.com/los-factores-que-influyen-en-el-aprendizaje

http://www.monografias.com/trabajos94/principios-didacticos-proceso-educacion-alimentaria/principios-didacticos-proceso-educacion-alimentaria.shtml#losprincia#ixzz2H7lPpf4J (técnicas aplicadas)

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA-CARRERAS EDUCATIVAS

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA" DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013

Proyecto de Tesis previa a la obtención de grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

AUTORA

DORIS LILIANA SALINAS SANTIN

LOJA – ECUADOR

2013

a. TEMA

EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES Y SU INCIDENCIA EN DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “DOCTOR EDISON CALLE LOAIZA” DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO 2012-2013

b. PROBLEMÁTICA

Los cambios que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que surjan problemas que afectan a la labor del docente, llegando a incidir en su salud: la indisciplina del alumnado, la delegación de responsabilidades educativas propias de la familia al docente, el cambio de los valores y las relaciones sociales, la escasa valoración del profesorado, la diversidad de alumnado, el trasvase de responsabilidades al docente por falta de personal especializado etc.

Todo ello ha dado lugar al hecho de que se produzca un cambio en las causas de las bajas laborales entre los profesionales de la educación, pues cada vez son más los docentes que al desarrollar su labor padecen dolencias de tipo psicosocial que han desplazado a enfermedades tradicionales en este colectivo: problemas en la voz, esquelético-musculares, infecciosos, etc.

Dentro de estas enfermedades fundamentalmente psicológicas, está el estrés que sufre los profesionales de la educación al desempeñar su labor: "enseñar”

El que un maestro sufra de estrés, neurosis o algún grado de depresión, no sólo afectará en su vida diaria, sino que puede afectar de manera directa a

sus alumnos, y en ocasiones se relaciona con un bajo aprendizaje de los mismos.

La escuela es una extensión de la crianza de los niños y, muchas veces, los maestros se convierten en los segundos padres.

Si los profesores tienen buena salud mental, es más fácil que los niños lleven sus actividades escolares de manera habitual. En cambio, si cuentan con un maestro que, como muchas personas, sufre de estrés o depresión, y no es atendido por un médico, el rumbo del ciclo escolar puede variar.
Los niños pueden comenzar con miedos, recelo y falta de ganas de acudir a la escuela, con tal de no ver a su maestro.

Según el psiquiatra infantil del Antiguo Hospital Civil "Fray Antonio Alcalde", Miguel Ángel Flores Tinajero, no quiere decir que los maestros sean los únicos causantes del bajo rendimiento en sus alumnos dentro del aula, pero el que se encuentre fatigado, estresado o neurótico, es un factor que afecta directamente el desarrollo escolar.

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 .Si partimos de la base de que el papel de estos junto con la labor de los progenitores es vital para la educación de las nuevas generaciones y que los roles del profesorado en la actualidad

están siendo cambiados, perdiendo su posición de autoridad y reconocimiento, nos daremos cuenta de la gravedad del problema, pues nos encontramos con un colectivo docente que encuentra obstáculos a la hora de desempeñar su trabajo siendo preocupantes los problemas de salud psíquica, dolencias que actualmente se consideran como propias de la actividad docente.

Son diversas las causas que producen en el profesorado "estrés, es decir, "sensación de que su situación laborar supone una amenaza para su autoestima y bienestar psíquico.

En el Ecuador existen muchas Instituciones educativas mismas que por sus labores presentan problemas de estrés que está afectando al desarrollo de una buena enseñanza.

En la Ciudad de Loja se ha venido observado un sin número de problemas de estrés en los docentes este solo hecho les produce un gran impacto, Surge en ellos un desequilibrio tanto físico y emocional.

Es un hecho que en la actualidad, en el campo educativo se ha venido dando varios cambios como: en los valores, en la mentalidad, en las familias y el rol del maestro ya que esto ocasiona el estrés en los docentes.

En la Escuela Fiscal Mixta Dr. “Edison Calle Loaiza” existen 12 docentes posiblemente con problemas de estrés.

Por toda esta problemática me he planteado esta interrogante ¿CÓMO EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES AFECTA EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA DOCTOR. “EDISON CALLE LOAIZA” DE LA CIUDAD DE LOJA?

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja formadora de profesionales con carácter humano social inclinados principalmente a la investigación con su nueva propuesta de enseñanza-aprendizaje impulsa a los estudiantes a ser unos entes investigativos con respecto a los problemas extraídos de la realidad, ayudando a aportar nuevos criterios e ideas para solucionar los inconvenientes que se producen en nuestra sociedad.

Considero que el tema es de trascendental importancia ya que el tema es pertinente y relevante en el medio en que vivimos debido a que dará a conocer la realidad que presentan los Docentes ya que el estrés afecta de una u otra manera y todo esto repercute al momento que el Docente desarrolla su desempeño, en la cual se ve reflejada en la vida afectiva y social.

Por cuanto los docentes en la situación actual se encuentran cada vez más sometidos a un sinnúmero de actividades extra curriculares que ocupan el tiempo que anteriormente era utilizado en otras actividades, por lo que se debe hacer hincapié que en este año se ha alargado el horario de clases.

Personalmente me ayudara a adquirir nuevos conocimientos y experiencias que me servirán en mi ejercicio profesional obteniendo una idea de la realidad socioeducativa en la cual se desenvuelven los docentes, además

que he realizado este trabajo para cumplir con los requisitos establecidos por los estatutos y reglamentos de la graduación de la Universidad, como obtener la Licenciatura en Psicorrehabilitación y Educción Especial.

En lo que se refiere a la factibilidad, dispongo de los recursos, bibliografía y tiempo necesario para la realización de la presente investigación, esperando tener éxito en la culminación de la misma.

Segura de que la presente investigación brindara un aporte significativo, que ayudara a mejorar y comprender las dimensiones que se encuentran aplicadas en el estrés, pongo a consideración de autoridades y docentes en general la misma.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Concienciar a los Docentes de los Centros Educativos la importancia que tiene el manejo de actividades positivas que reducen el estrés, potenciando el desarrollo armónico del proceso enseñanza-aprendizaje.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Determinar la incidencia del estrés en los docentes y el proceso enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas del Quinto y Sexto año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Doctor. Edison Calle Loaiza”.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

ESTRÉS

DEFINICIÓN

GENERALIDADES

NIVELES DE ESTRÉS

- Bajo
- Intermedio
- Alto

CAUSAS DEL ESTRÉS

- Escasez de recursos materiales y humanos
- Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado
- Falta de motivación e interés por parte del alumnado.
- Problemas de disciplina del alumnado.
- Falta de reconocimiento social.

- Falta de reconocimiento social.
- Innovaciones educativas sin formación previa.
- Inadecuada relación con el resto del profesorado.

CONSECUENCIA DEL ESTRÉS DOCENTE

FASES DEL ESTRÉS

- De alarma
- La fase de resistencia: la adaptación
- De agotamiento

GRADOS DE ESTRÉS

- Hipo estrés
- Hiperestres
- Distress
- Eustress
- Estrés agudo
- Estrés crónico

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTRÉS

- Una sobrecarga de trabajo
- Las malas relaciones personales
- Imposibilidad de anticipar o predecir

- Falta de control
- Falta de medios para descargar la frustración

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

TIPOS DE ESTRÉS

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL.

SIGNOS DEL ESTRÉS

SEÑALES MÁS CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

CAPITULO II

ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

DEFINICIÓN

GENERALIDADES

TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

- Constructivista de Piaget
- Socio-histórica cultural de Vigotsky
- Aprendizaje significativo de Ausubel

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ENSAÑANZA APRENDIZAJE

TÉCNICAS APLICADAS AL PROCESO DE ENSAÑNZA APRENDIZAJE

- Método lúdico o de juegos de enseñanza.

- Método de resolución de problemas (heurístico)
- Diálogo simultáneo philips 66.
- Lectura comentada.
- Debate dirigido.
- Tormenta de ideas.
- Dramatización.
- Técnica expositiva.
- El método del caso
- Pruebas demostrativas

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

e. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

ESTRÉS

DEFINICIÓN

Kyriacou y Sutcliffe (1978), el estrés del profesor se define como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos

Toda situación de estrés laboral puede estar generada por una respuesta ante las presiones o tensiones a las que se ve sometido el profesional. Un estímulo que alerta de situaciones indeseadas. Un desequilibrio entre las exigencias del puesto de trabajo y las capacidades individuales. Pilar Sánchez Álvarez[1]

[1]http://pisaal.blogia.com/2010/043003-definicion-de-estres-laboral-docente.php

GENERALIDADES

El malestar docente es una realidad que a miles de docentes de nuestro país tienen que enfrentar diariamente. Cada vez más profesores y profesoras padecen el estrés laboral, de hecho se ha convertido en la segunda causa de baja en alguna profesiones, entre en las que se encuentran la profesión docente.

