



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TITULO:**

**“DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES”.**

*Tesis previa a optar el Título de Licenciado  
en Ciencias de la Educación Mención  
Cultura Física y Deportes*

**AUTOR:**

- *Luis Omar Soria Torres*

**DIRECTOR DE TESIS:**

- *PhD. Danilo Charchabal Pérez.*

**LOJA - ECUADOR**

**2016**

## CERTIFICACIÓN

PhD. Danilo Charchabal Pérez.

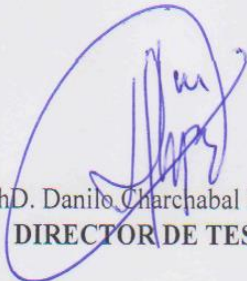
**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Y DIRECTOR DE TESIS**

### **CERTIFICA:**

Que el postulante SORIA TORRES LUIS OMAR, con el número de cédula 092321077-7, egresado de la carrera de Cultura Física y Deportes, ha desarrollado bajo mi dirección y de manera personal la investigación titulada: "DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES".

La misma que cumple con todos los requisitos que demanda las normas de graduación vigentes en la Universidad Nacional de Loja, por lo que se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Consejo Directivo Plan de Contingencia de la Universidad Nacional de Loja.

Loja, Noviembre del 2016.

  
PhD. Danilo Charchabal Pérez.  
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, **SORIA TORRES LUIS OMAR**, declaro ser autor 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 trabajo de tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

**AUTOR:** Luis Omar Soria Torres

**FIRMA:**

**CÉDULA:** 092321077-7

**FECHA:** Loja, noviembre del 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR  
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y  
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, SORIA TORRES LUIS OMAR, declaro ser autor del Trabajo de tesis titulado: “**DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES**”, como requisito para la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visualización de su contenido que constará en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Digital Institucional, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga 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 16 días del mes de noviembre del 2016 firma el Autor.

**FIRMA:**

**AUTOR:** Luis Omar Soria Torres

**CÉDULA:** 092321077-7

**DIRECCIÓN:** El Napo , Cantón Archidona, Barrio Maravillas, Calles Rocafuerte y Transversal 19

**CORREO ELECTRÓNICO:** omar\_soria10@outlook.com

**TELÉFONO:** 06 2889554 **CELULAR:** 0984112272

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**DIRECTOR DE TESIS:** PhD. Danilo Charchabal Pérez.

**TRIBUNAL DEL GRADO:**

**Presidente** Dr. Milton Mejía Balcázar Mg. Sc.

**Vocal** Lic. José Macao Naula Mg. Sc.

**Vocal** Dr. Luis Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo se lo dedico a Miriam Torres, Luis Alberto Soria, Susana Soria y Daniela Soria. Mis fortalezas.

**Luis Soria**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por todo lo que me ha dado.

A los profesores de la UNL y antigua ESPEA que me brindaron los conocimientos para hoy plasmarlo en esta investigación.

A mis compañeros todos, con los que compartimos muchos años de apoyo y motivación dentro de clases.

**Luis Soria**

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Luis Soria Torres/DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES.	UNL		ECUADOR	ZONA	NAPO	Tena	Tena	Gil Ramírez Dávalos	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes

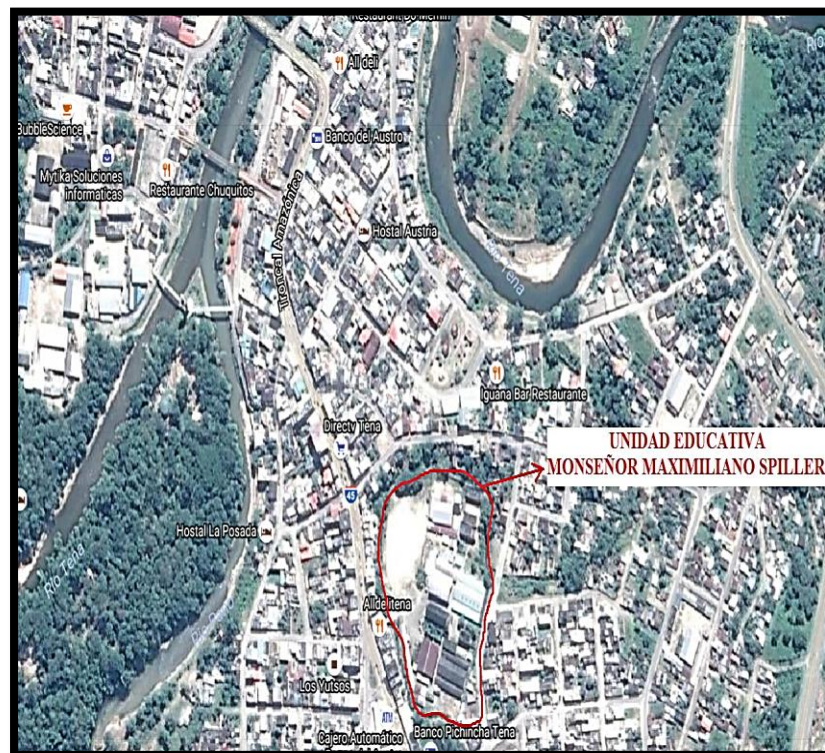
## UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PROVINCIA DE NAPO



Fuente: (Ayrton, 2012). La provincia de Napo

## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

### UNIDAD EDUCATIVA MONSEÑOR MAXIMILIANO SPILLER



Fuente: Google Maps



## ESQUEMA DE TESIS

PORTADA

CERTIFICACION

AUTORIA

CARTA DE AUTORIZACION

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PROVINCIA DE NAPO

ESQUEMA DE TESIS

a. TITULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCION

d. REVISION DE LITERATURA

e. MATERIALES Y METODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSION

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFIA

k. ANEXOS

INDICE

**a. TITULO**

**“DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES”**

## **b. RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo general elaborar un sistema de actividades físicas terapéuticas que contribuyan a la preparación de los docentes de la Institución Educativa para enfrentar los síntomas del estrés laboral. El estudio llevado fue de tipo cuasi experimental, con un enfoque Mixto y métodos utilizados: Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, Descriptivo y Estadístico. Sus técnicas que formaron parte fueron: la revisión documental, la observación y la encuesta, esta última se hizo con el cuestionario que es parte de la investigación bibliográfica y que se usó para medir los niveles de estrés, este instrumento se denomina MBI (Maslach Burnout Inventory). La muestra fue de 88 profesores que trabajan en la Unidad Educativa Monseñor Maximiliano Spiller. El resultado de la investigación tuvo la validez concreta y exitosa del sistema de actividades físicas terapéutica. De esta manera se definió que el uso de las actividades físicas terapéuticas reduce los niveles de estrés laboral e influye directamente en la vigorosidad y salud del maestro, como también en sus relaciones interpersonales. Otra parte importante para enfatizar es que los docentes que no realizan actividad física fuera del horario laboral no podrán tener beneficios en el refuerzo del sistema inmunológico y fortalecimiento psicológico, debido a que no son parte de los acontecimientos fisiológicos positivos que el ejercicio brinda durante la actividad física.

## **ABSTRACT**

The present research has as general objective to elaborate a system of therapeutic physical activities that contribute to the preparation of the teachers of the Educational Institution to face the symptoms of the labor stress. The study carried out was of a quasi-experimental type, with a Mixed approach and methods used: Scientific, Inductive-Deductive, Analytical-Synthetic, Descriptive and Statistical. His techniques were: the documentary review, the observation and the survey, the latter was done with the questionnaire that is part of the bibliographic research and was used to measure stress levels, this instrument is called MBI (Maslach Burnout Inventory). The sample was of 88 professors who work in the Educational Unit Monsignor Maximiliano Spiller. The result of the research had the concrete and successful validity of the system of therapeutic physical activities. In this way it was defined that the use of therapeutic physical activities reduces the levels of work stress and directly influences the vigorosity and health of the teacher, as well as in their interpersonal relationships. Another important part to emphasize is that teachers who do not perform physical activity outside working hours may not have benefits in strengthening the immune system and psychological strengthening because they are not part of the positive physiological events that exercise provides during the activity physical.

## **c. INTRODUCCION**

Según el Programa de Manejo del Estrés del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (Salazar, 2014), los profesores ocupan el tercer lugar entre los profesionales que más presentan el Síndrome de Burnout (Estrés agudo) después de los médicos y las enfermeras debido a su ambiente laboral. Las reformas de la LOSEP a la permanencia durante las ocho horas diarias de trabajo, alumnado numeroso, la exigencia de autopreparación, las planificaciones mensuales, semanales y diarias, así como las clases de recuperación que ha dispuesto el Ministerio de Educación, compromete a cada profesional responsabilidades demandas físicas, emocionales, mentales que en interacción con los recursos individuales insuficientes pueden impactar drásticamente en su calidad de vida, en su salud física-psicológica, en sus relaciones interpersonales trabajo-hogar y directamente en la enseñanza de los educandos.

La (OMS, Actividad Física, 2016) expone que la actividad física provee importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las enfermedades no transmisibles como el estrés. De la misma manera el ejercicio mínimo que recomienda este organismo es de 60 minutos para niños moderado o intenso y 150 minutos moderados para adultos.

La ausencia de la atención gubernamental por el bienestar físico y psicológico de este grupo de gran importancia para la sociedad futura, ha generado una iniciativa en la presente investigación, enmarcándose en la búsqueda de un mecanismo que revierta las consecuencias del estrés y la falta de actividad física proponiendo el siguiente tema titulado: “DESARROLLO DE ACTIVIDADES FISICAS TERAPEUTICAS PARA PREVENIR LOS SINTOMAS QUE CONDICIONAL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES”, como objetivo general se planteó elaborar un sistema de actividades físicas terapéuticas que contribuyan a la preparación de los docentes de la Institución Educativa para enfrentar los síntomas del estrés laboral.

Los objetivos específicos se enfocaron básicamente en investigar fundamentos científicos sobre el estrés laboral y la actividad física, diseñar un sistema de actividades que preparen a los docentes a enfrentar diariamente el estrés y medir los

resultados mediante un instrumento que valide la información recopilada y compare la pre y post aplicación de este sistema de actividades.

El estudio llevado fue de tipo cuasi experimental, con un enfoque Mixto y métodos utilizados: Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, Descriptivo y Estadístico. Sus técnicas que formaron parte fueron: la revisión documental, la observación y la encuesta, esta última se hizo de parte con el cuestionario que es parte de la investigación bibliográfica y que se usó para medir los niveles de estrés, este instrumento se denomina MBI (Maslach Burnout Inventory). La muestra fue de 88 profesores que trabajan en la Unidad Educativa Monseñor Maximiliano Spiller.

Los resultados obtenidos mediante los instrumentos se especificaron con tablas y gráficos que resumen los procesos evolutivos del uso del sistema de actividades físicas terapéuticas.

Dentro de las discusiones hay que tomar en cuenta que existió un nivel medio de estrés por parte del grupo encuestado, con tendencia a alcanzar un nivel superior, lo que podría ocasionar graves perjuicios dentro de la salud física y psicológica. Pero al llevar a cabo el desarrollo de la propuesta alternativa se evidenciaron cambios notables en los resultados de la post encuesta, demostrando mejorías tanto físicas como emocionales para de esta forma concluir con la validez concreta y exitosa del sistema de actividades físicas terapéuticas expuestas. Así también se definió que el uso de las actividades físicas terapéuticas reduce los niveles de estrés laboral e influye directamente en la vigorosidad del maestro, como en sus relaciones interpersonales. Otra conclusión entabla a que los docentes que no realizan actividad física fuera del horario laboral no podrán tener beneficios en el refuerzo del sistema inmunológico y fortalecimiento psicológico, debido a que no son parte de los acontecimientos fisiológicos positivos que el ejercicio brinda durante la actividad física.

Por último, se recomendó hacer parte de la rutina y uso diario el sistema e actividades propuesto a todo el grupo de encuestados enfatizando las ventajas que se auto otorgarán al realizar unos cuantos minutos diarios de actividad física. También se recomendó el programar eventos deportivos internos como a nivel institucional que lleven larga duración y se los planifique fuera del horario laboral.

## **d. REVISION DE LITERATURA**

### **ESTRÉS**

Según (Arteaga, 2014) El estrés es la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Agotamiento, sobre fatiga, estado de tensión excesiva como resultado de la reacción del individuo frente a una agresión física o psíquica” (p.140)

Pero no fue sino hasta 1935 que el estrés tuvo un vínculo científico gracias a la aparición del Dr. Hans Selye (pionero científico del estrés y endocrinólogo de profesión), quien por mera casualidad, experimentando con ratas inyectándoles sustancias extrañas en el organismo para tratar de descubrir una nueva hormona sexual, pero sin mayores resultados, impensadamente concibió la idea del Síndrome de Adaptación General (S.A.G) a partir de que observó tres cambios consistentes en todas las ratas estudiadas.

Estrés usualmente se refiere a ciertos acontecimientos que ocurren cuando nos encontramos en situaciones que implican fuertes demandas para el individuo, las cuales pueden agotar todos los recursos de afrontamiento.

De la misma manera puede definirse como “un proceso o secuencia de etapas, el cual comienza cuando el individuo recibe un conjunto de exigencias impuestas por el medio, y a las cuales el individuo debe adaptarse para dar una respuesta adecuada y rápida usando todos los recursos disponibles a su disposición, provocando que el individuo realice un esfuerzo agotador para lograr tal respuesta.”

### **Fases del estrés**

Existen tres fases que experimenta el individuo cuando se expone al estrés que el autor (Arteaga, 2014) manifiesta según sus investigaciones a partir de (Lopategui, Estrés: concepto, causas y control, 2000)

#### **FASE DE ALARMA**

Es el principio de la sucesión de acontecimientos fisiológicos en el que las glándulas producen hormonas responsables de las reacciones orgánicas correspondientes a la respuesta de lucha o huida ante un estímulo externo de carácter físico, químico, biológico o social. Durante esta etapa aparecen los síntomas de respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardíaco, 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 proporciona efecto después de unos minutos y cuya función es la de preparar al cuerpo para una acción rápida. (p.6)

#### FASE DE RESISTENCIA

Es la continuación del proceso estresante, donde el organismo se somete a una resistencia prolongada ante el estímulo externo, disminuyendo sus capacidades de respuesta y/o defensa, esto es debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés, por lo tanto trata de adaptarse a esa tensión continua que lo afecta, pero como no puede volver al estado de equilibrio, continua sus funciones con gran esfuerzo provocando cambios emocionales como irritabilidad, fatiga, predominando la ansiedad. (p.7)

En esta fase el organismo tiene dos opciones: salir airoso logrando el cese o acople con el estímulo estresor, o por el contrario el paso a la siguiente fase.

#### FASE DE AGOTAMIENTO

El individuo ante las cargas desproporcionadas, sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio provoca que el organismo colapse, agotando las defensas del cuerpo y las reservas psíquicas. Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación.

Esta última fase que supone un agotamiento a nivel físico y psicológico se hará evidente en tanto que la persona fracase en la adaptación de la situación estresante, puesto que el individuo no ha podido controlar positivamente la misma y esto sin duda repercutirá en una aparición y agudización de trastornos fisiológicos, psicológicos, comportamentales y psicosociales que en casos crónicos y de constante exposición inclusive pueden llegar a ser muy difícilmente reversibles. (p.7)

#### **Tipos de Estrés**

No todo estrés tiene una mala función, existe el estrés que resulta beneficioso para la salud del organismo.



### **Eustrés o estrés positivo**

Es aquel estrés donde el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias. ya que ha preparado al cuerpo y mente para una función óptima. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única y original. Se enfrentan y resuelven problemas. Los estresantes positivos pueden ser una gran alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, participación en una ceremonia de casamiento, la anticipación a una competencia de un evento deportivo principal, una buena noticia, desempeñando un papel en una producción teatral, entre otros. (Arteaga, 2014)

Este tipo de estrés positivo que puede ser evidenciado en la fase de alarma y fase de resistencia anteriormente descritas, representa un motor motivacional que nos incita a salir del problema o situación en la que nos encontremos, y nos está generando variaciones de orden fisiológico y psicológico.

### **Distrés o estrés negativo**

Es el tipo de estrés que se manifiesta con emociones desagradables, el mismo que desencadena debido a su sobrecarga de trabajo no asimilable un desequilibrio fisiológico y psicológico, reduciendo defensas el organismo la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. (p.9)

El desarrollo de las labores diarias se encuentra repletas de incidentes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros que son puntos clave para desarrollar un distrés.

### **Fisiología del Estrés.**

La función del organismo al tener un estímulo externo que le provoque reacción es fisiológicamente producir glucocorticoides, que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y de los músculos, movilizandolos así las fuentes de energía.

Según (Lopategui, 2010) citado en (Arteaga, 2014), los estudios del Dr. Hans Selye ofrecieron la interpretación de los cambios funcionales orgánicos a partir de una situación estresante ya sea Eustrés o Distrés.

Los sistemas orgánicos iniciales y principales que se activan como respuesta al estrés son: en primer lugar, el sistema nervioso y en segundo lugar el sistema endocrino. Ambos sistemas en conjunto se conocen como el sistema neuroendocrino. Posteriormente otros sistemas orgánicos se involucran y son eventualmente afectados durante las etapas del estrés, tal como el sistema inmunológico, el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, entre otros.

**El Sistema Nervioso:** se encuentra constituido por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP). El sistema nervioso central (SNC) lo compone el encéfalo y la médula espinal y se encuentra protegido por el cráneo y la columna vertebral, respectivamente. El encéfalo consta de una estructura importante localizada en la región del diencefalo, (base del cerebro) conocida como el hipotálamo. Esta estructura posee un centro que controla las emociones y ciertos impulsos básicos, a saber: el apetito, la sed, el sueño, la temperatura y el metabolismo. En los inicios del estrés, el hipotálamo estimula a la pituitaria (hipófisis) para que secrete diversas hormonas, incluyendo la hormona adrenocorticotrofina (ACTH). La ACTH se transporta mediante la circulación y estimula a la corteza suprarrenal (localizada sobre el riñón) para que libere cortisol (cortisona). Inicialmente esta hormona aumenta la capacidad del ser humano para afrontar efectivamente el estrés debido a que promueve la producción de glucosa (para la generación de energía) y produce efectos antiinflamatorios. Sin embargo, eventualmente el cortisol provoca el degradamiento de proteínas y la disminución de las reacciones inmunitarias, lo cual resultaría en una mayor propensión para la adquisición de enfermedades (etapa final del estrés).

**El Sistema Endocrino:** este es un sistema del cuerpo compuesto de órganos internos (glándulas endocrinas) que secretan hormonas. Las hormonas son mensajeros (mediadores) químicos liberados dentro de la sangre con el fin de ser transportados hacia células particulares (células meta) sobre las cuales regulará su función metabólica. El sistema endocrino interacciona con el sistema nervioso para coordinar e integrar la actividad de las células corporales. A lo largo del transcurso de las fases del estrés, las glándulas y hormonas que participan con mayor intensidad son la glándula pituitaria (hipófisis), la glándula suprarrenal y la glándula tiroides. La glándula pituitaria se encuentra conectada estructural y funcionalmente con el hipotálamo. Posee dos principales lóbulos, los cuales son, el lóbulo anterior (adenohipófisis) y el lóbulo posterior (neurohipófisis). La adenohipófisis ha sido tradicionalmente conocida como la "glándula endocrinamaestra" debido a sus numerosos productos hormonales, muchos de los cuales regulan la actividad de otras glándulas endocrinas. Agentes estresores estimulan a la adenohipófisis para que secrete cantidades aumentadas de ACTH. La producción de la hormona ACTH es consecuencia directa de un factor hormonal liberado por el hipotálamo como respuesta al estresor. La ACTH actúa sobre la corteza suprarrenal para estimular la producción de cortisol. El cortisol es el principal regulador de las respuestas adaptativas al estrés. (p.10)

En tiempos actuales podemos observar claramente como el trabajo rutinario se sumerge en emociones fuertes negativas produciendo distrés que rápidamente afecta

al organismo de forma maligna ocasionándole enfermedades crónicas que se detallara específicamente en el siguiente tema. Lo que hay que tener en cuenta es que si no se busca una solución a estos eventos neuroendócrinos para contrarrestar de manera física y psicológica, los resultados serán de gravedad notoria dejando secuelas en la salud que posiblemente tendrán un nivel de dificultad elevado para regresar a su normalidad.

### **Enfermedades que produce el estrés**

(Mora, 2008) en su página 167 expone los malestares que acontece el individuo a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

#### Enfermedades por Estrés Agudo

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar.

Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Ulcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

#### Patologías por Estrés Crónico

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación, se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales

- Disfunción Labora
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio•
- Adicciones
- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales
- Psicosis Severas

### **Estrés laboral**

Según la publicación de la OMS (Leka, 2004), el estrés laboral es “la reacción que puede presentar el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (p.3)

Prácticamente el sujeto está sometido periódicamente a un trabajo que puede o no resultar de su agrado por la carga laboral a la que se involucra, sin embargo, si resulta placentero su oficio es muy probable que se manifieste con aires de euforia y tranquilidad, pero si existe exceso o insatisfacción estaría obligado a ganarse su pensión con muy poca motivación, lo que produce en si es una serie de reacciones negativas a nivel físico- psicológico.

### **Tipos de Estrés Laboral**

Los tipos de estrés laboral, se pueden presentar de dos maneras: momentáneamente y repetidamente, cada uno se los denomina Episódico y Crónico respectivamente. El primero se origina en circunstancias ligeras en donde al enfrentar o resolver tal estímulo los síntomas desaparecen, como ejemplo tomar una decisión muy importante para la compañía, una discusión entre compañeros, una reunión muy importante, etc. El segundo se presenta de manera periódica generando un hábito monótono en el trabajo que implica que los síntomas de estrés aparezcan repetidamente y no desaparecerá mientras no se lo evite o trate. (Arteaga, 2014).

### **Síntomas del Estrés Laboral**

Cuando el estrés pasa de ser episódico a crónico se habla de un problema directo para el trabajador en el que suelen aparecer múltiples señales que se pueden observar a simple vista en el individuo. Estas son:

- Frustración por el empleo generando ausentismo y tardanzas.

- Descenso del desempeño, la productividad, calidad del trabajo y sus productos.
- Pérdida de vitalidad y energía
- Ruptura de la comunicación y queja de los clientes
- Inseguridad y toma de decisiones desatinadas.
- Escasez de la creatividad e innovación.
- Concentración en tareas improductivas.

### **Estrés docente**

Es algo irónico saber que la profesión que dará futuro a la nación se encuentra mal administrada y remunerada por los gobiernos actuales. El docente es la clave del desarrollo y del futuro de los pueblos. Sin un docente en óptimas condiciones, los niños y jóvenes no tendrían la motivación necesaria para aprender las bases que les permitirá abrirse y/o buscar caminos en el ámbito profesional. El docente es el ícono de trabajo, rectitud y perseverancia.

Pero, ¿qué pasaría si tiende a padecer estrés? ¿crónico?... La realidad es clara en la actualidad; sus capacidades, su vitalidad, energía, concentración y creatividad se verán disfrazados obligando a sus pupilos a retrasar su crecimiento académico y la motivación ideal que la niñez y juventud necesita.

El docente cumple una función especial al transmitir el conocimiento a varias personas a la vez y a varias generaciones, hasta el punto que sus alumnos sean capaces de reproducir ese conocimiento y recrearlo.

El artículo docente de (Jiménez, 2009,) enuncia:

El malestar docente es una realidad a la que miles de docentes de nuestro país tienen que enfrentarse diariamente. Cada vez más profesores y profesoras padecen estrés laboral. De hecho, el estrés laboral se ha convertido en la segunda causa de baja en algunas profesiones, entre las que se encuentra la profesión docente. (p.2)

El estrés docente es el reflejo de la ruptura del consenso social en educación. Ante tal panorama no mejora la situación del profesorado. Éste se encuentra desolado, sólo y sintiéndose el blanco de todas las quejas, esta situación lleva a algunos docentes a cuestionarse el valor que tiene hoy en día educar. Esto es debido a la devaluación social y laboral a que se ve sometida la práctica docente. (p.3)

Tal razón provoca un sentido de preocupación al ver afectados los estudiantes del Educación General Básica (EGB) y Bachillerato General Unificado (BGU), incidiendo directa y principalmente en su formación académica.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

La (OMS, 2010) considera a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Estos movimientos corporales deben provocar un gasto energético por encima de los parámetros basales normales para ser considerados actividad física.

