UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FISICA

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN: CULTURA FISICA

TEMA

LA ACTIVIDAD FÍSv ICA Y SU INCIDENCIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ISIDRO AYORA CUEVA, DEL CANTÓN VENTANAS PROVINCIA DE LOS RÍOS DURANTE EL PERIODO 2014-2015.

AUTOR

ROJAS PORTILLA LUIS EDUARDO

TUTOR

LIC. MARCO FUENTES LEON MSC.

LECTOR:

LIC. JUAN TOVAR GONZABAY MSC.

BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

INFORME FINAL DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Marcos Fuentes León Msc., en mi calidad de Tutor de Tesis del trabajo de investigación sobre el tema:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ISIDRO AYORA CUEVA, DEL CANTÓN VENTANAS PROVINCIA DE LOS RÍOS DURANTE EL PERIODO 2014-2015.

El Sr. Luis Eduardo Rojas Portilla, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación, especialización Cultura Física, apruebo dicho trabajo práctico ya que reúne los requisitos y méritos suficientes.

ASISTENCIA	✓
CRÉDITOS	✓
PERFIL APROBADO	✓

Solicito que sea sometido a la evaluación de Jurado Examinador que el H. Consejo Directivo designe.

LIC. MARCO FUENTES LEON MSC.
DIRECTOR DE TESIS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

Lic. Juan Tovar Gonzabay Msc.
LECTOR DE TESIS

Que la tesis previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialización Cultura Física:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ISIDRO AYORA CUEVA, DEL CANTÓN VENTANAS PROVINCIA DE LOS RÍOS DURANTE EL PERIODO 2014-2015.

DEL EGRESADO: ROJAS PORTILLA LUIS EDUARDO

Ha sido revisada en todos sus componentes, por lo que autorizo su presentación, sustentación y defensa.

LIC. JUAN TOVAR GONZABAY MSC.
LECTOR DE TESIS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICADO DE AUTORÍA DE TESIS

Yo , Luis Eduardo Rojas Portilla**,** portador de la cédula de ciudadanía 120580613-4, estudiante del seminario de tesis previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, declaro ser autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los efectos legales que se desprendan del presente trabajo, es responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente

Luis Rojas Portilla
C.I. 120580613-4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

SEMINARIO DE GRADUACIÓN

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación sobre el tema:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ISIDRO AYORA CUEVA, DEL CANTÓN VENTANAS PROVINCIA DE LOS RÍOS DURANTE EL PERIODO 2014-2015.

Calificacion:

8,66 (OCHO COMA SESENTA Y SEIS)

Para constancia firman:

Msc. Ricardo Arana Cadena
DELEGADO DECANO

Msc. Ena Dueñas Galarza
PROFESOR ESPECIALIZADO

Msc. Mariana Dicado Albán
DELEGADA CONS. DIRECTIVO

Ab. Isela Berruz Mosquera
SECRETARIA (E)

DEDICATORIA

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis Padres

Luis Eduardo y Ángela Leonor, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A mis maestros.

Por su gran apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis; a mi tutor por su apoyo ofrecido en este trabajo, por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional.

A mis amigos.

Por qué nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos.

Finalmente a todas aquellas personas que marcaron cada etapa de mi camino universitario y colaboraron de una u otra forma en mi desarrollo profesional.

Luis Eduardo Rojas Portilla

AGRADECIMIENTO

Y agradezco a Dios por darme la salud que tengo, por tener una cabeza con la que puedo pensar muy bien y además un cuerpo sano y una mente de bien.

A mis padres porque ellos estuvieron en los días más difíciles de mi vida como estudiante.

Quiero agradecer a todos mis maestros ya que ellos me enseñaron valorar los estudios y a superarme cada día.

Estoy seguro que mis metas planteadas darán fruto en el futuro y por ende me debo esforzar cada día para ser mejor y en todo lugar sin olvidar el respeto que engrandece a la persona.

Luis Eduardo Rojas Portilla

ÍNDICE

PORTADA

CERTIFICACION DEL AUTOR……. iii

APROBACION DEL TUTOR……. iv

APROBACION DEL TRIBUNAL……... v

DEDICATORIA …… vii

AGRADCIMIENTO……. viii

INDICE……. ix

RESUMEN EJECUTIVO……. xiii

INTRODUCCION……. xv

CAPITULO I……. 1

1. Campo contextual problemático…….. 1

1.1. Problematización……. 1

1.2. Tema …… 3

1.3. Justificación ……. 3

1.4. Objetivos……. 4

1.4.1. General …….. 4

1.4.2. Específicos ……..…….. 4

CAPITULO II……. **5**

2. Marco Teórico …… 5

2.1. Antecedentes de la investigación……. 5

2.1.1. Evolución histórica de la actividad física…… 5

2.1.2. Actividad física……. 6

2.1.3. Beneficios de la actividad física…….. 7

2.1.4. Consecuencia de la falta de actividad física…… 8

2.1.5. Importancia de la actividad física en el rendimiento laboral……. 10

2.1.6. Causas del estrés…….. 10

2.1.7. Consecuencia del estrés…….. 11

2.2. Marco Conceptual……. 11

2.2.1. Actividad física beneficios…… 11

2.2.2. Aptitud física, bienestar y salud…….. 13

2.2.3. ¿Qué es el estrés?..... 16

2.2.4. Tipos de estrés…….. 18

2.2.5. Síntomas del estrés…….. 20

2.2.6. Etapas del estrés…… 21

2.3. Marco Referencial……. 22

2.3.1. Actividad física…… 22

2.3.2. Importancia de la actividad física……. 23

2.3.3. Salud……. 24

2.3.4. Beneficios de la actividad física en la sociedad actual…… 25

2.3.5. La actividad física como habito saludable y de mejora de la calidad de vida……. 27

2.3.6. Estilos de vida saludables……. 28

2.3.7. El estrés en los docentes…….. 29

2.3.8. Estrés y actividad física……. 32

2.4. Glosario de términos……. 33

2.5. Hipótesis……. 37

2.6. Operacionalización de variables…….. 38

CAPITULO III…… 42

3. Metodología de trabajo……. 42

3.1. Tipos de investigación…….. 42

3.2. Población y muestra…….. 42

3.2.1. Población……. 42

3.2.2. Muestra…… 43

3.3. Métodos y técnicas de recolección de información…….. 44

3.3.1. Métodos…… 44

3.3.2. Técnicas……... 45

3.3.3. Procedimientos…….. 45

3.3.4. Selección de material de apoyo……... 46

3.4. Análisis e interpretación de resultados…….. 46

3.5. Conclusiones y recomendaciones…… 80

3.5.1. Conclusiones……. 80

3.5.2. Recomendaciones……. 82

CAPITULO IV…… 84

4. Propuesta…… 84

4.1. Titulo…… 84

4.2. Antecedente de la Propuesta……. 84

4.3. Justificación…… 84

4.4. Objetivos…….. 86

4.4.1. General…… 86

4.4.2. Específicos…….. 86

4.5. Desarrollo……. 87

4.5.1. Fundamentación Teórica…….. 87

BIBLIOGRAFIA…… 97

REFERENCIAS LINKOGRAFICAS……. 99

ANEXOS…… 100

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación tiene como finalidad determinar los factores organizacionales que provocan estrés en los docentes y como esto influye en el correcto desempeño de sus funciones.

El estrés docente es ahora una realidad crítica pero callada. En el contexto educativo convergen muchos factores estresores que terminan afectando al docente de varias maneras sin que éste sea consciente. Hay pruebas que el estrés docente existe en las diferentes realidades latinoamericanas generando cantidad de problemas de salud en los docentes, cuya intensidad es tal, que ha devenido un problema mismo de la Salud.

El gestor de la educación puede en cierto momento determinar el grado de estrés y los factores que lo originan dentro de una organización y proponer mecanismos de gestión del mismo. De esta manera se puede ofrecer un ambiente de trabajo apreciado por los docentes y lograr una escuela menos conflictiva, y más efectiva y valorada por el medio donde se encuentre.

En la presente investigación se utilizó un instrumento de medición que consiste en un cuestionario estructurado como instrumento de medición, a través del cual se obtuvo información fundamental para la realización del presente estudio.

Al finalizar la investigación se dan posibles sugerencias, las cuales podrá tomar en cuenta la Unidad Educativa Seis de Octubre, con la finalidad que esto permita mejorar las condiciones en el lugar de trabajo, y a su vez mejorar el desempeño de los docentes que lo integran.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su Diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el

estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

La falta de actividad física y el exceso de trabajo producen el estrés laboral siendo uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan, un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además el estrés puede estar ocasionado por problemas domésticos o laborales

CAPITULO I

1. CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO

1.1. PROBLEMATIZACIÓN

En el país se manifiesta de una forma generalizada la falta de actividad física en los docentes, perjudicando su estado anímico en el ámbito laboral, las instituciones educativas no escapan de esta problemática que aqueja desde varias décadas atrás, por la consecuencia de la falta de conocimiento y práctica de ejercicios físicos que mejorarían el estado de salud y el bienestar de los docentes, notándose un bajo rendimiento en las actividades laborales que puede ser ocasionada por los altos niveles de estrés.

En la provincia de Los Ríos y específicamente el cantón Ventanas, cuentan con algunas unidades educativas tanto particulares como fiscales las mismas que están compuestas por un sinnúmero de docentes los que a diario desempeñan su labor educativa con grandes problemas de estrés debido a su labor diaria las mismas que ocasionan problemas en el desarrollo de sus actividades educativas, para lo cual la evaluación física debe considerarse como un aspecto relevante al momento de determinar la capacidad funcional del docente de ahí la importancia de la actividad física como una medida eficaz para prevenir y retrasar el deterioro de sus capacidades funcionales.

Las exigencias y grandes cambios del actual entorno social hacen que todas las personas indistintamente a su género , edad , desempeño laboral o actividades de obligación estén afectadas por un elevado nivel de estrés ; el mismo que se manifiesta con disminución de la concentración, fatiga ,irritabilidad, incluyendo la pérdida del equilibrio emocional , si todos estos síntomas permanecen de forma prolongada agotarán las reservas de energía del cuerpo provocando un gran desequilibrio físico y psicológico.

La gran cantidad de obligaciones y responsabilidades sumadas a las tensiones del medio, marcan el estrés con el que se vive, que sumado al sedentarismo de nuestra sociedad, actúan en desmedro de la calidad de vida provocando una infinidad de enfermedades crónicas no transmisibles y a su vez, dando como resultado directo el aumento del nivel de estrés hacia estados más crónicos.

Los docentes juegan un papel determinante como modelos promotores de salud y actividad física, pero también como educadores comprometidos con el desarrollo humano y la formación integral de los jóvenes.

En base a lo descrito en las líneas anteriores nos permitimos plantear la pregunta que guiara la presente investigación:

¿Cómo incide la actividad física en la disminución de los niveles de estrés en los docentes de la Unidad Educativa Seis de Octubre?

1.2. TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA SEIS DE OCTUBRE EN EL CANTÓN VENTANAS PROVINCIA DE LOS RÍOS DURANTE EL PERIODO 2012-2013

1.3. JUSTIFICACIÓN:

Los estilos de vida que muestran una tendencia irreversible hacia la tecnificación, la sociedad de consumo y los padecimientos derivados de la inactividad física del docente. El sedentarismo, el estrés de la vida cotidiana y los padecimientos cardiovasculares, en conjunto, amenazan la calidad de vida de las generaciones humanas del presente y el futuro. Entonces esta investigación está orientada a detectar y prevenir, un sinnúmero de enfermedades que pueden ser evitadas mediante la disminución del ocio, identificar como afecta a la docencia tanto en su salud como en el rendimiento académico, y estado de ánimo en el desempeño de su trabajo cotidiano.

En tal sentido, el trabajo que proponemos beneficia a la comunidad de docentes, a los estudiantes y a la sociedad en su conjunto, ya que de una docencia saludable depende en gran medida la calidad de la enseñanza.

1.4. OBJETIVOS:

1.4.1. Objetivo General:

- Analizar las incidencias que tiene la actividad física en la disminución de los niveles de estrés de los docentes dela Unidad Educativa Seis de Octubre.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Realizar un diagnóstico de los niveles de actividad física de los Docentes.
- Determinar las causas que provocan el estrés en los Docentes.
- Diseñar una guía metodológica de actividades físicas para mejorar los niveles de estrés en los Docentes.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. Evolución histórica de la actividad física

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado.

En la actualidad se acepta ampliamente que unos niveles moderados de actividad física regular ofrecen beneficios para la salud y están asociados con un menor riesgo de enfermedad y muerte prematura.

En la última década han tenido un notable despunte, por los innumerables estudios a nivel mundial y a nivel nacional, ante el notable incremento de enfermedades de tipo coronario, que tienen como causas “Factores de riesgo que no se pueden modificar: la edad a partir de 45

años en el hombre y 55 en la mujer el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular aumenta, historia familiar de enfermedad cardiovascular prematura; factores de riesgo que sí se pueden modificar: colesterol elevado, tabaquismo, tensión arterial elevada, diabetes mal controlada, triglicéridos elevados, obesidad o sobrepeso, estrés e inactividad física”

En el sistema educativo se intenta abordar el campo de las capacidades y habilidades físicas de los Docentes sin reducirse a las cuestiones físicas, motrices o perceptivas, sino que, dentro de una concepción multifuncional, se deberán potenciar otros aspectos tales como: cognitivos, emocionales, afectivos, comunicativos y expresivos. Se lleva a cabo una integración de estos aspectos corporales, motrices y gestuales de manera que se facilite el conocimiento de las propias posibilidades y un repertorio motriz que contribuya a un desarrollo integral.

2.1.2. Actividad Física

La actividad física debe ser una alternativa de mejoramiento social para las personas, procurando cada vez más verla como un elemento saludable dentro de su estilo de vida.