Muchos autores han investigado sobre el malestar docente, pero destaca la figura de José Manuel Esteve catedrático de la teoría de la educación en la universidad de Málaga, según este autor, la profesión docente es una profesión ambivalente: por un lado, existe un fuerte componente vacacional que se manifiesta en una disposición por sentirse útil en esta sociedad.

En este aspecto, la profesión es fuente de auto realización y satisfacción personal. No obstante la realidad nos porta un aserie de aspectos negativos relativos a la docencia que pueden llegar a transformarse en una fuente de desequilibrio personal y emocional; frustración a la que llegan muchos docentes al comprobar que sus esfuerzos y su trabajo no se transforman en la consecución de unos objetos concretos.

Habitualmente, el docente tiene la tendencia a contrastar el éxito del sistema educativo y contraponerlo al éxito personal. A veces, la perspectiva del

educador está condicionada por la observación de la única realidad: la propia experiencia del aula.

La escolarización hasta los 16 años implica que el profesor no solo tiene que enseñar al que no sabe, sino que también tiene que enseñar al que no quiere. De esta forma el profesor adquiere nuevos roles, papeles a los que no estaba acostumbrado y para los que muchas veces tampoco está o ha sido preparado.

NIVELES DE ESTRÉS

- Bajo
- Intermedio
- Alto

CAUSAS DEL ESTRÉS DOCENTE

- **Escasez de recursos materiales y humanos**. El docente se encuentra solo en su aula ante la diversidad de capacidades e intereses del alumnado, teniendo que ofrecer una formación adaptada a las características de éste. En ocasiones, se producen dificultades de aprendizaje que el docente por sí solo no puede minimizarlas y es necesario contar con el apoyo de otros profesionales (logopedas, orientadores/as, profesor/a de educación especial).

- **Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado**. Además de ser la colaboración necesaria de otros profesionales, el docente durante su formación inicial no ha sido formado de cómo atender y afrontar las dificultades de aprendizaje que se pueden manifestar en el aula. Accede a la función pública teniendo dificultades para realizar adaptaciones curriculares ajustadas a las necesidades del alumnado.

- **Falta de motivación e interés por parte del alumnado**. El docente sufre malestar y desconcierto al observar que existe un desequilibrio entre sus expectativas y la realidad con la que se encuentra en el aula, alumnado que no tiene motivación ni deseo de continuar su formación. En un primer momento, los docentes sobrepone y activan mecanismos de adaptación, pero en los que el problema persiste produce desánimo e insatisfacción al observar que sus expectativas no se aproximan a la realidad y no saben cómo afrontarla.

- **Problemas de disciplina del alumnado.** Constantemente observamos a nuestro alrededor y a través de los medios de comunicación la dificultad que se encuentra el profesorado en su actividad cotidiana debida a los problemas de conducta del alumnado, en algunas ocasiones siendo el profesorado el objeto de esa violencia, ya sea verbal o física.

- **Falta de reconocimiento social.** La labor de los docentes en algunas ocasiones queda menospreciada o poco valorada por la sociedad. En la actividad cotidiana son desautorizados, en algunos casos, por la propia familia del alumnado. En algunas comunidades autónomas se ha iniciado el reconocimiento como autoridad pública.

- **Falta de colaboración de las familias.** El profesorado, en ocasiones, se ve incapaz de que exista una comunicación fluida y una colaboración eficaz con las familias del alumnado, ya que éstas no participan en la actividad educativa.

- **Innovaciones educativas sin formación previa.** El profesorado debe estar actualizado y formándose constantemente, pero en ocasiones se introducen cambios en su práctica cotidiana y no se ha formado previamente sobre éstos, produciendo desconcierto e incertidumbre.

- **Inadecuada relación con el resto del profesorado**. Puede darse la situación, que existan divergencias y dificultades en la comunicación entre los distintos docentes del centro, provocando malestar generalizado y como último extremo, ansiedad y estrés ante la situación vivida.María del Carmen Rodríguez Zafra [2]

[2] http://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-14155.html

CONSECUENCIA DEL ESTRÉS DOCENTE

- Sentimientos de desconcierto e insatisfacción ante los problemas reales de la práctica cotidiana de la enseñanza.
- Peticiones de traslado o cambio como forma de huir de situaciones conflictivas.
- Desarrollo de esquemas de inhibición como forma de cortar la implicación personal con el trabajo que se realiza.
- Deseo, implícito o manifiesto de abandonar la docencia.
- Ausentismo laboral, como mecanismo para cortar la tensión acumulada.
- Agotamiento como consecuencia de la tensión acumulada.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Depresiones.
- Autoculpabilización ante el rendimiento de los educandos.
- Ansiedad como estado permanente.

Así pues, ante las presiones de las diversas fuentes de tensión presentes en la enseñanza, potenciadas por la aceleración del cambio social, los profesores y las profesoras ponen en juego diversos mecanismos de defensa, como son los esquemas de inhibición y rutina, o el ausentismo laboral, que presentan el aspecto negativo de bajar la calidad de la educación, pero que sirven para aliviar, momentáneamente, la tensión del

profesional.Giselle León León[3]

FASES DEL ESTRÉS

- **La fase de alarma**

- Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión. Durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia.

- Estas reacciones son provocadas por la secreción de hormonas como la adrenalina que surte efecto después de unos minutos y cuya función es la de preparar al cuerpo para una acción rápida.

- **La fase de resistencia: la adaptación.**

  - La resistencia es la segunda fase del proceso de adaptación al estrés.
  - Cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación provocan que se inicie un proceso de resistencia a dicho estado

[3]http://www.estres.edusanluis.com.ar/2012/03/consecuencias-del-estres-docente.html

- Esta etapa, que es una continuación de la primera fase, permite compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y, de este modo, impedir el agotamiento del organismo.
- Durante esta etapa, el organismo secreta otras hormonas (los glucorticoides) que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el buen funcionamiento del corazón, del cerebro y de los músculos.
- A lo largo de esta etapa, las personas afectadas adoptan conductas diferentes: algunos se preparan para afrontar el estrés, otros siguen viviendo sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que puedan activarlo.

➢ **La fase de agotamiento**

- Cuando se presenta un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota.
- El estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones.
- El organismo se colapsa y ya no puede defenderse de las situaciones de agresión.
- Las reservas psíquicas y biológicas se agotan.

- Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación. [4]

GRADOS DE ESTRÉS

➢ HIPOESTRES:

El hipoestrés sucede cuando no tenemos en nuestras vidas la cantidad de estrés suficiente para sentirnos vivos y con energía, necesitamos sentir un tipo de estrés positivo llamado euestrés, que sucede cuando en la vida de una persona hay estímulos, creatividad, retos que le resultan estimulantes y le hacen tener sensación de logro, así como actividad física con la que disfruta y le aporta energía, es por ello que cuando nuestro nivel de estrés es demasiado bajo, nos sentimos aburridos, con falta de motivación, creatividad e inspiración.

Las personas que padecen hipoestrés sienten que tienen poco o nada de qué preocuparse, no tienen ningún reto que superar, nada que hacer, ni en que ocupar su tiempo. Tienen falta de entusiasmo y sus vidas les resultan monótonas, rutinarias e insípidas.

[4] http://salud.kioskea.net/faq/293-las-3-fases-del-estres

A menudo estas personas no sienten ningún entusiasmo por las cosas o personas que les rodean. Incluso una afición o deporte puede empezar a resultar monótono y aburrido cuando se ha convertido en algo rutinario que no supone ningún reto. En ocasiones pueden comer en exceso, recurrir al alcohol o tener problemas de salud por falta de ejercicio.

- **HIPERESTRES:**

El híper estrés es la sobrecarga del organismo con sensaciones emocionales desmesuradas, que no se pueden procesar y derivan en cervicalgias, cefaleas, mareos y náuseas, es de vital importancia el no auto medicarse.

Debido al ritmo de la vida cotidiana provoca que el hombre se encuentre en un constante proceso de actualización que lo compromete en una pasión continua para seguir siendo competente en esta realidad inestable. Tanto el tráfico, las manifestaciones y las demoras en los medios de transporte público causan una alteración que perdura de entre 5 o 10 minutos, altera todo lo que se había planificado e irrumpe la tranquilidad de la persona.

A la más mínima irrupciones se genera una descarga hormonal que el organismo debe tratar rápidamente; los músculos deben prepararse para una lucha interna que no entienden, todas las preocupaciones se van acumulando y afectan al organismo formando un estado de tensión, estrés.