Existen dos tipos de actividad física: la general y la programada.

### **Actividad física general**

Responde a la a la actividad física moderada que provoca un gasto energético por encima de los parámetros basales normales, pero no requiere de una planificación anticipada para optar por una condición física óptima. La actividad física general mantiene una condición física regular proporcionada por un estado fisiológico de bienestar que atribuye la base para realizar las tareas normales de la vida cotidiana. Ejemplos: cortar las flores, barrer el patio, lavar los platos, caminar a la tienda, etc.

### **Actividad física programada**

La actividad física programada fluye en el contexto de realizar ejercicio físico planificado y repetitivo con el objeto de mejorar alguna de las funciones fisiológicas, consiguiendo una condición física óptima como base para el desarrollo de actividades deportivas y, además de un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas.

Las personas que inician un ejercicio con perspectiva a obtener una condición física óptima pueden terminar desembocando en el entrenamiento, que va un poco más allá al aplicar sobrecargas de trabajo muscular con distintas variables, con el eje de conseguir una determinada adaptación o mejoría fisiológica para la consecución de determinadas metas.

La actividad física que una persona practica depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo), que a la vez se pueden manipular con el fin de variar las dosis.

**Frecuencia:** es la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas a la semana.

**Intensidad:** es el nivel de esfuerzo que implica la actividad física, a menudo descrita como: leve, moderada o vigorosa.

**Tiempo:** es la duración de la sesión de actividad física.

**Tipo:** la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza, por ejemplo: correr, nadar, etc.

(Encalada, 2016) Según los objetivos que se persigue la actividad física programada se clasifica en:

Actividad física para la salud: tiene unos claros objetivos y beneficios sobre el correcto desarrollo y funcionamiento del corazón, del aparato circulatorio en general y del sistema respiratorio, al igual que sobre enfermedades como la diabetes, la osteoporosis y la obesidad. Además, retrasa el envejecimiento y contribuye a reducir sus efectos.

Actividad física recreativa: está vinculada directamente con el tiempo libre y el ocio, cuya única finalidad es la recreación. Las normas son muy flexibles ya que no es necesaria una gran preparación física y un entrenamiento riguroso; sólo pretenden aumentar la calidad de vida, la integración, la participación y, especialmente, la diversión.

Actividad física competitiva: es la actividad física que tiene como finalidad conseguir la victoria frente a otros deportistas o superar una marca o récord.

Actividad física escolar: es aquella actividad física que comprende todas aquellas actividades planificadas y desarrolladas en el ámbito de la educación física escolar y que intervienen en la educación de la persona.

Actividad física terapéutica (AFT): se define como una disciplina médico-pedagógica con objetivos profilácticos y medicinales, basado en procesos metodológicos propios de la Educación Física cuyo medio es el ejercicio terapéutico como método curativo para el tratamiento y prevención de los diversos traumas, lesiones, control y reeducación de patologías no transmisibles optimizando capacidades físicas, fisiológicas, psicológicas y sociológicas de la persona.

### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física influye mucho en las condiciones de la salud, dependiendo de la FITT que varía acorde el requerimiento profesional o personal. Algunos beneficios para la salud parecen empezar con tan poco tiempo, como 60 minutos en la semana.

(Lopategui C. , 2013) considera que una persona posee un estilo de vida físicamente activo cuando incorpore, de modo regular, actividades físicas de moderada intensidad que acumulen aproximadamente 21 minutos o más durante la mayoría de los días de la semana. También, para personas que incursionen en actividades físicas de intensidad vigorosa que acumulen aproximadamente 11 minutos o más diariamente. Este tipo de personas tienden a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y otros resultados de salud adversos.

### **Beneficios Fisiológicos**

- Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejora la movilidad y flexibilidad musculo articular
- Disminuye las inflamaciones y traumas
- Mejora la postura
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Aumento de los niveles de Serotonina, dopamina y endorfinas

### **Beneficios Psicológicos**

(Márquez, 1995) expone los rasgos psicológicos que tienden a aumentar y reducir cuando se realiza actividad física.

#### *Incrementa*

- Eficiencia en el trabajo
- Rendimiento académico
- Actividad
- Confianza
- Estabilidad emocional
- Independencia
- Funcionamiento intelectual



- Locus interno de control
- Memoria
- Estados de animo
- Percepción
- Popularidad
- Imagen corporal positiva
- Autocontrol
- Satisfacción sexual
- Bienestar

*Disminuye*

- Absentismo laboral
- Abuso de alcohol
- Enfado/cólera
- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Dismenorrea
- Dolores de cabeza
- Hostilidad
- Fobias
- Comportamiento psicótico
- Consecuencias del estrés
- Tensión
- Riesgo de enfermedad coronaria
- Problemas de espalda
- Tabaquismo

**Beneficios Sociales**

- Despierta el liderazgo
- Favorece el contacto personal
- Promueve la integración social

- Favorece el sentido de grupo, se sienten parte de un todo
- Mejora las relaciones

### **Sustancias químicas que se producen en nuestro cuerpo con el ejercicio.**

“La ciencia está detrás de las razones por las cuales el ejercicio nos hace sentir tan bien” (Triatloners, 2016)

El ejercicio promueve niveles óptimos de hormonas en todas las áreas. Es por eso que varios estudios concluyen que el ejercicio nos beneficia tanto emocional como psicológicamente. Las hormonas son los productos químicos generados por el organismo para sentirse bien, que impulsan la confianza y mejoran el rendimiento en el ámbito que se desempeñen.

#### **La serotonina**

La serotonina es la hormona del “sentirse bien” que nos hace descansar. El cerebro la produce cuando consumimos carbohidratos, cuando nos viramos al sol, cuando vemos o realizamos un acto de generosidad y durante el ejercicio, también recibimos una enorme cantidad de serotonina en la mañana, como un combate a toda la melatonina (hormona del sueño) que se sigue inundando nuestros cuerpos. La serotonina funciona con adrenalina para despertarnos, y la melatonina nos pone a dormir.

Tiene sentido para alguien que está deprimido sentirse cansado o débil todo el tiempo, sus niveles de serotonina son muy bajos por lo que la melatonina hormona que induce el sueño se hace cargo y hace que se sienta cansado.

El efecto de sentirse bien de la serotonina es porque el ejercicio es considerado como una forma de combatir el estrés. La serotonina se refiere a veces como el “interruptor de apagado” de la ira, y por lo tanto las personas que hacen ejercicio regularmente reportan sentirse más tranquilo y reportar menos altibajos emocionales.

#### **Endorfinas**

Las endorfinas son neurolépticos que se liberan a través de la medula espinal y del torrente sanguíneo. Son opiáceos naturales del organismo que puede ser hasta 20 veces más potentes que los analgésicos contra el dolor que se venden en las farmacias.

Las actividades como escuchar música, bailar, hacerse un baño, caminar, quedar con los amigos, comer chocolate, tomar el sol, hacerse masajes, meditación, yoga, bailar, cantar, pintar, moldear, ejercicios respiratorios, correr, ir con bicicleta o nadar, etc. hacen aumentar los niveles de endorfinas en sangre.

Las endorfinas tienen un rol importante en la recuperación y tiene funciones esenciales para la salud:

- Promueven la calma
- Crean un estado de bienestar
- Mejoran el humor
- Reducen el dolor
- Retrasan el proceso de envejecimiento
- Potencian las funciones del sistema inmunitario
- Reducen la presión sanguínea
- Contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad

### **La dopamina**

Esta hormona se libera durante una experiencia de placer, por lo que los bajos niveles de dopamina harán más difíciles la posibilidad de sentirse bien. Afortunadamente, el ejercicio no sólo desencadena la liberación de dopamina, si no que aumenta su sensibilidad a ella. Esto significa que se necesitará cada vez menos cantidades de dopamina para generar la sensación de euforia, lo que le permite no sólo a patear el hábito de azúcar, pero también disfrutar de las cosas pequeñas.

Finalmente, las dopaminas en conjunto con la adrenalina permiten la concentración, de hecho, uno de los síntomas de Déficit de Atención e Hiperactividad es los bajos niveles de dopamina.

### **Adrenalina / Cortisol**

(Fucks, 2013) Cuando hay estrés y ansiedad, el cerebro envía una señal a las glándulas adrenales para que liberen la hormona cortisol. Si el estrés y la ansiedad permanecen por tiempo prolongado, los niveles de cortisol se mantendrán elevados, produciendo el cierre de otros procesos fisiológicos como la digestión y el sistema inmunológico.

A corto plazo, estas hormonas pueden ser vistas como sustancias naturales dopantes. Aumentan la tensión muscular, presión arterial, glucosa en sangre, y la velocidad a la que las neuronas de nuestro cerebro se activan. Esto nos hace pensar rápido y actuar con rapidez, muy beneficioso cuando estamos bajo ataque.

El exceso de adrenalina y cortisol liberados en sangre día tras día produce efectos perjudiciales como pueden ser:

- Cansancio (o incluso extenuación).
- Dolor físico.
- Falta de concentración.
- Problemas de memoria.
- Ira y agresividad.
- Problemas de sueño

A largo plazo, el cortisol puede producir efectos como los siguientes:

- Debilitamiento del sistema inmunitario. Ejemplo: Nos refriaremos más veces de lo habitual.
- Aumento de las alergias.
- Empeoramiento del asma.
- Sentimientos de fracaso, ansiedad y depresión.

### **La testosterona**

El ejercicio, especialmente el ejercicio muy intenso, como carreras de velocidad o levantamiento de pesas promueve la producción de testosterona. La testosterona se ha demostrado que aumenta la confianza, con lo que la interacción social resulta menos estresante. Los hombres con niveles bajos de testosterona también han reportado bajos niveles de motivación, por lo que los hombres más dominantes y con mayores niveles de testosterona en sus sistemas tienden a ser más exitosos. Esto funciona en las mujeres también.

## **e. MATERIALES Y METODOS**

### **MATERIALES**

Los materiales que se utilizó en la presente investigación como recursos humanos son: el investigador autor de la Tesis, el Director de Tesis como guía y los Profesores de la UEMMS para la recolección de datos. Fueron necesarios : hojas de papel bond A4, computador personal, impresora y el internet para la consulta de información, llegando así a un gasto financiado por el autor de \$ 2 227.00 dólares durante todo el transcurso de la Tesis.

### **MÉTODOS**

La presente investigación es de tipo Cuasi experimental en donde la muestra es manipulada por razones particulares, como son las causas y consecuencias del estudio que el grupo de Profesores de la UEMMS presenta, a través de una intervención previa y posterior. Posee un enfoque Mixto ya que al hacer referencia al enfoque Cualitativo se habla de la comprensión y fenomenología de un hecho social, se inclina a la observación, es exploratoria, inductiva y descriptiva enfocada en el proceso. Cuando se refiere al enfoque Cuantitativo se induce a los datos estadísticos, medible y controlable, confirmatoria, inferencial y deductiva enfocada a los resultados.

Se utilizaron diferentes métodos que facilitaron la asimilación y deducción del conocimiento empírico debidamente intervenido por el conocimiento científico, para de esta manera efectivizar el resultado del trabajo. A continuación, se detallan los métodos utilizados:

**Método científico:** este proceso permitió explicar los fenómenos que establecen relación directa sobre el estrés en los profesores y por ende su compactación con los problemas identificando la situación que abarcan los afectados.

**Método Inductivo- Deductivo:** este método se utilizó en la investigación a partir de la información recopilada y de la muestra de estudio, de tal manera que se hizo posible generalizar la información, así como de la investigación bibliográfica obtenida se podrá aplicar específicamente en el estudio.

**Método Analítico-Sintético:** con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una

perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

**Método Descriptivo:** este método facilitó la síntesis y el detallamiento sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, tablas, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación tanto cuantitativa como cualitativa.

**Método Estadístico:** este método sirvió para realizar cálculos varios como son la sumatorias, media aritmética y el porcentaje de los resultados de las encuestas.

## **TECNICAS E INSTRUMENTOS**

Las técnicas utilizadas en la investigación fueron las siguientes que se detallan a continuación:

**Revisión Documental:** Este proceso se caracteriza por la recopilación, revisión de información, de documentos y estudios relacionados la afectividad y el estrés

**La Observación:** Esta técnica nos permitirá tener un acercamiento directo con la Institución Educativa, la cual se realizará una visita previa para el conocimiento de las instalaciones de la Unidad Educativa “Mons. Maximilano Spiller”.

**La encuesta:** con esta técnica se recopiló toda información relevante a nuestra investigación determinando ciertas incertidumbres y falencias.

Por último, el instrumento utilizado fue el Cuestionario que facilitó la adquisición de información de interés sociológico, mediante la aplicación de un test denominado MBI para determinar el nivel de estrés antes y después de la propuesta, conociendo así la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

## **METODOLOGÍA PARA CADA OBJETIVO**

### **Metodología para el primer objetivo**

Se recopiló información acerca del estrés, sus causas y desarrollo, el desencadenante efecto que tiene en el trabajo de los profesores, así como también el beneficio del desarrollo de actividades físicas que intervienen directamente en la producción de sustancias químicas dentro del organismo que mejoran tanto el estado físico como el emocional del individuo. Esta búsqueda se realizó en varias fuentes virtuales y físicas, como único propósito de aclarar y fundamentar positivamente los resultados obtenidos.

### **Metodología para el segundo objetivo**

Se realizó la encuesta a los profesores de la Unidad Educativa Monseñor Maximiliano Spiller antes y después de la propuesta, su objetivo fue valorar niveles de estrés que poseen antes del desarrollo del sistema de actividades y después de éste, mediante el cuestionario denominado MBI (Maslach Burnout Inventory)

### **Metodología para el tercer objetivo**

La metodología usada en el desarrollo del tercer objetivo, se basó prácticamente en la creación de un sistema de ejercicios donde el profesor las realice de dos maneras: dentro del horario laboral y fuera del horario laboral. De esta manera se introdujo un sistema de ejercicios físicos terapéuticos que promuevan directa o indirectamente el bienestar físico y psicológico del profesor.

### **POBLACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La Unidad Educativa “Mons. Maximiliano Spiller” consta de 112 docentes, quienes son los actores principales en las actividades de enseñanza diaria de la Institución Educativa, de los cuales 88 constituyeron la muestra.

Para la selección de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{(e)^2(N - 1) + 1}$$

Dónde:

n=tamaño de la muestra

N= Población

E= error del muestreo (+-5%)

$$n = \frac{112}{(0,05)^2(112 - 1) + 1}$$

$$n = 87,67 = 88 \text{ Docentes}$$

## f. RESULTADOS

### RESULTADOS DE LA PRE Y POST ENCUESTA APLICADA A LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER

Los resultados que recoge la pre y post encuesta realizada a los profesores de la UEMMS está de acuerdo a la frecuencia de repetición en las tres escalas: Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (DP) y Realización Personal (RP) y sus subniveles valorados del 1 a 7 respectivamente: nunca, muy poco, pocas veces, de vez en cuando, algunas veces, casi siempre y siempre.

ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (preguntas:1, 2,3, 6,8, 12, 14, 16, 20)

#### Pregunta 1. ¿Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo?

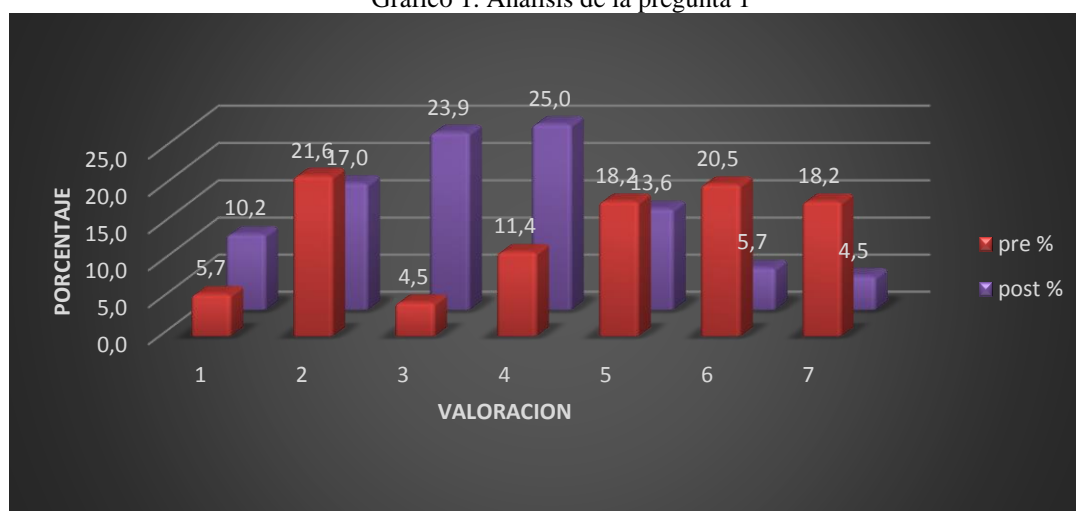
Tabla 1. Resultados de la pregunta 1.

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	5	5,7	9	10,2
2	19	21,6	15	17,0
3	4	4,5	21	23,9
4	10	11,4	22	25,0
5	16	18,2	12	13,6
6	18	20,5	5	5,7
7	16	18,2	4	4,5
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 1. Análisis de la pregunta 1



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.



## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 5,7% nunca se ha sentido emocionalmente agotado por el trabajo, el 21,6% muy poco, el 4,5 % pocas veces, el 11,4% de vez en cuando, el 18,2% algunas veces, el 20,5% casi siempre y el 18,2% siempre.

Mientras que en la post encuesta presenta que 10,2% nunca se ha sentido emocionalmente agotado por el trabajo, el 17% muy poco, el 23,9 % pocas veces, el 25% de vez en cuando, el 13,6% algunas veces, el 5,7% casi siempre y el 4,5% siempre.

### Pregunta 2. ¿Cuándo termino mi jornada de trabajo me siento agotado?

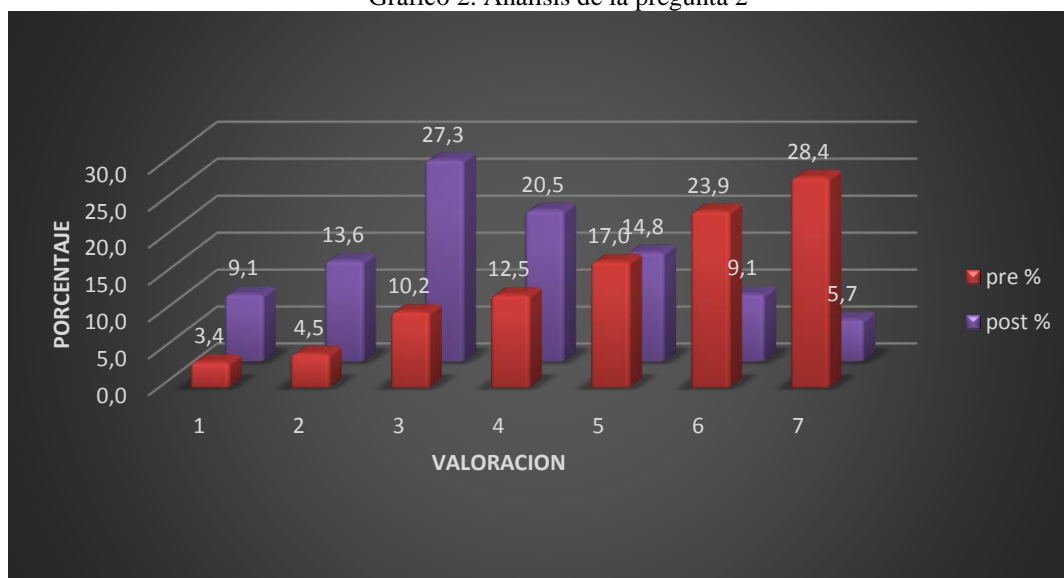
Tabla 2. Resultados de la pregunta 2

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	3	3,4	8	9,1
2	4	4,5	12	13,6
3	9	10,2	24	27,3
4	11	12,5	18	20,5
5	15	17,0	13	14,8
6	21	23,9	8	9,1
7	25	28,4	5	5,7
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 2. Análisis de la pregunta 2



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 3,4% nunca se ha sentido agotado cuando termina la jornada, el 4,5% muy poco, el 10,2 % pocas veces, el 12,5% de vez en cuando, el 17,6% algunas veces, el 23,9% casi siempre y el 28,4% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 9,1% nunca se ha sentido agotado cuando termina la jornada, el 13,6% muy poco, el 27,3 % pocas veces, el 20,5% de vez en cuando, el 14,8% algunas veces, el 9,1% casi siempre y el 5,7% siempre.

### Pregunta 3. ¿Cuándo me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado?

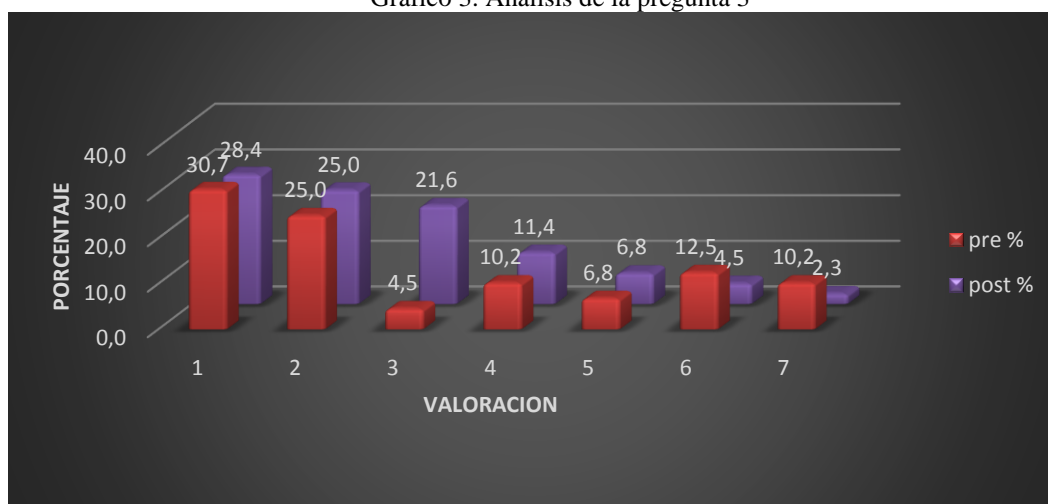
Tabla 3. Resultados de la pregunta 3

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	27	30,7	25	28,4
2	22	25,0	22	25,0
3	4	4,5	19	21,6
4	9	10,2	10	11,4
5	6	6,8	6	6,8
6	11	12,5	4	4,5
7	9	10,2	2	2,3
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 3. Análisis de la pregunta 3



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 30,7% nunca se siente agotado cuando se levanta por la mañana y se enfrenta a otra jornada, el 25% muy poco, el 4,5% pocas veces, el 10,2% de vez en cuando, el 6,8% algunas veces, el 4,5% casi siempre y el 2,3% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 28,4% nunca se siente agotado cuando se levanta por la mañana y se enfrenta a otra jornada, el 25% muy poco, el 21,6 % pocas veces, el 11,4% de vez en cuando, el 6,8% algunas veces, el 4,5% casi siempre y el 2,3% siempre.