Evitando el aumento del sedentarismo, entre otras, como la mayor causa de la morbilidad y mortalidad en el mundo. La Organización Mundial de la Salud tiene al sedentarismo como un problema de salud pública

global, está considerado como una causa mayor de muerte, discapacidad y enfermedad.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

2.1.3. Beneficios de la Actividad Física

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que

impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

2.1.4. Consecuencias de la Falta de Actividad Física

El cuerpo del ser humano ha sido diseñado para moverse y es necesario que lo haga para mantenerse funcional y evitar enfermedades, así pues, desde antes de nacer ya se encuentra en constante movimiento. Una vez que ha nacido esta persona, necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que en la misma proporción van disminuyendo las actividades que hagan posible el desgaste de energía y el movimiento corporal. Parece que conforme pasan los años también van pasando las ganas de movernos, pero para que esto no siga sucediendo, se citarán algunas de las consecuencias que tiene la falta de actividad física en nuestro cuerpo.

Hacer ejercicio continuado es la mejor manera de conseguir una buena salud y retrasar el envejecimiento. Todos sabemos esto, pero casi nunca reparamos en lo que puede depararnos la falta de actividad deportiva a lo

largo de nuestra vida. Una actividad física escasa es la causante de un rápido deterioro corporal que se verá traducido en un empeoramiento de la salud. Es importante que sepamos algunos de los efectos que esto puede tener en nosotros.

Con el paso del tiempo nuestros músculos tienden a perder tonificación y fuerza. Un proceso que se magnifica más en el caso de las personas sedentarias. El desuso de los músculos hace que éstos pierdan cualidades y poco a poco se atrofien repercutiendo en otras partes del cuerpo. Normalmente este deterioro va unido a una pérdida de fuerza en los huesos, y es que ambos procesos van dados de la mano, ya que unos músculos fuertes mantendrán a los huesos protegidos y en perfectas condiciones.

Por norma general la pérdida de fibras musculares a lo largo de los años es inevitable, pero desde luego que las personas que no realizan ejercicio tienen una mayor pérdida con las desventajas que esto conlleva, y es que al tener menos fibras el funcionamiento del metabolismo es más lento, disminuyendo el consumo de energía en reposo, algo que conllevará un aumento de peso progresivo que acabará por empeorar nuestra salud.

2.1.5. Importancia de la Actividad Física en el Rendimiento Laboral

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

2.1.6. Causas del Estrés

Las situaciones que provocan el estrés son varias y estas se denominan estresores los mismos que pueden ser estímulos tanto positivos como negativos que aparecen de una forma repentina pero es importante recalcar que depende de la valoración que hace la persona de la situación que puede presentarse como amenazante o no. Podemos definir a los estresores a cualquier suceso, situación, persona u objeto

que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la personas

2.1.7. Consecuencias del Estrés

Es evidente que la mayoría de las personas sometidas a una fuerte tensión desarrollan un trastorno. Se considera que cualquier trastorno físico está asociado de forma más o menos directa a factores psicológicos así que las consecuencias producidas a nivel psicológico se van a ver influenciadas en las consecuencias fisiológicas.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Actividad Física Definición

La Actividad Física hace referencia a tres dimensiones esenciales en la vida de un ser humano que son: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica se la entiende como un movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. “La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;

- Mejora la salud ósea y funcional, y

- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

- **Beneficios**

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

2.2.2. Aptitud Física, Bienestar y Salud

- **Aptitud física**

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

A continuación señalaremos cada definición encontrada de aptitud física: “Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar situaciones de emergencia”, y “estado caracterizado por la habilidad para

realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipocinéticas".

Otro tanto puede decirse de aptitud física, cuando se consideran sus atributos como lo son resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal, esto, porque permite identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud. A continuación se hace una explicación de cada una:

Aptitud física de salud: como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

Aptitud física de desempeño: Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que

se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

Aptitud física fisiológica: Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente con bajos incrementos de actividad física sin necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno.

- **Salud**

Con respecto al término salud, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos, nos lesionamos y esperamos la muerte; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente. Lo cierto es que no exige ausencia de enfermedad, puesto que cada individuo o comunidad tiene necesidades y riesgos durante su vida, lo cual puede beneficiar o estropear la realización de cada individuo.

- **Bienestar**

En lo que atañe a bienestar, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión. Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última

es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental. En conclusión, bienestar puede referirse como un estado de ser, en lugar de una manera de vivir.

Cabe añadir que los contextos mencionados anteriormente, se consideran sub-dimensiones del bienestar, y están relacionados entre sí. En otras palabras, si uno de ellos es afectado, los demás también, alterando por supuesto el bienestar de la persona. Es por ello que los comportamientos y los ambientes saludables son relevantes al promover la salud y el bienestar, y por ende la calidad de vida, que refleja el sentido de la felicidad y la satisfacción por nuestras vidas.

Recapitulando, debemos hacer notar, que bienestar así como salud, son conceptos amplios, es decir multidimensionales, que van más allá de la aptitud física, lo que sugiere la necesidad de identificar las sub-dimensiones del ser para posteriormente buscar instrumentos que puedan medirlas y generar resultados válidos y confiables de lo que es bienestar.

2.2.3. ¿Qué es el estrés?

Al referirnos al término estrés hablamos sobre las presiones que las personas conllevan día a día. "Se manifiesta como una descarga en

nuestro organismo producto de la acumulación de tensión física o psicológica. En este proceso participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras."

Según otros autores es "el estado al que llega un individuo por la acción de estímulos emocionales de gran intensidad o de gran importancia para él mismo. Se ponen en juego los mecanismos de alerta (neuronales, hormonales -adrenalina- etc., y vasculares-hipertensión). Si una situación de estrés no resuelta favorable, se entra en un estado patológico (ansiedad, depresión, alteraciones del ciclo vigilia-sueño, angustia, etc.)."

Según la OMS es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo frente a la acción" o "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción frente a agentes estresantes".

El estrés consiste en un esquema de «reacciones arcaicas» frente a la exposición a estresores, que preparan al organismo humano para la pelea o la huida, es decir, para la actividad física.

Es como «revolucionar el motor» o «pisar el acelerador». El estrés era la respuesta adecuada cuando el hombre prehistórico tenía que

enfrentarse a una manada de lobos, pero no lo es cuando el trabajador actual tiene que esforzarse para adaptarse a turnos cambiantes, tareas muy monótonas y fragmentarias o a clientes amenazantes o excesivamente exigentes.

El estrés relacionado con el trabajo puede definirse como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación.

2.2.4. Tipos de estrés

Al estrés lo podemos clasificar de distintas formas según los parámetros los más comunes son según su duración el plano que afecte o según el efecto que cause.

- **Según su duración**

Según el tiempo que se prolongue podemos hablar de estrés agudo o estrés crónico.

El estrés agudo es el producto de una agresión intensa física o emocional limitada en un tiempo menor a seis meses dando lugar a una respuesta intensa rápida y probablemente violenta mientras que el estrés crónico se manifiesta en un período prolongado de tiempo, continúo no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente. Puede considerarse crónico si su duración es mayor a los seis meses.

- **Según el plano que afecta**

Según el plano se refiere al plano físico y el mental al hablar del plano físico abarca a todo lo que se refiere a fatiga a cansancio físico y el mental se refiere al causado por las relaciones interpersonales frustraciones o apegos conflictos emocionales. etc.

- **Según el efecto que produce**

En esta clasificación se manifiestan el estrés positivo o EUSTRÉS y estrés negativo o DISTRÉS.

Se considera eustrés o estrés positivo cuando la respuesta fisiológica es acorde al agente estresante y no se manifiesta de forma violenta por lo que es considerado un mecanismo natural de defensa o respuesta frente a un estímulo que permite otra vez regresar a la homeostasis fácilmente. Por otro lado el distrés o estrés negativo es aquel en el que las demandas

fisiológicas para nuestro organismo son muy grandes o prolongadas pudiendo superar la capacidad de resistencia y adaptación del organismo.

2.2.5. Síntomas del estrés

- **Síntomas físicos**

Los principales síntomas físicos que se presentan cuando existe un nivel alto de estrés son:

- ✓ Opresión en el pecho.
- ✓ Hormigueo o mariposas en el estómago.
- ✓ Sudor en las palmas de las manos.
- ✓ Palpitaciones.
- ✓ Dificultad para tragar o para respirar.
- ✓ Sequedad en la boca.
- ✓ Temblor corporal.
- ✓ Manos y pies fríos.
- ✓ Tensión muscular.
- ✓ Falta o aumento de apetito.
- ✓ Diarrea o estreñimiento.
- ✓ Fatiga.

- **Síntomas emocionales**

A nivel emocional los principales síntomas a presentarse cuando estamos sometidos a un nivel alto de estrés son:

- ✓ Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- ✓ Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- ✓ Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- ✓ Deseos de gritar, golpear o insultar.
- ✓ Miedo o pánico que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirnos "paralizados"
- ✓ Dificultad para tomar decisiones.
- ✓ Dificultad para concentrarse.
- ✓ Disminución de la memoria.
- ✓ Lentitud de pensamiento.
- ✓ Cambios de humor constantes.
- ✓ Depresión.
- ✓ Etc.

2.2.6. Etapas del estrés

Reacción de alarma: Es la etapa más leve y se da frente a situaciones de la vida diaria.

Resistencia: Es la segunda etapa y se da cuando las situaciones de estrés se aumentan se hacen frecuentes y llevan a alteraciones fisiológicas y emocionales.

Agotamiento: Es la última etapa y se presenta cuando la tensión es tan alta y continua que el organismo se enferma.

2.3. MARCO REFERENCIAL

2.3.1. Actividad Física

Según Sebastiani y González *(2000),* la actividad física es cualquier movimiento corporal, y tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo.

Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Este autor señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (*Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994*) y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Marcos Becerro (1989), citando a *Casperson y colaboradores (1985)* señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento

de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física".

2.3.2. Importancia de la actividad física

Uno de los grandes desafíos de las sociedades en la actualidad consiste en posibilitar estrategias de intervención que contribuyan para el envejecimiento activo con el fin de prevenir las situaciones de dependencia que pueden ser ocasionadas por factores físicos o biológicos pero que, en general, tienen que ver con cuestiones psico-afectivas de estos individuos. Desde esta perspectiva, importan las consideraciones elaboradas por la *OMS (1998)* que señala la importancia de la actividad física en la vida diaria.

Además, está comprobado que la actividad física también genera efectos en la salud mental, la función cognitiva y en la adaptación de los individuos en sus entornos sociales.

Estos efectos positivos generados por la actividad física se deben a su relación con:

- Las actividades de la vida diaria;

- Las actividades instrumentales de la vida diaria;
- La actividad y el ejercicio en general;
- El ejercicio para lograr una buena forma física;
- El entrenamiento físico.

La realización de ejercicios físicos de forma regular, a partir de un patrón específico con el fin de generar resultados deseables, contribuye en la prevención de los efectos negativos del envejecimiento, sobre la capacidad funcional y la salud. La actividad física puede prevenir enfermedades, discapacidades y contribuir en el bienestar de las personas mayores (*SERRA, 1994; VALBUENA & FERNÁNDEZ, 2007; CLEMENTE; JECKEL, 1998*).

2.3.3. Salud

La definición de salud ha ido evolucionando desde el entendimiento como la no enfermedad hasta un concepto más global. *La OMS en 1948* definió salud como "un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la mera ausencia de enfermedad".

Desde el manifiesto de la OMS, La salud para todos en el año 2000, entienden la salud como "un nivel que permite el desenvolvimiento en los quehaceres diarios y en el desempeño laboral". *(Sierra, 2002)*

2.3.4. Beneficios de la actividad física en la sociedad actual

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico *(European Commission, 2004).*

Por otro lado, la participación en programas regulares de ejercicio es eficaz para evitar algunas enfermedades que se asocian con los años. La realización de ejercicio físico aeróbico ayuda a mantener y mejorar varios aspectos del funcionamiento cardiovascular (ej. eficiencia cardiaca, diferencia arterio-venosa de O2, la capacidad de oxidación mitocondrial, etc.). Además, el ejercicio físico reduce los factores de riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, etc., mejora la salud y contribuye a incrementar las expectativas de vida *(Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, y Gillis, 2009; Cárdenas, Henderson, y Wilson, 2009)*. La realización de

ejercicio físico de fortalecimiento ayuda a compensar la pérdida de masa muscular y de fuerza que por lo general se asocia con el envejecimiento normal. Entre los beneficios adicionales que se derivan del ejercicio regular se incluye una mejoría en las condiciones óseas y como consecuencia, un riesgo menor de padecer de osteoporosis *(ACSM, 2004).*

En esta línea, la realización de un trabajo de movilidad, de estiramientos y de equilibrio produce una mejoría en la estabilidad postural y rango de movimiento, lo que conlleva por tanto, a una disminución en la posibilidad de caerse, herirse y fracturarse (*Close y Glucksman, 2000; Nowak y Hubbard, 2009; Steadman, Donaldson, Kalra, 2003*. Además, la práctica de ejercicios físico de forma regular proporciona ciertos beneficios psicológicos que se relacionan con la preservación de la función cognitiva, el alivio de los síntomas depresivos y de la conducta, y una mejoría en el autocontrol y la auto eficacia *(Burton, Turrell, Oldenburg, Sallis, 2005)*. En general, los beneficios que se asocian con la actividad física regular y el ejercicio, propician un estilo de vida más saludable e independientemente. Esto produce una mejora significativa de la capacidad funcional, y de la calidad de vida de la población en todas las edades.

2.3.5. La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el "resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura" *(Antó y Martí, 1977).*

Desde la concepción de salud como "el completo estado de bienestar físico, psíquico y social" establecida por la Organización Mundial para la Salud *(O.M.S., 1960)*, se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante. De esta forma, *Perea (1992),* destaca la salud como el "conjunto de condiciones y calidad de vida que

permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno". *Corbella (1993)* definió la salud como "una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa" y *Rodríguez Martín (1995),* la define como "el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social".

Esta dimensión social de la salud *(Guzzo y cols., 1984; Gebhard, 1984; Breslow, 1987; Sánchez y cols., 1993a; Sánchez y cols., 1994*; *Tuero y cols., 1995; Delgado, 1996*) provoca una pérdida de exclusividad de la misma por parte del sector médico y, por tanto, se ha de convertir en un elemento de atención interdisciplinar (*O.M.S., 1986*).

2.3.6. Estilos de vida saludable

Para entender qué son los estilos de vida saludable, tendremos que conocer un término parejo a éste, la calidad de vida y conocer la relación con la salud.