- **DISTRESS:**

El Distress aparece siempre como respuesta ante una amenaza, sea esta interna o externa.

Podríamos definir el distress como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma: envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

El grado de distréss va a depender tanto de la intensidad de la amenaza como de un desajuste entre la misma y la capacidad de respuesta ante la misma, es decir de los recursos disponibles con los cuales hacer frente a un peligro que se percibe como real. Cuando el desajuste entre recursos y amenaza es amplio de forma inevitable la respuesta de estrés es desproporcionada e inadecuada, agravando más la situación. Vemos pues que el estrés negativo actúa como un elemento que distorsiona la capacidad de respuesta impidiendo la resolución de los problemas y colaborando incidiendo en magnificarlos.

Los conflictos debidos al distres no afectan solo a los procesos de carácter sicológico, los desequilibrios repetidos afectaran a la salud del individuo generando patologías de diversa gravedad.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distres, desde cuando gana el propio equipo a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se producen infartos por exceso de júbilo.

Podemos contemplar como en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

- La percepción es de amenaza.
- Hay un desajuste entre la demanda y los recursos.
- La respuesta es inadecuada, evitable, desproporcionada.
- Disminuye la capacidad de resolver adecuadamente los conflictos.
- Produce desequilibrio y trastornos bio-psico-sociales.
- Tiene consecuencias en el organismo, alteraciones físicas y psíquicas que pueden conducir a enfermedades graves.

- **EUSTRESS:**

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustréss permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

El eustréss es asimismo un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital.

En realidad las técnicas de relajación nos orientan más hacia un estado de eustréss que a uno de calma boba, que nos resulta inútil para nuestros deseos de acción y realización, el estado de eustréss es el objetivo de la relajación, la relajación es para la acción. El objetivo de las técnicas de relajación sería lograr actuar en el mundo sin los efectos negativos del distrés, preparándonos para una vida creativa, en la que puedan llegar a disfrutarse sin miedos de los momentos felices y afrontando con realismo otros que sucederán de forma inevitable. La creatividad facilita una vida en que los problemas tienden a resolverse, los problemas existen para todos, unos demoran su solución y otros se enfrentan a ella.

Podemos comprender que el Eustrés no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.

- **ESTRÉS AGUDO:**

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensiónales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés;
- problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

- **ESTRÉS CRÓNICO:**

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año.

El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés[5]

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTRÉS

Los factores que intervienen en el estrés son:

- **Una sobrecarga de trabajo**, incremento en el volumen de operaciones, complejidad de las mismas, incremento en el ritmo de las tareas o carencias de formación sobre el puesto de trabajo.

- **Las malas relaciones personales**, la incomodidad en el ámbito de trabajo, faltan de participación, grandes responsabilidades sobre el buen control de las tareas.

[5] http://www.desestressarte.com/estres/grados-estres.html

- **Imposibilidad de anticipar o predecir,** Se da cuando sabemos que una situación o evento estresante habrá de ocurrir pero no tenemos forma de saber cuándo ni cómo.

- **Falta de control**, Es lo que tenemos cuando no podemos hacer nada para modificar o escapar de una situación. Es un estado sin esperanza.

- **Falta de medios para descargar la frustración,** En nuestra moderna sociedad se nos pide que disimulemos las frustraciones y no demos rienda suelta a nuestros impulsos y emociones. Esto puede tener el efecto de permitir la acumulación de diversas hormonas y otras sustancias que pueden resultar nocivas al organismo. La falta de medios adecuados para descargar la frustración y aliviar el estrés hace que muchas personas utilicen con este fin las bebidas alcohólicas, las drogas o el comer excesivamente con los resultados que todos conocemos[6]

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Los síntomas generales del estrés son bien conocidos:

- Estado de ansiedad
- Sensación de ahogo e hipoxia aparente

[6] http://suite101.net/article/el-estres-laboral-a42879
http://www.portalcantabria.es/Psicologia/15.php

- Rigidez muscular
- Pupilas dilatadas
- Incapacidad de conciliar el sueño
- Falta de concentración de la atención
- Irritabilidad
- Perdida de las capacidades para la sociabilidad
- Estado de defensa del yo

El estrés se encuentra en la cabeza, ya que el cerebro es el responsable de reconocer y responder a los estresores de distintas formas. Janet Barbarroja Vacas[7]

TIPOS DE ESTRÉS

- **AGUDO/CRÓNICO**

Existen dos modalidades de estrés según su duración: agudo y crónico.
El estrés agudo produce un gran impacto a nivel físico y emocional a corto plazo, está provocado por sucesos intensos y extraordinarios.

El estrés crónico, el impacto a nivel físico y emocional es menos intenso que en el agudo, pero se mantiene en el tiempo, debido a que los pequeños estresores cotidianos se van sumando y acaban agotando la capacidad

[7] http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/JANET_BARBARROJA_1.pdf

adaptativa del cuerpo. Por esta razón el estrés crónico suele tener peores consecuencias que el agudo.

- **POSITIVO/NEGATIVO**

También se puede clasificar según su efecto general para la persona en positivo y negativo. Puede ser de un tipo u otro según cómo lo gestionemos y lo controlemos.

El estrés inicialmente es positivo porque es un proceso de activación ante las demandas de la vida que nos permite defendernos de las amenazas, es por tanto un mecanismo de supervivencia. En definitiva prepara a la persona para afrontar con éxito los retos que surgen en los distintos ámbitos de la vida.

Pero un exceso de activación puede resultar desagradable. Cuando los requerimientos del medio superan los recursos de la persona para hacerlos frente, surge el denominado estrés negativo, que nos descontrola y acaba derivando en patología, si la respuesta es muy frecuente, intensa o duradera.

Esta activación no es adaptativa, no nos conduce a las metas y por tanto tendremos que neutralizarla a través de estrategias de autocontrol.[8]

[8] http://www.fspugt.es/uploads/documentos/documentos_documentos_guia_estres_65fb95b6b_359d5203.pdf

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL

Ser capaz de identificar lo que lleva al estrés es un paso importante en su prevención. La identificación de las causas de su estrés le permitirá tomar medidas para evitar y le ayudará a reconocer cuando se están estresando una vez más.

Hay varias maneras en que el estrés se puede prevenir. Algunos de los siguientes métodos pueden ser útiles.

- **Respiración profunda:**

Si siente se puedes estresar, trate de detener los sentimientos mediante la relajación de los músculos y respirar profundamente. Comience por la inhalación durante tres segundos antes de exhalar por un poco más. Esto eliminará el oxígeno viejo de sus pulmones y lo reemplazará por oxígeno fresco, mejorando la circulación y el estado de alerta.

Siga estos ejercicios de respiración profunda hasta que se sienta más tranquilo y dispuesto a seguir lo que estaba haciendo. Tal vez sería mejor hacer otra cosa más que continuar con la tarea estresante.

- **Alimentación saludable:**

Los alimentos y bebidas pueden tener un gran impacto en cómo se siente y actúa. Por tanto, es importante comer una dieta sana y equilibrada.

El estrés hace que algunas personas se sumerjan en alimentos azucarados, insalubres, como las patatas fritas y galletas. Esto le da a su cuerpo una subida de azúcar seguida de una fuerte caída en su nivel de azúcar y los niveles de energía. Esto puede hacer que se sienta cansado o irritable, así como hacer difícil para que pueda concentrarse.

Comer a horas regulares y no saltarse las comidas puede hacer una gran diferencia, esto permitirá que el cuerpo libere un flujo constante de energía durante el día, lo que mejorará su concentración y estado de ánimo.

- **Ejercicio:**

- El ejercicio tiene muchos beneficios:

- Libera una sustancia química llamada serotonina, que le hace sentir más feliz y menos estresado
- Mejora la circulación y previene condiciones tales como una apoplejía y ataques cardiacos (graves emergencias médicas que se producen cuando el suministro de sangre al cerebro o al corazón se interrumpe o se bloquea)
- Permiten sacar su frustración y la ira de manera constructiva

- Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana como:
- Correr
- Nadar
- Hacer ciclismo

➢ **Sueño:**

Es común que su patrón de sueño se cambie cuando se sienta estresado. Si está preocupado acerca de algo, a menudo puede estar en tu mente, incluso cuando intenta olvidarse de él. Esto puede causarle noches de insomnio o pesadillas.

Tal vez le resulte difícil llegar a dormir o se despierta varias veces durante la noche (insomnio). Si se siente cansado al día siguiente, puede que se sienta aún más estresados.