### Pregunta 6. ¿Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa?

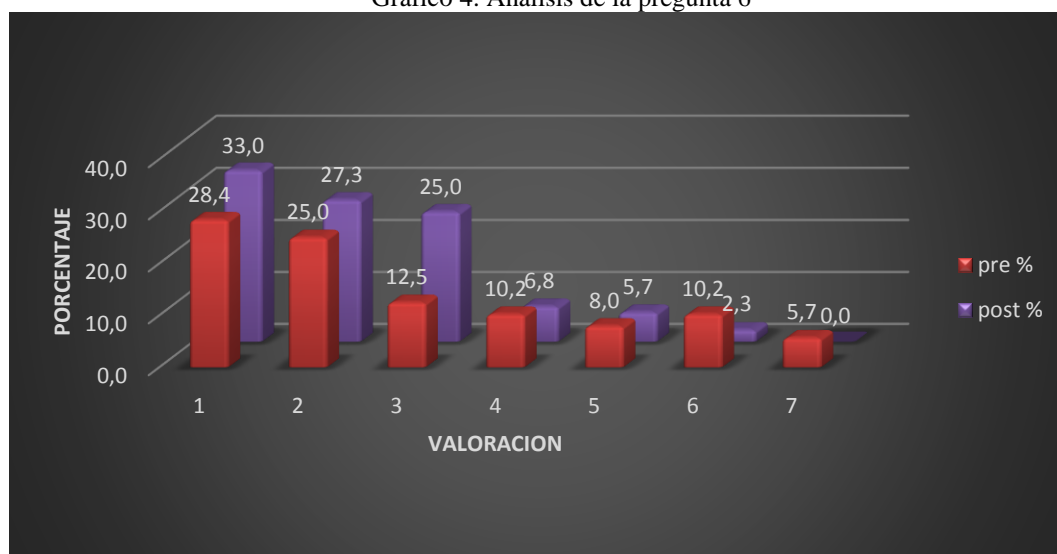
Tabla 4. Resultados de la pregunta 6

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	25	28,4	29	33,0
2	22	25,0	24	27,3
3	11	12,5	22	25,0
4	9	10,2	6	6,8
5	7	8,0	5	5,7
6	9	10,2	2	2,3
7	5	5,7	0	0,0
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 4. Análisis de la pregunta 6



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 28,4% nunca se cansa al trabajar todo el día con la gente, el 25% muy poco, el 12,5% pocas veces, el 10,2% de vez en cuando, el 8% algunas veces, el 10,2% casi siempre y el 5,7% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 33% nunca se cansa al trabajar todo el día con la gente, el 27,3% muy poco, el 25 % pocas veces, el 6,8% de vez en cuando, el 5,7% algunas veces, el 2,3% casi siempre y el 0% siempre.

### Pregunta 8. ¿Siento que mi trabajo me está desgastando?

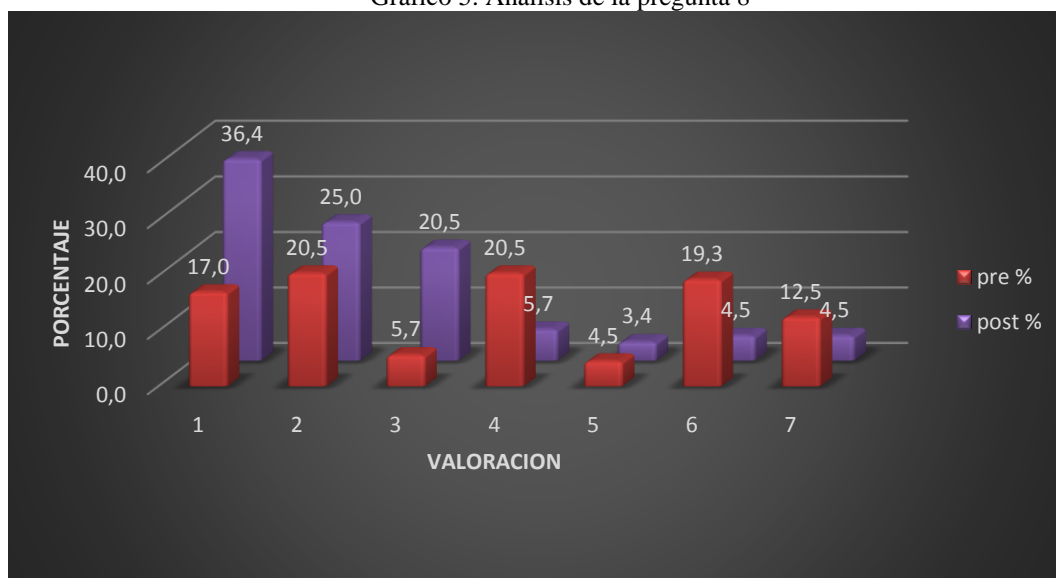
Tabla 5. Resultados de la pregunta 8

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	15	17,0	32	36,4
2	18	20,5	22	25,0
3	5	5,7	18	20,5
4	18	20,5	5	5,7
5	4	4,5	3	3,4
6	17	19,3	4	4,5
7	11	12,5	4	4,5
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 5. Análisis de la pregunta 8



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 17% nunca se cansa al trabajar todo el día con la gente, el 20,5% muy poco, el 5,7% pocas veces, el 20,5% de vez en cuando, el 4,5% algunas veces, el 19,3% casi siempre y el 12,5% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 36,4% nunca se cansa al trabajar todo el día con la gente, el 25% muy poco, el 20,5% pocas veces, el 5,7% de vez en cuando, el 3,4% algunas veces, el 4,5% casi siempre y el 4,5% siempre.

### Pregunta 13. ¿Me siento frustrado por el trabajo?

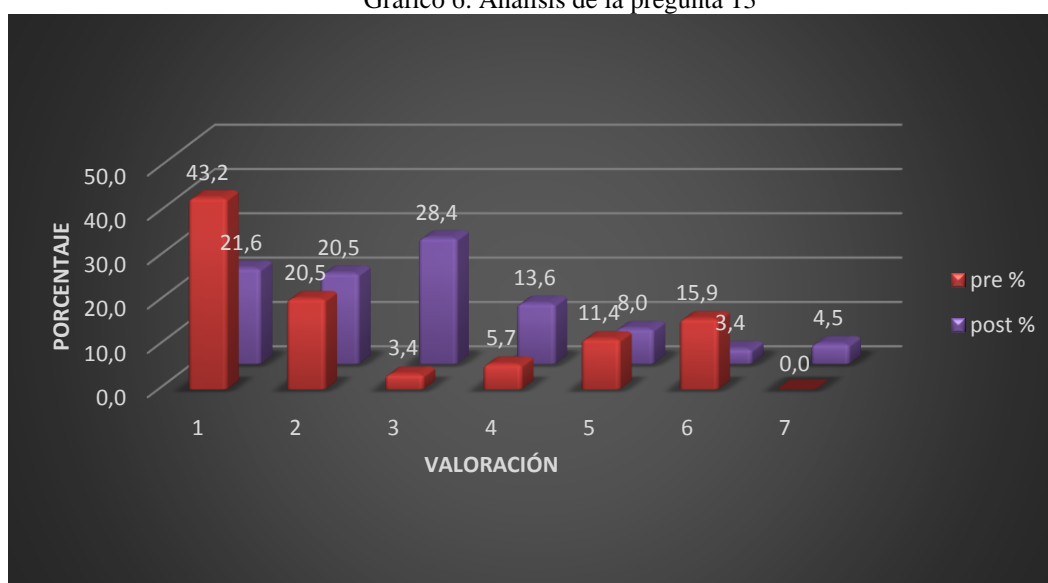
Tabla 6. Resultados de la pregunta 13

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	38	43,2	19	21,6
2	18	20,5	18	20,5
3	3	3,4	25	28,4
4	5	5,7	12	13,6
5	10	11,4	7	8,0
6	14	15,9	3	3,4
7	0	0,0	4	4,5
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 6. Análisis de la pregunta 13



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 43,2% nunca se siente frustrado por el trabajo, el 20,5% muy poco, el 3,4% pocas veces, el 5,7% de vez en cuando, el 11,4% algunas veces, el 15,9% casi siempre y el 0% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 21,6% nunca se siente frustrado por el trabajo, el 20,5% muy poco, el 28,4% pocas veces, el 13,6% de vez en cuando, el 8% algunas veces, el 3,4% casi siempre y el 4,5% siempre.

### Pregunta 14. Siento que estoy trabajando demasiado.

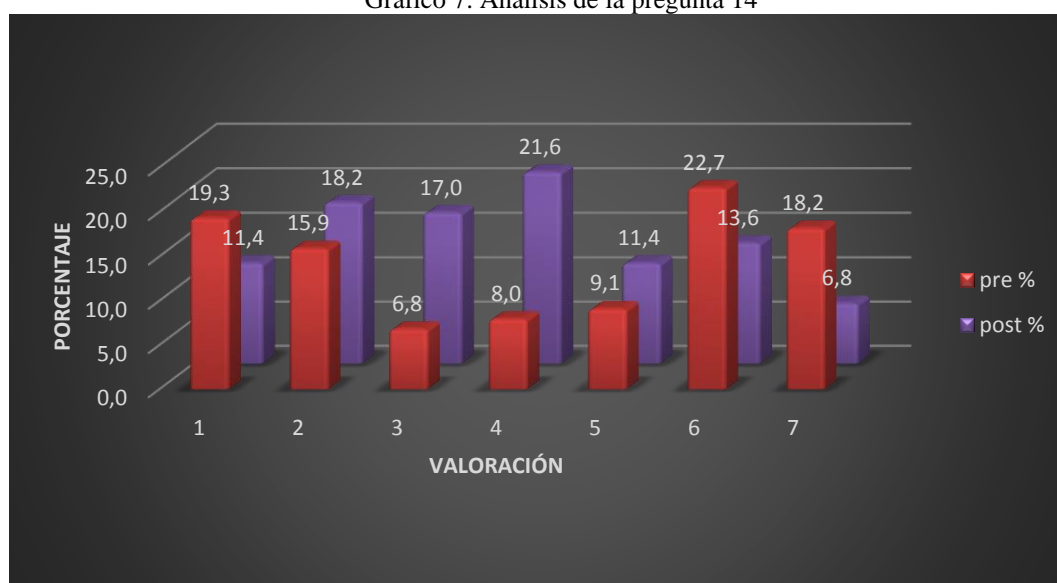
Tabla 7. Resultados de la pregunta 14

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	17	19,3	10	11,4
2	14	15,9	16	18,2
3	6	6,8	15	17,0
4	7	8,0	19	21,6
5	8	9,1	10	11,4
6	20	22,7	12	13,6
7	16	18,2	6	6,8
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 7. Análisis de la pregunta 14



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 19,3% nunca siente que está trabajando demasiado, el 15,9% muy poco, el 6,8% pocas veces, el 8% de vez en cuando, el 9,1% algunas veces, el 22,7% casi siempre y el 18,2% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 11,4% nunca siente que está trabajando demasiado, el 18,2% muy poco, el 17% pocas veces, el 21,6% de vez en cuando, el 11,4% algunas veces, el 13,6% casi siempre y el 6,8% siempre.

### Pregunta 16. ¿Trabajar directamente con personas me produce estrés?

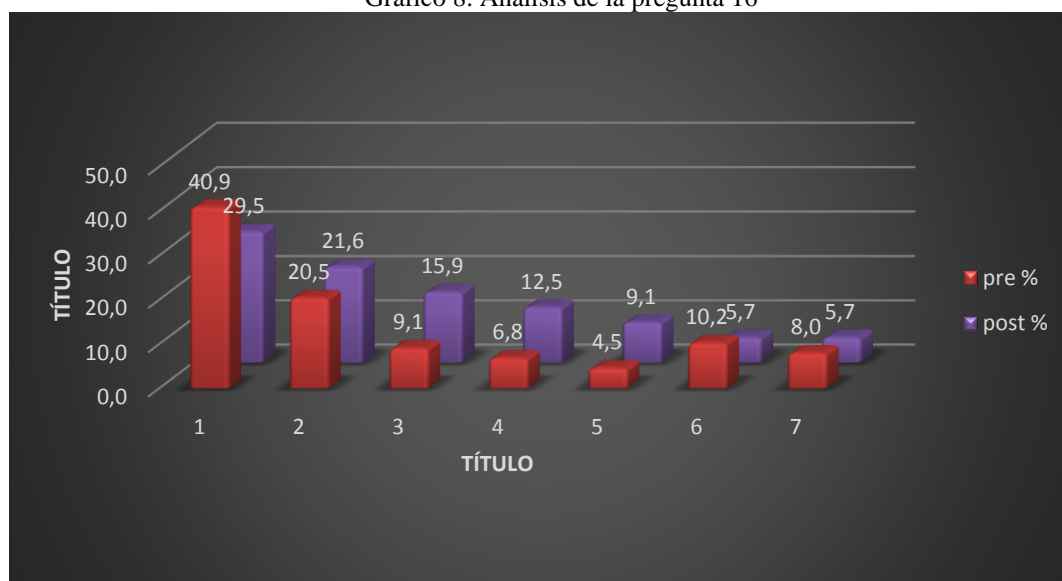
Tabla 8. Resultados de la pregunta 16

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	36	40,9	5	5,7
2	18	20,5	7	8,0
3	8	9,1	11	12,5
4	6	6,8	11	12,5
5	4	4,5	12	13,6
6	9	10,2	16	18,2
7	7	8,0	26	29,5
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 8. Análisis de la pregunta 16



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 40,9% nunca le produce estrés al trabajar directamente con personas, el 20,5% muy poco, el 9,1% pocas veces, el 6,8% de vez en cuando, el 4,5% algunas veces, el 10,2% casi siempre y el 8% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 29,5% nunca le produce estrés al trabajar directamente con personas, el 21,6% muy poco, el 15,9% pocas veces, el 12,5% de vez en cuando, el 9,1% algunas veces, el 5,7% casi siempre y el 5,7% siempre.

### Pregunta 20. ¿Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades?

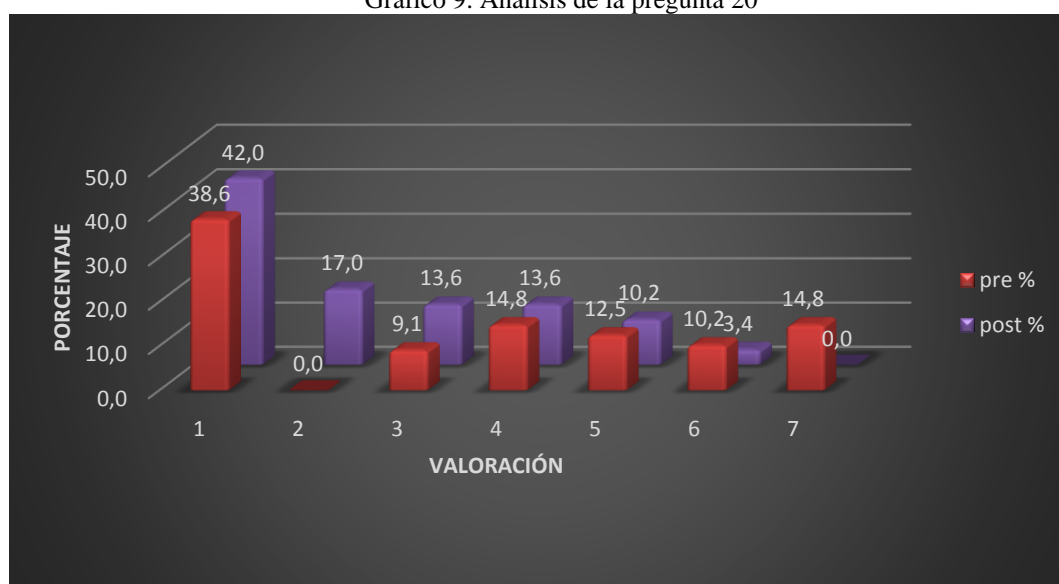
Tabla 9. Resultados de la pregunta 20

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	34	38,6	37	42,0
2	0	0,0	15	17,0
3	8	9,1	12	13,6
4	13	14,8	12	13,6
5	11	12,5	9	10,2
6	9	10,2	3	3,4
7	13	14,8	0	0,0
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 9. Análisis de la pregunta 20



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.



### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 38,6% nunca se siente como si estuviera al límite de sus posibilidades, el 0% muy poco, el 9,1% pocas veces, el 14,8% de vez en cuando, el 12,5% algunas veces, el 10,2% casi siempre y el 14,8% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 42% nunca se siente como si estuviera al límite de sus posibilidades, el 17% muy poco, el 13,6% pocas veces, el 13,6% de vez en cuando, el 10,2% algunas veces, el 3,4% casi siempre y el 0% siempre.

### PROMEDIO DE LA ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (CE)

Según los estándares de calificación y ubicación en el nivel general de la escala de Cansancio Emocional enuncia que el promedio de la persona o grupo es bajo cuando se encuentra por debajo de los 18 puntos, en un nivel intermedio desde los 19-26 y alto cuando está por encima de los 27 puntos.

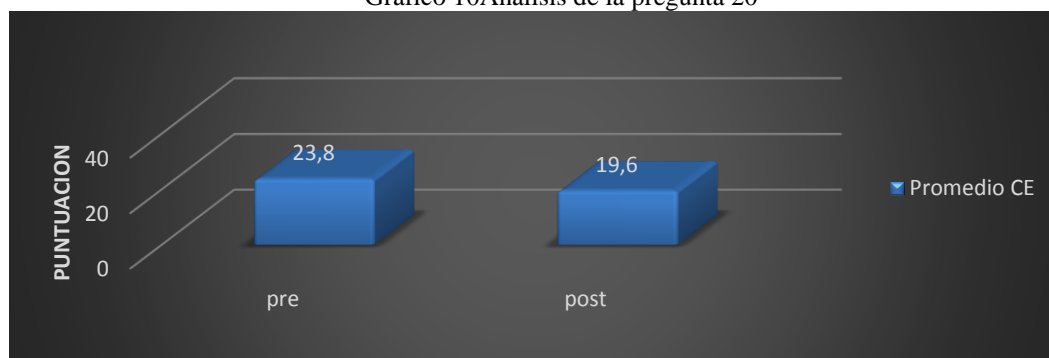
Tabla 10. Promedio de la escala de Cansancio Emocional

encuesta	pre	post
<b>Promedio CE</b>	23,8	19,6

**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 10 Análisis de la pregunta 20



**Fuente:** Encuesta de Cansancio Emocional realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el grupo de profesores a quienes se realizó la encuesta mantienen un promedio de Cansancio Emocional de 23,8 puntos, mientras que la post encuesta arroja un promedio de 19,6 puntos.

## ESCALA DE DESPERSONALIZACIÓN (preguntas: 5, 10, 11, 15, 22)

### Pregunta 5. ¿Creo que trato a algunos estudiantes y padres de familia como si fuesen objetos impersonales?

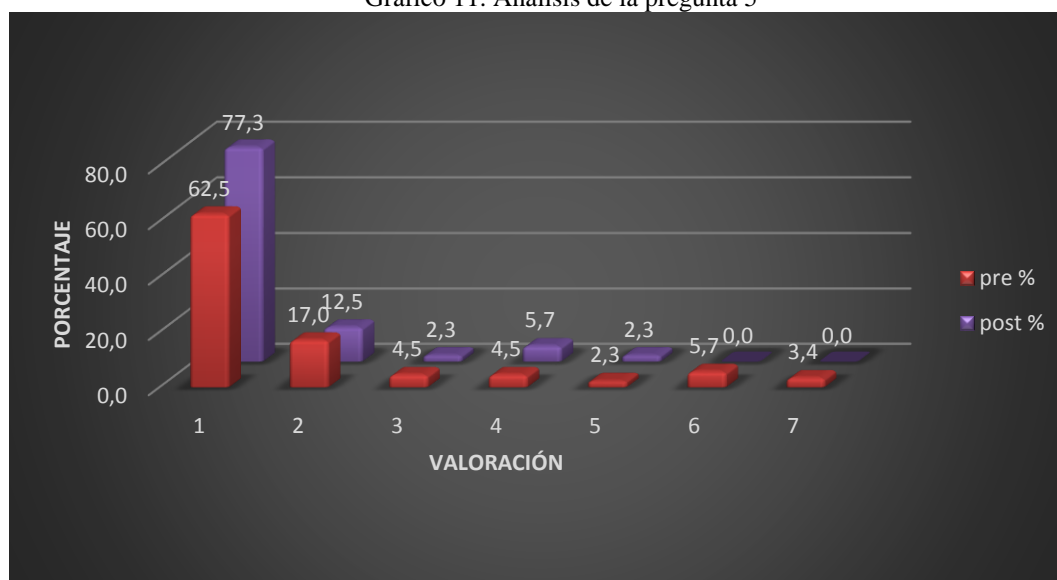
Tabla 11. Resultados de la pregunta 5

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	55	62,5	68	77,3
2	15	17,0	11	12,5
3	4	4,5	2	2,3
4	4	4,5	5	5,7
5	2	2,3	2	2,3
6	5	5,7	0	0,0
7	3	3,4		0,0
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 11. Análisis de la pregunta 5



**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 62,5% nunca cree que trata a algunos estudiantes y padres de familia como si fuesen objetos impersonales, el 17% muy poco, el 4,5% pocas veces, el 4,5% de vez en cuando, el 2,3% algunas veces, el 5,7% casi siempre y el 3,4% siempre, mientras que la post encuesta presenta que el 77,3% nunca cree que trata a algunos estudiantes y padres de familia como si fuesen objetos impersonales, el 12,5% muy poco, el 2,3% pocas veces, el 5,7% de vez en cuando y el 2,3% algunas veces.

**Pregunta 10. ¿Siento que me he hecho más duro con la gente desde que ejerzo esta profesión?**

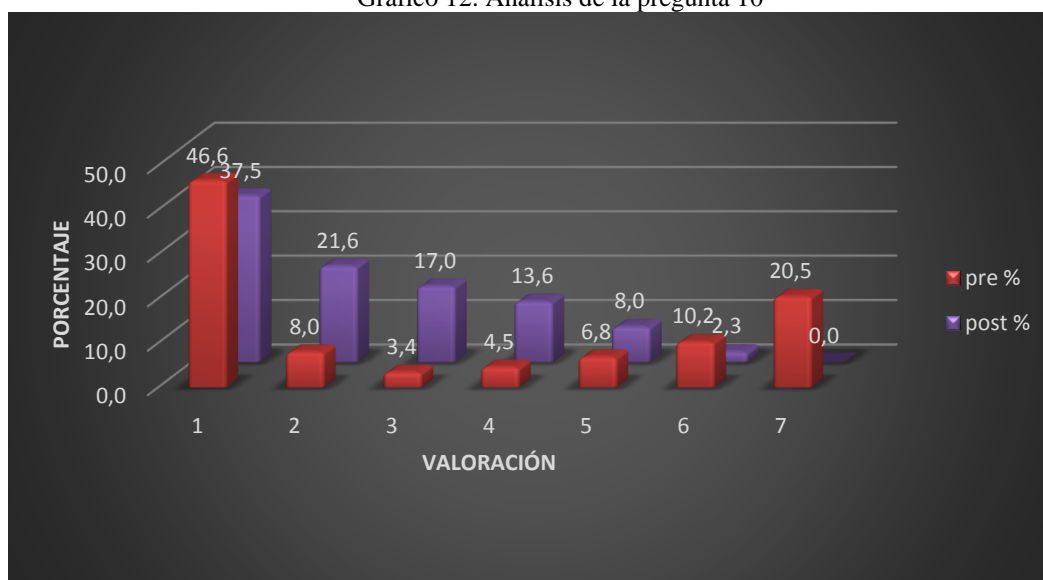
Tabla 12. Resultados de la pregunta 10

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	41	46,6	33	37,5
2	7	8,0	19	21,6
3	3	3,4	15	17,0
4	4	4,5	12	13,6
5	6	6,8	7	8,0
6	9	10,2	2	2,3
7	18	20,5	0	0,0
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 12. Análisis de la pregunta 10



**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 46,6% nunca siente que se ha hecho más duro con la gente desde que ejerce esta profesión, el 8% muy poco, el 3,4% pocas veces, el 4,5% de vez en cuando, el 6,8% algunas veces, el 10,2% casi siempre y el 20,5% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 37,5% nunca siente que se ha hecho más duro con la gente desde que ejerce esta profesión, el 21,6% muy poco, el 17% pocas veces, el 13,6% de vez en cuando, el 8% algunas veces, el 2,3% casi siempre y el 0% siempre.