Podemos definir la calidad de vida, como el estilo de vida que cada persona desarrolla. Para conseguir que la calidad de vida sea favorable se deberá adoptar un buen estilo de vida.

En definitiva, la relación entre salud y calidad de vida está en que a estados positivos de salud se les asocia un nivel o estilo de vida adecuado *(Sierra, 2002).*

2.3.7. El estrés en los docentes

Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como la relación entre las personas y su entorno, la cual es evaluada como amenazante o desbordante de sus recursos y que como resultado pone en peligro su bienestar. Es decir, ante una situación estresante, la persona acciona mecanismos o estrategias de afrontamiento a fin de evitar, escapar, reducir la sensación de amenaza o manejar la situación

.

Para dar explicación al estrés, Lazarus (2000) plantea que de acuerdo con esta propuesta, las personas que están inmersas en situaciones de tensión, de la cuales realizan evaluaciones o valoraciones primarias en donde califican estas experiencias como irrelevantes, benignas-positivas o estresantes. La valoración de cada una de las situaciones de tensión, puede ser consciente y deliberada o intuitiva, automática e inconsciente, en la que se incluyen objetivos y creencias sobre sí mismo, estableciendo la importancia adaptativa de la situación. Si en la evaluación se determina que la experiencia es estresante porque produce daño o pérdida, amenaza o desafío, el sujeto deberá identificar aquellos objetivos que están comprometidos o

amenazados por la situación de tensión. La valoración secundaria estará dirigida a las opciones de manejo o afrontamiento, aquellas que debe accionar un individuo sobre la situación, en la que se intenta dar respuesta a las opciones disponibles de manejo y la manera de ponerlas en funcionamiento.

Ahora bien, si se adapta el concepto general de estrés al ámbito laboral, este se podría entender como el resultado del desajuste entre las demandas laborales y la capacidad de las personas de llevarlas a cabo. Rodríguez, Oramas y Rodríguez (2007), definen particularmente el estrés laboral se define finalmente como una percepción subjetiva producto de la interacción entre la persona y su ambiente de trabajo. Desde esta perspectiva el estrés se genera cuando existe “un desajuste entre lo que se le exige a una persona y la capacidad de esta para cumplir con dichas exigencias” (p. 6); sin embargo, el ajuste de expectativas dependerá de los factores situacionales como de las características individuales (Slipak, 1996, c.p. Riera, 2006).

Sin embargo, González, Zurriaga y Peiró (2002) destacan que “las transformaciones ocurridas en el mundo del trabajo ponen de relieve que una aproximación individual del fenómeno del estrés es insuficiente y pasa por alto aspectos que son fundamentales para un adecuado diagnóstico de los riesgos” (p. 13).

De allí que, al evaluar el estrés es necesario considerar una aproximación que contemple múltiples variables, no solo fuentes de estrés y experiencias individuales, sino también variables que afectan a todos los miembros de la organización y a sus experiencias colectivas de ese estrés, permitiendo así una intervención más integral sobre el estrés que resulta más eficaz.

Frecuentemente los investigadores se preocupan por ofrecer opciones de mejora sobre las condiciones de vida de las personas, particularmente ha sido de importancia la evaluación de las condiciones laborales en las que se desenvuelve un trabajador, ya que es allí donde invierte la mayor cantidad de su tiempo productivo diario. Tal preocupación ha surgido en espacios escolares o académicos en el cual el docente se convierte en el eje central de atención.

Robalino y Korner (2005), indican que en el campo de la educación los estudios sobre las condiciones laborales de los maestros son recientes y escasos, ya que según estos autores “históricamente la docencia se ha configurado como un apostolado, como un “servicio social” más que como un trabajo para el cual se requería de calificaciones, estándares de desempeño y procesos de evaluación” (p. 15).

2.3.8. Estrés y la actividad física

En la publicación *The end of the stress as we know it* se explica que "durante el siglo XX se ha atendido a una visión integral de la persona donde el aspecto cognitivo el descanso el ejercicio físico y la reformulación de hábitos”.

La actividad física es un importante productor de las endorfinas y una de las mejores herramienta para liberarlas y sentirnos mejor.

Diversos estudios han observado que los niveles bajos de endorfinas se corresponden con estados de pesimismo y depresión mientras que los niveles altos están asociados al optimismo.

2.4. GLOSARIO DE TÉRMINOS MÁS FRECUENTES

Aeróbico: Que requiere la presencia de oxígeno.

Anaeróbico: Que ocurre en ausencia de oxígeno.

Alimentación equilibrada: Se refiere a la proporción justa de los principios nutritivos que se ingieren. El 15% de proteínas, el 25% de grasas y el 60% de carbohidratos. Sin duda, la dieta equilibrada se basa en la variedad en la ingesta de los alimentos.

Agilidad: Es la capacidad de ejecutar movimientos no cíclicos, es decir, movimientos con diferentes direcciones y sentidos, de la forma más rápida y precisa posible. Está presente en todos aquellos deportes y ejercicios en los que se realizan movimientos rápidos, teniendo en cuenta el grado de precisión en la ejecución. Es una capacidad coordinativa. Ejemplo: En la gimnasia rítmica, la utilización de aparatos como las mazas, el aro, la pelota y la cuerda.

Capacidades motrices: Pueden ser definidas como las cualidades de una persona en movimiento, que también se expresan en su motricidad. Se las puede encontrar con el nombre de “valencias físicas”, o “cualidades físicas”

Cardiovascular: Referente al corazón y los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares).

Colesterol: Grasa presente en la sangre.

Condición Física: Es un estado que permite a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que se note el cansancio.

Cuerpo: Las propuestas de enseñanza vigentes en Ed. Física escolar actual manifiestan variadas concepciones sobre cuerpo que tienen estrecha relación con las corrientes epistemológicas.

Deporte: Es toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales.

Desarrollo motor: Es uno de los constituyentes del conjunto que forma el desarrollo humano. Hace referencia a toda la motricidad humana, a las capacidades de movimiento del cuerpo humano.

Destrezas: Son modos particulares de acción, formas específicas de actuar, que preferentemente implican el manejo de elementos o instrumentos, comprendiendo el propio cuerpo.

Diabetes: Elevación del nivel de glucosa en sangre.

Educación Física: Es una disciplina comprometida actualmente con la construcción de una relación inteligente con el propio cuerpo, con la conquista de una autonomía, de una disponibilidad corporal, como síntesis de la disposición personal para la acción en el medio natural y social.

Eficiencia física: Es el logro de mejores resultados en relación con un esfuerzo económicamente realizado.

Enseñanza: Enseñar es posibilitar que los alumnos realicen las tareas de aprendizaje, es provocar dinámicas y situaciones en la que pueda darse proceso de aprendizaje.

Esquema corporal: Es el tipo de adaptación que se establece entre la estructura ósea y los grados de tensión muscular del organismo.

Fatiga: Disminución de la capacidad para el trabajo causada por un trabajo previo.

Flexibilidad Corporal: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular de todo el cuerpo.

Formación física: Está relacionada con el desarrollo óseo- artro-muscular y cardio-pulmonar e incluye a su vez, el problema de la buena postura, las funciones de la nutrición y los sistemas endocrinos y nerviosos respectivamente.

Frecuencia cardiaca: Alternancia entre la contracción y descentración del Corazón, que sirve para enviar sangre a todo el cuerpo.

Frecuencia respiratoria: Alternancia entre inspiración y exhalación de aire de los pulmones.

Fuerza: Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático o dinámico.

Gimnasia: Constituye en su sentido más amplio, una configuración de movimientos caracterizada por su sistematicidad y posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados. Todo ejercicio o movimiento instrumentado con intención de mejorar la relación de los

hombres y de las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio y los demás, es Gimnasia.(Ministerio de Cultura y Educación- 1995)

Glucosa: Es un tipo de Hidrato de Carbono (azúcar) simple presente en la sangre. Es la fuente principal de energía y llega a las células por la sangre.

Grasas: Constituye una de las tres clases principales de alimentos y fuente de energía corporal.

Habilidad motriz: “es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores con un objetivo concreto”.

Iniciación deportiva: Es un proceso que parte de las posibilidades y características evolutivas del niño ayudando a éste a descubrir progresivamente los principios de los deportes.

Lípidos o grasas: Grupo de compuestos orgánicos formados por C, H y O mayoritariamente y ocasionalmente N, P, y S. Mantienen características químicas diversas, pero propiedades físicas comunes: poco o nada solubles en agua, siéndolo en los disolventes orgánicos.

Metabolismo: Conjunto de reacciones químicas que se realizan en las células vivas para obtener materia y energía.

Nutrición: Proceso por el que el organismo obtiene nutrientes (H.C., Grasas, Proteínas, Vitaminas y Minerales) de los alimentos y se sirve de ellos para construir o reparar sus células.

Obesidad: Enfermedad centrada en una inadecuada alimentación general. Esta patología desencadena otras enfermedades tanto o más peligrosas como la diabetes, arterioesclerosis e infarto.

2.5. HIPÓTESIS DE TRABAJO

Con la práctica de actividad física por los Docentes de la Unidad Educativa Seis de Octubre, disminuirá los niveles de estrés.

La valoración positiva de las actividades físicas en los docentes de la Unidad Educativa Seis de Octubre ejercerá un efecto positivo sobre los niveles de estrés

Es por ello que la práctica de actividad física reduciría los niveles de estrés en los docentes, y mejorara su calidad de vida, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: **PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA**

CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS
La Actividad Física hace referencia a tres dimensiones esenciales en la vida de un ser humano que son: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica se la entiende como un movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. "La actividad física	**Los ejercicios físicos como fuentes de salud.** • Calentamiento • Saltos • Bicicleta • Abdominales **Ejercicios rápidos e intensos** • Caminar • Nadar	-Reducción de la depresión clínica. -Reducción de la ansiedad. -Mejor emotividad. -Mejora del estado de ánimo. -Mejor auto percepción de la imagen corporal. -Mejora del auto estima. -Mejora las reacciones ante el estrés.	1. ¿Le gustaría recibir seminarios sobre actividad física y los beneficios que tiene para mejorar la salud? 2. ¿Cree que con una actividad física adecuada mejoraría el estado de salud?	Encuesta

es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.	**Ejercicios de alta intensidad** • Correr • Spining • Aerobic • Remo • Bailar	**-**Permite mejores conexiones entre las células cerebrales. -Evita efectos de estrés. - Disminuye el riesgo de mortalidad. -Previene o retrasa enfermedades	3. ¿realiza actividad física todos los días? 4. ¿Usted tiene conocimiento sobre las causas que produce la falta de actividad física? 5. ¿Le gustaría realizar una buena actividad física?	

VARIABLE DEPENDIENTE: LOS NIVELES DE ESTRES

CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS
El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.	**Respuestas Físicas**	-Problemas Digestivos -Respiratorios -Circulatorios -Tensión Muscular -Agotamiento	1. ¿Padece de problemas de salud a causa del estrés?	Encuesta
	Respuestas Psicológicas	-Problemas Emocionales -Depresión -Nerviosismo -Irritabilidad	2. ¿Tiene dificultad para concentrarse en sus labores diarias? 3. ¿Sufre de irritabilidad y enojo constante?	
	Respuestas			

	Sociales **Agentes Negativos**	-Escaso interés en la propia persona -Indiferencia hacia los demás -Problemas de sociabilización -Imagen de Negatividad. -Inseguridad -Malos olores -Ruido -Polvo -Químicos	4. ¿Padece usted de depresión y cambios de humor? 5. ¿Presenta inseguridad y negatividad en sus labores diarias?	

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO

3.1. Tipos De Investigación

Es una investigación de aplicación ya que la misma está encaminada a resolver los problemas relacionados con la actividad física y su incidencia en los niveles de estrés, por lo que podemos decir que es una investigación de campo ya que se realizó en las áreas deportiva de la institución y al analizar su nivel de alcance podemos afirmar que es una investigación descriptiva –explicativa.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población.

La población que se seleccionara para el desarrollo de esta investigación lo constituyen los 10 docentes de la Unidad Educativa “Seis de Octubre“ del cantón Ventanas que están impartiendo clases en esta institución educativa.

3.2.2. Muestra.

La muestra que se escogerá para la realización de esta investigación lo constituyen los 10 docentes de la Unidad Educativa “Seis de Octubre“ del cantón Ventanas que están impartiendo clases en esta institución educativa, por lo que la muestra que se seleccionara coincide con el 100 % de la población.

3.3. Métodos y técnicas de recolección de información.

3.3.1. Métodos

Para la realización de este trabajo se utilizaron los siguientes métodos.

Del nivel cualitativo:

Analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico, los que posibilitaron realizar la revisión de las diferentes fuentes documentales, gráficas e impresas acerca de las técnicas de Actividad Física, lo que permitió realizar las conclusiones acerca de la solución científica del objeto de estudio.

Nivel cuantitativo:

Encuesta y observación, lo que permitió conocer los niveles de estrés que adquieren los Docentes de la Unidad Educativa Seis de Octubre, que fueron objeto de nuestra investigación.

Nivel estadístico:

Calculo porcentual, lo que nos permitió el procesamiento de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada y la observación realizada a los Docentes para determinar los niveles de estrés a falta de actividad física.

3.3.2. Técnicas.

Las técnicas que utilizamos para la obtención de la información fueron los cuestionarios de las encuestas que se aplicaron a los Docentes de la Unidad educativa Seis de Octubre para determinar los niveles de estrés.

3.3.3. Procedimiento

Antes de aplicar las encuestas a los Docentes de la Unidad Educativa seis de Octubre y realizar la observación se les explico en qué consistía la realización de las mismas.

Se aplicó la encuesta y posteriormente se

3.3.4. Selección de material de apoyo.

Computador

Impresora

Papel

Lápiz

Flash memory

3.4. Análisis e interpretación de los resultados.

El objetivo de éste capítulo es analizar e interpretar la información arrojada en las encuestas y en base a estos resultados se hace una representación gráfica de los datos que permite presentar mejor y con más eficacia los resultados.