Póngase en contacto con su médico de cabecera si está teniendo dificultad para dormir. Podrá discutir su patrón de sueño con usted y cualquier otra causa potencial de estrés.

Su médico de cabecera puede:

• Prescribir medicamentos para ayudarle a dormir

• Recomendar tratamientos cognitivos y conductuales para cambiar los pensamientos y comportamientos inútiles que contribuyen a su insomnio.

- **Dejar de fumar**:

Contrariamente a la creencia popular, el fumar no ayuda a combatir el estrés. De hecho, puede empeorar el estrés, así como causar daño a su cuerpo.

Dejar de fumar no es fácil y, en el corto plazo, puede provocar que se sienta más estresado o molesto. Sin embargo, la irritabilidad y la ansiedad son señales de que su cuerpo está tratando de repararse a sí mismo.

- **Relajación:**

Cuando está estresado, los músculos a menudo están tensos, esto puede causar que dolores musculares se desarrollen más adelante. Algunas personas encuentran que imaginar un lugar tranquilo, como una isla desierta o un lago tranquilo, puede ayudar a relajarse; Imaginar estar en un paisaje que le rodea desvíe su mente de un ambiente tranquilo le ayudará a distraer la atención de la tensión y relajar el cuerpo.

Dedicar tiempo a hacer lo que le gusta, como por ejemplo:

•Tomar un baño caliente

•Leer su libro favorito

• Hacer un poco de jardinería[9]

SIGNOS DEL ESTRÉS

Es de conocimiento general que las personas se preocupan de su cuerpo de muy distinta manera, aunque lo habitual es que partan de la presunción de salud mientras no experimenten malestar ni padezcan incapacidades funcionales que limiten su vida diaria.

La medicina sabe desde sus inicios que no siempre existe una correspondencia entre el funcionamiento objetivo del organismo y las sensaciones corporales del sujeto, de ahí que haya establecido una crucial distinción entre los signos (o alteraciones observables) y los síntomas (o manifestaciones subjetivas). Lo habitual es que la demanda de atención médica dependa de la aparición de estos últimos, que juegan el papel de señales de alarma y advierten al sujeto de que en su organismo algo no funciona bien.

Esta connotación del síntoma como estímulo sugerente de amenaza permite entender la enfermedad como agente estresante por excelencia, ya que

[9]http://www.elestres.net/prevencion-estres.html

provoca alarma e incertidumbre en el sujeto, sin concederle apenas margen para el uso de conductas operantes que desactiven el peligro. De hecho, la única conducta realmente adaptativa es la de pedir ayuda a un médico, y eso ya da una idea de lo mucho que la enfermedad aproxima a los sujetos a los estados de indefensión.

En el transcurso de los últimos años, la psicología médica se ha interesado mucho en el estudio de la aparición de los síntomas, a partir de la constatación de que las alteraciones funcionales no son percibidas por todos los sujetos de la misma manera. Hay pruebas inequívocas de que los extrovertidos, los individuos emotivos y las mujeres refieren con más frecuencia molestias y síntomas, y que las últimas acuden más al médico, al margen de la importancia objetiva de su malestar. Por lo demás, sorprende que una actividad tan violenta y tan ruidosa como el bombeo cardiaco, que tiene lugar a unos centímetros del oído, no sea habitualmente escuchada por el mismo sujeto que percibe con angustia cualquier inapreciable murmullo intestinal.

Las explicaciones de todos estos hechos no son muy satisfactorias, aunque vale la pena mencionar estudios que sugieren que la percepción de las sensaciones corporales que acaban transformándose en síntomas depende de un desequilibrio entre las señales externas e internas por causas constitucionales o transitorias.

Así, por ejemplo, habrá sujetos temperamentalmente predispuestos a percibir de una manera selectiva las señales procedentes del intracuerpo lo que los haría vulnerables a prestar atención sistemática a los «ruidos» internos, y habría sujetos sin esas características que, como resultado de la alteración circunstancial de sus funciones sensoriales, o de su vida emocional o afectiva, o bien percibirían más señales internas, o bien retirarían su atención del exterior, con el consiguiente predominio de las sensaciones del intracuerpo. Ello explicaría la mayor frecuencia de síntomas y quejas corporales en los sujetos con estados de ansiedad y en los depresivos desinteresados por el medio externo.

En otro orden de cosas hay que señalar que la manifestación de quejas y síntomas también depende de variables psicosociales y culturales, ya que su prevalencia es mayor en los solteros, los viudos, los divorciados, los emigrantes, los desempleados, los jubilados y las personas que carecen de apoyo social.

Estos factores posiblemente intervienen en la aparición y manifestación de las quejas a partir de su importancia en la determinación del estado emocional y en función de las pautas culturales del micro grupo. Así como para los anglosajones no es signo de buen gusto hablar de la salud, para algunos subgrupos latinos las conversaciones sobre enfermedades,

operaciones y desgracias ocupan gran parte de la interacción social y sirven para favorecer la aproximación personal entre los interlocutores.[10]

SEÑALES MÁS CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

- Emociones: ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión.
- Pensamientos: dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos, preocupación por el futuro.
- Conductas: dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol...
- Cambios físicos: músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada.

[10] http://html.rincondelvago.com/estres_20.html

CAPITULO II

ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

DEFINICIÓN

El proceso de enseñar: es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto.

El proceso de aprender: es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un alumno intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información. Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual). Este proceso de aprendizaje es realizado en función de unos objetivos, que pueden o no identificarse con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto[11]

GENERALIDADES

Las actividades de enseñanza que realizan los profesores están inevitablemente unidas a los procesos de aprendizaje que, siguiendo sus

[11] http://www.infor.uva.es/~descuder/docencia/pd/node24.html

indicaciones, realizan los estudiantes. El objetivo de docentes y discentes siempre consiste en el logro de determinados objetivos educativos y la clave del éxito está en que los estudiantes puedan y quieran realizar las operaciones cognitivas convenientes para ello, interactuando adecuadamente con los recursos educativos a su alcance.

El principal objetivo del profesorado es que los estudiantes progresen positivamente en el desarrollo integral de su persona y, en función de sus capacidades y demás circunstancias individuales, logren los aprendizajes previstos en la programación del curso

TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

- **Constructivista de Piaget**

Para Jean Piaget, la inteligencia tiene dos atributos principales: la ***organización*** y la ***adaptación***. El primer atributo, la organización, se refiere a que la inteligencia está formada por estructuras o esquemas de conocimiento, cada una de las cuales conduce a conductas diferentes en situaciones específicas. En las primeras etapas de su desarrollo, el niño tiene esquemas elementales que se traducen en conductas concretas y observables de tipo sensomotor: mamar, llevarse el dedo en la boca, etc. En el niño de edad escolar, aparecen otros esquemas cognoscitivos más abstractos que se denominan *operaciones*. Estos esquemas o

conocimientos más complejos se derivan de los sensomotores por un proceso de ***internalización***, es decir, por la capacidad de establecer relaciones entre objetos, sucesos e ideas. Los símbolos matemáticos y de la lógica representan expresiones más elevadas de las operaciones.

La segunda característica de la inteligencia es la adaptación, que consta de dos procesos simultáneos: la asimilación y la acomodación. La asimilación (del Lat. ad = hacia + similis = semejante) es un concepto psicológico introducido por Jean Piaget para explicar el modo por el cual las personas ingresan nuevos elementos a sus esquemas mentales preexistentes, explicando el crecimiento o cambio cuantitativos de éste. Es, junto con la acomodación, uno de los dos procesos básicos para este autor en el proceso de desarrollo cognitivo del niño. Se diferencia de ésta que en este caso no existe modificación en el esquema sino sólo la adición de nuevos elementos. El esquema (o esquema de la conducta) viene a ser la trama de acciones susceptibles de ser repetidas (Merani, 1979) Existe otra teoría constructivista (del aprendizaje cognitivo y social) de Albert Bandura y Walter Mischel; son dos teóricos del aprendizaje cognoscitivo y social[12]

- **Socio-histórica cultural de Vigotsky**

Vigotsky propone, basándose en la concepción que tenía Engels de la actividad como motor de la humanización, una psicología basada en la

[12]http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_constructivista_del_aprendizaje

actividad. Así considera que el hombre no se limita a responder a los estímulos sino que actúa sobre ellos, transformándolos. Ello es posible gracias a la mediación de instrumentos que se interponen entre el estímulo y la respuesta. La actividad es un proceso de transformación del medio a través de instrumentos.