**Pregunta 11. ¿Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente?**

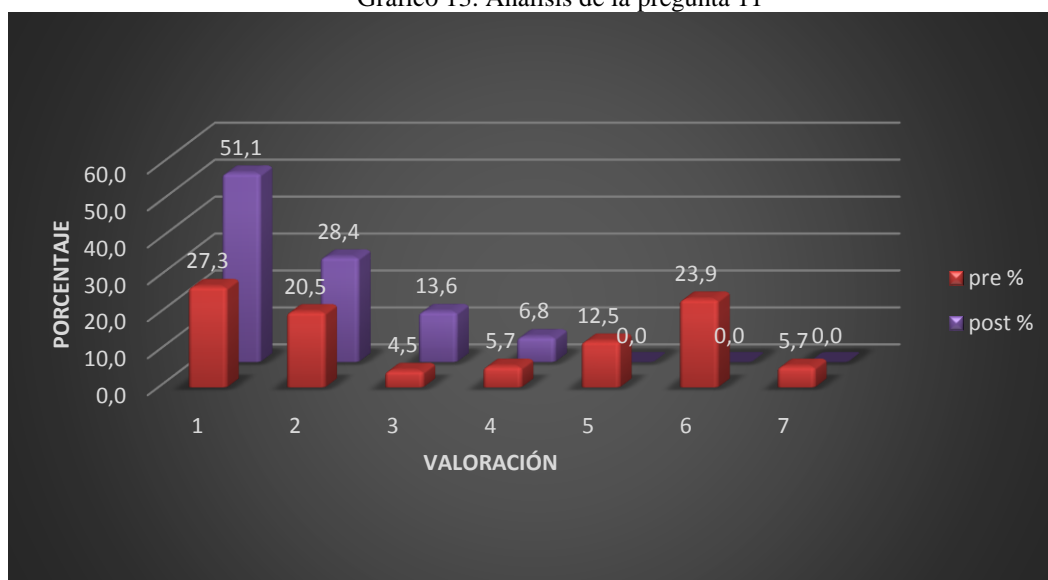
Tabla 13. Resultados de la pregunta 11

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	24	27,3	45	51,1
2	18	20,5	25	28,4
3	4	4,5	12	13,6
4	5	5,7	6	6,8
5	11	12,5	0	0,0
6	21	23,9	0	0,0
7	5	5,7	0	0,0
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 13. Análisis de la pregunta 11



**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 27,3% nunca le preocupa que el trabajo le esté endureciendo emocionalmente, el 20,5% muy poco, el 4,5% pocas veces, el 5,7% de vez en cuando, el 12,5% algunas veces, el 23,9% casi siempre y el 5,7% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 51,1% nunca le preocupa que el trabajo le esté endureciendo emocionalmente, el 28,4% muy poco, el 13,6% pocas veces y el 6,8% de vez en cuando.

**Pregunta 15. ¿Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que atiendo profesionalmente?**

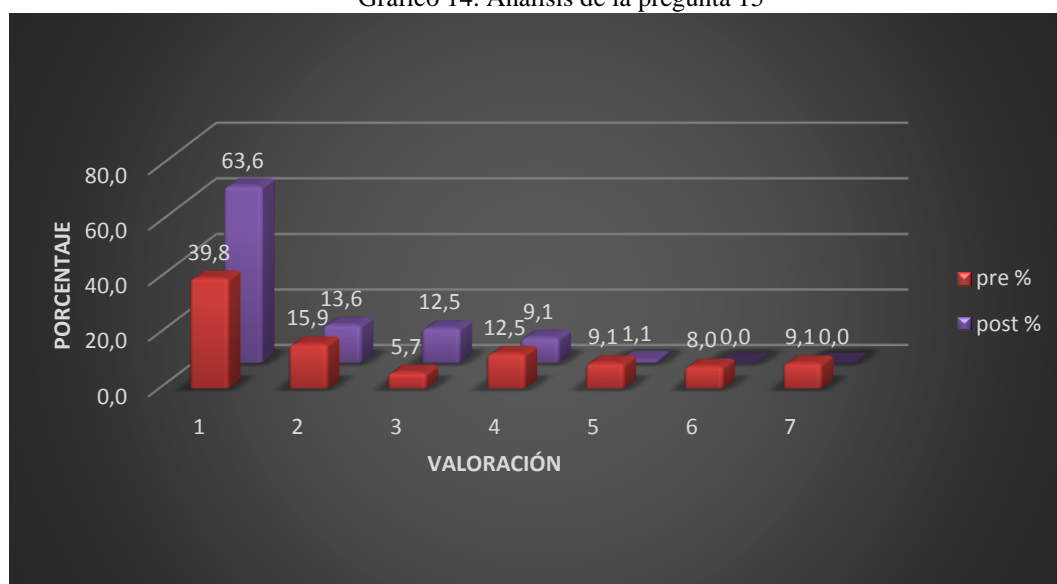
Tabla 14. Resultados de la pregunta 15

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	35	39,8	56	63,6
2	14	15,9	12	13,6
3	5	5,7	11	12,5
4	11	12,5	8	9,1
5	8	9,1	1	1,1
6	7	8,0		0,0
7	8	9,1		0,0
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 14. Análisis de la pregunta 15



**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 39,8% nunca siente que no le importa lo que les ocurra a las personas a las que atiende profesionalmente, el 15,9% muy poco, el 5,7% pocas veces, el 12,5% de vez en cuando y el 9,1% algunas veces. Mientras que la post encuesta presenta que el 63,6% nunca siente que se ha hecho más duro con la gente desde que ejerce esta profesión, el 13,6% muy poco, el 12,5% pocas veces, el 9,1% de vez en cuando y el 1,1% algunas veces.

**Pregunta 22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos de sus problemas.**

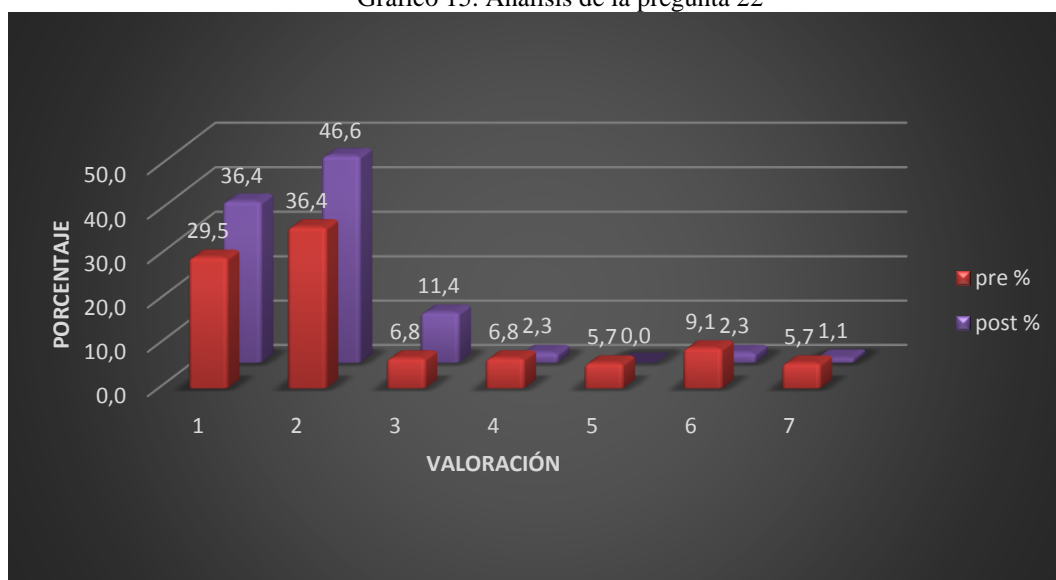
Tabla 15. Resultados de la pregunta 22

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	26	29,5	32	36,4
2	32	36,4	41	46,6
3	6	6,8	10	11,4
4	6	6,8	2	2,3
5	5	5,7	0	0,0
6	8	9,1	2	2,3
7	5	5,7	1	1,1
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 15. Análisis de la pregunta 22



**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 29,5% nunca le parece que los beneficiarios de su trabajo le culpan de algunos de sus problemas, el 36,4% muy poco, el 6,8% pocas veces, el 6,8% de vez en cuando, el 5,7% algunas veces, el 9,1% casi siempre y el 5,7% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 36,4% nunca le parece que los beneficiarios de su trabajo le culpan de algunos de sus problemas, el 46,6% muy poco, el 11,4% pocas veces, el 2,3% de vez en cuando, el 0% algunas veces, el 2,3% casi siempre y el 1,1% siempre.

## PROMEDIO DE LA ESCALA DE DESPERSONALIZACION (DP)

Según los estándares de calificación y ubicación en el nivel general de la escala de despersonalización enuncia que el promedio de la persona o grupo es bajo cuando se encuentra por debajo de los 5 puntos, en un nivel intermedio desde los 6-9, y alto cuando está por encima de los 10 puntos.

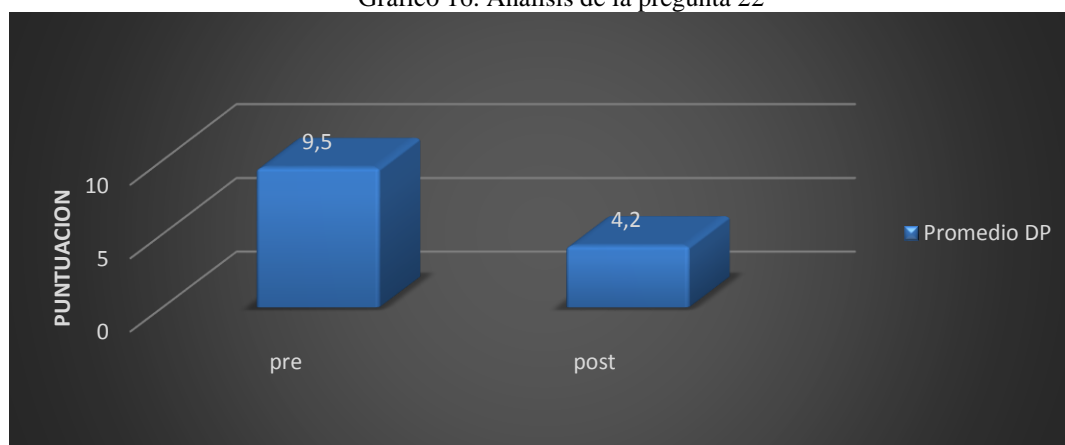
Tabla 16. Resumen de la escala de Despersonalización

encuesta	Pre	post
<b>Promedio DP</b>	9,5	4,2

**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 16. Análisis de la pregunta 22



**Fuente:** Encuesta de Despersonalización a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el grupo de profesores a quienes se realizó la encuesta mantienen un promedio de Despersonalización de 9,5 puntos, mientras que la post encuesta arroja un promedio de 4,2 puntos.

## ESCALA DE REALIZACIÓN PERSONAL (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21)

### Pregunta 4. Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes y padres de familia

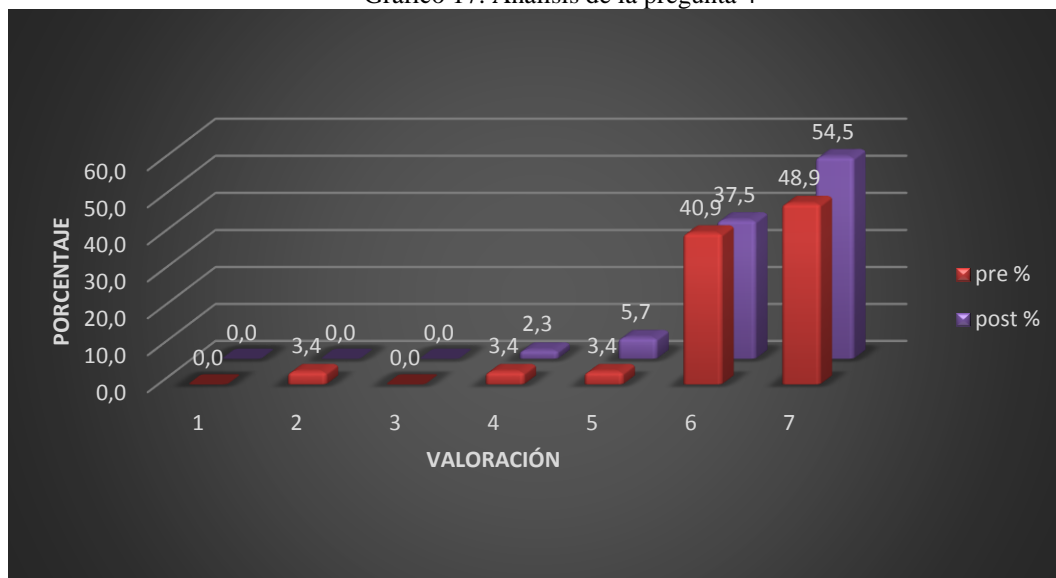
Tabla 17. Resultados de la pregunta 4

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	0	0,0		0,0
2	3	3,4		0,0
3	0	0,0		0,0
4	3	3,4	2	2,3
5	3	3,4	5	5,7
6	36	40,9	33	37,5
7	43	48,9	48	54,5
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 17. Análisis de la pregunta 4



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 0% nunca puede entender fácilmente a los estudiantes y padres de familia, el 3,4% muy poco, el 0% pocas veces, el 3,4% de vez en cuando, el 3,4% algunas veces, el 40,9% casi siempre y el 48,9% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 2,3% de vez en cuando puede entender fácilmente a los estudiantes y padres de familia, el 5,7% algunas veces, el 37,5% casi siempre y el 54,5% siempre.



**Pregunta 7. ¿Siento que domino con mucha efectividad la enseñanza a los estudiantes y los requerimientos de los padres de familia?**

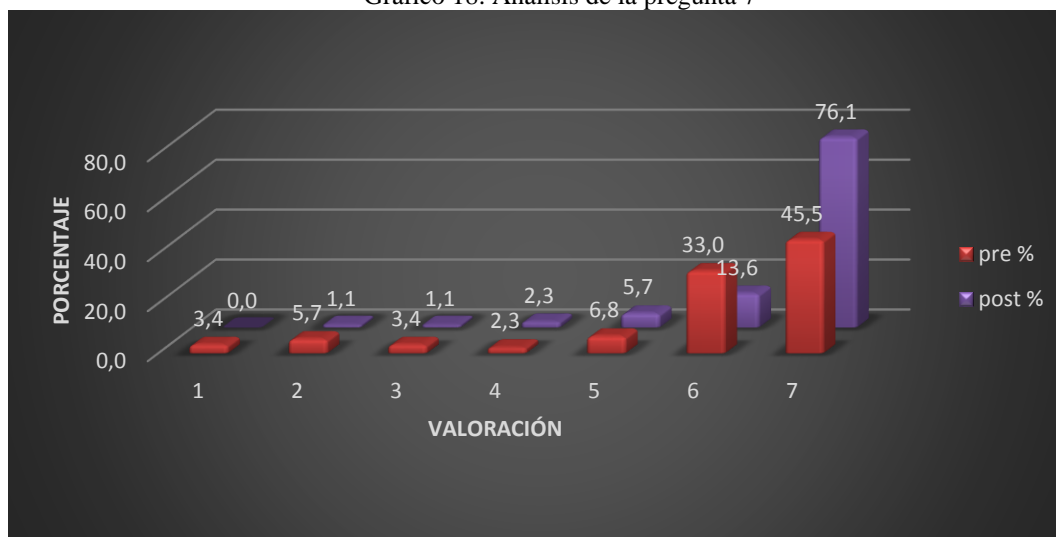
Tabla 18. Resultados de la pregunta 7

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	3	3,4	0	0,0
2	5	5,7	1	1,1
3	3	3,4	1	1,1
4	2	2,3	2	2,3
5	6	6,8	5	5,7
6	29	33,0	12	13,6
7	40	45,5	67	76,1
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 18. Análisis de la pregunta 7



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 3,4% nunca siente que domina con mucha efectividad la enseñanza a los estudiantes y los requerimientos de los padres de familia, el 5,7% muy poco, el 3,4% pocas veces, el 2,3% de vez en cuando, el 6,8% algunas veces, el 33% casi siempre y el 45,5% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% muy poco siente que domina con mucha efectividad la enseñanza a los estudiantes y los requerimientos de los padres de familia, el 1,1% pocas veces, el 2,3% de vez en cuando, el 5,7% algunas veces, el 13,6% casi siempre y el 76,1% siempre.

**Pregunta 9. ¿Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo?**

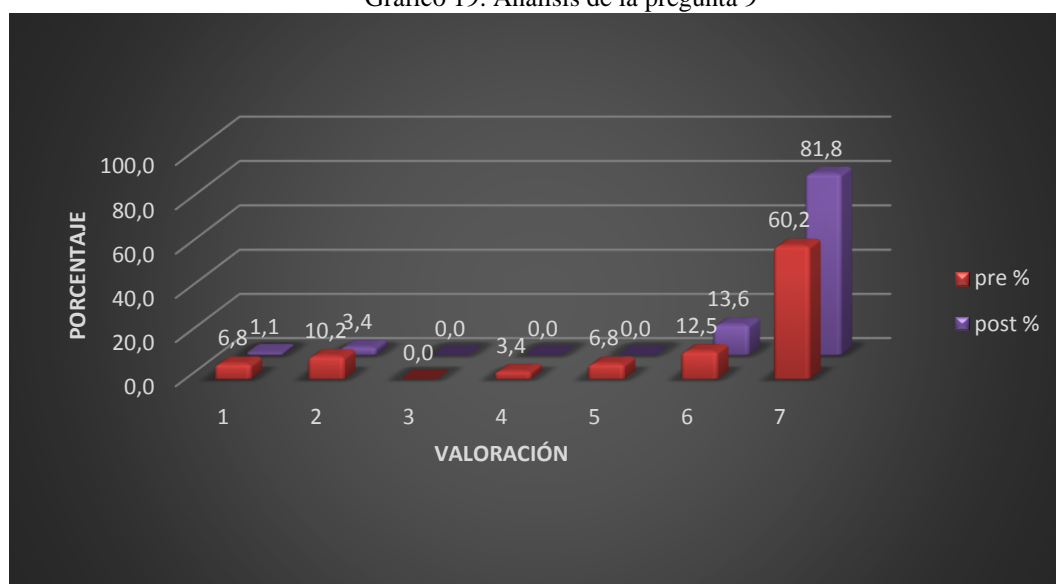
Tabla 19. Resultados de la pregunta 9

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	6	6,8	1	1,1
2	9	10,2	3	3,4
3	0	0,0	0	0,0
4	3	3,4	0	0,0
5	6	6,8	0	0,0
6	11	12,5	12	13,6
7	53	60,2	72	81,8
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 19. Análisis de la pregunta 9



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 6,8% nunca siente que está influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de su trabajo, el 10,2% muy poco, el 0% pocas veces, el 3,4% de vez en cuando, el 6,8% algunas veces, el 12,5% casi siempre y el 60,2% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% nunca siente que está influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de su trabajo, el 3,4% muy poco, el 13,6% casi siempre y el 81,8% siempre.

Pregunta 12. Me siento muy activo en mi trabajo.

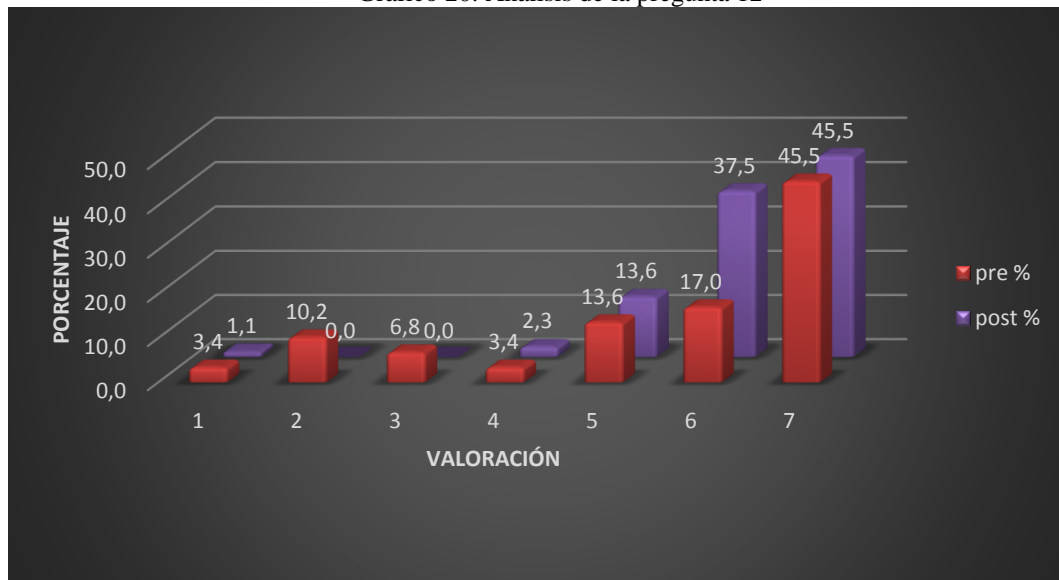
Tabla 20. Resultados de la pregunta 12

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	3	3,4	1	1,1
2	9	10,2		0,0
3	6	6,8		0,0
4	3	3,4	2	2,3
5	12	13,6	12	13,6
6	15	17,0	33	37,5
7	40	45,5	40	45,5
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 20. Análisis de la pregunta 12



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 3,4% nunca se siente muy activo en su trabajo, el 10,2% muy poco, el 6,8% pocas veces, el 3,4% de vez en cuando, el 13,6% algunas veces, el 17% casi siempre y el 45,5% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% nunca se siente muy activo en su trabajo, el 2,3% de vez en cuando, el 13,6% algunas veces, el 37,5% casi siempre y el 45,5% siempre.

**Pregunta 17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes.**

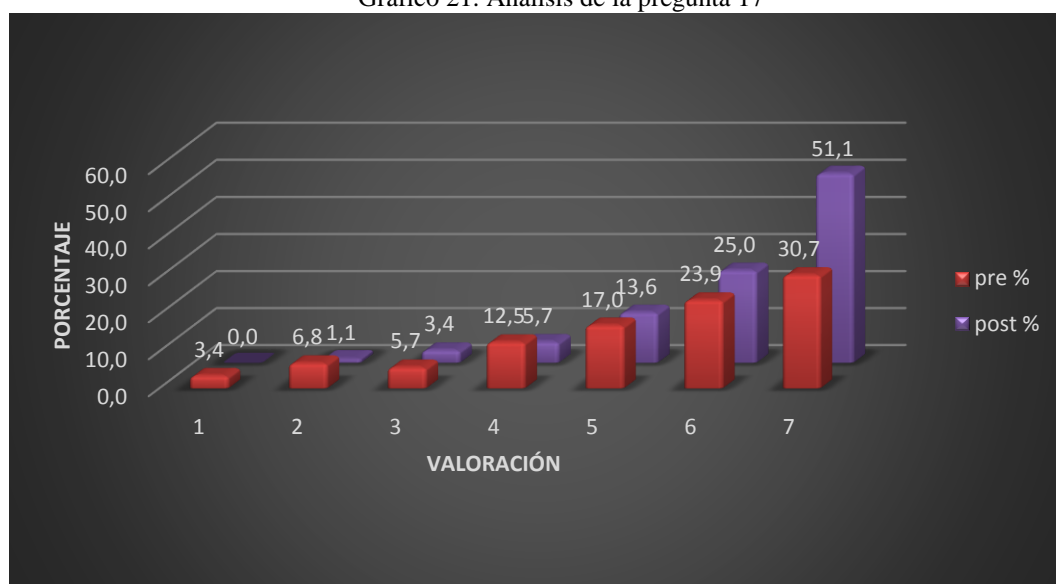
Tabla 21. Resultados de la pregunta 17

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	3	3,4		0,0
2	6	6,8	1	1,1
3	5	5,7	3	3,4
4	11	12,5	5	5,7
5	15	17,0	12	13,6
6	21	23,9	22	25,0
7	27	30,7	45	51,1
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 21. Análisis de la pregunta 17



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 3,4% nunca cree que puede crear con facilidad un clima agradable con sus estudiantes, el 6,8% muy poco, el 5,7% pocas veces, el 12,5% de vez en cuando, el 17% algunas veces, el 23,9% casi siempre y el 30,7% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% muy poco cree que puede crear con facilidad un clima agradable con sus estudiantes, el 3,4% pocas veces, el 5,7% de vez en cuando, el 13,6% algunas veces, el 25% casi siempre y el 51,1% siempre.