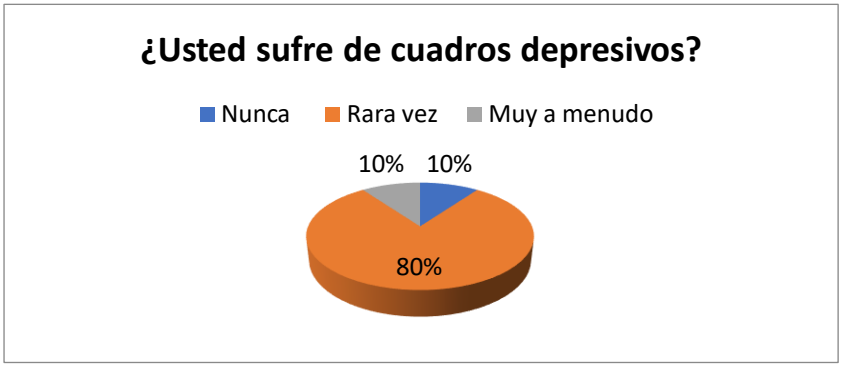
Las encuestas realizadas a los docentes se las formularon en tres etapas las mismas que son las siguientes:

- **MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS (FISICO)**
- **MANIFESTACIONES EMOCIONALES DEL ESTRÉS**
- **MECANISMO DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS**

Encuesta realizada a Docentes de la Unidad Educativa "Seis de Octubre"

Encuesta 1: MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS (FISICO)

1. ¿Usted sufre de cuadros depresivos?		
Nunca	1	10%
Rara vez	8	80%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



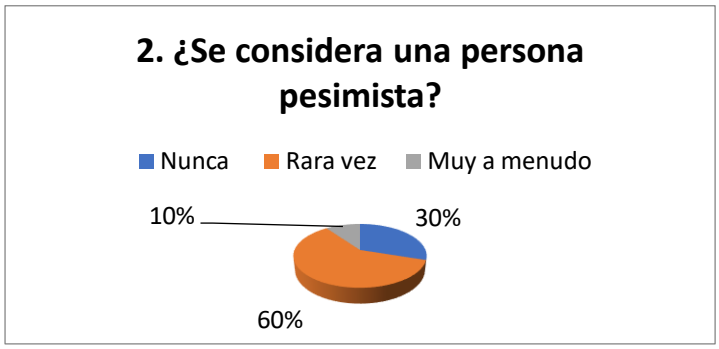
Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En el análisis realizado en la pregunta Nº 1 de las manifestaciones del estrés Físico podemos darnos cuenta que el 80% de los encuestados

sufre Rara vez de cuadros depresivos, contando también con el 10% Muy a menudo, mientras que el 10% no sufren de depresiones.

2. ¿Se considera una persona pesimista?		
Nunca	3	30%
Rara vez	6	60%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

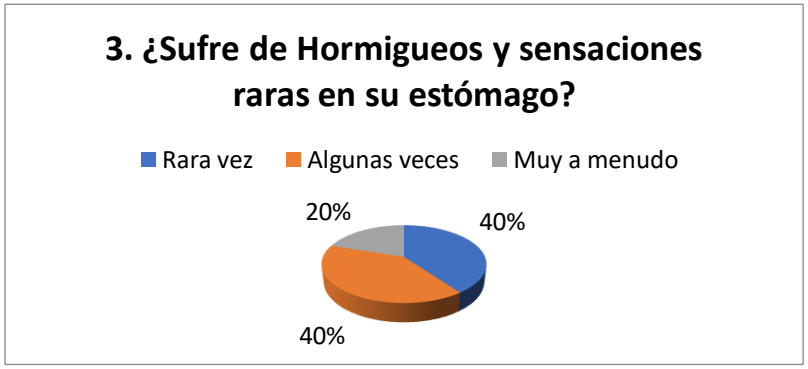


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

De acuerdo a la interpretación en la pregunta Nº2 podemos observar que en su mayoría el 60% de los docentes se consideran Rara vez ser una persona pesimista, el 10 % Muy a menudo, mientras que un 30% dicen no considerarse una persona pesimista.

3. ¿Sufre de Hormigueos y sensaciones raras en su estómago?		
Rara vez	4	40%
Algunas veces	4	40%
Muy a menudo	2	20%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

De acuerdo a la interpretación en la pregunta Nº 3 podemos analizar que en su mayoría los docentes sufren hormigueos y sensaciones raras en el estómago puesto que en el gráfico de la pregunta 3 observamos que 40% corresponden a la calificación de Rara vez y Algunas veces el 40, mientras que el 20% Muy a menudo.

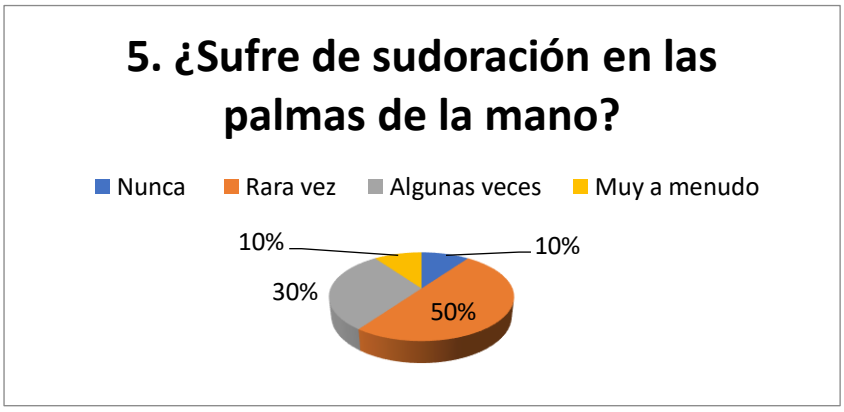
4. ¿Ha sufrido de opresión a nivel del pecho?		
Rara vez	4	40%
Algunas veces	5	50%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

De acuerdo a la interpretación en la pregunta Nº 3 podemos analizar que en su mayoría los docentes sufren hormigueos y sensaciones raras en el estómago puesto que en el gráfico de la pregunta 3 observamos que 40% corresponden a la calificación de Rara vez y Algunas veces el 40, mientras que el 20% Muy a menudo.

5. ¿Sufre de sudoración en las palmas de la mano?		
Nunca	1	10
Rara vez	5	50%
Algunas veces	3	30%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

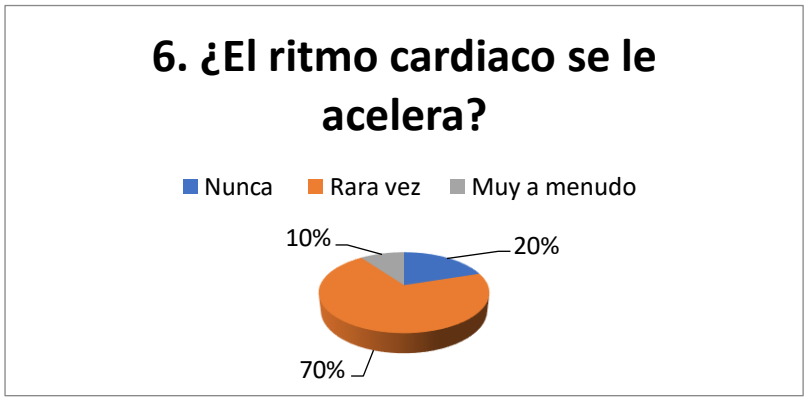


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayor parte de encuestados sufren de sudoración en las palmas de las manos en 50% rara vez y el 30% algunas veces mientras que el 10% muy a menudo y el otro 10% nunca

6. ¿El ritmo cardiaco se le acelera?		
Nunca	2	20%
Rara vez	7	70%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

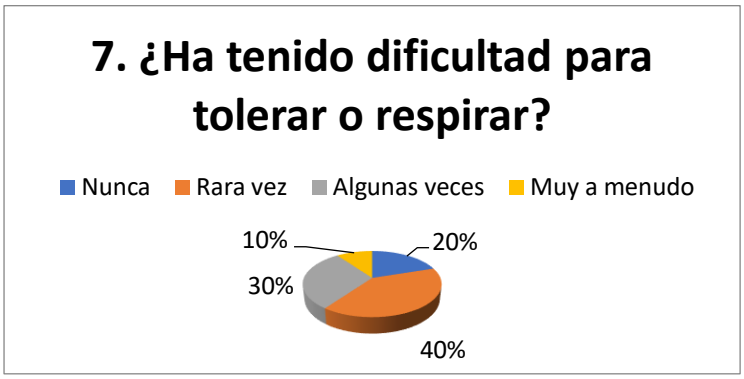


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayor parte de encuestados sufren de sudoración en las palmas de las manos en 50% rara vez y el 30% algunas veces mientras que el 10% muy a menudo y el otro 10% nunca

7. ¿Ha tenido dificultad para tolerar o respirar?		
Nunca	2	20%
Rara vez	4	40%
Algunas veces	3	30%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayor parte de los encuestados el mayor porcentaje en rara vez y algunas veces han tenido dificultades para tolerar o respirar mientras que el resto de los encuestados han presentado muy a menudo y nunca.

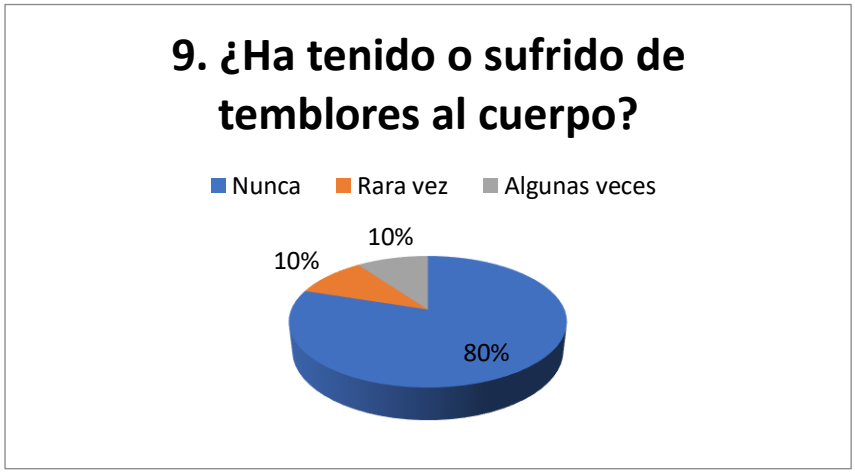
8. ¿Ha sufrido de sequedad en la boca?		
Nunca	1	10%
Rara vez	9	90%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta casi todos los encuestados han sufrido de resequedad en la boca ya que solo un 10% nunca han tenido este problema.

9. ¿Ha tenido o sufrido de temblores al cuerpo?		
Nunca	8	20%
Rara vez	1	70%
Algunas veces	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

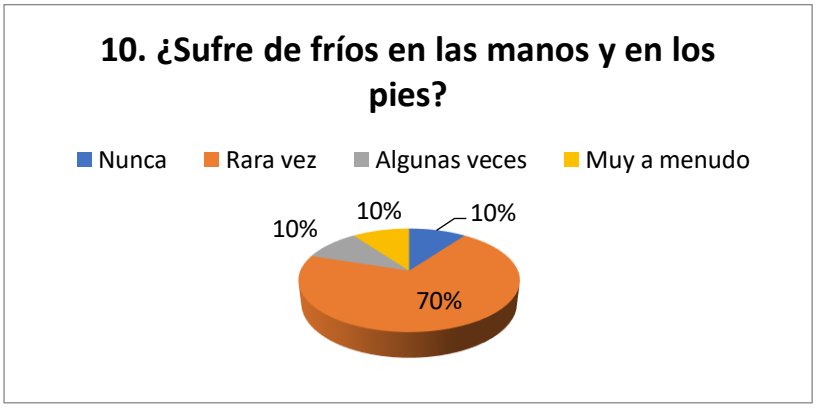


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta podemos observar es muy poco el porcentaje en el que presentan este problema puesto que el 80% nunca han presentado este tipo de problema.

10. ¿Sufre de fríos en las manos y en los pies?		
Nunca	1	20%
Rara vez	7	40%
Algunas veces	1	30%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

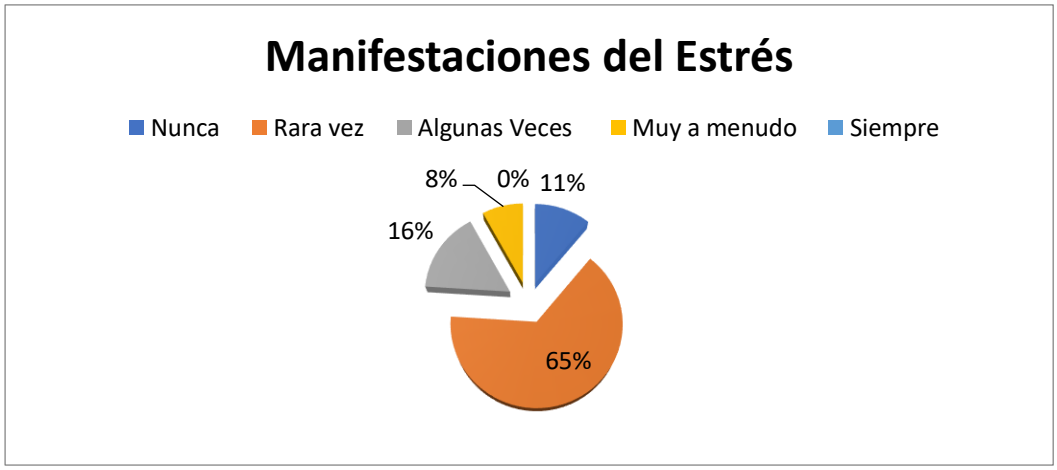
La mayor parte de los encuestados presentan rara vez este tipo de problemas, seguido por raras veces y algunas veces mientras que el 10% nunca han presentado este tipo de problemas.