Vigotsky afirmaba que la actividad mental es exclusivamente humana. Es el resultado del aprendizaje social, de la interiorización de los signos sociales y de la internalización de la cultura y de las relaciones sociales. El desarrollo psicológico es, en esencia, un proceso socio genético.
"La tesis es que los sistemas de signos producidos en la cultura en la que viven los niños no son meros "facilitadores" de la actividad psicológica, sino que son sus formadores" Castorina, José A. El debate Piaget-Vigotsky: la búsqueda de un criterio para su evaluación.1996

Las investigaciones de Vigotsky pretenden alcanzar una explicación socio-histórica de la constitución de las funciones psíquicas superiores a partir de las inferiores. Se propuso precisar cómo los individuos que pertenecen a una determinada cultura llegan a controlar el sistema de signos correspondientes y cómo éstos llegan a ser internalizados.

La teoría de Vigotsky aparece como una teoría histórico-social del desarrollo que propone por primera vez una visión de la formación de las funciones psíquicas superiores como internalización mediada de la cultura y por lo

tanto postula un sujeto social que no sólo es activo sino, ante todo, interactivo.

Las funciones mentales superiores (la estructura de la percepción, la atención voluntaria y la memoria voluntaria, los afectos superiores, el pensamiento, el lenguaje, la resolución de problemas) adquieren formas diferentes en culturas y relaciones sociales históricamente distintas.

Los humanos modifican activamente los estímulos con los que se enfrentan, utilizándolos como instrumentos para controlar las condiciones ambientales y regulares su conducta. Las investigaciones de Vigotsky intentaban establecer cómo la gente, con ayuda de instrumentos y signos, dirige su atención, organiza la memorización consciente y regula su conducta. La esencia de la conducta humana reside en su carácter mediatizado por herramientas y signos. Las herramientas están orientadas hacia afuera, hacia la transformación de la realidad física y social. Los signos están orientados hacia adentro, hacia la autorregulación de la propia conducta. La capacidad de autorregulación se define como la capacidad que el niño tiene de proyectar, orientar y supervisar su conducta desde el interior y adaptarla de acuerdo con el cambio de las circunstancias. En la autorregulación, a diferencia del autocontrol, la conducta del niño sigue un proyecto u objetivo formulado por su yo.

Como humanos vivimos en un universo de signos, nuestra conducta no está determinada por los objetos mismos sino por los signos a ellos adjudicados. La acepción cultural significa que la sociedad le proporciona al niño metas e instrumentos estructurados para alcanzarlas. El lenguaje es uno de los instrumentos claves creados por la humanidad para la organización de los procesos de pensamiento El lenguaje porta conceptos que pertenecen a la experiencia y al conocimiento de la humanidad. Instrumentos tales como el lenguaje, sistemas para contar, mapas, dibujos, sistemas de símbolos algebraicos, técnicas mnemónicas, obras de arte, etc., se han desarrollado a lo largo de la historia. Así la condición cultural se une a la historia. Si se estudia por ejemplo pueblos que carecían del instrumento de la escritura se encontraría una organización diferente de las funciones mentales superiores.

Vigotsky también llamó a su psicología: genética, por ser evolutiva. El término implica la noción marxista de que la esencia de cualquier fenómeno sólo puede entenderse estudiando su origen y su desarrollo. Al estudiar los procesos mentales, Vigotsky consideró tanto su evolución social y cultural como el desarrollo individual. Desde el nacimiento los niños interactúan con adultos, que los socializan en su cultura: su bagaje de significados, su lenguaje, sus convenciones, su manera de hacer las cosas. Los niños se manejan desde los comienzos con procesos mentales inferiores (atención involuntaria, percepción y memoria elemental).Sin embargo, a través de la interacción con los adultos, los procesos mentales se transforman en procesos mentales superiores.

“Los procesos psicológicos superiores tienen su prehistoria en los aprendizajes cotidianos, son adquiridos socialmente en la familia o en el medio circundante. Pero su historia se origina en la educación intencional de la escuela, precisamente donde se inicia la adquisición consciente de los símbolos y los instrumentos culturales que son el producto de la creación humana. Esta función de la educación sistemática, organizada y orientada hacia fines, está en la base de la justificación del sistema formal de educación como una necesidad de la cultura humana organizada.” Braslavsky, Berta P de, 1992

Cualquier función mental superior necesariamente pasa por una etapa externa, “porque es inicialmente una función social”. En una primera etapa, las funciones mentales existen en el nivel de la interacción de niños con adultos, son interpsicológicas. Cuando estos procesos se internalizan, ya existen dentro de los niños, son intrapsicológicas.

Las funciones mentales superiores se forman en estadios, que se distinguen por una organización particular de la actividad psicológica. La adquisición del lenguaje es considerado por Vigotsky como el momento más significativo en el curso de este desarrollo cognitivo. Por influencia del lenguaje cambia radicalmente la percepción, se forman nuevos tipos de memoria y se crean nuevos procesos de pensamiento. La estructura total de la conciencia y los procesos psicológicos superiores, varían en los distintos estadios de desarrollo.

El Hombre es cultura internalizada. La cultura (acumulación del legado histórico de la humanidad fuera de los, límites del organismo), se internaliza como actividad mental y así pasa a estar dentro del organismo. Devenimos humanos a través del proceso de internalización de la cultura.

La indagación vigotskiana se propuso precisar cómo los individuos que pertenecen a una determinada cultura llegan a controlar el sistema de signos correspondientes y cómo éstos llegan a ser internalizados" Castorina, op. cit. Al apropiarse el sujeto de los procesos y herramientas culturales en cierta forma, en el mismo proceso, recíprocamente, la cultura se apropia del sujeto.

Las relaciones sociales y la cultura son las fuentes de la mente, el cerebro su órgano y la actividad social específica de cada sujeto su proceso originador, osea que también los aspectos biológicos aparecen claramente relacionados con el desarrollo. Vigotsky plantea que el cerebro es la base biológica, la sede material del funcionamiento psicológico. Sus características definen los límites y posibilidades del desarrollo humano[13]

[13]http://redesoei.ning.com/profiles/blogs/lev-vigotsky-teor-a-socio-hist-rica

- **Aprendizaje significativo de Ausubel.**

El individuo aprende mediante “Aprendizaje Significativo”, se entiende por aprendizaje significativo a la incorporación de la nueva información a la estructura cognitiva del individuo. Esto creara una asimilación entre el conocimiento que el individuo posee en su estructura cognitiva con la nueva información, facilitando el aprendizaje.

El conocimiento no se encuentra así por así en la estructura mental, para esto ha llevado un proceso ya que en la mente del hombre hay una red orgánica de ideas, conceptos, relaciones, informaciones, vinculadas entre sí y cuando llega una nueva información, ésta puede ser asimilada en la medida que se ajuste bien a la estructura conceptual preexistente, la cual, sin embargo, resultará modificada como resultado del proceso de asimilación.

Características del aprendizaje significativo:

• Existe una interacción entre la nueva información con aquellos que se encuentran en la estructura cognitiva.

• El aprendizaje nuevo adquiere significado cuando interactúa con la noción de la estructura cognitiva.

• La nueva información contribuye a la estabilidad de la estructura conceptual preexistente.

Tipos de aprendizaje significativo

Según el contenido del aprendizaje, Ausubel distingue tres tipos:

a) aprendizaje de representaciones

b) aprendizaje de conceptos

c) aprendizaje de proposiciones

En el aprendizaje de representaciones, el individuo atribuye significado a símbolos (verbales o escritos) mediante la asociación de éstos con sus referentes objetivos. Esta es la forma más elemental de aprendizaje y de ella van a depender los otros dos tipos.

El aprendizaje de conceptos es, en cierto modo, también un aprendizaje de representaciones, con la diferencia fundamental que ya no se trata de la simple asociación símbolo - objeto, sino símbolo - atributos genéricos. Es decir, en este tipo de aprendizaje el sujeto abstrae de la realidad objetiva aquellos atributos comunes a los objetos que les hace pertenecer a una cierta clase. Ausubel define los "conceptos" como "objetos, acontecimientos, situaciones o propiedades que poseen atributos de criterio comunes y que están diseñados en cualquier cultura dada mediante algún símbolo o signo aceptado".

Por último, en el aprendizaje de proposiciones no se trata de asimilar el significado de términos o símbolos aislados sino de ideas que resultan de una combinación lógica de términos en una sentencia. Por supuesto que no

podrá tener lugar el aprendizaje de una proposición, a menos que los conceptos que en ella están incluidos, no hayan sido aprendidos previamente; de allí que los aprendizajes de representaciones y de conceptos sean básicos para un aprendizaje de proposiciones[14]

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ENSAÑANZA APRENDIZAJE

- MEDIO AMBIENTE: Se refiere al entorno que rodea a la persona que trata de aprender, incluye las herramientas disponibles como la tecnología o material disponible para realizar la investigación. Aunque no tiene una repercusión directa influye en los hábitos de las personas.