**Pregunta 18. ¿Me siento estimulado después de haber trabajado con mis estudiantes?**

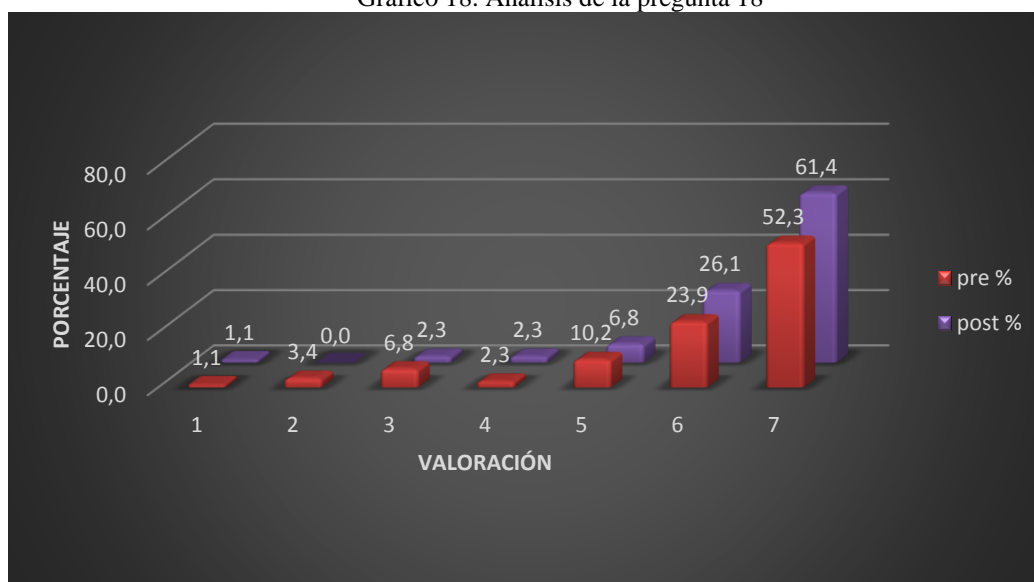
Tabla 22. Resultados de la pregunta 18

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	1	1,1	1	1,1
2	3	3,4	0	0,0
3	6	6,8	2	2,3
4	2	2,3	2	2,3
5	9	10,2	6	6,8
6	21	23,9	23	26,1
7	46	52,3	54	61,4
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 18. Análisis de la pregunta 18



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 1,1% nunca se siente estimulado después de haber trabajado con sus estudiantes, el 3,4% muy poco, el 6,8% pocas veces, el 2,3% de vez en cuando, el 10,2% algunas veces, el 23,9% casi siempre y el 52,3% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% nunca se siente estimulado después de haber trabajado con sus estudiantes, el 2,3% pocas veces, el 2,3% de vez en cuando, el 6,8% algunas veces, el 26,1% casi siempre y el 61,4% siempre.

### Pregunta 19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.

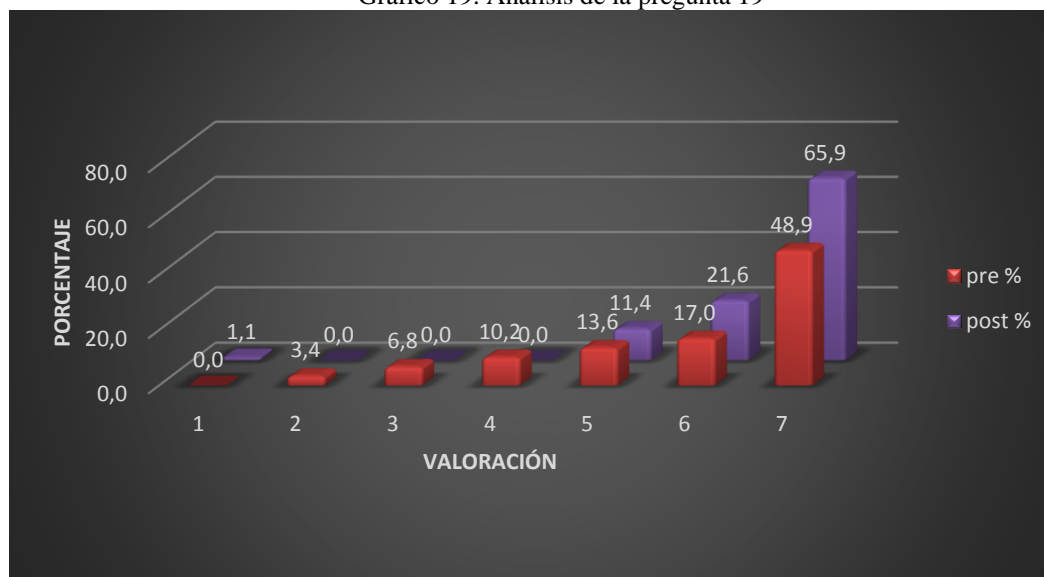
Tabla 23. Resultados de la pregunta 19

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	0	0,0	1	1,1
2	3	3,4	0	0,0
3	6	6,8	0	0,0
4	9	10,2	0	0,0
5	12	13,6	10	11,4
6	15	17,0	19	21,6
7	43	48,9	58	65,9
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 19. Análisis de la pregunta 19



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el 3,4% muy poco cree que consigue muchas cosas valiosas en su trabajo, el 6,8% pocas veces, el 10,2% de vez en cuando, el 13,6% algunas veces, el 17% casi siempre y el 48,9% siempre. Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% nunca cree que consigue muchas cosas valiosas en su trabajo, el 11,4% algunas veces, el 21,6% casi siempre y el 65,9% siempre.

**Pregunta 21. ¿En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma?**

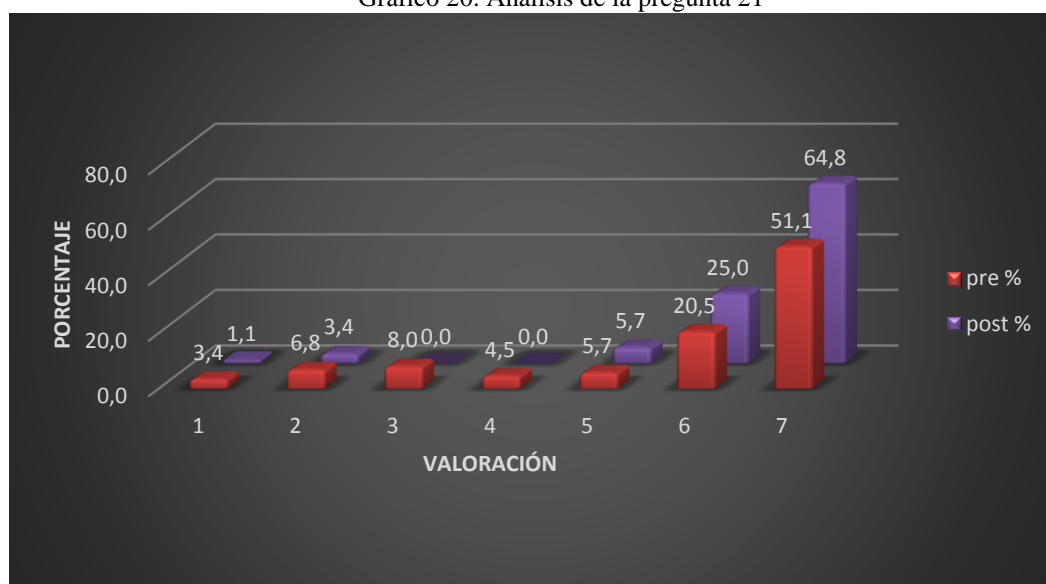
Tabla 24. Resultados de la pregunta 21

VALORACIÓN	pre		post	
	f	%	f	%
1	3	3,4	1,0	1,1
2	6	6,8	3,0	3,4
3	7	8,0	0	0,0
4	4	4,5	0	0,0
5	5	5,7	5,0	5,7
6	18	20,5	22,0	25,0
7	45	51,1	57,0	64,8
TOTAL	88	100,0	88	100,0

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 20. Análisis de la pregunta 21



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

**ANÁLISIS:**

La pre encuesta señala que el 3,4% nunca trata los problemas emocionales con mucha calma, el 6,8% muy poco, el 8% pocas veces, el 4,5% de vez en cuando, el 5,7% algunas veces, el 20,5% casi siempre y el 51,1% siempre.

Mientras que la post encuesta presenta que el 1,1% nunca trata los problemas emocionales con mucha calma, el 3,4% muy poco, el 5,7% algunas veces, el 25% casi siempre y el 64,8% siempre.

## PROMEDIO DE LA ESCALA DE REALIZACION PERSONAL

Según los estándares de calificación y ubicación en el nivel general de la escala de Realización Personal enuncia que el promedio de la persona o grupo es bajo cuando se encuentra por encima de los 40 puntos, en un nivel intermedio desde los 43 a los 39, y alto cuando está por debajo de los 33 puntos.

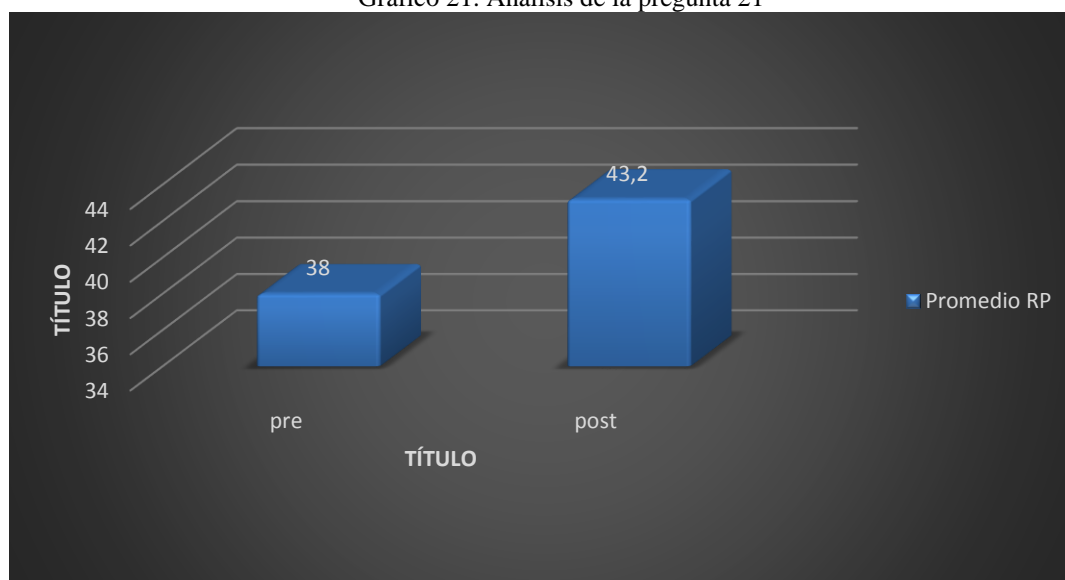
Tabla 25. Resumen de la escala de Realización Personal

Encuesta	pre	post
Promedio RP	38,0	43,2

**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

Gráfico 21. Análisis de la pregunta 21



**Fuente:** Encuesta de Realización Personal realizada a los Profesores de la UEMMS.

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### ANÁLISIS:

La pre encuesta señala que el grupo de profesores a quienes se realizó la encuesta mantienen un promedio de Realización Personal de 38 puntos, mientras que la post encuesta arroja un promedio de 43,2 puntos.



## **g. DISCUSIÓN**

En la siguiente parte se pone de manifiesto la relación de los resultados obtenidos con los objetivos plateados, para posteriormente emitir la debida conclusión del trabajo realizado.

### **Primer objetivo**

#### **ENUNCIADO**

Aplicar una encuesta antes y después de la propuesta, para conocer el nivel de estrés que poseen los profesores.

#### **ANÁLISIS**

La pre encuesta señala que el grupo de profesores mantienen un promedio de Cansancio Emocional de 23,8 puntos, de Despersonalización 9,5 puntos y de Realización Personal de 38 puntos, mientras que la post encuesta arroja un promedio de Cansancio Emocional de 19,6 puntos, Despersonalización 4,2 puntos y de Realización Personal 43,2 puntos.

#### **INTERPRETACION**

Según (Maslach, 2013) para conocer el nivel de estrés de cualquier persona dentro de un trabajo, explica que existen tres escalas según esta encuesta, las cuales tienen tres subniveles cada una para ubicar de acuerdo al puntaje su grado de estrés laboral.

La pre encuesta en la escala de Cansancio emocional se obtuvo un puntaje de 23,8 puntos, lo que indica que el grupo de profesores se encuentran en un nivel MEDIO con tendencia a aproximarse al límite superior que es el nivel ALTO. Posteriormente al tomar la encuesta después el programa de actividades físicas terapéuticas se obtuvo resultados positivos, los cuales indican que el nivel de estrés ha bajado su puntaje a 19,6, aproximándose al tope del nivel BAJO.

De la misma manera la escala de Despersonalización muestra resultados de 9,5 puntos en la pre encuesta y en la post encuesta un puntaje de 4,2. Estos puntajes sostienen que en la pre encuesta el grupo de profesores estaban con un tendencia a poseer un ALTO nivel de Despersonalización, situación que cambio en la post encuesta donde su nivel de Despersonalización es BAJO.

Por último, tenemos a la escala de Realización Personal con datos en la pre encuesta de 38 punto que lo ubica en un nivel MEDIO de RP. Después al aplicar la post encuesta el grupo de encuestados se ubica en un nivel ALTO con 43,2 puntos.

Evidentemente existe una clara respuesta positiva del programa propuesto. Dicho esto, la propuesta alternativa que se ha programado ha proporcionado datos con resultados efectivos, deduciendo que existe un cambio significativo cuando un profesor ejecuta el sistema de actividades físicas terapéuticas, previniendo los síntomas que condicionan el estrés laboral en los profesores de la Unidad Educativa Monseñor Maximiliano Spiller.

## **DECISIÓN**

Después de haber analizado las estadísticas de los resultados de la pre y post encuesta e interpretado los mismos en base a los datos referenciales que usa dicho test MBI (Maslach Burnout Inventory), así como los distintos autores que expresan sus diferentes definiciones; se ha tomado la decisión de que si el profesor de la UEMMS no hace parte de su rutina extra el sistema de actividades físicas terapéuticas NO PREVENDRÁ los síntomas que condicionan el estrés laboral docente.

## **Segundo objetivo**

### **ENUNCIADO**

Desarrollar un fundamento teórico conceptual del desarrollo, causas y medios para combatir estrés laboral en los docentes.

### **ANÁLISIS**

El estrés laboral docente se genera a partir de estímulos externos que establecen el punto inicial de las causas que ocasionan el distrés. Estos acontecimientos se ordenan dentro de cinco categorías denominadas: relaciones interinstitucionales, irrupción en el espacio privado, exigencias laborales dentro de la Institución, problemas sociales en la escuela, demandas externas políticas, educativas y sociales. A partir de estas causas el estrés negativo se enmarca en una trayectoria de tres fases (alarma, resistencia y agotamiento) que ocasionará finalmente perjuicios tanto físicos-fisiológicos como psicológicos, algunos con un nivel de dificultad para revertirse.

Diferentes autores señalan que la actividad física realza las defensas del sistema inmunológico y optimiza el funcionamiento del sistema fisiológico. De esta manera se elevan los niveles de serotonina, dopamina y endorfinas que son sustancias químicas claves, que en conjunto con la adrenalina preservan un estado de aptitud física óptimo, contrarrestando las cargas excesivas que produce el cortisol a nivel inmune-psicológico al reaccionar con estímulos estresores.

### **INTERPRETACION**

A partir del análisis de los resultados acorde al primer objetivo se esclarece la importancia de realizar actividad física, la misma que está vinculada con el propósito de mejorar varios aspectos fisiológicos y psicológicos, así como un estado de aptitud física aceptable.

Mientras en un docente exista la planificación de su tiempo libre hacia el desarrollo de ejercicios programados su organismo se verá reforzado por sustancias químicas que realzan la protección inmunológica evitando enfermedades que podrían a llegar a causar enfermedades y problemas graves de salud, dejando secuelas donde algunas de ellas tendrán un punto elevado de impedimento para volver a la normalidad.

El estrés laboral docente se produce por un sinnúmero de condiciones externas dentro y fuera del horario profesional, pero la forma de contrarrestarlo radica en la recreación y desarrollo de actividades físicas que compensarán al mal hábito profesional que es el sedentarismo.

Ya dentro de este marco de actividad terapéutica, los profesores se verán influenciados por un nuevo estilo de vida positivo, lo que condiciona un fortalecimiento en su salud física y psicológica, ya que al ir ambas de la mano, contará con refuerzos de su propio organismo para afrontar de mejor manera el desarrollo de sus actividades diarias de trabajo.

### **DECISIÓN**

Acorde con el análisis e interpretación del contenido bibliográfico acerca del estrés con respecto a las actividades físicas, SI SE APRUEBA el objetivo cumplido, por lo que al desarrollarse actividades físicas programadas los síntomas que condicionan el estrés laboral en los docentes se verán mermados o suprimidos gracias a los beneficios fisio- psicológicos que se producen a partir del ejercicio.

## **h. CONCLUSIONES**

El promedio del nivel de estrés de los docentes de la UEMMS antes de realizar el sistema de actividades se encuentra fue medio con tendencia a generar un alto grado de estrés.

La falta de actividad física en los docentes de la UEMMS posibilita la generación de enfermedades crónicas presididas por el estrés laboral.

Los docentes que no realizan actividad física fuera del horario laboral no podrán tener beneficios en el refuerzo del sistema inmunológico y fortalecimiento psicológico, debido a que no son parte de los acontecimientos fisiológicos positivos que el ejercicio brinda durante la actividad física.

El desarrollo de actividades físicas terapéuticas ha promovido un cambio significativo en los niveles de estrés generados por las diferentes causas que recluyen a un profesor en su ambiente laboral, pasando de un nivel intermedio de estrés a un nivel bajo con perspectivas a seguir mejorando su puntuación y mejorar las condiciones físicas psicológicas del docente.

La falta de actividades física no favorece en las buenas relaciones interpersonales tanto en las del trabajo como en las del hogar de los docentes de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller, ya sea fisiológicamente por falta de producción de sustancias químicas que influyen directamente en un funcionamiento psicológico óptimo.

El desarrollo de actividades físicas terapéuticas formuladas en el presente proyecto obtuvo buena acogida por la parte de los docentes de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller, fomentando el agrado por seguir participando y hacer uso habitual del programa propuesto.

## **i. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a los docentes incluir el sistema de actividades físicas terapéuticas formuladas en la presente investigación dentro de su espacio de trabajo para que les permita enfrentar los síntomas del estrés laboral diariamente se recrean por las causas generadas a partir del ambiente laboral y así desempeñarse en su profesión de una mejor manera.

Siendo el ambiente laboral docente un factor de importancia en el aprendizaje de los niños y jóvenes, se recomienda que las autoridades institucionales de educación, organismos seccionales (Federación Deportiva Provincial de Napo), desarrollen un plan estratégico para dotar a los profesionales de esta área de múltiples actividades físicas reconociendo su estado de salud.

Se recomienda a los profesores de la UEMMS realizar actividades masivas en donde exista la participación en conjunto con la comunidad, con la finalidad de promover la actividad física y puedan combatir los síntomas del estrés.

Se recomienda organizar campeonatos deportivos del magisterio con larga duración y que se los planifique para los días sábados con la finalidad de que la práctica sea permanente.

## **PROPUESTA ALTERNATIVA**

### **NOMBRE DE LA PROPUESTA**

Sistema de actividades físicas terapéuticas para prevenir el estrés laboral.

### **OBJETIVO DEL PROGRAMA**

Prevenir los síntomas que condicional el estrés laboral en los profesores de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller, mediante la ejecución del presente sistema de actividades físicas terapéuticas.

### **ANTECEDENTES**

La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la ONU es la sexta necesidad básica después de la nutrición, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, constituye un medio de unidad integral e integradora que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo. Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones escolares de nuestros alumnos y alumnas vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilicemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

## **JUSTIFICACIÓN**

A través de la actividad física podemos contrarrestar el estrés laboral, si logramos reducir este problema estamos en vías de crear una cultura de trabajo saludable que influirá directa y positivamente en el ámbito laboral, social y familiar.

Mediante la presente propuesta se promueve soluciones a reducir los niveles de estrés laboral implementando un programa de actividades físicas de una manera sistemática y relajante que serán la clave para desarrollar y mantener un estilo de trabajo saludable desde el punto de vista físico y psicológico.

Se realizarán dos tipos de actividades denominadas: actividades físicas terapéuticas dentro del horario de trabajo y actividades físicas terapéuticas fuera del horario de trabajo.

## **FACTIBILIDAD DEL SISTEMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS**

El presente proyecto de un diseño de sistema de actividades es factible ya que pretende disminuir los síntomas del estrés producidos por el trabajo docente, basando un programa de actividades físicas, que según la sección sexta de Cultura Física y Recreación de la Constitución de la República del Ecuador (2008), pues afirman que el estado garantizará y promoverá la Cultura Física.

## MODELO OPERATIVO

Tabla 26. Modelo operativo del proyecto

Fases o etapas	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
¿Cómo?	¿Para qué?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién- Quienes?	¿Cuándo?
Socialización	Informar a los docentes sobre el beneficio de la actividad	Practicar los ejercicios	Investigador Pizarra	Investigador: Omar Soria	Al inicio del programa
Planificación	física terapéutica	Ejercicios de tensión y relajación	Sillas		Frecuencia mínima: dos veces diarias/ 5 veces a la semana
Ejecución	Desarrollar un sistema de actividades físicas terapéuticas	Ejercicios de recreación	Materiales individuales necesarios de cada profesor		Frecuencia mínima: tres veces a la semana
Evaluación	Realizar los ejercicios dentro del tiempo establecido en el cronograma.  Verificar si los ejercicios aplicados funcionan.				Al finalizar la investigación

Fuente: Luis Omar Soria, 2016.

### ACTIVIDADES FÍSICAS DENTRO DEL HORARIO DE TRABAJO

#### La primera fase se denomina de tensión-relajación.

Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo el cuerpo, con el fin de se aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza en todo el cuerpo. Se debe tensionar entre cinco y diez segundos por cada grupo muscular detallado a continuación, seguidamente se tiene a relajar lentamente el musculo afectado.



### **La segunda fase: Recorrido mental**

Consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo. Se hace un recorrido rápido para comprobar el estado del musculo de forma mental, para luego de analizarlo he interpretar su estado de relajación volver repetir la primera fase con dicho músculo.

### **La tercera fase: Relajación mental**

Se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que se continúa relajando todo el cuerpo.

## **PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN**

### **LA FRENTE**

La frente es uno de los puntos donde se acumula más fácilmente la tensión, y esto queda patente en las arrugas que se van formando en ella

#### **¿Cómo se tensa la frente?**

Se tira de las cejas hacia arriba, de forma que se marquen las arrugas.

Figura 1. Tensión de la frente



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

#### **¿Cómo se relaja la frente?**

Según se va acumulando tensión, cada vez se sentirá una mayor incomodidad en la zona y se deseará aflojarla, esa es la oportunidad para soltar la tensión lentamente.

### **LA ENTRE CEJA**

La zona que se sitúa entre las dos cejas es otro punto donde se acumulan muchas tensiones. Algunas personas que la tienen permanentemente contraída dan la impresión de estar siempre enfadadas.

### ¿Cómo se tensa?

Hay que intentar que las cejas se junten la una con la otra, de manera que se dibujen arrugas justo encima de la nariz.

Figura 2. Tensión de la Entre-Ceja



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### ¿Cómo se relaja?

Tras un tiempo variable se irá acumulando tensión y se sentirá molestias en la zona. En ese momento, simplemente hay que ir aflojando muy lentamente

### LOS OJOS

No se relajan los ojos, si no la zona que los rodea.

### ¿Cómo se tensa?

Hay que cerrar los ojos apretándolos con fuerza.

Figura 3. Tensión de los Ojos



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### **¿Cómo se relaja?**

Cuando se empieza a sentir una sensación de tensión se necesitará ir aflojando.

### **LA SONRISA**

#### **¿Cómo se tensa?**

Se sonríe de la manera más forzada posible. Pero, además de sonreír, se debe apretar con fuerza los labios el uno contra el otro, y ambos contra los dientes. Se sentirá la tensión en labios y mejillas fundamentalmente.

Figura 4. Tensión de la Sonrisa



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### **¿Cómo se relaja?**

Cuando se note tensión, se afloja lentamente y se continúa gozando de la sensación agradable que cada vez se extiende más y más. La cara y la cabeza se van sintiéndose cada vez más calmadas y tranquilas

### **LA NARIZ**

#### **¿Cómo se tensa?**

Para tensar la nariz se debe arrugarla, evidentemente hacia arriba. Se sentirá tensión en el puente (más o menos donde apoyan las gafas) y alrededor de los agujeritos.

### **LA LENGUA**

Este ejercicio no se ve, pero es muy eficaz para conseguir que la sensación de relajación se extienda "hacia adentro", así como con carácter complementario al de relajación de la mandíbula.