Tabulación Global de encuesta

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS (FÍSICO)

Cuadro. 1

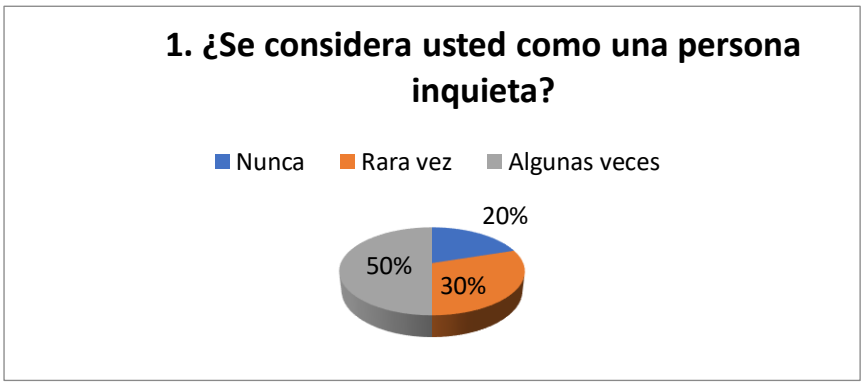
Preguntas / Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%
Nunca	1	2	0	0	3	0	2	1	1	1	**11**	**9**
Rara vez	8	7	3	10	3	9	4	6	8	7	**65**	**70**
Algunas Veces	0	0	6	0	3	1	3	1	1	1	**16**	**16**
Muy a menudo	1	1	1	0	1	0	1	2	0	1	**8**	**5**
Siempre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	**0**
Total Encuestados	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**100**	**100**



Al valorar los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los Docentes de la Unidad Educativa "Seis de Octubre" del cantón Ventanas que fueron objeto de investigación observamos: que en las Manifestaciones del Estrés (Físico) se presentan rara vez en un 70%, mientras que en alguna veces el 16%, nunca el 9% y muy a menudo el 5%, por lo que podemos observar que en la encuesta realizada a los docentes estos si presentan estos síntomas.

Encuesta. 2: MANIFESTACIONES EMOCIONALES DEL ESTRÉS

1. ¿Se considera usted como una persona inquieta?		
Nunca	2	20%
Rara vez	3	30%
Algunas veces	5	50%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



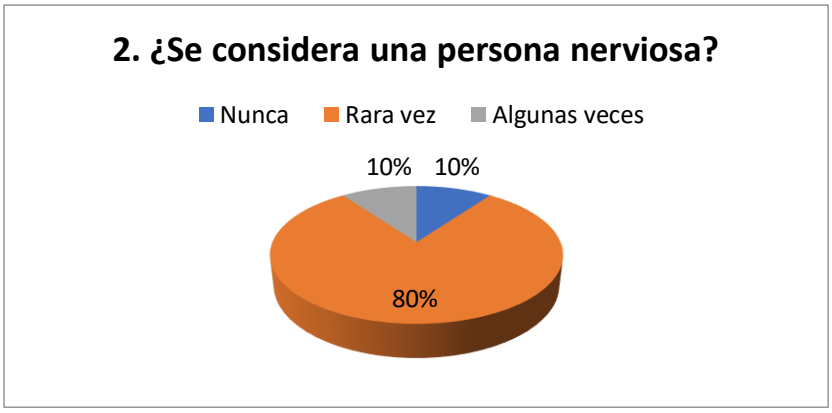
Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta podemos ver que el 50 y el 30% de los encuestados se consideran como personas inquietas en algunas y raras veces mientras que el 20% nunca.

2. ¿Se considera una persona nerviosa?

Nunca	1	10%
Rara vez	8	80%
Algunas veces	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

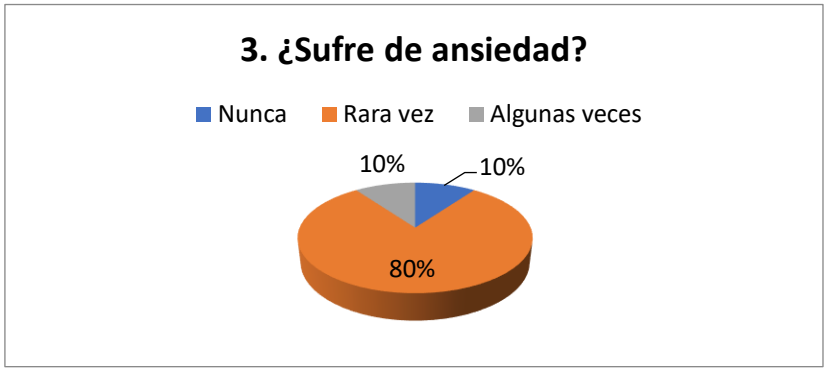


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

El 80 y el 10% de los encuestados se consideran nerviosos en rara vez y algunas veces mientras que el 10% nunca.

3. ¿Sufre de ansiedad?		
Nunca	1	10%
Rara vez	8	80%
Algunas veces	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

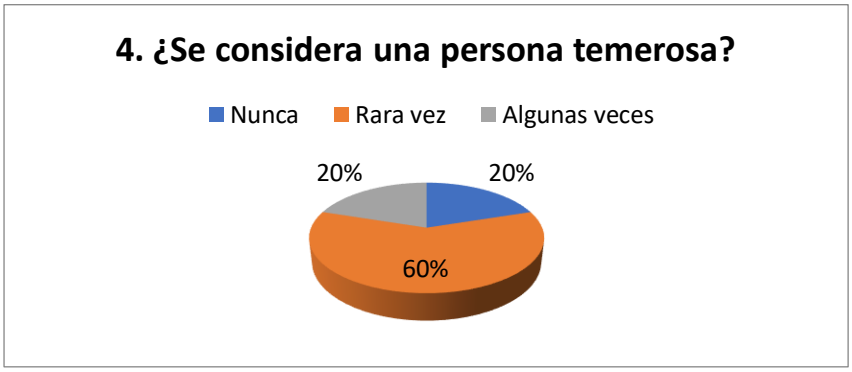


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En un 80% y 10% de encuestados sufren rara vez y algunas veces de ansiedad mientras que el 10% nunca han presentado este problema.

4. ¿Se considera una persona temerosa?		
Nunca	2	20%
Rara vez	6	60%
Algunas veces	2	20%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

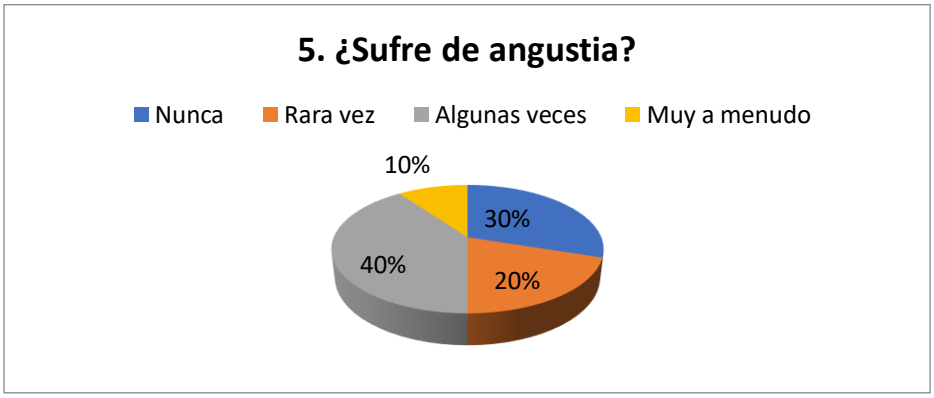


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayoría de los encuestados se consideran rara vez y algunas veces como personas temerosas, mientras que el 20% no padecen.

5. ¿Sufre de angustia?		
Nunca	3	30%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	4	40%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

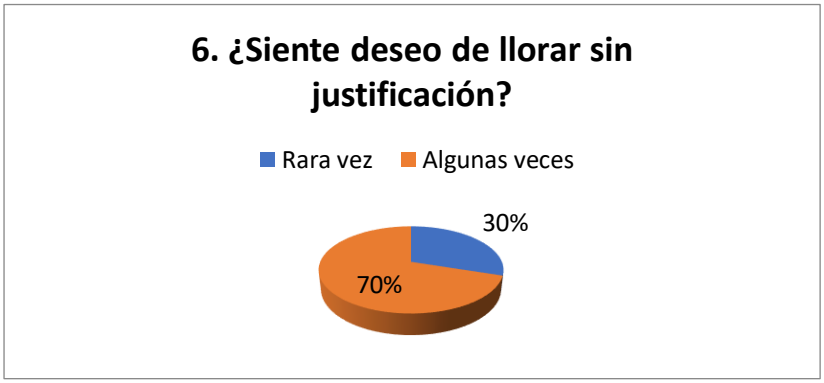


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayor parte de los encuestados sufren de angustia a causa del estrés mientras que el 30% nunca presenta este síntoma.

6. ¿Siente deseo de llorar sin justificación?		
Rara vez	3	30%
Algunas veces	7	70%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

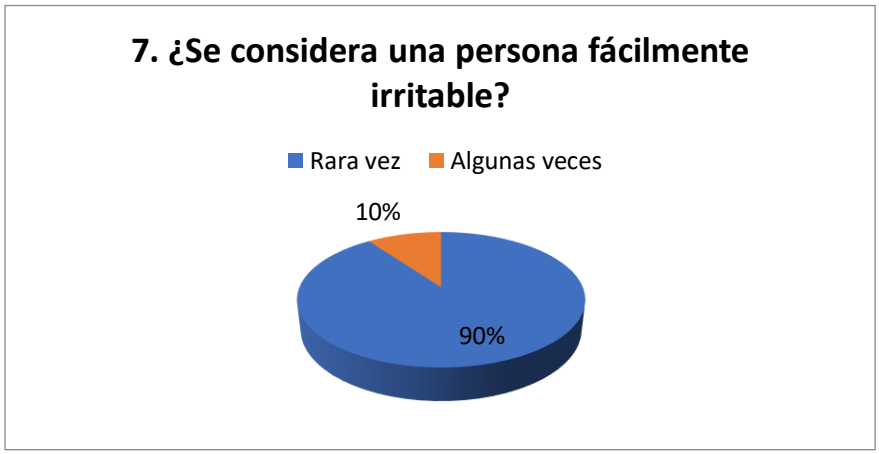


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta la mayor parte sienten deseos de llorar sin justificación mientras que en un 30% rara vez presentan este síntoma

7. ¿Se considera una persona fácilmente irritable?		
Rara vez	9	90%
Algunas veces	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

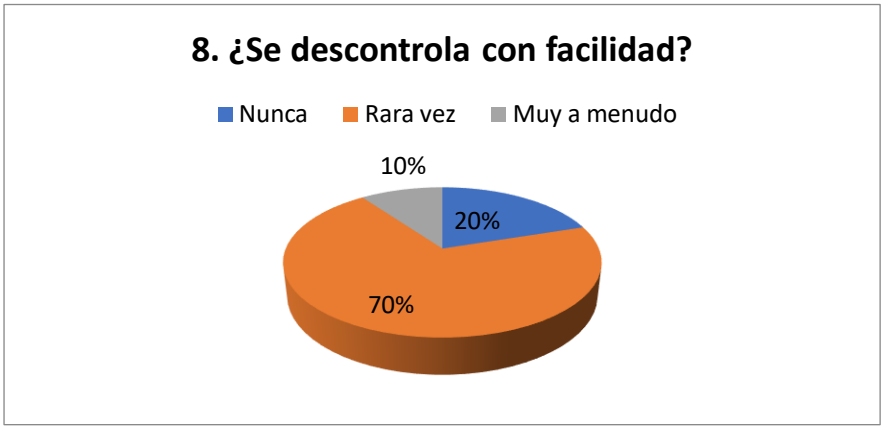


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayor parte de encuestados son personas que se irritan fácilmente en algunas veces y rara vez.

8. ¿Se descontrola con facilidad?		
Nunca	2	20%
Rara vez	7	70%
Muy a menudo	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

Los docentes encuestados tienden a descontrolarse con facilidad, en un 70% rara vez, y el 10% muy a menudo mientras que el 20% nunca presenta este sintoma.

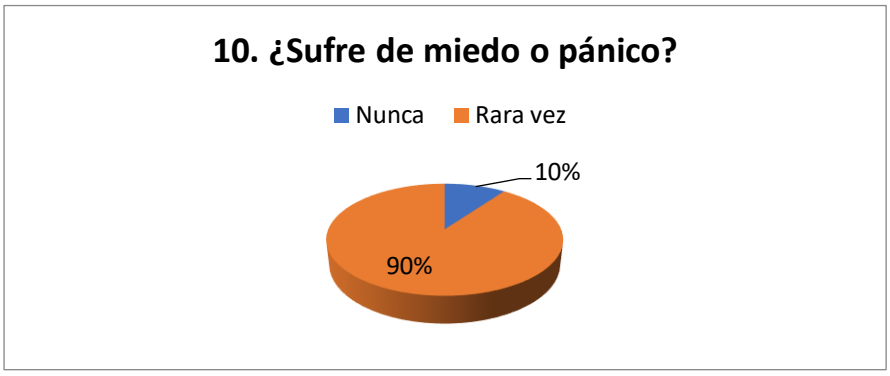
9. ¿Siente deseos de gritar, golpear o insultar sin razón alguna?		
Nunca	3	30%
Rara vez	7	70%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En su mayoría los docentes tienden a sentir deseos de gritar, golpear o insultar sin razón alguna a causas del estrés mientras que el 30% nunca presentan este sintoma.

10. ¿Sufre de miedo o pánico?		
Nunca	1	10%
Rara vez	9	90%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



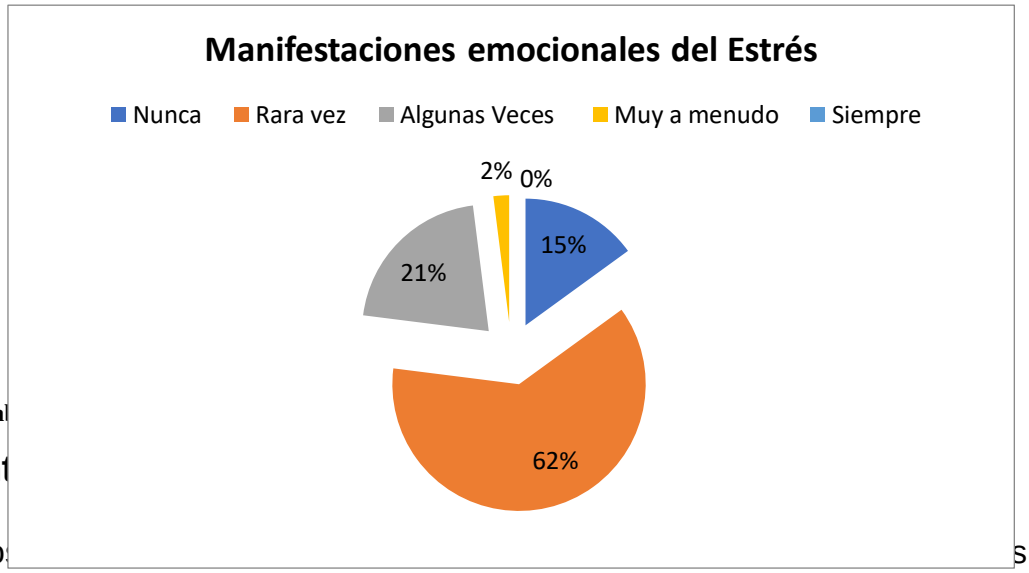
Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

La mayoría de docentes encuestados sufren de miedo o pánico debido a la causa del estrés y muy poco en un 10% nunca presentan este síntoma.