- CRIANZA: Cuando se habla de crianza se refiere al tipo de educación que reciben las personas en su infancia y cómo priorizan los padres los estudios, esta educación que reciben desde niños tendrá una grande repercusión cuando esta persona crezca.

- FACTORES HEREDITARIOS: Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.

[14]http://www.elpsicoasesor.com/2011/04/teoria-del-aprendizaje-significativo.html

- ORDEN DE NACIMIENTO: Este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primogénito, se debe tener cuidado con las expectativas que se tienen para cada hijo. Es decir, a veces se espera mucho de uno de ellos, pero no del otro.

- MALTRATO: Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente a la persona que tarta de aprender.

- DIFERENCIAS INDIVIDUALES: La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de las personas es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo del aprendizaje.

- Un factor personal que afecta al aprendizaje es la motivación, la cual es la voluntad para hacer un esfuerzo, por alcanzar las metas propuestas por uno mismo, condicionado por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna necesidad personal. Entre mayor sea la motivación de la persona para aprender, con mayor facilidad aprenderá si tiene motivación[15]

[15] http://www.webscolar.com/los-factores-que-influyen-en-el-aprendizaje

TÉCNICAS APLICADAS AL PROCESO DE ENSAÑNZA APRENDIZAJE

MÉTODO LÚDICO O DE JUEGOS DE ENSEÑANZA

- Está concebida como un método que pretende lograr aprendizajes sustantivos o complementarios a través del juego («como jugando») o actividad lúdica en cuanto se refiere a las características y utilidades de los alimentos, existiendo una cantidad de actividades divertidas y amenas en las que puede incluirse contenidos, temas o mensajes del currículo, que deben ser hábilmente aprovechados por el docente.

- Los juegos en los primeros (de tres a seis años) deben ser motrices y sensoriales de siete a doce años deben ser imaginativos y gregarios y, en la adolescencia competitivos, científicos.

Ejemplos:

- Adivinanzas que alimento tiene tales colores, o tales formas o tales sabores;
- Compra y venta, precio de los alimentos sus propiedades nutricionales, etc.
- Con este método se canaliza constructivamente la innata inclinación del niño hacia el juego, quien a la vez disfruta y se recrea, y principalmente aprende sosteniblemente nuevos conocimientos referentes a los alimentos.

MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (HEURÍSTICO)

Cuando el profesor fomente el aprendizaje por medio de la investigación o búsqueda de lo aceptado o verdadero.

El resolver problemas es una cuestión de habilidad que se adquiere con la imitación y la práctica. El profesor que desee desarrollar en sus alumnos la aptitud para resolver problemas debe hacerles interesar en ellos y darles el mayor número de ocasiones de imitación y práctica. Tenemos cuatro fases para la solución de problemas:

a) Comprender el problema: la desnutrición.

b) Concebir un plan: proponer alternativas de consumode alimentos para el bienestar de las personas

c) Poner en ejecución el plan; cuales serían los alimentos y las raciones a consumir para salir de la desnutrición.

d) Volver atrás una vez encontrada la solución, revisarla y discutirla: hacer retroalimentaciónde la relación alimento y buen estado nutricional.

DIÁLOGO SIMULTÁNEO PHILIPS 66.

Técnica de dinámica de grupos que se basa en la organización grupal para elaborar e intercambiar información mediante una gestióneficaz del tiempo.

Un grupogrande se divide en subgrupos de 6 personas para discutir durante 6 minutos un tema y llegar a una conclusión. Del informe de todos los subgrupos se extrae después la conclusión general.

Tamaño del grupo: 4 a 6 subgrupos. **Duración:** Para el trabajo discusión en subgrupos se recomienda una duración de 15 a 40 minutos.

Para la exposición o síntesis de conclusiones se recomienda una duración de 20 a 30 minutos.

Perfil de los destinatarios: Directivos / personal de alta cualificación / personal de cualificación media.

Organización espacial: Disposición de los subgrupos en forma circular.

Recursos necesarios: Se necesita espacio y mobiliario flexible para podergenerar los subgrupos, y pizarra para poder elaborar la propuesta final.

- Facilita la confrontación de ideas o puntos de vista, el esclarecimiento o enriquecimiento mutuo, la actividad y participación de todos los alumnos estimulando a los tímidos o indiferentes, frente a la problemática alimentaria nutricional que aqueja país o a su región.

- Es útil para obtener rápidamente opiniones elaboradas por equipos, acuerdos parciales, decisiones de procedimiento, sugerencias de actividades, tareas de repaso y de comprobación inicial de información antes de tratar un tema nuevo: permite una retroalimentación de esa problemática alimentaria nutricional, de tal manera que se mantenga más relacionado y que comprenda el tema.

- Se puede usar para indagar el nivel de información que poseen los alumnos sobre un tema; cuánto sabe de alimentación y de nutrición, y del daño que puede ocasionar a la población su incumplimiento.

- Después de una clase observada colectivamente (video, conferencia, entrevistarelacionada a Alimentación, Nutrición y Desnutrición) se puede evaluar la retención del mensaje y de los concentos de alimentación y nutrición y sus problemas.

LECTURA COMENTADA.

- Con los participantes se procederá a una lectura de un documento relacionado a la Alimentación, Nutrición y Desnutrición; de manera total o por párrafo, bajo la conducción del instructor. Al mismo tiempo, se realizan pausas con el objeto de profundizar o aclarar conceptos, ideas del contenido.

- Principales usos:

Útil en la lectura de algún material extenso que es necesario revisar de manera profunda y detenida, cómo el análisisde las causales de la desnutrición, y las consecuencias de la misma.

- Comentarios y síntesis a cargo del instructor.
- Recomendaciones:

Seleccionar cuidadosamente la lectura de acuerdo al tema, cosa que se inicia con conceptos básicos de alimentación, formas de alimentarse, etc.
Calcular el tiempo y preparar el material didáctico según el número de participantes.

- La lectura será por diferentes participantes.
- Se realizan preguntas de sondeo para verificar el aprendizaje y hacer que participe la mayoría.

DEBATE DIRIGIDO.

- Esta técnica se utiliza para presentar un contenido y poner en relación los elementos técnicos presentados en la unidad didáctica con la experiencia de los participantes: tal como se da en crecimiento y desarrollo de los

niños y como es que la alimentación inadecuada conllevaría a una detención del crecimiento y también del desarrollo.

- El enseñante preguntará a los participantes para poner en evidencia la vivencia de ellos y relacionarla con los contenidos técnicos y permita una mayor comprensión de la problemática de la desnutrición.

- Durante el desarrollo de la discusión, el capacitador puede sintetizar los resultados del debate referente a la alimentación, la nutrición, la desnutrición y el reflejo en su estado de salud, que permita a los participantes a sacar las conclusiones de las causales o secuelas de la desnutrición.

TORMENTA DE IDEAS.

- Descripción: La lluvia de ideas es una técnica en la que un grupo de personas, en conjunto, crean ideas, la praxis dice que es más productivo para cada persona que pensando por sí sola: al preguntarle que consumieron en el almuerza, y los beneficios de cada uno de los ingredientes, conllevará a una participación activa de cada uno de los integrantes.

- Principales usos:

Cuando deseamos o necesitamos obtener una conclusión grupal en relación a la calidad de la dieta o alimentación que se brinda o prepara para el consumo, sea de niños, gestantes, etc. Permite la participación de todo el grupo.

- Desarrollo:

Seleccione un problema o tema de alimentación o nutrición o desnutrición, definiéndolo de tal forma que todos lo entiendan.

Pida ideas por turno, sugiriendo una propuesta de la solución del problema de la desnutrición.

Es necesario brindarle confianza al grupo, aunque en algunos momentos puede creerse que son ideas disparatadas.

Las aportaciones deben anotarse en la pizarra.

Si existiera alguna dificultad para que el grupo proporcione ideas, el conductor debe de propiciar con preguntas claves como:

¿Qué?, ¿Quién?, ¿Donde?, ¿Cómo?, ¿Cuando? ¿Por qué?

Identificar las ideas pertinentes. Una vez que se ha generado un buen número de ideas, éstas deben de ser evaluadas una por una. Luego se marcan para hacer fácil su identificación.

Priorizar las mejores ideas. Los participantes evalúan la importancia de cada aportación de acuerdo a los comentarios del grupo, pero tomando en cuenta el problema definido al inicio de la sesión.

Hacer un plan de acción. Una vez que se han definido las soluciones, es necesario diseñar un plan de acción y así proceder a la implementación de las soluciones.