### **¿Cómo se tensa?**

Se aprieta con fuerza la lengua contra la parte interior de los dientes de la mandíbula superior. Se tensará la lengua, parte de debajo de la boca y músculos situados alrededor de las mandíbulas.

### **¿Cómo se relaja?**

Cuando se haya familiarizado con la tensión se deberá ir aflojando muy lentamente, y aprendiendo a distinguir la sensación de tensión de la de relajación.

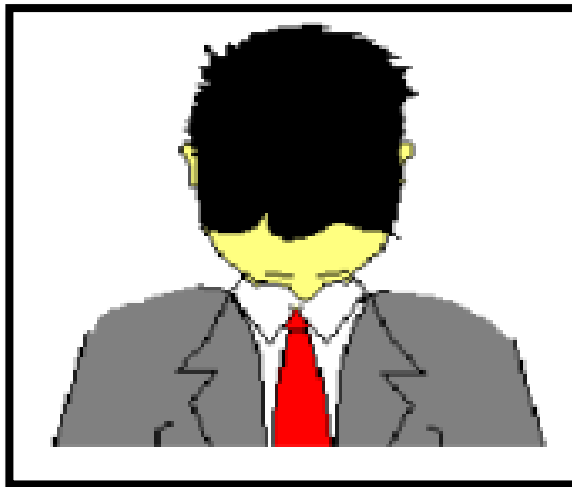
## **EL CUELLO**

Consiste en estirar los músculos del cuello hacia arriba. Se sentirá tensión a cada uno de los lados de la garganta, en la nuez y también probablemente en la nuca.

### **¿Cómo se tensa?**

Deja caer la cabeza hacia delante, hasta que la barbilla esté lo más próxima posible al pecho. De esta forma se tensan especialmente los músculos de la nuca, que podían haber mantenido la tensión durante el ejercicio anterior.

Figura 5. Tensión del cuello



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### **¿Cómo se relaja?**

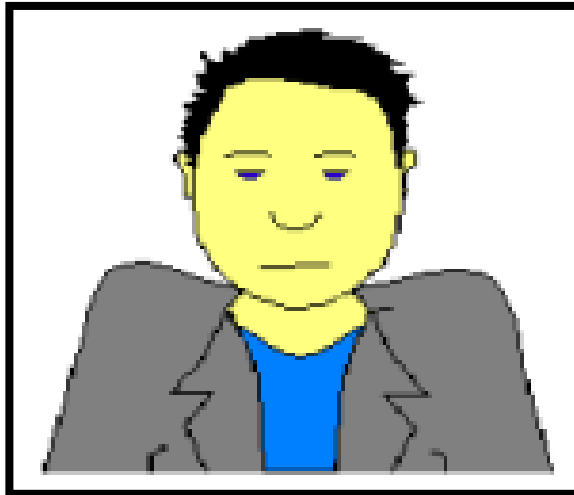
Para relajar, se vuelve a llevar la cabeza a su posición erguida normal.

## **LOS HOMBROS**

### **¿Cómo se tensa?**

Subir los hombros hacia arriba con fuerza, de forma que se intente tocar las orejas con ellos.

Figura 6. Tensión de los hombros



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### ¿Cómo se relaja?

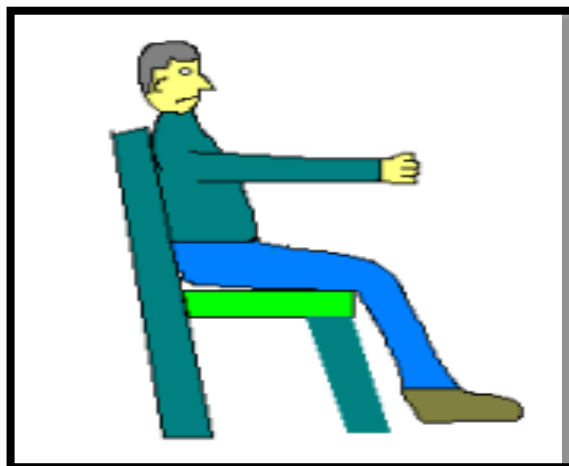
Para relajar, se va dejando caer poco a poco los hombros. Probablemente éste sea el punto del cuerpo donde más rigidez se acumula, y podría suceder que no fuese suficiente para relajarlo con un ciclo tensión relajación, incluso con dos o tres.

## LOS BRAZOS

### ¿Cómo se tensa?

Se estira el brazo hacia adelante, se cierra el puño, y se aprieta con fuerza. En condiciones ideales, el brazo debería estar tan rígido que fuese prácticamente imposible doblarlo por el codo, aunque ejerciésemos fuerza sobre él.

Figura 7. Tensión de los brazos



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### ¿Cómo se relaja?

Para aflojar, se abre el puño y se deja caer suavemente el brazo sobre la pierna.

## LA ESPALDA

### ¿Cómo se tensa?

Para tensar se debe echar el cuerpo hacia delante, doblar los brazos por los codos y tirar de ellos hacia arriba y atrás.

Figura 8. Tensión de la espalda

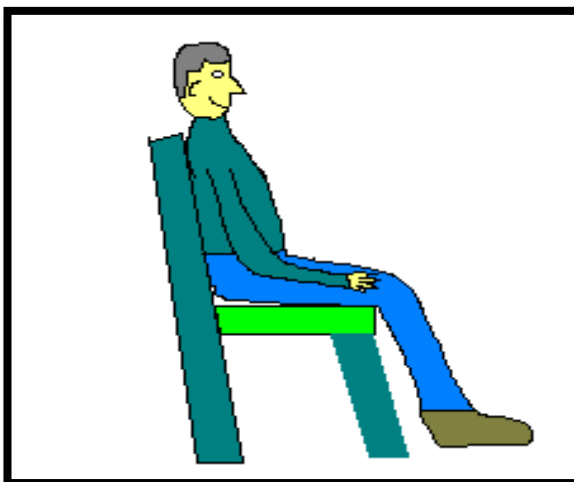


Fuente: (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### ¿Cómo se relaja?

Para relajar, simplemente se vuelve el cuerpo a su posición natural. Hay que apoyarlo nuevamente en el respaldo de la silla y dejar caer las manos a la posición inicial.

Figura 9. Relajación de la espalda



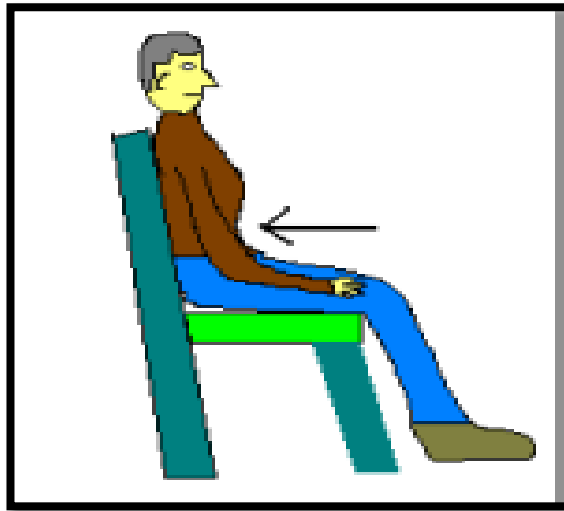
Fuente: (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

## ABDOMEN

### ¿Cómo se tensa?

Se tiene que apretar con fuerza los músculos del estómago hacia fuera, de manera que se ponga duro, lo más duro que se pueda sin hacerse daño. Así se sentirá tensión casi desde donde terminan las costillas hasta una sección por debajo del ombligo.

Figura 10. Tensión del abdomen

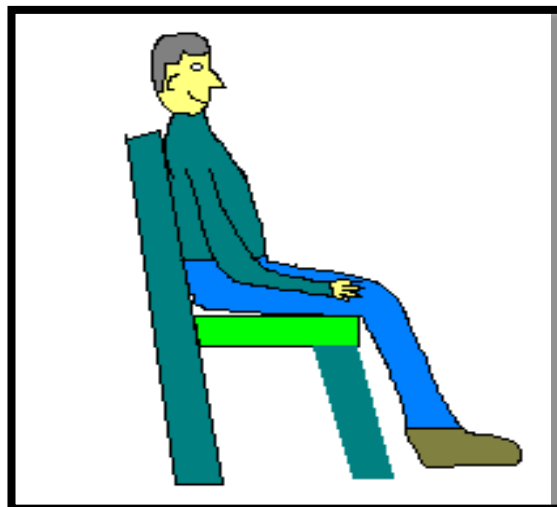


Fuente: (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### ¿Cómo se relaja?

Aflojar en este ejercicio es casi automático, y supone un enorme alivio. Lo único que se tiene que hacer es dejar que los abdominales vuelvan a su sitio muy lentamente.

Figura 11. Relajación del abdomen



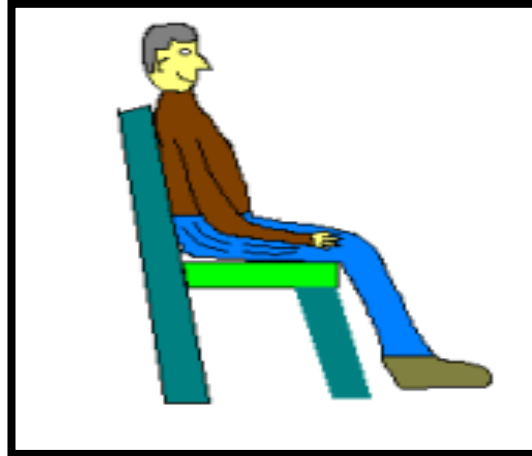
Fuente: (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

## CINTURA

### ¿Cómo se tensa?

Apretar la pierna izquierda contra la derecha, desde el trasero hasta la rodilla. Al tensar se notará cómo se eleva en la silla.

Figura 12. Tensión de la cintura



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

### ¿Cómo se relaja?

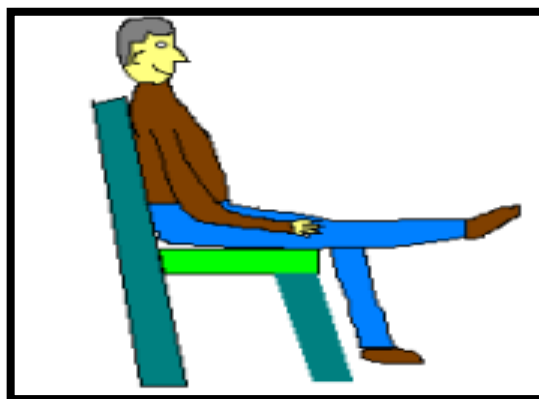
Para relajar se separa todo lo que se ha juntado y se baja todo lo que se ha subido.

## PIERNAS

### ¿Cómo se tensa?

Se estira la pierna todo lo que se pueda, de forma que se intente llegar con el pie a una pared de enfrente. Se pone el muslo lo más duro posible, y debe notarse la tensión en el mismo muslo y la pantorrilla. Se puede elegir entre poner el pie mirando al frente o tirar de él hacia atrás, porque en las dos posiciones se incrementa mucho la tensión en la pantorrilla.

Figura 13. Tensión de las piernas



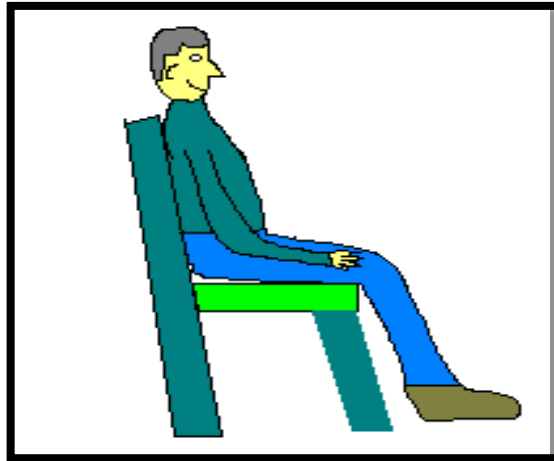
**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.



### ¿Cómo se relaja?

Se afloja igual como lo que se hizo con los brazos: Relajando primero el pie y dejándolo en una postura más cómoda y, poco a poco, dejando caer hasta el suelo la pierna relajada, suelta, pesada.

Figura 14. Relajación de las piernas



**Fuente:** (Cárdenas, 2012). Análisis del estrés en deportistas.

## SEGUNDA FASE

### EL RECORRIDO MENTAL

Se repasa mentalmente cada una de las partes que se han tensionado para comprobar que cada parte sigue relajada, relajando aún más cada una de ellas.

¿Cómo se hace un recorrido mental?

Se repasa el ejercicio en el que se tensaba y otro en el que relajaba de forma rápida por todo el cuerpo con los ojos cerrados; de esta manera se aprende a discriminar qué parte del cuerpo permanecía tensa en diferentes momentos.

## TERCERA FASE

### RELAJACIÓN MENTAL

Para finalizar los ejercicios dentro del horario de trabajo, pasamos a una tercera fase que indica realizar lo siguiente: con los ojos cerrados se piensa en algo agradable, o algo que llame más su atención, que sea relajante, una música un paisaje, etc., o bien no pensar en nada y dejar la mente totalmente en blanco.

## **ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS FUERA DEL HORARIO DE TRABAJO**

Las actividades físicas terapéuticas que se realizarán fuera del horario de trabajo serán cualesquiera de la siguiente lista de ejercicios recreativos-deportivos, con una frecuencia de 30 minutos diarios, 3 días a la semana:

- Caminatas
- Paseos lugares turísticos
- Ciclo paseo
- Bailo terapia
- Aeróbicos
- Gimnasio de pesas
- Masajes
- Juegos recreacionales
- Ecuavóley
- Fútbol
- Básquet
- Natación
- Ejercicio recreacional aeróbico (parques deportivos)

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Arteaga, H. (2014). *Influencia de los niveles de estrés de los docentes de la Unidad Educativa San José La Salle en el desempeño de sus actividades académicas y en el clima organizacional*. Quito: Facultad de Ciencias Psicológicas. Recuperado el 14 de Marzo de 2016
- Ayrton. (3 de mayo de 2012). *Provincia de Napo*. Obtenido de La Provincia de Napo: <http://laprovinciadenapo.blogspot.com/2012/05/napo-y-sus-cantones.html>
- Encalada, P. (14 de 03 de 2016). *Planeta Saber*. Obtenido de Gran Enciclopedia Planeta: <http://www.planetasaber.com/theworld/gats/secciones/cards/default.asp?pk=819&art=59#>
- Fucks, K. (01 de 03 de 2013). *Deportes Acíclicos*. Obtenido de [www.deportesaciclicos.com](http://www.deportesaciclicos.com): [www.deportesaciclicos.com/UpLoadFiles/papercortisol.htm](http://www.deportesaciclicos.com/UpLoadFiles/papercortisol.htm)
- Jiménez, M. (1 de septiembre de 2009,). *Innovación y experiencias educativas*. Obtenido de Experiencias docentes y artículos: [http://www.csi-csif.es/andalucia/mod\\_ense-csifrevistad\\_22.html](http://www.csi-csif.es/andalucia/mod_ense-csifrevistad_22.html)
- Leka, S. (24 de 01 de 2004). *OMS*. Obtenido de [who.int](http://who.int): [www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)
- Lopategui, C. (01 de Julio de 2013). *Saludmed*. Obtenido de Ciencias del Movimiento Humano y la Salud: <http://www.saludmed.com/rxejercicio/rxejercicio.html>
- Lopategui, E. (20 de junio de 2000). *Estrés: concepto, causas y control*. Obtenido de [saludmed.com](http://www.saludmed.com): <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.
- Lopategui, E. (20 de Junio de 2010). *www.saludmed.com*. Recuperado el 18 de octubre de 2015, de [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com): <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.

- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 185-2016.
- Martin, G. (26 de junio de 2009). *La ventaja hormonal*. Recuperado el 12 de 02 de 2016, de <http://www.laventajahormonal.com/>
- Maslach, C. (2013). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Mora, H. (2008). *Manual del escolta privado*. España: Imprenta Gamma.
- Nahim, L. (2012). *Estres y dinámica cerebral*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Educar Ciencias y Neurociencias Aplicadas al Desarrollo Humano.
- OMS. (01 de 01 de 2010). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Estrategia mundial sobre el regimen alimentario, actividad fisica y salud.: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/es/>
- OMS. (2012). *Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo*. Ginebra, Suiza: Ediciones OMS.
- OMS. (01 de Junio de 2016). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de [www.who.int](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/): <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Rodríguez, M. (22 de 10 de 2003). *educaweb*. Obtenido de [www.educaweb.com/](http://www.educaweb.com/): <http://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>
- Rovira, B. (2012). *¿Qué es el estrés laboral?* Queretaro: Centro para empresas y profesiones.
- Salazar, E. (1 de 03 de 2014). Promoción de la Salud Mental: El manejo del Estrés. *MSP*, págs. 13 (1-33). Obtenido de [instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/.../manejo\\_del\\_estres.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/.../manejo_del_estres.pdf)
- Triatloners. (14 de 03 de 2016). *Triatloners.com*. Obtenido de Beneficios emocionales del ejercicio: <http://www.triatloners.com/salud/los-beneficios-emocionales-del-ejercicio/>

Viera, A. O. (2003). CAUSAS DE ESTRÉS PSICOLÓGICO EN MAESTROS. *Revista Cubana Salud Trabajo*(4), 1-2. Obtenido de [http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol4\\_1-2\\_03/rst031-203.html](http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol4_1-2_03/rst031-203.html)

Zavala, J. (marzo de 2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, XVII(32), 67-86. Recuperado el 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056868.pdf>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

PLAN DE CONTINGENCIA

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

**PROYECTO DE TESIS**

**“DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS-TERAPÉUTICAS  
PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL  
ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA  
ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES”**

Proyecto de Tesis previo a optar el Título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación  
Mención Cultura Física y Deportes

**Autor:** Luis Omar Soria Torres

**Tutor:** Mg. Eriarnes Laza Torres

**Revisor del proyecto:** Dr. Andrés Briñones Fernández.

Tena, enero de 2016

## **a. TEMA**

“DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS-TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES”

## **b. PROBLEMÁTICA**

### **Contextualización**

Uno de los problemas más importantes que afronta nuestro país en la actualidad es la atención primaria de salud en la comunidad, con el objetivo de promover la salud y prevenir la aparición de enfermedades, a través de la identificación y control de los factores de riesgo potencialmente dañinos, con la disminución de los efectos en el organismo.

La presente investigación se desarrolla en la La Unidad Educativa “Mons. Maximiliano Spiller”, creada el 01 de Octubre de 1979, se sitúa en el barrio Gíl Ramírez Dávalos, cantón Tena, provincia de Napo, presidida por el Lic. Nelson Camacho, como Rector, y el Lic. Bolívar Leguízamo, como Director de la Escuela de Educación Básica.

La Unidad Educativa “Mons. Maximiliano Spiller” viene realizando sus actividades normalmente en beneficio de los niños, niñas y adolescentes del sector, sin embargo, los profesores que trabajan en dicha institución se ven afectados sigilosamente por la carga laboral que desempeñan día a día, generando tensiones tanto físicas como psicológicas que provocan el decaimiento de la salud de su organismo y por ende la emocional. Por este motivo se ve declarado un ambiente problemático que afecta al principal recurso de enseñanza que es el profesor ocasionándole así dificultades en sus deberes laborales como familiares.

### **Situación problemática del objeto de investigación**

La determinación del estrés institucional en la sociedad contemporánea resulta de extraordinaria importancia, en tanto representa un indicador directo del nivel de salud organizacional, de su estructura, funcionamiento, de su sistema de relaciones y de la fortaleza de su entorno.

La práctica médica ha constatado que existe un grupo de enfermedades cuyo origen se vincula al estrés y a los estilos de vida donde las cargas tensionales van siendo cada vez mayores a consecuencia de que muchas veces el sujeto se ve sometido al hecho de enfrentar diversas responsabilidades simultáneamente a las que casi siempre debe dar respuesta bajo presión de tiempo, lo cual es la característica básica de la sociedad contemporánea, todo lo anteriormente explicado nos propició el problema siguiente: La determinación del estrés institucional en la sociedad contemporánea resulta de extraordinaria importancia, en tanto representa un indicador directo del nivel de salud organizacional, de su estructura, funcionamiento, de su sistema de relaciones y de la fortaleza de su entorno.

En la actualidad es esencial la participación de los sistemas organizacionales en el mejoramiento continuo de los ambientes laborales, propiciando el mejoramiento humano y profesional de sus trabajadores, con el propósito de lograr la eficiencia de su desempeño. En este sentido la determinación y tratamiento preventivo de los generadores de estrés asumen una importante dimensión en el contexto de las actuales tendencias en la dirección de los recursos humanos, encaminadas a favorecer un clima organizacional que promueva el desarrollo, superación y desempeño eficiente de los profesores.

### **Formulación del problema**

¿Cómo incidirá un sistema de actividades físicas-terapéuticas en los docentes de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller para prevenir los síntomas que condicionan el estrés laboral?

### **Preguntas significativas**

¿Cuáles son fundamentos teóricos-conceptuales del desarrollo, causas y medios para combatir estrés laboral en los docentes?

¿Cuáles son las actividades físicas- terapéuticas factibles para enfrentar al estrés?

¿Será factible que la propuesta del sistema actividades físicas-terapéuticas puedan enfrentar al estrés en condiciones laborales?

### **Delimitación de la investigación**

Temporal: Se desarrollará durante el periodo 2015-2016



Espacial: La aplicación de un sistema de actividades físicas-terapéuticas se realizará en el barrio Gíl Ramírez Dávalos, en el cantón Tena, provincia de Napo, en la Unidad Educativa “Mons. Maximiliano Spiller”

Las unidades de observación, dentro de la ejecución del presente trabajo de titulación se involucrarán a los siguientes sujetos e instituciones: profesores de la Unidad Educativa Monseñor Maximiliano Spiller.

### **c. JUSTIFICACIÓN**

A través de la actividad física podemos contrarrestar el estrés laboral, si logramos reducir este problema estamos en vías de crear una cultura de trabajo saludable que influirá directa y positivamente en el ámbito laboral, social y familiar.

Para nadie es un secreto que existen múltiples problemas de salud asociados por el estrés, por este motivo el presente trabajo de investigación es original, producto de inspiración, y como ex docente de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller me veo en la necesidad de ayudar a mis compañeros con el tema del estrés laboral.

Este proyecto es factible realizarlo considerando que la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller es una entidad educativa dedicada a brindar servicios de educación a la población que integra a todos los niños y niñas de 4 años hasta adolescentes de 18 años aproximadamente de la ciudad de Tena, pudiéndose apreciar a simple vista algunos síntomas que este problema abarca en los docentes durante su jornada laboral.

La finalidad de esta investigación es crear conciencia en los docentes de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller, sobre el grado de responsabilidad que tienen en dedicarse a realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y las enfermedades que el estrés acarrea.

“Uno de los métodos más efectivos para disminuir el sedentarismo y por ende el estrés laboral es la práctica de actividades físicas porque esta permite la estimulación del sistema muscular, cardíaco, óseo, nervioso entre otros que ayudaran a que el personal se mantenga activo en su jornada laboral.” (Rovira, ¿Qué es el estrés laboral?, 2006)

Por esta razón es necesario promover soluciones a este problema de una manera sistemática y relajante, determinando primeramente los niveles de estrés en la población de estudio para luego combatir la problemática y considerar como

principal opción el desarrollo de actividades físicas-terapéuticas, un sistema de actividades que serán la clave para desarrollar y mantener un estilo de trabajo saludable desde el punto de vista físico, psíquico y emocional.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo general**

Elaborar un sistema de actividades físicas terapéuticas que contribuyan a la preparación de los docentes de la Unidad Educativa Mons. Maximiliano Spiller de la ciudad de Tena, Provincia de Napo, para enfrentar los síntomas del estrés y preservar la salud.

##### **Objetivos específicos**

Aplicar una encuesta antes y después de la propuesta, para conocer el nivel de estrés que poseen los profesores.