Manifestaciones emocionales del Estrés

Preguntas / Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%
Nunca	2	1	1	2	3	0	0	2	3	1	**15**	**15**
Rara vez	3	8	8	6	2	3	9	7	7	9	**62**	**62**
Algunas Veces	5	1	1	2	4	7	1	0	0	0	**21**	**16**
Muy a menudo	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	**2**	**2**
Siempre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	**0**
Total Encuestados	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**100**	**100**



Ela

Int

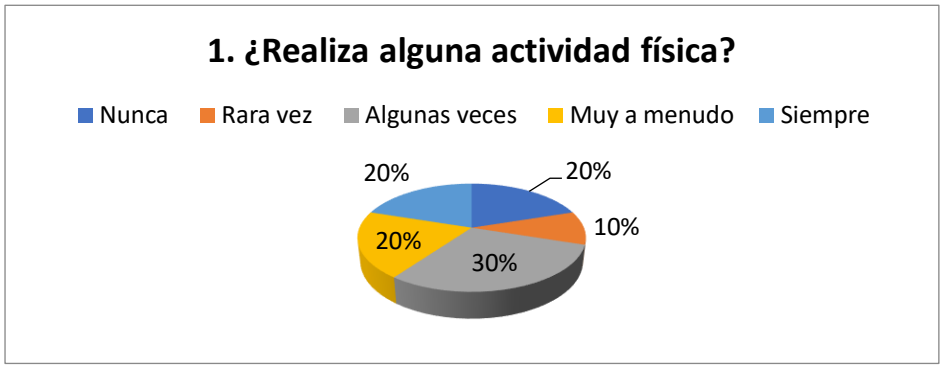
Lo s

emocionales del estrés podemos observar que estas se presentan rara vez el 62%, algunas veces el 21%, nunca el 15, y muy a menudo el 2%, por lo que nos podemos dar cuenta que al igual que las manifestaciones físicas estas se presentan también en los docentes.

Encuesta. 3

MECANISMO DE REDUCCION DEL ESTRÉS

1. ¿Realiza alguna actividad física?		
Nunca	2	20%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	3	30%
Muy a menudo	2	20%
Siempre	2	20%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



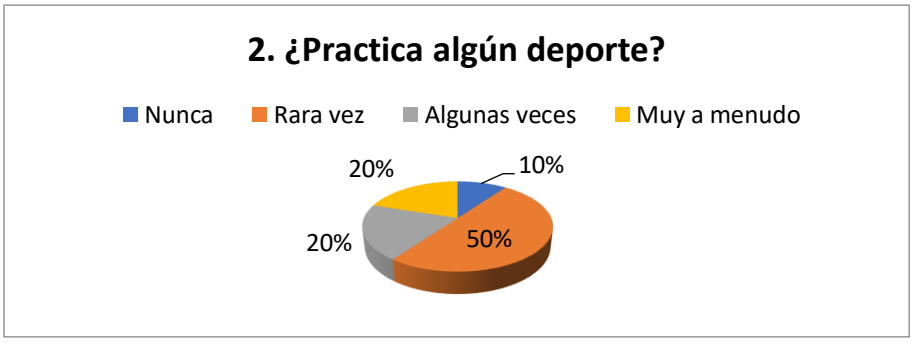
Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

El 20% de los docentes encuestados dicen realizar una buena actividad física, el 10% nunca lo realizan y el 70% restante lo realizan, rara vez muy a menudo y algunas veces.

2. ¿Practica algún deporte?

Nunca	1	10%
Rara vez	5	50%
Algunas veces	2	20%
Muy a menudo	2	20%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



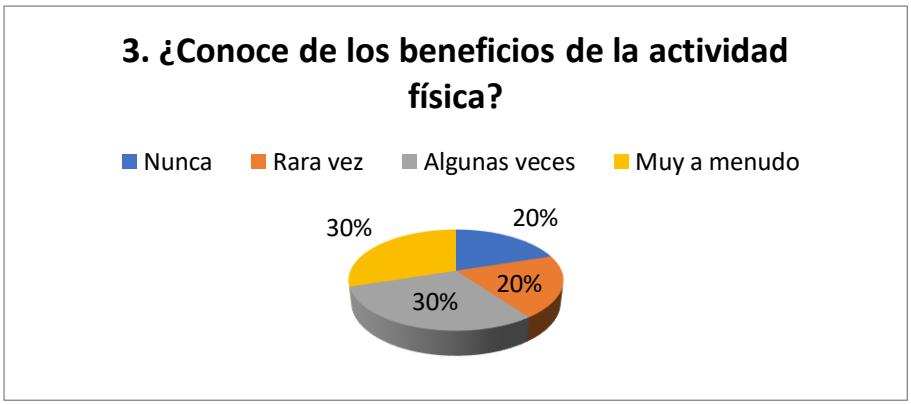
Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta nos hemos dado cuenta que los docentes no practican como debe ser una actividad física debido al poco interés.

3. ¿Conoce de los beneficios de la actividad física?

Nunca	2	20%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	3	30%
Muy a menudo	3	30%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

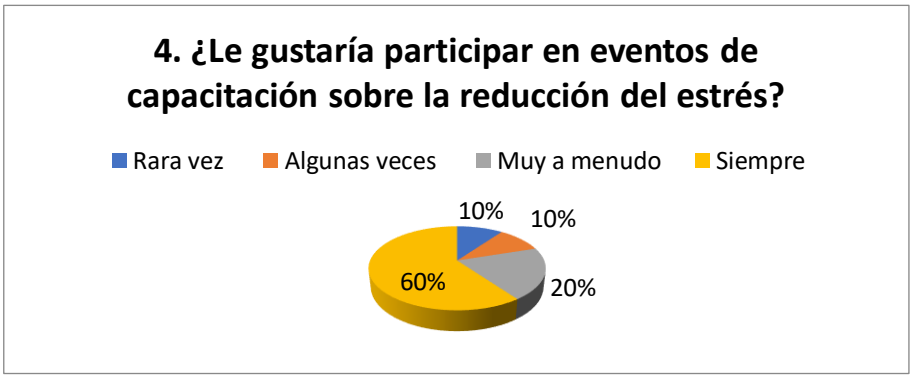


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

Podemos darnos cuenta que en los docentes es muy bajo el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física

4. ¿Le gustaría participar en eventos de capacitación sobre la reducción del estrés?		
Rara vez	1	10%
Algunas veces	1	10%
Muy a menudo	2	20%
Siempre	6	60%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

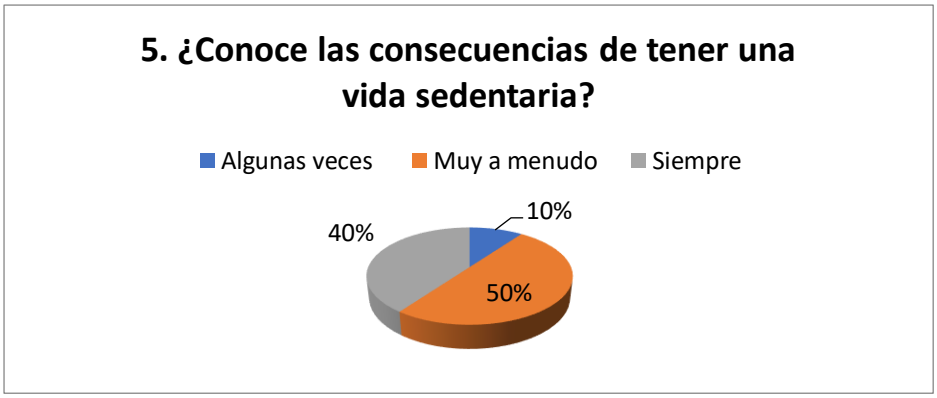


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta en su mayoría los docentes les gustaría participar en eventos de capacitación sobre la reducción del estrés.

5. ¿Conoce las consecuencias de tener una vida sedentaria?		
Algunas veces	1	10%
Muy a menudo	5	50%
Siempre	4	40%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

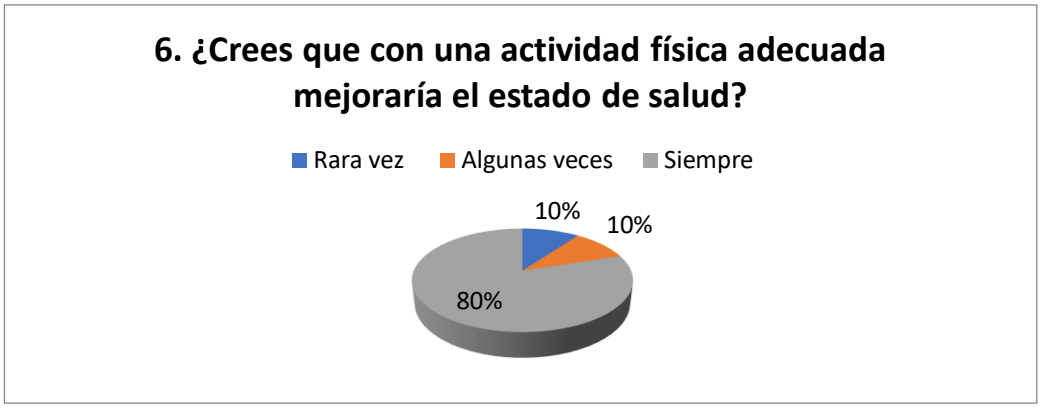


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En la mayoría de docentes es muy bajo el conocimiento de las consecuencias del sedentarismo por la falta de una actividad física.

6. ¿Crees que con una actividad física adecuada mejoraría el estado de salud?		
Rara vez	1	10%
Algunas veces	1	10%
Siempre	8	80%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

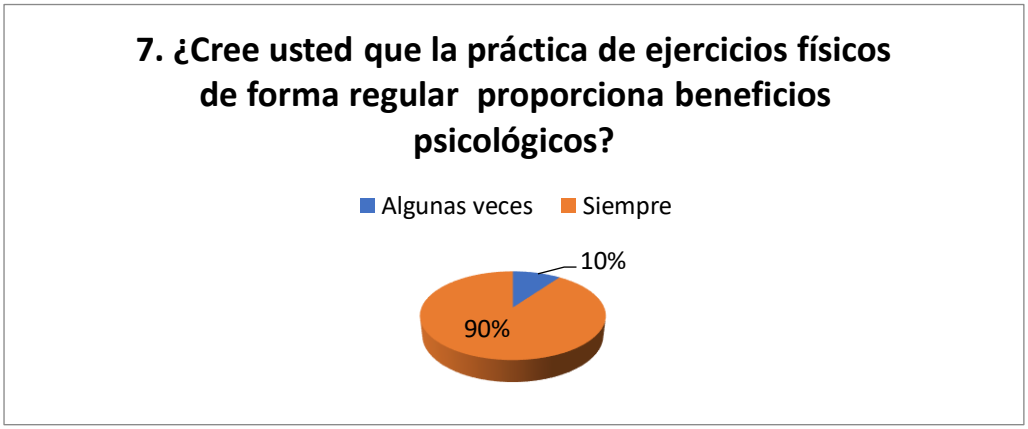


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En su mayoría los docentes creen que con una actividad física adecuada les mejoraría el estado de salud.

7. ¿Cree usted que la práctica de ejercicios físicos de forma regular proporciona beneficios psicológicos?		
Algunas veces	1	10%
Siempre	9	90%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

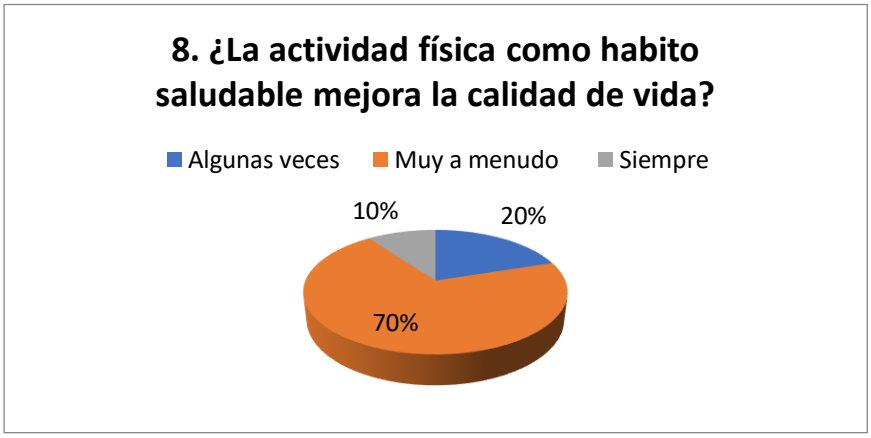


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

Para los docentes en su mayoría creen que es factible y beneficiosa la práctica de ejercicios físicos en forma regular los mismos que les proporcionaran a su vez beneficios psicológicos.