- Recomendaciones:

Es recomendable usarla al inicio del planteamiento de alguna sesión de trabajo, que permita a los participantes relacionarse con los conceptos básicos de la terminología y problemática alimentaria nutricional..

Se puede integrar a otras técnicas como la expositiva, discusión en pequeños grupos.

La persona que coordine la actividad, debe de tener un amplio control del grupo y del tema y de la técnica.

DRAMATIZACIÓN.

También conocida como socio-drama o simulación, esta técnica consiste en reproducir una vivencia diaria de alimentación de la persona o de la familia. Los participantes deberán representar varios papeles siguiendo instrucciones precisas en un determinado tiempo. La interacción entre los diferentes actores tiene como objetivo conocer el problema alimentario nutricional, analizar el hecho y plantear acciones prácticas.

Se puede realizar en un salón o en lugares públicos, que permita no solo la atención de los participantes sino también del transeúnte.

TÉCNICA EXPOSITIVA.

- La exposición como aquella técnica que consiste principalmente en la presentación oral de un tema relacionado a la alimentación y nutrición, y de la desnutrición.

Su propósito es "transmitir información de un tema, propiciando la comprensión del mismo" Para ello el docente se auxilia en algunas ocasiones de encuadres fonéticos, ejemplos, analogías, dictado, preguntas o algún tipo de apoyo visual; todo esto establece los diversos tipos de exposición que se encuentran presentes y que se abordan a continuación: exposición con preguntas, en donde se favorecen principalmente aquellas preguntas de comprensión y que tienen un papel más enfocado a promover la participación grupal.

El tema referente a la nutrición o a la alimentación tiene que ser básico, sin lenguajes científicos o complicados, debido a que la enseñanza es básica y va dirigido a un público heterogéneo.

EL MÉTODO DEL CASO

- Descripción: consiste en que el instructor otorga a los participantes un documento que contiene toda la información relativa a un caso de desnutrición o modelo de alimentación o datos cualitativos de la alimentación de diferentes grupos etareos, con el objeto de realizar un minucioso análisis y conclusiones significativas del mismo.
- Principales usos:

Esta técnica se utiliza cuando los participantes tienen información y un cierto grado de dominio sobre la materia.

Estimula el análisis y la reflexión de los participantes.

- Desarrollo:

Presentación del caso de estudio a fondo por parte del instructor con base en los objetivos, nivel de participantes y tiempo que se dispone.

Análisis del caso en sesión plenaria.

El grupo presentan soluciones y obtiene conclusiones significativas del análisis y resolución del caso.

PRUEBAS DEMOSTRATIVAS

Es considerada la más efectiva, en cuanto a Educación Alimentaria Nutricional, para la enseñanza de habilidades, destrezas motoras, propias del campo de las artes culinarias, dietéticas, etc.

En la demostración aprende el estudiante «HACIENDO»; es decir hacer cosas que produce aprendizaje, adquiere confianza y sensación de éxito, participa y se entrena en uso de instrumentos, modelos, equipos, máquinas y herramientas que le deben ser familiares. Como es práctica participativa de todos y cada uno de los integrantes, se requiere una participación activa y efectiva, permite al uso de alimentos producidos en su zona, conocer las formas de preparación de los alimentos, los hábitos de higienepersonal y de la preparación, así como las raciones que consumen en casa.

Toda la demostración tiene las fases siguientes:

Preparación.- Para que una demostración sea verdaderamente efectiva debe ser planeada y preparada con anterioridad: papillas, regímenes dietéticos, fórmulas nutricionales, etc.

Presentación de la demostración.- Una vez que la demostración ha sido preparada el profesor está en condiciones de llevarla a cabo, se hacen las siguientes recomendaciones metodológicas para su buena presentación:

- Programar la demostración para cuando pueda ser comparada por la mayoría de los estudiantes.
- Disponga a los estudiantes de manera de que puedan ver y oír.
- Explique el objetivo de la demostración.
- Mantenga un alto nivel de precisión y exactitud.
- Haga preguntas para motivar la clase y hacerla dinámica.
- Invite a los estudiantes a participar.
- Muestre interés en la demostración,
- Enfatice las prácticas de seguridad.
- Repita parte de la demostración si es necesario.[16]

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

En el proceso de enseñanza-aprendizaje participan los llamados componentes humanos, entre los que destacan los estudiantes y profesores. También participan en la planificación y desarrollo del proceso otros componentes no humanos, entre los que destacan los objetivos, contenidos, métodos y medios de enseñanza-aprendizaje y la evaluación del aprendizaje, que son conocidos también como categorías del PEA.

- **El objetivode enseñanza-aprendizaje expresa de modo sintético:** las aspiraciones que se persiguen al desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los objetivos constituyen los fines o

[16] http://www.monografias.com/trabajos94/principios-didacticos-proceso-educacion-alimentaria/principios-didacticos-proceso-educacion-alimentaria.shtml#losprincia#ixzz2H7lPpf4J

resultados previamente concebidos que guían la actividad de estudiantes y profesores durante el proceso. Responde a la pregunta ¿Para qué se enseña y aprende?

- **El contenido de enseñanza-aprendizaje es el conjunto de:** habilidades, hábitos, convicciones, valores y el sistema de conocimientos vinculados a éste, y responde a la pregunta ¿Qué se enseña y aprende?

- **El método de enseñanza-aprendizaje es:** el modo de desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, es la estructura del mismo, tanto de las actividades a desarrollar por los estudiantes y el profesor, como por los distintos tipos de comunicaciones que en el mismo se desarrollan. Responde a la pregunta ¿Cómo se enseña y aprende?

- **El método significa:** ante todo reflexionar acerca de la vía que se tiene que emprender para lograr el objetivo y asegurar el dominio de los contenidos a esté asociados.

- **La relación entre el contenido y el método:** expresa la relación entre el objeto de enseñanza-aprendizaje y el sujeto que se vincula con el mismo.

- **La relación entre el objetivo y el método:** tiene un carácter dialéctico, pues aunque los métodos se escogen de acuerdo a los objetivos y contenidos, a su vez los métodos de enseñanza-aprendizaje constituyen la fuente de desarrollo de los objetivos y del propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Los medios de enseñanza-aprendizaje son:** los recursos o soporte utilizado por los estudiantes y profesores para la ejecución de un método de enseñanza-aprendizaje. Se escogen teniendo en cuenta no sólo al método, sino también a las características del objeto de asimilación (contenido) y de los sujetos, así como de las condiciones de realización. Los medios de enseñanza aprendizaje responden a la pregunta ¿Con qué medios se enseña y aprende?

- **El control y evaluación del aprendizaje:** es la vía que permite constatar el alcance de los objetivos, orientar la retroalimentación y corregir si fuera necesario los avances en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Responde a la pregunta ¿Qué y cómo se aprendió?

LOS MEDIOS DE ENSEÑANZA

- Aprovechan en mayor grado las potencialidades de nuestros órganos sensoriales.
- Logran la retención de conocimientos por más tiempo.

- Activan funciones intelectuales.
- Facilitan la participación individual y contribuyen a la auto preparación individual del estudiante.
- Facilitan la concentración y atención.

PAPEL DE LOS MEDIOS DE ENSEÑANZA EN EL ORDEN PSICOLÓGICO:

- Motivan el aprendizaje.
- Racionalizan esfuerzos.
- Elevan la efectividad del proceso enseñanza aprendizaje.
- Estimulan la participación creadora de los estudiantes.
- Hacen más productivo el trabajo del maestro. Adalberto Hernández [17]

[17] http://www.monografias.com/trabajos94/elementos-metodologicos-esenciales-todo-docente-sua-proceso-ensenanza-aprendizaje/elementos-metodologicos-esenciales-todo-docente-sua-proceso-ensenanza-aprendizaje.shtml

f. METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo, estará enmarcado en los postulados de los siguientes métodos y técnicas investigativas.

MÉTODOS :

CIENTÍFICO: Se utilizará este método durante todo el proceso investigativo, ya que permitirá ir avanzado en orden y en forma sistemática el estudio, aplicando con objetividad los instrumentos investigativos, sin perder de vista los objetivos planteados. Este método, someterá el desarrollo de la tesis a un proceso organizado y dinámico, además, permitirá revisar la bibliografía referente aEl estrés en los Docentes y su incidencia en desarrollo de la enseñanza-aprendizaje de los niños del quinto y sexto año de Básica de la escuela “Dr. Edison Calle Loaiza”

ANALÍTICO-SINTÉTICO: Se recurrirá a este método, cuando se analice las técnicas investigativas en lo que tiene que ver cada uno de los componentes del marco teórico**.** Posteriormente servirá para llegar a las conclusiones y recomendaciones y luego sintetizar o realizar la redacción del informe final de investigación.