Desarrollar un fundamento teórico conceptual del desarrollo, causas y medios para combatir estrés laboral en los docentes.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### ESQUEMA

Antecedentes

Estrés

Fases del estrés

Tipos de estrés

Fisiología del estrés

Síntomas del estrés

Enfermedades que produce el estrés

Estrés laboral

Tipos de estrés laboral

Vida laboral y vida en la sociedad

Síntomas del estrés laboral

Consecuencias del estrés laboral

Medición del estrés laboral

Estrés docente

Causas del estrés docente

Consecuencias del estrés docente

Actividad física

Beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales

Actividad física en el ámbito laboral

Beneficios en el ámbito laboral

Referentes teóricos de la cultura física terapéutica

## **Antecedente**

La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la ONU es la sexta necesidad básica después de la nutrición, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, constituye un medio de unidad integral e integradora que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo. Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones escolares de nuestros alumnos y alumnas vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

## **ESTRÉS**

Según (Arteaga, 2014) El estrés es la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Agotamiento, sobre fatiga, estado de tensión excesiva como resultado de la reacción del individuo frente a una agresión física o psíquica” (p.140)

Pero no fue sino hasta 1935 que el estrés tuvo un vínculo científico gracias a la aparición del Dr. Hans Selye (pionero científico del estrés y endocrinólogo de profesión), quien por mera casualidad, experimentando con ratas inyectándoles sustancias extrañas en el organismo para tratar de descubrir una nueva hormona sexual, pero sin mayores resultados, impensadamente concibió la idea del Síndrome de Adaptación General (S.A.G) a partir de que observó tres cambios consistentes en todas las ratas estudiadas.

Estrés usualmente se refiere a ciertos acontecimientos que ocurren cuando nos encontramos en situaciones que implican fuertes demandas para el individuo, las cuales pueden agotar todos los recursos de afrontamiento.

De la misma manera puede definirse como “un proceso o secuencia de etapas, el cual comienza cuando el individuo recibe un conjunto de exigencias impuestas por el medio, y a las cuales el individuo debe adaptarse para dar una respuesta adecuada y rápida usando todos los recursos disponibles a su disposición, provocando que el individuo realice un esfuerzo agotador para lograr tal respuesta.”

### **Fases del estrés**

Existen tres fases que experimenta el individuo cuando se expone al estrés que el autor (Arteaga, 2014) manifiesta según sus investigaciones a partir de (Lopategui, Estrés: concepto, causas y control, 2000)

#### **FASE DE ALARMA**

Es el principio de la sucesión de acontecimientos fisiológicos en el que las glándulas producen hormonas responsables de las reacciones orgánicas correspondientes a la respuesta de lucha o huida ante un estímulo externo de carácter físico, químico, biológico o social. Durante esta etapa aparecen los síntomas de respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardíaco, 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 proporciona efecto después de unos minutos y cuya función es la de preparar al cuerpo para una acción rápida. (p.6)

#### **FASE DE RESISTENCIA**

Es la continuación del proceso estresante, donde el organismo se somete a una resistencia prolongada ante el estímulo externo, disminuyendo sus capacidades de respuesta y/o defensa, esto es debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés, por lo tanto trata de adaptarse a esa tensión continua que lo afecta, pero como no puede volver al estado de equilibrio, continua sus funciones con gran esfuerzo provocando cambios emocionales como irritabilidad, fatiga, predominando la ansiedad. (p.7)

En esta fase el organismo tiene dos opciones: salir airoso logrando el cese o acople con el estímulo estresor, o por el contrario el paso a la siguiente fase.

#### **FASE DE AGOTAMIENTO**

El individuo ante las cargas desproporcionadas, sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio provoca que el organismo colapse, agotando las defensas del cuerpo y las reservas psíquicas. Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación.

Esta última fase que supone un agotamiento a nivel físico y psicológico se hará evidente en tanto que la persona fracase en la adaptación de la situación estresante, puesto que el individuo no ha podido controlar positivamente la misma y esto sin duda repercutirá en una aparición y agudización de trastornos fisiológicos, psicológicos, comportamentales y psicosociales que en casos crónicos y de constante exposición inclusive pueden llegar a ser muy difícilmente reversibles. (p.7)

#### **Tipos de Estrés**

No todo estrés tiene una mala función, existe el estrés que resulta beneficioso para la salud del organismo.

#### **Eustrés o estrés positivo**

Es aquel estrés donde el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias. ya que ha preparado al cuerpo y mente para una función óptima. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única y original. Se enfrentan y resuelven problemas. Los estresantes positivos pueden ser una gran alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, participación en una ceremonia de casamiento, la anticipación a una competencia de un evento deportivo principal, una buena noticia, desempeñando un papel en una producción teatral, entre otros. (Arteaga, 2014)

Este tipo de estrés positivo que puede ser evidenciado en la fase de alarma y fase de resistencia anteriormente descritas, representa un motor motivacional que nos

incita a salir del problema o situación en la que nos encontremos, y nos está generando variaciones de orden fisiológico y psicológico.

### **Distrés o estrés negativo**

Es el tipo de estrés que se manifiesta con emociones desagradables, el mismo que desencadena debido a su sobrecarga de trabajo no asimilable un desequilibrio fisiológico y psicológico, reduciendo defensas el organismo la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. (p.9)

El desarrollo de las labores diarias se encuentra repletas de incidentes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros que son puntos clave para desarrollar un distrés.

### **Fisiología del Estrés.**

La función del organismo al tener un estímulo externo que le provoque reacción es fisiológicamente producir glucocorticoides, que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y de los músculos, movilizand así las fuentes de energía.

Según (Lopategui, 2010) citado en (Arteaga, 2014), los estudios del Dr. Hans Selye ofrecieron la interpretación de los cambios funcionales orgánicos a partir de una situación estresante ya sea Eustrés o Distrés.

Los sistemas orgánicos iniciales y principales que se activan como respuesta al estrés son: en primer lugar, el sistema nervioso y en segundo lugar el sistema endocrino. Ambos sistemas en conjunto se conocen como el sistema neuroendocrino. Posteriormente otros sistemas orgánicos se involucran y son eventualmente afectados durante las etapas del estrés, tal como el sistema inmunológico, el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, entre otros.

El Sistema Nervioso: se encuentra constituido por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP). El sistema nervioso central (SNC) lo compone el encéfalo y la médula espinal y se encuentra protegido por el cráneo y la columna vertebral, respectivamente. El encéfalo consta de una estructura importante localizada en la región del diencéfalo, (base del cerebro) conocida como el hipotálamo. Esta estructura posee un centro que controla las emociones y ciertos impulsos básicos, a saber: el apetito, la sed, el sueño, la temperatura y el metabolismo. En los inicios del estrés, el hipotálamo estimula a la pituitaria (hipófisis) para que secrete diversas hormonas, incluyendo la hormona adrenocorticotrofina (ACTH). La ACTH se transporta mediante la circulación y estimula a la corteza suprarrenal (localizada sobre el riñón) para que libere cortisol (cortisona). Inicialmente esta hormona aumenta la capacidad

del ser humano para afrontar efectivamente el estrés debido a que promueve la producción de glucosa (para la generación de energía) y produce efectos antiinflamatorios. Sin embargo, eventualmente el cortisol provoca el degradamiento de proteínas y la disminución de las reacciones inmunitarias, lo cual resultaría en una mayor propensión para la adquisición de enfermedades (etapa final del estrés).

El Sistema Endocrino: este es un sistema del cuerpo compuesto de órganos internos (glándulas endocrinas) que secretan hormonas. Las hormonas son mensajeros (mediadores) químicos liberados dentro de la sangre con el fin de ser transportados hacia células particulares (células meta) sobre las cuales regulará su función metabólica. El sistema endocrino interacciona con el sistema nervioso para coordinar e integrar la actividad de las células corporales. A lo largo del transcurso de las fases del estrés, las glándulas y hormonas que participan con mayor intensidad son la glándula pituitaria (hipófisis), la glándula suprarrenal y la glándula tiroides. La glándula pituitaria se encuentra conectada estructural y funcionalmente con el hipotálamo. Posee dos principales lóbulos, los cuales son, el lóbulo anterior (adenohipófisis) y el lóbulo posterior (neurohipófisis). La adenohipófisis ha sido tradicionalmente conocida como la "glándula endocrinamaestra" debido a sus numerosos productos hormonales, muchos de los cuales regulan la actividad de otras glándulas endocrinas. Agentes estresores estimulan a la adenohipófisis para que secrete cantidades aumentadas de ACTH. La producción de la hormona ACTH es consecuencia directa de un factor hormonal liberado por el hipotálamo como respuesta al estresor. La ACTH actúa sobre la corteza suprarrenal para estimular la producción de cortisol. El cortisol es el principal regulador de las respuestas adaptativas al estrés. (p.10)

En tiempos actuales podemos observar claramente como el trabajo rutinario se sumerge en emociones fuertes negativas produciendo distrés que rápidamente afecta al organismo de forma maligna ocasionándole enfermedades crónicas que se detallara específicamente en el siguiente tema. Lo que hay que tener en cuenta es que si no se busca una solución a estos eventos neuroendócrinos para contrarrestar de manera física y psicológica, los resultados serán de gravedad notoria dejando secuelas en la salud que posiblemente tendrán un nivel de dificultad elevado para regresar a su normalidad.

### **Síntomas del Estrés**

Los indicios que indican la presencia de estrés en una persona son los denominados síntomas, mismos que son una señal o vestigio de algo que está sucediendo o va a suceder en un futuro inmediato, específicamente en el área de la medicina un síntoma es un fenómeno que revela una enfermedad, en este caso el estrés. Dicho o dichos síntomas se manifiestan subjetiva e inconscientemente por el individuo portador del síndrome o enfermedad.



Cuando una persona posee estrés, su organismo revela varios síntomas, divididos en físicos, psicológicos, e inclusive laborales que los abordaremos posteriormente como parte del estudio del estrés laboral; Cooper & Straw (2002), distinguen los siguientes síntomas principales:

#### Síntomas Físicos

- Respiración jadeante.
- Sequedad de boca y de garganta.
- Manos húmedas.
- Acaloramiento.
- Tensión muscular.
- Indigestión.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Agotamiento indebido
- Jaquecas
- Contracciones nerviosas
- Desasosiego

#### Síntomas Psicológicos

- Preocupación excesiva, temerosidad, nerviosismo, perturbamiento.
- Irritación por otros.
- Sensación de ser incomprendido.
- Inutilidad manifiesta.
- Incapaz de actuar frente a cualquier situación que se le presente
- Inquietud, ir de un lado a otro sin razón, e incapacidad de detenerse en actitud relajada.
- Sensación de fracaso.
- Sensación de carencia de atractivo.
- Desmotivación.
- Irritabilidad general.
- Ira y agresión.

- Ansiedad.
- Depresión.
- Cambios de talante.
- Retraimiento, creatividad decreciente.
- Incapacidad de concentración, pensamiento flotante y desorientado.
- Tensión emocional e hipervigilancia.
- Insomnio, dificultad para comenzar el sueño, o despertar antes de la hora prefijada.
- Psicosis, observación de la realidad alterada.
- Tristeza, apatía, sensación de inseguridad, desesperación, postergación, aislamiento.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco o comida, o al contrario pérdida de apetito.

### **Enfermedades que produce el estrés**

(Mora, 2008) en su página 167 expone los malestares que acontece el individuo a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

#### Enfermedades por Estrés Agudo

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar.

Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Ulcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

#### Patologías por Estrés Crónico

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación, se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad

- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción Labora
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio•
- Adicciones
- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales
- Psicosis Severas

### **Vida Laboral y Vida en Sociedad**

Evidentemente todos los trabajadores, a fuera de la organización llevan una vida en sociedad, es decir, familia, amigos, lugares de estudio, clubs, entre otros; con los que al igual que en la compañía, el trabajador tiene que interactuar, relacionarse, rendir efectivamente, y brindar la misma entereza que en sus actividades laborales, tal es así como se lo menciona en el estudio *“Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo”* de la Organización Mundial de la Salud (2008):

En la vida real, los trabajadores tienen que hacer frente e interactuar con situaciones familiares (y sociales) diariamente. Los recursos con que éstos cuentan para enfrentar adecuadamente las responsabilidades familiares y sociales, así como para asegurarse un tiempo libre de recuperación de calidad, dependen de sus niveles de instrucción, ingresos e infraestructura social, dados por el nivel de desarrollo de su país, así como por el entendimiento y arreglos o acuerdos hechos por los empleadores con relación a asuntos familiares. Por otra parte, la calidad del trabajo también está determinada por el nivel de desarrollo de un país determinado. Por ejemplo, es común que los países en desarrollo busquen inversiones extranjeras con el fin de mejorar su oferta de empleos, en tanto, los países desarrollados tienden a transferir sus procesos industriales obsoletos y, a menudo, maquinaria insegura a los países en desarrollo como inversión extranjera o vender estas tecnologías directamente a inversionistas nacionales, quienes pagan menos por maquinarias

usadas que por las nuevas. Por lo tanto, los factores contextuales a distintos niveles son determinantes importantes en la calidad del trabajo y las condiciones de vida.

La situación regional y/o nacional marca normas y valores que también afectan el trabajo y a la situación familiar y no sólo reflejan los valores culturales, sino que incluyen otros aspectos como el desarrollo demográfico y la situación económica que se refleja en los niveles de empleo, desarrollos tecnológicos y asuntos legislativos. A pesar de que el individuo puede ejercer influencia en la organización y la organización puede influenciar el nivel sectorial o nacional, el nivel más “alto” será a menudo más poderoso que el nivel “bajo”. El nivel individual es el más bajo en esta jerarquía. (p.13)

Como se describe en la cita anterior las condiciones culturales, sociales, regionales, demográficas, legislativas, etc., propias del país, condicionan de manera directa el desarrollo del trabajador como tal dentro y fuera de la compañía. Si el trabajador se desarrolla en un medio donde exista inestabilidad laboral a causa de la economía del país necesariamente se va a ver afectado, ya que no contará con la tranquilidad de tener un empleo seguro y esto producirá el incremento del estrés; también puede darse el caso de que el trabajador se desarrolle en un medio que le brinde un empleo estable, pero el trabajador sea extranjero y viva en una región que presente rasgos xenofóbicos, esto igualmente incrementará el nivel de estrés, también puede darse el caso de que el trabajador viva en una región que presente alternativas sociales y culturales que permitan descargar la tensión del trabajo, etc. Todo esto refleja que las condiciones de trabajo y sociedad dependen mucho del país, región o ciudad donde exista la compañía, si las condiciones son propicias el trabajador tendrá los recursos para hacer frente a las exigencias sociales, pero si no es así esto se convertirá en un estresor adicional.

### **Estrés laboral**

Según la publicación de la OMS (Leka, 2004), el estrés laboral es “la reacción que puede presentar el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (p.3)

Prácticamente el sujeto está sometido periódicamente a un trabajo que puede o no resultar de su agrado por la carga laboral a la que se involucra, sin embargo, si

resulta placentero su oficio es muy probable que se manifieste con aires de euforia y tranquilidad, pero si existe exceso o insatisfacción estaría obligado a ganarse su pensión con muy poca motivación, lo que produce en si es una serie de reacciones negativas a nivel físico- psicológico.

### **Tipos de Estrés Laboral**

Los tipos de estrés laboral, se pueden presentar de dos maneras: momentáneamente y repetidamente, cada uno se los denomina Episódico y Crónico respectivamente. El primero se origina en circunstancias ligeras en donde al enfrentar o resolver tal estímulo los síntomas desaparecen, como ejemplo tomar una decisión muy importante para la compañía, una discusión entre compañeros, una reunión muy importante, etc. El segundo se presenta de manera periódica generando un hábito monótono en el trabajo que implica que los síntomas de estrés aparezcan repetidamente y no desaparecerá mientras no se lo evite o trate. (Arteaga, 2014).

### **Síntomas del Estrés Laboral**

Cuando el estrés pasa de ser episódico a crónico se habla de un problema directo para el trabajador en el que suelen aparecer múltiples señales que se pueden observar a simple vista en el individuo. Estas son:

- Frustración por el empleo generando ausentismo y tardanzas.
- Descenso del desempeño, la productividad, calidad del trabajo y sus productos.
- Perdida de vitalidad y energía
- Ruptura de la comunicación y queja de los clientes
- Inseguridad y toma de decisiones desatinadas.
- Escasez de la creatividad e innovación.
- Concentración en tareas improductivas.

### **Estrés docente**

Es algo irónico saber que la profesión que dará futuro a la nación se encuentra mal administrada y remunerada por los gobiernos actuales. El docente es la clave del desarrollo y del futuro de los pueblos. Sin un docente en óptimas condiciones, los niños y jóvenes no tendrían la motivación necesaria para aprender las bases que les

permitirá abrirse y/o buscar caminos en el ámbito profesional. El docente es el ícono de trabajo, rectitud y perseverancia.

Pero, ¿qué pasaría si tiende a padecer estrés? ¿crónico?... La realidad es clara en la actualidad; sus capacidades, su vitalidad, energía, concentración y creatividad se verán disfrazados obligando a sus pupilos a retrasar su crecimiento académico y la motivación ideal que la niñez y juventud necesita.

El docente cumple una función especial al transmitir el conocimiento a varias personas a la vez y a varias generaciones, hasta el punto que sus alumnos sean capaces de reproducir ese conocimiento y recrearlo.

El artículo docente de (Jiménez, 2009,) enuncia:

El malestar docente es una realidad a la que miles de docentes de nuestro país tienen que enfrentarse diariamente. Cada vez más profesores y profesoras padecen estrés laboral. De hecho, el estrés laboral se ha convertido en la segunda causa de baja en algunas profesiones, entre las que se encuentra la profesión docente. (p.2)

El estrés docente es el reflejo de la ruptura del consenso social en educación. Ante tal panorama no mejora la situación del profesorado. Éste se encuentra desolado, sólo y sintiéndose el blanco de todas las quejas, esta situación lleva a algunos docentes a cuestionarse el valor que tiene hoy en día educar. Esto es debido a la devaluación social y laboral a que se ve sometida la práctica docente. (p.3)

Tal razón provoca un sentido de preocupación al ver afectados los estudiantes del Educación General Básica (EGB) y Bachillerato General Unificado (BGU), incidiendo directa y principalmente en su formación académica.

### **Consecuencias del estrés docente**

Las desfavorables consecuencias del estrés docente, igualmente en un análisis personal apoyado en los señalados por Jiménez (2009), se presentan de esta manera:

**Insatisfacción entre los problemas de la práctica de la enseñanza:** Es la percepción que tiene el docente de unas posibilidades muy limitadas de impartir el conocimiento y que en algunos casos se une a una carencia de equipos y materiales que facilitan el estudio.

**Desarrollo de esquemas de inhibición y por ende escasas relaciones interpersonales, lo que genera un deficiente clima laboral:** El docente en muchos casos prefiere inmiscuirse en sí mismo absteniéndose de participar en forma activa en los eventos organizacionales originando escaso relacionamiento con los compañeros de trabajo produciendo en algunos casos confrontamientos.

**Peticiones de traslado o excesivos permisos por enfermedad:** Las peticiones de traslado pueden aparecer como excusa para huir momentáneamente de las tensiones acumuladas en el trabajo; en cambio los permisos por enfermedad también pueden ser una excusa para huir, o puede que el estrés se encuentre en una etapa crónica en donde el quebranto del organismo es recurrente.

**Deseo manifiesto de abandonar la docencia:** El docente se cuestiona sobre el valor que tiene su profesión en la sociedad, y debido a las alteraciones psicológicas producto del estrés, el docente mira la realidad distorsionada, y concluye que su aporte es insignificante para la sociedad y desea alejarse de la docencia permanentemente.

**Absentismo laboral:** El docente falta recurrentemente a su puesto de trabajo por algunas causas en su mayoría injustificadas.

**Autoculpabilización ante la incapacidad para mejorar la enseñanza:** El docente siente que él es el único culpable del desmejoramiento de la enseñanza y se siente incapaz de retomar esa motivación de los primeros años de labor.

### **Referentes teóricos desde la Cultura Física Terapéutica**

La utilización de actividades terapéuticas como medio beneficioso para la salud son muy conocidos, los trabajos de muchos médicos que en épocas pasadas recetaban como medicamento determinadas actividades físicas y obtenían resultados positivos, ejemplos de países como China, que utilizó los ejercicios físicos como un medio para formar ciudadanos sanos, a través de la práctica de una especie de “gimnasia médica”.

Se debe socializar el conocimiento científico sobre el cuidado de la salud de las personas para hacerlas más competentes y partícipes, fomentar sistemas de apoyo social a través de la práctica de actividades físicas y recreativas, para que dispongan de mejores recursos con los cuales enfrentar situaciones nocivas y de tensión. En Cuba alrededor de 1948, la gimnasia sueca y el sistema danés tuvieron partidarios, pero no fue hasta 1959, con el triunfo de la Revolución, que comenzó realmente el empleo de ejercicios físicos con fines terapéuticos.

Diekstra, R.F.W (1991), citada en Morales Calatayud (1997), aporta sobre problemas que son susceptibles de intervenciones psicológicas en el nivel primario en la comunidad entre ellos, trastornos de los hábitos, problemas de ansiedad y

estrés, problemas maritales, sociales, interpersonales, considerando importante la realización colectiva de actividades deportivas.

Según enunciado de Ruiz Aguilera (1985) “Cultura Física significa en su concepción general, el componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”.

Caracteriza la totalidad de las conquistas y factores sociales logrados en el desarrollo y perfeccionamiento físico del individuo en concordancia con las necesidades de la sociedad. Dentro de este amplio concepto está implícito el de Cultura Física Terapéutica.

La Cultura Física Terapéutica es una ciencia interdisciplinaria fundamentalmente relacionada con la fisiología, la clínica y la pedagogía. Como objeto de estudio destaca los mecanismos de la acción terapéutica de los ejercicios físicos, la elaboración de metodologías y la investigación de su efectividad. De ella se derivan las actividades físicas- terapéuticas que se proponen en este trabajo.

En el proceso de la práctica de la Cultura Física Terapéutica, con un entrenamiento gradual y planificado, se logra el mejoramiento de las funciones de todos los órganos y sistemas del organismo, la adaptación a crecientes cargas físicas y progresa la coordinación entre las funciones vegetativas y motoras.

Tomando como referencia los aportes realizados por Popov (1988), las actividades terapéuticas influyen favorablemente en la esfera emocional de los trabajadores con estrés laboral y le infunden confianza en su restablecimiento. Bajo su acción tiene lugar la activación de todos los procesos nerviosos y junto a ella, la estimulación de la actividad de todos los sistemas y órganos de secreción interna.

Estas actividades recurren a la ejercitación de todas las partes del cuerpo, la recuperación de las funciones alteradas, representa un sistema educativo – terapéutico que estipula la participación consciente y activa de la persona afectada. De ahí que sirven para mejorar las funciones perturbadas en diferentes alteraciones y enfermedades.

Según argumentos aportados por Popov (1988), sobre la influencia de los ejercicios terapéuticos en el organismo, las actividades físicas- terapéuticas tienen acción tonificante ya que al ejecutar los ejercicios estimula de manera refleja las funciones vegetativas, el establecimiento celular y el incremento de los procesos tróficos,



las reacciones de defensa incluyendo las inmunológicas, se manifiestan modificaciones en el metabolismo y la estructura normal de los órganos y tejidos.

Las actividades físicas terapéuticas aumentan las reservas energéticas y ejercen un efecto positivo sobre la estructura de los órganos, con lo que contribuyen a la creación de mejores condiciones para la futura actividad muscular.

El mejoramiento del metabolismo se consolida con la intensificación de la circulación sanguínea, aumentando la afluencia de sangre a los tejidos, la entrega de sustancias proteicas plásticas mejorando su asimilación.

La formación de las compensaciones se manifiesta durante las alteraciones producidas por los síntomas, como la ansiedad, se origina la alteración de las funciones de órganos y sistemas, y la variación de sus regulaciones, la modificación del trabajo de los órganos y de los sistemas que compensan la función alterada.

El ejercicio crea nuevos reflejos motoro-visceral que perfeccionan la compensación y hacen posible la ejecución del trabajo muscular en mejores condiciones. Contribuyen a que en momentos en que se altera la función del sistema respiratorio, por medio de una respiración más profunda, se compense el funcionamiento del corazón y el perfeccionamiento de las reacciones vasculares, proporcionando el incremento de la cantidad de eritrocitos y hemoglobina.

Por otra parte la normalización de las funciones se evidencia por el empleo de ejercicios terapéuticos de relajación y contribuirá al más rápido restablecimiento del normal funcionamiento del organismo durante la actividad, la cual adquiere mayor importancia en el restablecimiento de la capacidad de trabajo.