8. ¿La actividad física como habito saludable mejora la calidad de vida?		
Algunas veces	2	20%
Muy a menudo	7	70%
Siempre	1	10%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

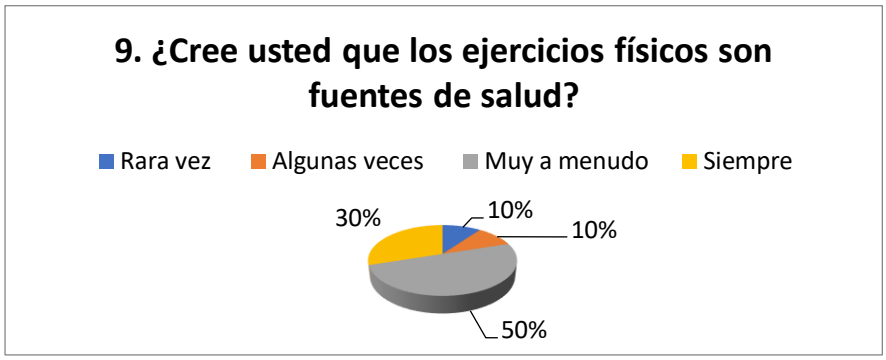


Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

Los docentes encuestados están de acuerdo en que una buena actividad física les mejoraría su calidad de vida.

9. ¿Cree usted que los ejercicios físicos son fuentes de salud?		
Rara vez	1	10%
Algunas veces	1	10%
Muy a menudo	5	50%
Siempre	3	30%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		



Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

En esta pregunta la mayor parte de los docentes creen que los ejercicios físicos son fuente de salud y mejoran su estado de ánimo.

10. ¿Cree usted que la actividad física debe ser una alternativa de mejoramiento social para las personas?		
Algunas veces	1	10%
Siempre	9	90%
Total	**10**	**100 %**
Fuente: Encuesta Elaborado por: Autor		

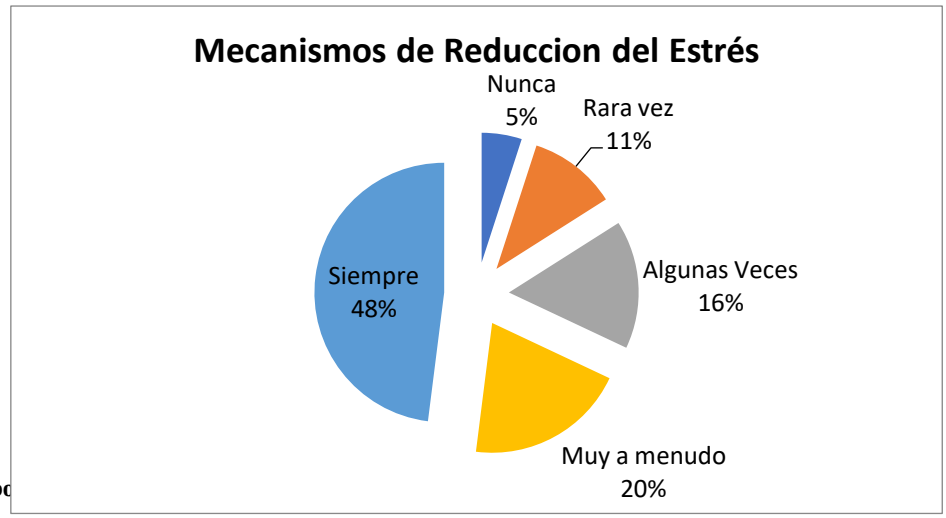
Elaborado por: LUIS EDUARDO ROJA PORTILLA

Interpretación:

Los docentes encuestados están convencidos que la actividad física es la alternativa de mejoramiento social para las personas.

MECANISMO DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Preguntas / Calificación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total	%
Nunca	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	**5**	**5**
Rara vez	1	5	2	1	0	1	0	0	1	0	**11**	**11**
Algunas Veces	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	**16**	**16**
Muy a menudo	2	2	3	2	5	0	0	1	5	0	**20**	**20**
Siempre	2	0	0	6	4	8	9	7	3	9	**48**	**48**
Total Encuestados	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**100**	**100**



Elabo

Interpretación:

Al valorar los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta observamos: que en los Mecanismos de reducción del Estrés se presentan rara vez en un 11%, mientras que en alguna veces el 16%, nunca el 5%, muy a menudo el 20% y siempre 48%, por lo que podemos observar que los mecanismos para la reducción de los niveles de estrés se deberían implementar siempre.

3.5. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACION.

3.5.1. Conclusiones

La actividad física y las técnicas antes mencionadas junto con la visita a los profesionales entrenados en el manejo del estrés ayudan a reducir las sintomatologías.

La actitud personal frente a las diferentes exigencias de carácter permanente y/o ocasional también juega un papel importante en el desarrollo de posibles trastornos de tipo emocional y/o físico.

Hagamos una breve radiografía psicosocial; descubramos las características y nuestros estilos de vida, hagámonos conscientes de nuestra realidad social; así descubriremos que tenemos y que nos hace falta; esto aumentara nuestra capacidad de aceptación, nuestra seguridad emocional y nuestro funcionamiento psicosocial.

Identifiquemos los factores ambientales que nos producen respuestas fisiológicas y emocionales agradables; cuales promocionan la salud y la adaptación y una vez que sepamos vamos a vivir en función de ellos y así permaneceremos en paz, armonía y bienestar.

Todos tenemos que ser competentes y funcionales altamente; no podemos dejarnos derrumbar por las dificultades que entre otras

cosas; son las que le ponen sabor a la vida y sentido a lo que hacemos; recordemos que hay una solvencia que garantiza nuestro bienestar emocional y es precisamente esa solvencia emocional a la que podemos acceder todos basta con querer hacerlo.

Uno de los objetivos de la bien amada psicoterapia; es lograr que las personas gocen o accedan por lo menos a un mínimo de solvencia emocional y a una mayor autonomía.

Recordemos que:

Los seres humanos poseemos la capacidad de lamentarnos por lo pasado, de sufrir por el presente, y de angustiarnos por lo que suponemos que nos puede ocurrir en un futuro incluso lejano.

3.5.2. Recomendaciones

Controlar los niveles de estrés causados por ciertos factores ambientales de manera que puedan incidir positivamente en el desempeño de los docentes, a manera de ejemplo, los cambios tecnológicos, que son importantes, pero su manejo requiere capacitación.

Disminuir en lo posible el estrés producido por algunos factores organizacionales a través de la implementación y mejora de los elementos como el Clima Organizacional y el Sistema de Gestión de Recursos Humanos, las Condiciones de Trabajo y las Políticas de Formación, Promoción y Desarrollo del personal (que incluya cursos de actualización y formación de los docentes).

Bajar los niveles de estrés producidos por factores individuales, considerando y tratando de manejar, las diferencias individuales, las cuales tienen un papel importante en la experiencia del estrés laboral, ya que la combinación de una situación particular y de un individuo determinado (características personales específicas, expectativas, experiencias pasadas, actitudes, aptitudes y sus propios sentimientos) puede dar como resultado una falta de equilibrio que induzca al estrés.

Considerar del mismo modo, los aspectos personales que pueden variar en el tiempo en función de factores tales como la edad, las necesidades y expectativas y los estados de salud y fatiga. Obviamente, todos estos

factores actúan entre sí e influyen en el nivel de estrés experimentado por el docente, tanto en el puesto de trabajo como fuera de él.

De acuerdo al nivel de estrés percibido en los docentes de la Unidad Educativa “Seis de Octubre” se debe considerar la realización de charlas y talleres, donde se incluya la motivación, para lograr canalizar sus inquietudes, debilidades y aspiraciones, tanto individuales como colectivas.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1. TITULO: Taller de técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés en los docentes, para elevar el desempeño laboral.

4.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA:

Los resultados obtenidos en la investigación de campo, determinan la necesidad de estructurar y desarrollar una propuesta de solución al problema existente en la unidad educativa “Seis de Octubre”, en la cual, no se ha dado ningún taller de técnicas para disminuir el nivel de estrés.

4.3. JUSTIFICACIÓN:

El estrés se define como la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que nos resultan amenazadoras y/o desafiantes. Es denominada la enfermedad del siglo XXI, debido a que en la actualidad vivimos en un mundo lleno de exigencias externas y auto exigencias que provocan la permanencia de la respuesta de estrés en el organismo de las personas, induciendo alteraciones emocionales, cognitivas y fisiológicas.

La necesidad de una propuesta de un taller de técnicas de relajación responde a los resultados encontrados en la población investigada; ya que se encontró un alto índice de estrés, los cuales deben ser atendidos tomando en cuenta que con una intervención eficaz se pretenderá disminuir esta problemática; el área de prevención es parte importante, y

para ello debe educarse a la población, con el objeto de evitar padecimientos que pueden presentarse, y/o desarrollarse más adelante; de no trabajar en torno a la problemática probablemente alcanzarían niveles severos que incapaciten a los docentes para un buen desempeño y desarrollo de las diferentes áreas de su vida (personal, sociales y familiares)

Asimismo la importancia de un trabajo preventivo enfocado en el estrés de los docentes; traerá grandes beneficios para la institución, ya que a mejor salud mental, mejor calidad de vida y esto se verá reflejado en el desempeño laboral al igual que en sus propias áreas deficitarias.

4.4. OBJETIVOS:

4.4.1. Objetivo General:

- Disminuir el nivel de estrés en los docentes de la Unidad Educativa "Seis de Octubre" en el cantón Ventanas, para mejorar su desempeño laboral.

4.4.2. Objetivos Específicos:

- Crear un ambiente positivo para el desarrollo del desempeño laboral
- Disminuir el nivel de estrés por medio de técnicas especiales.
- Disminuir los efectos del estrés del personal con técnicas de relajación.

4.5. DESARROLLO

4.5.1. Fundamentación Teórica:

- **Tratamiento del Estrés Laboral**

El tratamiento al estrés laboral deberá siempre dirigirse a erradicarlo a través de controlar los factores o las fuerzas causales del mismo.

La prevención y atención del estrés laboral constituyen un gran reto, los criterios para contrarrestarlo deberán ser organizacionales y personales.

- **Estrés Laboral**

Es la acomodación de una persona a situaciones nuevas y su respuesta inespecífica y estereotipada a todos los estímulos que trastornan su equilibrio.

- **Concepto de Estrés Laboral:**

Se sujeta a este esquema pero en relación a las exigencias de trabajo. Además de las actitudes que desarrollamos en relación con la organización donde trabajamos. Y no son las mejores cuando las condiciones y ambiente de trabajo nos resultan desfavorables; entre ello incertidumbre laboral, competencia feroz, trabajar bajo presión, malas condiciones de trabajo, otros.

Medidas que deben tomarse con respecto al Estrés:

- Identificar que me produce estrés

- Tomar medidas oportunas
- Mejorar hábitos de trabajo diario
- No olvidarnos de nosotros mismos
- Romper rutinas diarios de trabajo
- Control del régimen alimenticio
- Hábitos adecuados den el dormir
- Ejercicios de relajación
- Técnicas de prevención del Estrés

El estrés se ha convertido en un aspecto inseparable de la vida cotidiana, algo que dificulta o complica la calidad de vida de las personas. Posiblemente ya hayas escuchado algo al respecto: si bien el estrés no es una enfermedad en sí misma, sí puede causar problemas de salud concretos y reales si se prolonga a través del tiempo y no se eliminan sus causas.

Por ejemplo, el estrés se ha relacionado con varios problemas de salud, no sólo emocionales, como la depresión y la ansiedad, sino también con la salud del corazón, el sistema digestivo y el sistema inmunológico (de defensas) en general.

Afortunadamente, existen distintas formas de combatir el estrés, que incluyen desde técnicas de meditación y relajación hasta la psicoterapia y los tratamientos con medicinas, pasando desde luego por distintos tipos de actividad física y de relajación, que incluyen el yoga y el Tai Chi.

Ahora, un nuevo estudio que aparece en línea en la revista Medicine and Science in Sports and Exercise, asegura que el ejercicio moderado también puede ayudar a las personas a controlar la ansiedad y el estrés futuros. O sea, se destaca que

los beneficios emocionales y mentales del ejercicio podrían durar mucho tiempo después de que ha terminado la sesión.

Para llegar a estos resultados, los investigadores de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Maryland, en Estados Unidos, compararon el efecto producido al tomar sesiones de 30 minutos de descanso en tranquilidad y al hacer sesiones de 30 minutos de bicicleta de intensidad moderada sobre los niveles de ansiedad.

Los analistas midieron los niveles de ansiedad antes de las sesiones de ejercicio o descanso y luego de 15 minutos. Además, midieron su ansiedad una tercera vez, tras mostrarles una variedad de fotografías neutrales o altamente estimulantes, de una base de datos de imágenes que se utiliza para investigar las emociones, conocida como Sistema Internacional de Fotografías Afectivas (International Affective Picture System).

Así pudieron detectar que, si bien el ejercicio y el descanso en tranquilidad aliviaban inicialmente la ansiedad de los participantes, solamente los que habían practicado ejercicios lograron mantener un nivel más bajo de ansiedad tras observar fotografías de la base de imágenes mencionada durante 20 minutos.

Estos resultados resaltan la importancia del ejercicio para el bienestar físico y emocional en general. Y si de combatir el estrés se trata, recuerda que hay distintas alternativas que pueden adaptarse a tus gustos y necesidades.

Mientras piensas qué tipo de actividad física comenzarás a practicar para combatir el estrés, la ansiedad y el sedentarismo, a continuación encontrarás otras

recomendaciones que pueden ayudarte a lidiar con esas situaciones que te alteran de pies a cabeza:

- Planea tu día con anticipación y aprende a decir que no. Así evitas comprometerte con tantas actividades que después no puedas cumplir con todas.
- Decide qué cosas tienes que hacer primero y cuáles pueden esperar.
- Toma tiempo para relajarte y hacer actividades que disfrutes.
- Practica más actividad física y come alimentos saludables.
- Habla de tus emociones con tu familia y tus amigos.
- Intenta hacer algunas técnicas de relajación, como yoga, meditación o técnicas de respiración.
- Y en todo momento, trata de darles a las cosas el valor que en verdad tienen, sin preocuparte por cuestiones menores o que no puedes controlar, como el clima o un embotellamiento en el tráfico.

Las siguientes son algunas técnicas que utilizan los profesionales expertos para afrontar y superar el estrés:

Técnicas respiratorias: muy útiles en los procesos de ansiedad, hostilidad, resentimiento, tensión muscular, fatiga y cansancio crónico.