INDUCTIVO-DEDUCTIVO: Servirá para el estudio y análisis de los hechos particulares y deducir criterios. Así mismo, también para tener un referente

sobre la problemática general del tema. Con los datos generales ya conocidos se podrá deducir las consecuencias particulares del desarrollo de valores.

DESCRIPTIVO: Este método permitirá realizar la descripción actual del problema en una forma clara y específica.

MODELO ESTADÍSTICO: Posibilitará la exposición de resultados. Se elaborarán cuadros y gráficos en base a los resultados obtenidos, lo que permitirá realizar el análisis e interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

1) **TEST**.- (Test de Vulnerabilidad al Estrés autores: L. H. Miller y A. D. Smith) Se aplicará para averiguar el nivel de estrés de los Docentes.

2) **REPORTES ACADÉMICOS,** de los niños y niñas del quinto y sexto año de educación básica para evaluar de desarrollo de la Enseñanza-Arendizaje.

POBLACIÓN

La población con que se trabajará el presente trabajo de investigación está constituida por todos los Docentes y los niños de los Quintos y Sextos años de educación básica de la escuela Fiscal Mixta "Doctor. Edison Calle Loaiza" de la ciudad de Loja.

ESCUELA "DOCTOR. EDISON CALLE LOAIZA"				
AÑOS	**NIÑOS**	**NIÑAS**	**DOCENTES DE LA ESCUELA**	**TOTAL**
5to	**15**	**18**	**12**	**69**
6to	**1O**	**14**		

Fuente: Registro de matrícula de la Escuela Fiscal Mixta "Doctor Edison Calle Loaiza"
Elaboración: Doris Salinas

g. CRONOGRAMA

Actividades / Fecha	2013																			
	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración de Proyecto			XX	XX																
Presentación del Proyecto					XX															
Inclusión de correcciones					XXXXXX															
Aprobación del Proyecto								XXXXX												
Aplicación de instrumentos										XXXXXX										
Tabulación de resultados												XXXXXX								
Elaboración del Informe													XXXXXX							
Presentación de la tesis															XXXXXXXXXX					
Revisión de y calificación de la tesis																		XXXXX		
Inclusión de correcciones																			XX	
Sustentación pública																				XX

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

La base para formular el presupuesto que se va a utilizar en el presente trabajo investigativo, está dada por los recursos tanto humanos como financieros.

RECURSOS FINANCIEROS

Requerimientos	Valor
Compra de libros revistas	$80
Copias de material bibliográfica	$10
Impresora	$25
Papelería (resmas de papel)	$20
Material de escritorio	$50
Reproducción de la tesis de grado	$15
Empastados	$50
Transporte	$90
Derechos y Aranceles Universitarios	$300
TOTAL	$650

Los gastos que demanda la realización de la presente tesis ascienden a $650 DÓLARES Americanos, 00/100, los que serán cubiertos en su totalidad por la autora de la investigación.

i. BIBLIOGRAFÍA

HANS SELYE (1.936), Definición de estrés

KYRIACOU Y SUTCLIFFE (1978), Libro El estrés

MARÍA DEL CARMEN RODRÍGUEZ ZAFRA,(2010). Casusas del estrés docente

GISELLE LEÓN LEÓN (2011), Consecuencia del estrés docente

HANS SELYE EN(1975), Faces del estrés

SUZANNE KOBASA Y SALVATORE MADDI(1984) factores del estrés

JANET_BARBARROJA (1988). Tipos de estrés

LABRADOR ENCINAS, Francisco Javier (1992). El estrés: nuevas técnicas para su control. Editorial Grupo Correo Comunicación. ISBN: 84-7880-557-5.

HERNANDEZ (89), enseñanza-aprendizaje

Ausubel, 1986, Teorías del Aprendizaje

Vigotsky. 1993

Adalberto Hernández, proceso de enseñanza-aprendizaje

Web Bibliográfica

http://www.desestressarte.com/estres/grados-estres.html

http://html.rincondelvago.com/estres_20.html

http://www.webscolar.com/los-factores-que-influyen-en-el-aprendizaje

http://www.monografias.com/trabajos94/principios-didacticos-proceso-educacion-alimentaria/principios-didacticos-proceso-educacion-alimentaria.shtml#losprincia#ixzz2H7lPpf4J (técnicas aplicadas)

j. ANEXOS

Test de Vulnerabilidad al Estrés

Nombre de la prueba: Test de Vulnerabilidad al Estrés.

Autores: L. H. Miller y A. D. Smith. (Centro Médico Universidad de Boston)

Objetivo: Valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo y con el apoyo social que pueden estar incidiendo en su vulnerabilidad.

Descripción: El test, consta de un total de 20 ítems, cada uno de los cuales se responde de acuerdo con una escala de puntuación entre 1(casi siempre) y 5 (nunca), según la frecuencia con que el sujeto realice cada una de las afirmaciones.

Los ítems tocan aspectos tales como:

a) Estilo de vida: ítems 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 17, 19, y 20.

b) Apoyo social: ítems 4, 11, 12, 13 y 16

c) Exposición de sentimientos: ítems 3 y 15

d) Valores y creencias: ítems 10

e) Bienestar físico: ítems 14

Observaciones: Los ítems 10 y 14 pudieran estar incluidos en la categoría Estilo de vida, pero por su importancia y mayor claridad decide

Calificación e Interpretación

Aspectos Cuantitativos

Para obtener la puntuación total, sume las puntuaciones de cada uno de los ítems y al resultado réstele 20. Cualquier puntuación por encima de 30 indica que el sujeto es vulnerable al estrés.

Puntuación entre 50 y 75: Seriamente vulnerable al estrés.

Puntuación por encima de 75: Extremadamente vulnerable al estrés.

Test de Vulnerabilidad al Estrés.

L. H. Miller y A. D. Smith

Aspectos Cualitativos

Además del indicador general de vulnerabilidad que se obtiene por los aspectos cuantitativos, se puede realizar un análisis cualitativo y explorar los aspectos del estilo de vida (déficit de sueño, sedentarismo, fumar, beber o tomar café excesivamente, etc.), organización personal en cuanto a la distribución del tiempo, dificultad en redes de apoyo social, (no tener amigos o familiares en quienes confiar, ausencia de personas a quien confiarles los problemas, y otros aspectos tales como: dificultad para expresar las

emociones, dar y recibir afecto, etc. que nos pueden aportar elementos importantes para detectar las fuentes de vulnerabilidad.

Test de Vulnerabilidad al Estrés.

L. H. Miller y A. D. Smit

Nombre:……

Sexo:…….Edad:……

Escolaridad:……Ocupación……..

Estado Civil:……

Instrucciones: Califique cada inciso con puntuaciones como siempre/1, casi siempre/2, frecuentemente/3, casi nunca/4, nunca/5, según la frecuencia con que Ud. realice cada una de estas afirmaciones:

( ) 1. Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día.

( ) 2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8horas.

( ) 3. Doy y recibo afecto regularmente.

( ) 4. En 50 millas a la redonda poseo, por lo menos, un familiar en el que puedo confiar.

( ) 5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar.

( ) 6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día.

( ) 7. Tomo menos de 5 tragos (de bebida alcohólica) a la semana.

( ) 8. Tengo el peso apropiado para mi estatura.

( ) 9. Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales.

( ) 10. Mis creencias me hacen fuerte.

( ) 11. Asisto regularmente a actividades sociales o del club.

( ) 12. Tengo una red de amigos y conocidos.

( ) 13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales.

( ) 14. Tengo buena salud (es decir, mi vista, oído, dentadura, etc. está en buenas condiciones).

( ) 15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado.

( ) 16. Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de la vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo.

( ) 17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme.

( ) 18. Soy capaz de organizar racionalmente mí tiempo.

( ) 19. Tomo menos de tres tazas de café (o de té o refresco de cola)al día.

( ) 20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad.

REPORTES ACADÉMICOS

ÍNDICE

- PORTADA i
- CERTIFICACIÓN ii
- AUTORÍA iii
- CARTA DE AUTOROZACIÓN iv
- AGRADECIMIENTO v
- DEDICATORIA vi
- ESQUEMA DE CONTENIDO vii

a. Título 1

b. Resumen 2

c. Introducción 4

d. Revisión de literatura 7

e. Materiales y métodos 32

f. Resultados 36

g. Discusión 43

h. Conclusiones 45

i. Recomendaciones 46

j. Bibliografía 47

k. Anexos 49

Índice 131