A pesar de todo lo expuesto anteriormente aún son pocos los autores consultados que realizan aportes sobre la práctica de actividades físicas como método terapéutico para enfrentar los síntomas del estado de estrés en trabajadores, no se encontraron antecedentes de la utilización de sistemas terapéuticos para este fin.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

La (OMS, 2010) considera a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Estos movimientos corporales deben provocar un gasto energético por encima de los parámetros basales normales para ser considerados actividad física.

Existen dos tipos de actividad física: la general y la programada.

## **Actividad física general**

Responde a la actividad física moderada que provoca un gasto energético por encima de los parámetros basales normales, pero no requiere de una planificación anticipada para optar por una condición física óptima. La actividad física general mantiene una condición física regular proporcionada por un estado fisiológico de bienestar que atribuye la base para realizar las tareas normales de la vida cotidiana. Ejemplos: cortar las flores, barrer el patio, lavar los platos, caminar a la tienda, etc.

## **Actividad física programada**

La actividad física programada fluye en el contexto de realizar ejercicio físico planificado y repetitivo con el objeto de mejorar alguna de las funciones fisiológicas, consiguiendo una condición física óptima como base para el desarrollo de actividades deportivas y, además de un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas.

Las personas que inician un ejercicio con perspectiva a obtener una condición física óptima pueden terminar desembocando en el entrenamiento, que va un poco más allá al aplicar sobrecargas de trabajo muscular con distintas variables, con el eje de conseguir una determinada adaptación o mejoría fisiológica para la consecución de determinadas metas.

La actividad física que una persona practica depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo), que a la vez se pueden manipular con el fin de variar las dosis.

**Frecuencia:** es la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas a la semana.

**Intensidad:** es el nivel de esfuerzo que implica la actividad física, a menudo descrita como: leve, moderada o vigorosa.

**Tiempo:** es la duración de la sesión de actividad física.

**Tipo:** la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza, por ejemplo: correr, nadar, etc.

(Encalada, 2016) Según los objetivos que se persigue la actividad física programada se clasifica en:

Actividad física para la salud: tiene unos claros objetivos y beneficios sobre el correcto desarrollo y funcionamiento del corazón, del aparato circulatorio en general y del sistema respiratorio, al igual que sobre enfermedades como la diabetes, la osteoporosis y la obesidad. Además, retrasa el envejecimiento y contribuye a reducir sus efectos.

Actividad física recreativa: está vinculada directamente con el tiempo libre y el ocio, cuya única finalidad es la recreación. Las normas son muy flexibles ya que no es necesaria una gran preparación física y un entrenamiento riguroso; sólo pretenden aumentar la calidad de vida, la integración, la participación y, especialmente, la diversión.

Actividad física competitiva: es la actividad física que tiene como finalidad conseguir la victoria frente a otros deportistas o superar una marca o récord.

Actividad física escolar: es aquella actividad física que comprende todas aquellas actividades planificadas y desarrolladas en el ámbito de la educación física escolar y que intervienen en la educación de la persona.

Actividad física terapéutica (AFT): se define como una disciplina médico-pedagógica con objetivos profilácticos y medicinales, basado en procesos metodológicos propios de la Educación Física cuyo medio es el ejercicio terapéutico como método curativo para el tratamiento y prevención de los diversos traumas, lesiones, control y reeducación de patologías no transmisibles optimizando capacidades físicas, fisiológicas, psicológicas y sociológicas de la persona.

### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física influye mucho en las condiciones de la salud, dependiendo de la FITT que varía acorde el requerimiento profesional o personal. Algunos beneficios para la salud parecen empezar con tan poco tiempo, como 60 minutos en la semana.

(Lopategui C. , 2013) considera que una persona posee un estilo de vida físicamente activo cuando incorpore, de modo regular, actividades físicas de moderada intensidad que acumulen aproximadamente 21 minutos o más durante la mayoría de los días de la semana. También, para personas que incursionen en actividades físicas de intensidad vigorosa que acumulen aproximadamente 11 minutos o más diariamente. Este tipo de personas tienden a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y otros resultados de salud adversos.

## **Beneficios Fisiológicos**

- Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejora la movilidad y flexibilidad musculo articular
- Disminuye las inflamaciones y traumas
- Mejora la postura
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Aumento de los niveles de Serotonina, dopamina y endorfinas

## **Beneficios Psicológicos**

(Márquez, 1995) expone los rasgos psicológicos que tienden a aumentar y reducir cuando se realiza actividad física.

### *Incrementa*

- Eficiencia en el trabajo
- Rendimiento académico
- Actividad
- Confianza
- Estabilidad emocional
- Independencia
- Funcionamiento intelectual
- Locus interno de control
- Memoria
- Estados de animo
- Percepción
- Popularidad
- Imagen corporal positiva
- Autocontrol
- Satisfacción sexual
- Bienestar

### *Disminuye*

- Absentismo laboral

- Abuso de alcohol
- Enfado/cólera
- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Dismenorrea
- Dolores de cabeza
- Hostilidad
- Fobias
- Comportamiento psicótico
- Consecuencias del estrés
- Tensión
- Riesgo de enfermedad coronaria
- Problemas de espalda
- Tabaquismo

### **Beneficios Sociales**

- Despierta el liderazgo
- Favorece el contacto personal
- Promueve la integración social
- Favorece el sentido de grupo, se sienten parte de un todo
- Mejora las relaciones

### **Sustancias químicas que se producen en nuestro cuerpo con el ejercicio.**

“La ciencia está detrás de las razones por las cuales el ejercicio nos hace sentir tan bien” (Triatloners, 2016)

El ejercicio promueve niveles óptimos de hormonas en todas las áreas. Es por eso que varios estudios concluyen que el ejercicio nos beneficia tanto emocional como psicológicamente. Las hormonas son los productos químicos generados por el organismo para sentirse bien, que impulsan la confianza y mejoran el rendimiento en el ámbito que se desempeñen.

## **La serotonina**

La serotonina es la hormona del “sentirse bien” que nos hace descansar. El cerebro la produce cuando consumimos carbohidratos, cuando nos viramos al sol, cuando vemos o realizamos un acto de generosidad y durante el ejercicio, también recibimos una enorme cantidad de serotonina en la mañana, como un combate a toda la melatonina (hormona del sueño) que se sigue inundando nuestros cuerpos. La serotonina funciona con adrenalina para despertarnos, y la melatonina nos pone a dormir.

Tiene sentido para alguien que está deprimido sentirse cansado o débil todo el tiempo, sus niveles de serotonina son muy bajos por lo que la melatonina hormona que induce el sueño se hace cargo y hace que se sienta cansado.

El efecto de sentirse bien de la serotonina es porque el ejercicio es considerado como una forma de combatir el estrés. La serotonina se refiere a veces como el “interruptor de apagado” de la ira, y por lo tanto las personas que hacen ejercicio regularmente reportan sentirse más tranquilo y reportar menos altibajos emocionales.

## **Endorfinas**

Las endorfinas son neurolépticos que se liberan a través de la médula espinal y del torrente sanguíneo. Son opiáceos naturales del organismo que puede ser hasta 20 veces más potentes que los analgésicos contra el dolor que se venden en las farmacias.

Las actividades como escuchar música, bailar, hacerse un baño, caminar, quedar con los amigos, comer chocolate, tomar el sol, hacerse masajes, meditación, yoga, bailar, cantar, pintar, moldear, ejercicios respiratorios, correr, ir con bicicleta o nadar, etc. hacen aumentar los niveles de endorfinas en sangre.

Las endorfinas tienen un rol importante en la recuperación y tiene funciones esenciales para la salud:

- Promueven la calma
- Crean un estado de bienestar
- Mejoran el humor
- Reducen el dolor
- Retrasan el proceso de envejecimiento
- Potencian las funciones del sistema inmunitario

- Reducen la presión sanguínea
- Contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad

### **La dopamina**

Esta hormona se libera durante una experiencia de placer, por lo que los bajos niveles de dopamina harán más difíciles la posibilidad de sentirse bien. Afortunadamente, el ejercicio no sólo desencadena la liberación de dopamina, si no que aumenta su sensibilidad a ella. Esto significa que se necesitará cada vez menos cantidades de dopamina para generar la sensación de euforia, lo que le permite no sólo a patear el hábito de azúcar, pero también disfrutar de las cosas pequeñas.

Finalmente, las dopaminas en conjunto con la adrenalina permiten la concentración, de hecho, uno de los síntomas de Déficit de Atención e Hiperactividad es los bajos niveles de dopamina.

### **Adrenalina / Cortisol**

(Fucks, 2013) Cuando hay estrés y ansiedad, el cerebro envía una señal a las glándulas adrenales para que liberen la hormona cortisol. Si el estrés y la ansiedad permanecen por tiempo prolongado, los niveles de cortisol se mantendrán elevados, produciendo el cierre de otros procesos fisiológicos como la digestión y el sistema inmunológico.

A corto plazo, estas hormonas pueden ser vistas como sustancias naturales dopantes. Aumentan la tensión muscular, presión arterial, glucosa en sangre, y la velocidad a la que las neuronas de nuestro cerebro se activan. Esto nos hace pensar rápido y actuar con rapidez, muy beneficioso cuando estamos bajo ataque.

El exceso de adrenalina y cortisol liberados en sangre día tras día produce efectos perjudiciales como pueden ser:

- Cansancio (o incluso extenuación).
- Dolor físico.
- Falta de concentración.
- Problemas de memoria.
- Ira y agresividad.

- Problemas de sueño

A largo plazo, el cortisol puede producir efectos como los siguientes:

- Debilitamiento del sistema inmunitario. Ejemplo: Nos refriaremos más veces de lo habitual.
- Aumento de las alergias.
- Empeoramiento del asma.
- Sentimientos de fracaso, ansiedad y depresión.

### **La testosterona**

El ejercicio, especialmente el ejercicio muy intenso, como carreras de velocidad o levantamiento de pesas promueve la producción de testosterona. La testosterona se ha demostrado que aumenta la confianza, con lo que la interacción social resulta menos estresante. Los hombres con niveles bajos de testosterona también han reportado bajos niveles de motivación, por lo que los hombres más dominantes y con mayores niveles de testosterona en sus sistemas tienden a ser más exitosos. Esto funciona en las mujeres también.



## OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: un sistema de actividades físicas terapéuticas sustentada en las actividades físicas recreativas.

Variable Dependiente: contribuirá a enfrentar **los síntomas del estrés** y preservar la salud de los profesores de la Unidad Educativa “Mons. Maximiliano Spiller” de la ciudad de Tena, Provincia de Napo.

Variable interviniente: Asistencia a las actividades programadas.

**Tabla 27.** Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALAS
Sistema de actividades físicas terapéuticas	Actividades físicas	- Actividades dentro del horario de trabajo - Actividades fuera del horario de trabajo	Participa_ No participa_
Estrés	Síntomas	<i>Cansancio Emocional (CE):</i> <i>Despersonalización (DP):</i> <i>Realización Personal (RP):</i>	<b>Alto_</b> <b>Medio_</b> <b>Bajo_</b>

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## **f. METODOLOGIA**

### **MATERIALES**

Los materiales que se utilizará en la presente investigación como recursos humanos son: el investigador autor de la Tesis, el Director de Tesis como guía y los Profesores de la UEMMS para la recolección de datos. Serán necesarios hojas de papel bond A4, computador personal, impresora y el internet para la consulta de información, llegando así a un gasto financiado por el autor de \$ 2 227.00 dólares durante todo el transcurso de la Tesis.

### **MÉTODOS**

La presente investigación es de tipo Cuasi experimental en donde la muestra es manipulada por razones particulares, como son las causas y consecuencias del estudio que el grupo de Profesores de la UEMMS presenta, a través de una intervención previa y posterior. Posee un enfoque Mixto ya que al hacer referencia al enfoque Cualitativo se habla de la comprensión y fenomenología de un hecho social, se inclina a la observación, es exploratoria, inductiva y descriptiva enfocada en el proceso. Cuando se refiere al enfoque Cuantitativo se induce a los datos estadísticos, medible y controlable, confirmatoria, inferencial y deductiva enfocada a los resultados.

Se utilizaron diferentes métodos que facilitaran la asimilación y deducción del conocimiento empírico debidamente intervenido por el conocimiento científico, para de esta manera efectivizar el resultado del trabajo. A continuación, se detallan los métodos utilizados:

**Método científico:** este proceso permitirá explicar los fenómenos que establecen relación directa sobre el estrés en los profesores y por ende su compactación con los problemas identificando la situación que abarcan los afectados.

**Método Inductivo- Deductivo:** este método se utilizará en la investigación a partir de la información recopilada y de la muestra de estudio, de tal manera que se hará posible generalizar la información, así como de la investigación bibliográfica obtenida se podrá aplicar específicamente en el estudio.

**Método Analítico-Sintético:** con este método se podrá establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicará llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en

una perspectiva de totalidad, lo que apoyará al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

**Método Descriptivo:** este método facilitará la síntesis y el detallamiento sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, tablas, porcentajes los mismos que servirán para la interpretación tanto cuantitativa como cualitativa.

**Método Estadístico:** este método servirá para realizar cálculos varios como son la sumatorias, media aritmética y el porcentaje de los resultados de las encuestas.

## TECNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas que se utilizarán en la investigación serán las siguientes:

**Revisión Documental:** Este proceso se caracteriza por la recopilación, revisión de información, de documentos y estudios relacionados la afectividad y el estrés

**La Observación:** Esta técnica nos permitirá tener un acercamiento directo con la Institución Educativa, la cual se realizará una visita previa para el conocimiento de las instalaciones de la Unidad Educativa “Mons. Maximilano Spiller”.

**La encuesta:** con esta técnica se recopilará toda información relevante a nuestra investigación determinando ciertas incertidumbres y falencias.

Por último, el instrumento a utilizar será el Cuestionario que facilitará la adquisición de información de interés sociológico, mediante la aplicación de un test denominado MBI para determinar el nivel de estrés antes y después de la propuesta, conociendo así la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

## Procedimiento para el desarrollo de la investigación

Trabajo de gabinete.

- Elaboración del anteproyecto.
- Selección del personal a tomarles el test
- Selección de los ejercicios de las capacidades coordinativas.
- Diseños y elaboración de fichas para la recolección de datos.
- Revisión de la información obtenida para la comparación de los parámetros obtenidos.
- Tabulación de los resultados obtenidos.
- Comprobación de hipótesis.

- Elaboración del informe final.

Trabajo de campo.

- Delimitación del área de estudio.
- Recolección de datos e información mediante los diferentes métodos antes propuestos.
- Dar seguimiento para verificar la veracidad de los datos mediante las repeticiones necesarias con el fin de acercarnos más a la realidad del objeto investigado.

**g. CRONOGRAMA**

Tabla 28. Cronograma de trabajo

TIEMPO  ACTIVIDADES	2015												2016												
	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Elaboración del perfil de proyecto			X																						
Presentación y sustentación del perfil de proyecto				X																					
Incorporación de recomendaciones al perfil					X																				
Aprobación del proyecto (Tema) y designación del director de tesis					X																				
Revisión y reconstrucción del marco teórico					X	X	X	X	X																
Revisión y rediseño de los instrumentos de investigación						X																			
Prueba piloto de los instrumentos								X																	
Trabajo de campo									X																
Implementación del sistema de actividades									X	X	X	X													
Tabulación de información													X	X											
Análisis y verificación de resultados														X											
Formulación de conclusiones														X											
Integración de elementos y elaboración del informe de investigación															X	X									
Sustentación/calificación privada de la tesis																	X								
Incorporación de recomendaciones a la tesis																		X							
Presentación del informe final y declaratoria de aptitud legal																				X					
Sustentación pública de la tesis e incorporación profesional																					X				

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### 1. Talento humano

El recurso humano es el componente principal dentro del trabajo de investigación, en vista de que estará disponible para colaborar el tiempo que sea necesario.

- Investigador.
- Director de Tesis.
- Personal para la recolección de datos.

### 2. Recursos materiales

Los materiales y equipos necesarios para el presente trabajo de investigación y elaboración del Trabajo de Titulación son los siguientes:

Materiales.

- Área de fútbol, voleibol, piscina, etc.
- Papel bond.
- Computadora.
- Impresora.
- Silla docente

Instrumentos.

- Internet
- Enciclopedias

### 3. Recursos económicos

Tabla 29. Recursos económicos

Ítem	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Computador portátil	U	1	1.200,00	1.200,00
2	Impresora	U	1	140,00	140,00
4	Papel Bond	RESMA	3	500	15,00
5	Internet	MES	6	22,00	132,00
6	Anillado	U	6	2,00	12,00
7	Transporte	U	24	10,00	240,00
8	Hospedaje	U	6	40,00	240,00
9	Alimentación	U	36	3,00	108,00
10	Otros	U	-	120,00	120,00
<b>TOTAL \$ USD</b>					<b>2227,00</b>

**Autor:** Luis Omar Soria, 2016.

### 4. Financiamiento

Los 2227.00 dólares proyectados dentro del presupuesto de la investigación serán financiados por el autor.

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Cegarra.J. (2012). *Investigacion Cientifica*. Madrid: Diaz de Santo.
- Cooper, G. (2008). *Como controlar eficazmente el estrés en una semana*. Barcelona, España: Gestión 2000 S.A.
- Dahab. (2010). Enfoque cognitivo transaccional del estrés. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 18.
- Esteve, J. (2009). La docencia: competencias, valores y emociones. *Las competencias, los valores y las emociones de los profesores*, 7.
- Gil-Monte. (2007). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Editorial Síntesis S.A.
- Jiménez, M. (septiembre de 2009). El estrés docente. *Innovación y Experiencias Educativas*.
- Lopategui, E. (20 de Junio de 2010). *www.saludmed.com*. Recuperado el 18 de octubre de 2015, de *www.saludmed.com*:  
<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.
- Manassero M. A., V. A. (2003). *Estrés y burnout en la enseñanza*. Palma de Mallorca, España: Editorial Universidad de las Islas Baleares. Servicio de Publicaciones.
- Nahim, L. (2011). *Estres y dinámica cerebral*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Educar Ciencias y Neurociencias Aplicadas al Desarrollo Humano.
- OMS. (2008). *Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo*. Ginebra, Suiza: Ediciones OMS.
- Peiró, J. (2007). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid, España.
- Rovira, B. (2006). *¿Qué es el estrés laboral?* Queretaro: Centro para empresas y profesiones.



Slipak, O. (1996). Estres Laboral. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 5 (3).

Torres, J. (2010). *Carga y Afrontamiento del estres*. Huelva, España: Universidad de Huelva.



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Proyecto: “DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS TERAPÉUTICAS PARA PREVENIR LOS SÍNTOMAS QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MONS. MAXIMILIANO SPILLER. PROPUESTA ALTERNATIVA DE UN SISTEMA DE ACTIVIDADES.”

### Anexo 1. Encuesta MBI

Indicaciones: Conteste marcando una “X” en la celda apropiada a la frecuencia que ha tenido este sentimiento de acuerdo a la escala en la tabla. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción mediante una propuesta de actividades físicas terapéuticas.

N°	SENTIMIENTO	FRECUENCIA						
		Nunca	Muy poco	Pocas veces	De vez en cuando	Algunas veces	Casi siempre	siempre
		0	1	2	3	4	5	6
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.							
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.							
4	Siento que puedo entender fácilmente a los estudiantes y padres de familia							
5	Creo que trato a algunos estudiantes y padres de familia como si fuesen objetos impersonales.							
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.							
7	Siento que domino con mucha efectividad la enseñanza a los estudiantes y los requerimientos de los padres de familia.							
8	Siento que mi trabajo me está desgastando.							
9	Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.							
10	Siento que me he hecho más duro con la gente desde que ejerzo esta profesión.							
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12	Me siento muy activo en mi trabajo.							
13	Me siento frustrado por el trabajo.							
14	Siento que estoy trabajando demasiado.							
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que atiendo profesionalmente.							
16	Trabajar directamente con personas me produce estrés							
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis estudiantes.							
18	Me siento estimulado después de haber trabajado con mis estudiantes.							
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.							
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
21	En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.							
22	Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos de sus problemas.							

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN .....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS.....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	vii
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PROVINCIA DE NAPO .....	viii
ESQUEMA DE TESIS .....	ix
a. TITULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT .....	3
c. INTRODUCCION .....	4
d. REVISION DE LITERATURA.....	6
ESTRÉS.....	6
Fases del estrés .....	6
Tipos de Estrés.....	7
Fisiología del Estrés.....	8
Enfermedades que produce el estrés.....	10
Estrés laboral.....	11
Tipos de Estrés Laboral .....	11
Síntomas del Estrés Laboral.....	11
Estrés docente .....	12
ACTIVIDAD FÍSICA .....	13
Actividad física general .....	13

Actividad física programada.....	13
Beneficios de la actividad física.....	15
Sustancias químicas que se producen en nuestro cuerpo con el ejercicio. ....	17
e. MATERIALES Y METODOS .....	20
MATERIALES .....	20
MÉTODOS .....	20
TECNICAS E INSTRUMENTOS .....	21
METODOLOGÍA PARA CADA OBJETIVO .....	21
POBLACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	22
f. RESULTADOS .....	23
g. DISCUSIÓN .....	48
h. CONCLUSIONES .....	51
i. RECOMENDACIONES .....	52
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	53
j. BIBLIOGRAFÍA .....	66
k. ANEXOS .....	69
INDICE .....	106

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados de la pregunta 1. ....	23
Tabla 2. Resultados de la pregunta 2 .....	24
Tabla 3. Resultados de la pregunta 3 .....	25
Tabla 4. Resultados de la pregunta 6 .....	26
Tabla 5. Resultados de la pregunta 8 .....	27
Tabla 6. Resultados de la pregunta 13 .....	28
Tabla 7. Resultados de la pregunta 14 .....	29
Tabla 8. Resultados de la pregunta 16 .....	30
Tabla 9. Resultados de la pregunta 20 .....	31
Tabla 10. Promedio de la escala de Cansancio Emocional.....	32
Tabla 11. Resultados de la pregunta 5 .....	33
Tabla 12. Resultados de la pregunta 10 .....	34
Tabla 13. Resultados de la pregunta 11 .....	35
Tabla 14. Resultados de la pregunta 15 .....	36
Tabla 15. Resultados de la pregunta 22 .....	37
Tabla 16. Resumen de la escala de Despersonalización .....	38
Tabla 17. Resultados de la pregunta 4 .....	39
Tabla 18. Resultados de la pregunta 7 .....	40
Tabla 19. Resultados de la pregunta 9 .....	41
Tabla 20. Resultados de la pregunta 12 .....	42
Tabla 21. Resultados de la pregunta 17 .....	43
Tabla 22. Resultados de la pregunta 18 .....	44
Tabla 23. Resultados de la pregunta 19 .....	45
Tabla 24. Resultados de la pregunta 21 .....	46
Tabla 25. Resumen de la escala de Realización Personal .....	47
Tabla 26. Modelo operativo del proyecto .....	55
Tabla 27. Operacionalización de variables .....	96
Tabla 28. Cronograma de trabajo.....	100
Tabla 29. Recursos económicos.....	102

## INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1. Análisis de la pregunta 1 .....	23
Gráfico 2. Análisis de la pregunta 2 .....	24
Gráfico 3. Análisis de la pregunta 3 .....	25
Gráfico 4. Análisis de la pregunta 6 .....	26
Gráfico 5. Análisis de la pregunta 8 .....	27
Gráfico 6. Análisis de la pregunta 13 .....	28
Gráfico 7. Análisis de la pregunta 14 .....	29
Gráfico 8. Análisis de la pregunta 16 .....	30
Gráfico 9. Análisis de la pregunta 20 .....	31
Gráfico 10 Análisis de la pregunta 20 .....	32
Gráfico 11. Análisis de la pregunta 5 .....	33
Gráfico 12. Análisis de la pregunta 10 .....	34
Gráfico 13. Análisis de la pregunta 11 .....	35
Gráfico 14. Análisis de la pregunta 15 .....	36
Gráfico 15. Análisis de la pregunta 22 .....	37
Gráfico 16. Análisis de la pregunta 22 .....	38
Gráfico 17. Análisis de la pregunta 4 .....	39
Gráfico 18. Análisis de la pregunta 18 .....	44
Gráfico 19. Análisis de la pregunta 19 .....	45
Gráfico 20. Análisis de la pregunta 21 .....	46
Gráfico 21. Análisis de la pregunta 21 .....	47