Técnicas de relajación progresiva: son útiles en la ansiedad, depresión, impotencia, baja autoestima, fobias, miedos, tensión muscular, hipertensión, cefaleas, alteraciones digestivas, insomnio, tics, temblores, etc.

Técnicas de auto-hipnosis: altamente eficaces en cefaleas, dolores de cuello y espalda, alteraciones digestivas como el colon irritable, fatiga, cansancio crónico, insomnio, trastornos del sueño.

Técnicas de entrenamiento autógeno: útiles en tensión muscular, hipertensión, alteraciones digestivas, fatiga, cansancio crónico, insomnio y otras alteraciones del sueño.

Técnicas de detención del pensamiento: útiles en ansiedad ante situaciones concretas, fobias, miedos, obsesiones, pensamientos indeseados.

Técnica del rechazo de ideas absurdas: Se utiliza en procesos ansiosos generalizados, depresión, desesperanza, impotencia, baja autoestima, hostilidad, mal humor, irritabilidad, resentimiento, etc.

Técnicas de afrontamiento de problemas: utilizadas en fobias y miedos y en ansiedad ante situaciones determinadas.

Técnica de afrontamiento asertivo: técnicas utilizadas en obsesiones, pensamientos indeseados, en problemas de comunicación y ansiedad ante situaciones personales.

Técnicas de biorretro-alimentación: efectivas en procesos ansiosos generalizados, tensión muscular, hipertensión, cefaleas, dolores de cuello y espalda, espasmos musculares, tics, temblores, etc.

Ejercicios de relajación:

- Póngase en una posición cómoda. Cierre los ojos, si lo desea.
- Tome una respiración profunda, sujétela, déjela ir (repita 3 veces), a medida que sale el aire sienta la tensión saliendo.
- Relaje su frente. Deje que la tensión salga de su frente.
- Relaje sus ojos. Deje que la tensión fluya de alrededor de los músculos de sus ojos.
- Relaje su boca y quijada. Deje caer su quijada
- Respire despacio. Sienta la tensión salir de su cara
- Relaje su cuello y hombros. Sienta salir la tensión de su cuello y hombros.
- Relaje los músculos de su pecho. Sienta la tensión salir de su pecho
- Relaje los brazos, siéntalos descansar,
- Relaje sus manos. Sienta salir la tensión de sus manos
- Relaje los músculos de su espalda y caderas. Sienta la tensión salir de su espalda y caderas.
- Relaje los músculos de los muslos y las pantorrillas
- Relaje sus pies. Sienta salir la tensión de sus piernas y pies
- Respirando lentamente, sienta la tensión salir de su cuerpo
- Siéntase y piense estar calmado y relajado
- Espere unos minutos y abra sus ojos

- Comunicación Laboral adecuada
- Se sugiere la exposición de la necesidad de las buenas relaciones de trabajo; desde una perspectiva de cooperación.

Algunas causas de la mala Comunicación:

Primera causa:

En la incapacidad de comunicarse adecuadamente, viene desde el hogar; en el cual se nos enseña como intercambiar mensajes, dentro de nuestras relaciones interpersonales; que en el adulto se continúan manifestando en el área laboral.

Segunda causa:

La comunicación inadecuada puede ocurrir en el área laboral, cuando el trabajador no desea expresar sus sentimientos positivos o negativos; por temor al rechazo, a una sanción o porque no sabe cómo manejarlos, sin crear conflictos.

Tercera causa:

Es que resulta más fácil para el sujeto al que le es difícil expresarse, reprimir sus sentimientos y pensamientos; pues según él se evitara problemas con sus compañeros y subalternos

Cuarta causa:

Por experiencias antiguas en relaciones interpersonales pasadas; en las cuales se fracasó en el intento de obtener una comunicación adecuada en el espacio de trabajo.

Manejo de Conflictos Laborales

Concepto del conflicto: El conflicto es un fenómeno presente en todos los escenarios de nuestra vida personal y laboral; por ello se hace preciso comprender los fenómenos que lo generan y que lo gobiernan, para poder entender las más efectivas formas de resolver o administrarlo.

Administración del conflicto: Existen diferentes formas de aproximarse al conflicto y unos procedimientos estratégicos para planear su administración. La forma de aproximarse al conflicto es determinante en el estilo de cada negociador. Algunas personas le temen al conflicto y por eso están dispuestas a entregar todo con tal de estar en paz; otras, por el contrario, disfrutan de los conflictos y los promueven. El conflicto debe ser visto de una forma neutral y es preciso administrarlo cuando no se puede resolver.

Manejo de las Emociones

Las emociones son características propias del ser humano como estas se expresan es la diferencia entre uno y otro. Y manejarlas determina en muchos casos el nivel de capacidad de relacionarse con otras personas, de resolver problemas, de inteligencia emocional. He aquí la importancia en el manejo de ellas y el éxito o fracaso al que cada sujeto se somete cuando no sabe identificarlas y dominarlas.

Técnica de Control de Las Emociones:

Racionalización de pensamientos: La cual consiste en el desarrollo del pensamiento y la idea que nos provoca determinada emoción.

Encause positivo de las ideas: Cambios de pensamientos negativos a eventos positivos imaginables.

Técnicas de autocontrol anticipadas a través del espejo: La cual consiste en la concientización y representación dramática de las emociones expresadas en determinados momentos.

Buenas Relaciones Interpersonales

Según algunos autores, en nuestra comunicación cotidiana solo intercambiamos un 20% de información sobre contenidos, el resto corresponde a procesos de confirmación, rechazo, descalificación, desconfirmación y redefinición de la naturaleza de nuestras relaciones interpersonales e allí la importancia e la buena comunicación.

La efectividad en el manejo de las relaciones interpersonales, llega a ser una regla básica de éxito o fracaso por el manejo de las mismas cada día.

Buena Autoestima

Daremos un vistazo general sobre la autoestima. La cual es el valor y consideración hacia nosotros mismos como individuos. El respeto que como seres humanos nos atribuimos y por el cual los demás son capaces de percibirnos a nosotros mismos.

Cuando poseemos una baja autoestima: Significa que existe un bajo concepto de nosotros mismos; que no necesariamente es real, si no puede ser ficticio desarrollado desde temprana edad o a través de sucesos de frustración y fracases durante nuestras vidas.

BIBLIOGRAFIA

- González P, Castillo M. Sucesos vitales estresantes y salud: Diferencias evolutivas y de género. VI Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción, Puerto de la Cruz (Islas Canarias); 2009.
- Serrano M, Moya L, Salvador A. Estrés laboral y salud: Indicadores Cardiovasculares y Endocrinos. Anales de Psicología, 2009; 25(1): 150-159.
- Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Human Med. Camaguey, Cuba 2010; 10 (1).
- Zepeda R, Rodríguez F, Eric S, Landecho T., Ordoñoz, R. El Estrés. Universidad del Valle de México. 2007. Disponible en: http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/csociales02_07.pdf.

- Manejo del estrés: MedlinePlus enciclopedia médica 2012. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm
- Vida y Salud 2013. El ejercicio te ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad Disponible en: http://www.vidaysalud.com/daily/estres-y-salud-mental/el-ejercicio-te-ayuda-a-prevenir-el-estres-y-la-ansiedad/
- Ávila Acosta, R. B. (2001).Metodología de la investigación. Lima, Ediciones R.A.
- Barbosa, M. (1997). Introducción a la investigación. Métodos, técnicas e instrumentos. Sociedad cubana de investigaciones filosóficas. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
- Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte en las escuelas y colegios. La Habana, Editorial Deporte.
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Matvéev, L.P. (1985).Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga.
- Arias, F. (2006). “El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica”. (5ta ed.). Caracas: Epísteme.
- Borhams, J. (1995). “El Estrés Profesional”. Editorial Universitaria.
- Chiavenato, I. (2000). “Administración de Recursos Humanos”. (5ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Gakovic, A,.&Tetrick, L. E. (2003). “Psicología del Estrés”
- Gracia, F. Silla, I. Peiró, J.M., &Fortes, L. (2006). “El estado del contrato psicológico y su relación con la salud psicológica de los empleados”.

- (2006). El Rol del Docente en la Evaluación Cualitativa (Documento en línea). Disponible:http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/27784/1/articulo6.pdf
- (Consulta: 2008, abril 2(.Allen D. (2006) Estrategias Docentes para una Praxis Transformadora y Necesaria en el Aula.Editorial Trópycos. Bogotá. Colombia. Aparicio, T.
- (2005). La Insatisfacción Laboral (Documento en línea (. Disponible: http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?
- David Rodríguez Roswell Actividad Física y Deporte Disponible URL:
- http://davidrodriguezrosell.blogspot.com/2007/11/la-profesin-docente.html.
- Rev. Costarric. Salud pública vol.8 no.14 San José jul. 1999, Actividad física y recreación. M.Sc. Mauren Meneses Montero, Ma. de los A. Monge Alvarado **Disponible en el URL:** http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14291999000200003&script=sci_arttext

Referencias Linkograficas:

- www.monografias.com/trabajos33/sicopatologias-alimentarias/sicopatologias-alimentarias.shtml
- www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html
- http://www.monografias.com/trabajos88/estres-psicosocial/estres-psicosocial3.shtml#ixzz2kfRfzh8Y

- http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31261

Anexos

ENCUESTA DE EVALUACION DEL DESEMPEÑO DEL DOCENTE

Fecha: ……..

Docente:……

Asignatura:……

Curso/Paralelo…….

Periodo Lectivo:……

Uno de los objetivos centrales para lograr una educación de excelencia, es mejorar continuamente los procesos de enseñanza-aprendizaje, es por esto que solicitamos a nuestros estudiantes realizar la siguiente evaluación, contestando las preguntas de la manera más transparente. Se debe tomar en cuenta los siguientes criterios:

CALIFICACION (CRITERIOS DE EVALUACION)				
Siempre	Muy a menudo	Algunas veces	Rara vez	Nunca
5	4	3	2	1

#Ord	PREGUNTAS	CALIFICACION				
		5	4	3	2	1
	MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS (FISICO)					
1	¿Usted sufre de cuadros depresivos?					
2	¿Se considera una persona pesimista?					

3	¿Sufre de Hormigueos y sensaciones raras en su estómago?					
4	¿Ha sufrido de opresión a nivel del pecho?					
5	¿Sufre de sudoración en las palmas de la mano?					
6	¿El ritmo cardiaco se le acelera?					
7	¿Ha tenido dificultad para tragar o respirar?					
8	¿Ha sufrido de sequedad en la boca?					
9	¿Ha tenido o sufrido de temblores al cuerpo?					
10	¿Sufre de fríos en las manos y en los pies?					
		Calificación General				
	De acuerdo con las calificaciones anteriores, en una escala de 1 a 10, cuál es su calificación del docente					
	Gracias, aquí termina la encuesta					

Elaboración: Cátedra de estadística. Escuela de Cultura Física

ENCUESTA DE EVALUACION DEL DESEMPEÑO DEL DOCENTE

Fecha: ……..

Docente:……

Asignatura:……

Curso/Paralelo…….

Periodo Lectivo:……

Uno de los objetivos centrales para lograr una educación de excelencia, es mejorar continuamente los procesos de enseñanza-aprendizaje, es por esto que solicitamos a nuestros estudiantes realizar la siguiente evaluación, contestando las preguntas de la manera más transparente. Se debe tomar en cuenta los siguientes criterios:

CALIFICACION (CRITERIOS DE EVALUACION)				
Siempre	Muy a menudo	Algunas veces	Rara vez	Nunca
5	4	3	2	1

#Ord	PREGUNTAS	CALIFICACION				
		5	4	3	2	1
	MANIFESTACIONES EMOCIONALES DEL ESTRÉS					
1	¿Se considera usted como una persona inquieta?					
2	¿Se considera una persona nerviosa?					
3	¿Sufre de ansiedad?					
4	¿Se considera una persona temerosa?					
5	¿Sufre de angustia?					
6	¿Siente deseo de llorar sin justificación?					
7	¿Se considera una persona fácilmente irritable?					
8	¿Se descontrola con facilidad?					

9	¿Siente deseos de gritar, golpear o insultar sin razón alguna?					
10	¿Sufre de miedo o pánico?					
		Calificación General				
	De acuerdo con las calificaciones anteriores, en una escala de 1 a 10, cuál es su calificación del docente					
	Gracias, aquí termina la encuesta					

Elaboración: Cátedra de estadística. Escuela de Cultura Física

ENCUESTA DE EVALUACION DEL DESEMPEÑO DEL DOCENTE
Fecha: ……..

Docente:……

Asignatura:……

Curso/Paralelo…….

Periodo Lectivo:……

Uno de los objetivos centrales para lograr una educación de excelencia, es mejorar continuamente los procesos de enseñanza-aprendizaje, es por esto que solicitamos a nuestros estudiantes realizar la siguiente evaluación, contestando las preguntas de la manera más transparente. Se debe tomar en cuenta los siguientes criterios:

CALIFICACION (CRITERIOS DE EVALUACION)				
Siempre	Muy a menudo	Algunas veces	Rara vez	Nunca
5	4	3	2	1

#Ord	PREGUNTAS	CALIFICACION				
		5	4	3	2	1
	MECANISMO DE REDUCCION DEL ESTRÉS					
1	¿Realiza alguna actividad física?					
2	¿Practica algún deporte?					
3	¿Conoce de los beneficios de la actividad física?					
4	¿Le gustaría participar en eventos de capacitación sobre la reducción del estrés?					
5	¿Conoce las consecuencias de tener una vida sedentaria?					
6	¿Crees que con una actividad física adecuada mejoraría el estado de salud?					
7	¿Cree usted que la práctica de ejercicios físicos de forma regular proporciona beneficios psicológicos?					
8	¿La actividad física como habito saludable mejora la calidad de vida?					
9	¿Cree usted que los ejercicios físicos son fuentes de salud?					
10	¿Cree usted que la actividad física debe ser una alternativa de mejoramiento social para las personas?					

		Calificación General				
	De acuerdo con las calificaciones anteriores, en una escala de 1 a 10, cuál es su calificación del docente					
	Gracias, aquí termina la encuesta					

Elaboración: Cátedra de estadística. Escuela de Cultura Física

ANEXO