UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

TESIS DE GRADO

Previo la obtención del título de: Magister en Docencia y Currículo

TÍTULO:

LOS NIVELES DE ESTRESS DEL DOCENTE Y SU REPERCUSIÓN EN EL ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÒN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Autor:

Lic. Juan Ignacio Chicaíza Briones

Director de Tesis:

Dr. Enrique Díaz Chong

Babahoyo – Los Ríos – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

El suscrito, **Dr. Enrique Díaz Chong**, en calidad de Director de Tesis, certifica que el **Lic. Juan Ignacio Chicaíza Briones**, realizó la tesis de grado titulada: **LOS NIVELES DE ESTRESS DEL DOCENTE Y SU REPERCUSIÓN EN EL ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE"DEL CANTÒN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS**, previo a la obtención del título de: Magister en Docencia y Currículo, bajo mi dirección, habiendo cumplido con las disposiciones reglamentarias establecidas para el efecto.

_____

Dr. Enrique Díaz Chong

DIRECTOR DE TESIS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Lic. Juan Ignacio Chicaíza Briones**, declaro que el trabajo aquí relatado, es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; y que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Técnica de Babahoyo, puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.

Lic. Juan Ignacio Chicaíza Briones.

AUTOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACION Y POSGRADO

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado, aprueban el trabajo de investigación, titulado: **LOS NIVELES DE ESTRESS DEL DOCENTE Y SU REPERCUSIÓN EN EL ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÒN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS**, realizado por el **Lic. Juan Ignacio Chicaíza Briones**, para su constancia firman:

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Babahoyo – Los Ríos – Ecuador

2015

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de tesis:

A Dios

Por haberme permitido llegar hasta esta etapa profesional y por haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis queridos padres: Juan y María.

Por haberme apoyado en todo momento, con sus sabios consejos, por esos exquisitos valores inculcados, por su motivación constante, pero más que nada por su profundo amor, el cual me ha permitido ser una persona de bien.

A mis entrañables hijos.

Paola, María José y Diego, porque sirvieron como motivo de inspiración para concretar mis sueños de profesional, gracias a ese profundo amor que les profeso.

A mi señora María Fernanda.

Por ser mi compañera y amiga, que en todo momento me apoyó incondicionalmente a cumplir mi perfeccionamiento profesional con una profunda solidaridad, comprensión y amor.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar mi profundo agradecimiento **a Dios,** por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes.

Le doy gracias **a mis padres Juan y María** por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida.

A mis profesores, por haber sembrado esas semillas del saber que contribuyeron en la formación intelectual y académica de mi profesión.

Al Msc. Pedro Veliz, por su asesoramiento con visión crítica y profesional en la elaboración de la presente tesis.

A mi tutor de Tesis, Dr. Enrique Díaz Chong. Por esa guía profesional incondicional, que en todo momento abrió surcos de conocimientos innovadores en mí, y que contribuyeron al cumplimiento cabal de este proyecto educativo.

Y a todas esas personas que estuvieron junto a mí en este gran proyecto de formación académica.

Que Dios los Bendiga.

ÍNDICE

PORTADA..... i

CERTIFICACIÓN ii

DECLARACIÓN DE AUTORÍA iii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iv

DEDICATORIA v

AGRADECIMIENTO vi

ÍNDICE.....vii

RESUMEN EJECUTIVO x

EXECUTIVE SUMMARY xi

1. Introducción. 1

2. Idea o Tema de Investigación. 3

3. Marco Contextual. 4

3.1. Contexto Nacional. 4

3.2. Contexto Institucional. 6

4.- Situación Problemática. 9

5. Planteamiento del Problema 12

5.1. Problema General Básico. 12

5.2. Subproblemas o Derivados. 12

6. Delimitación de la Investigación. 13

7. Justificación. 14

8. Objetivos. 14

8.1. Objetivo General. 17

8.2. Objetivos Específicos. 17

9. Marco Teórico. 18

9.1 Marco conceptual..... 18

9.2.- Marco Referencial sobre la problemática de investigación. 26

9.2.1. Antecedentes 26

9.2.2. Investigación de la problemática: 26

9.2.3. El estrés en la educación. 30

9.2.4. ¿Qué causa el estrés? 38

9.2.5. ¿Por qué se produce el estrés? 39

9.2.6. Signos y síntomas. 40

9.2.7.¿Cómo podemos prevenir el estrés?. 42

9.2.8. El estrés y la alimentación. 46

9.2.9. Factores medio-ambientales. 47

9.2.10. Enfermedades por el estrés. 50

9.2.11. El estrés en el trabajo. 52

9.2.12. Condiciones que podrían causar el estrés. 54

9.3.- Postura Teórica. 59

10. Hipótesis. 62

10.1.- Hipótesis General o Básica..... 62

10.2.- Subhipótesis o Derivadas. 62

11. Análisis e interpretación de los resultados. 63

11.1.-Entrevista dirigida a los docentes. 63

12. Conclusiones y Recomendaciones. 80

12.1. Conclusiones: 80

12.2. Recomendaciones: 83

13. Propuesta de Aplicación de resultados. 85

13.1 Alternativa obtenida. 85

13.2 Alcance de la alternativa. 85

13.3 Aspectos básicos de la alternativa. 86

13.3.1 Antecedentes 86

13.3.2. Justificación. 87

13.3.3. Objetivos. 88

13.3.4. Planteamiento de la propuesta. 88

13.5. Estructura general de la propuesta. 89

13.6. Limitaciones de la propuesta 91

13.7. Resultados esperados de la alternativa. 91

15. Bibliografía. 92

16. Anexos 94

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación referente a conocer las causas de los niveles de stress del docente y su repercusión en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

El direccionamiento metodológico consistió en la aplicación de una investigación descriptiva, fundamentada en los tipos de investigación: de campo y bibliográfica, en las que se utilizó la técnica de la entrevista, la misma que se efectúo a 78 docentes y el cuestionario aplicado se administró en base de la operacionalización de las variables, con métodos teóricos: inductivo - deductivo, analíticos y como resultado de la investigación, se estableció que existe aproximadamente un 70% de docentes, que han adquirido un estrés crónico, cuya sintomatología ha desembocado en la adquisición de una serie de enfermedades nuevas o en la degeneración de las ya adquiridas.

Así como también se estableció que en la clase magisterial, existe un descontento general a seguir ejerciendo su profesión, por la presión y obligatoriedad de las autoridades ministeriales, en la práctica de su currículo educativo con un exceso de horas complementarias en condiciones deplorables. Afectando de esta manera su labor docente, con la práctica de un proceso de enseñanza aprendizaje con un desequilibrio emocional y mental patético.

La propuesta de solución estuvo dirigida a: **“**La implementación de una estrategia humanista, para mejorar el clima laboral del docente, en la práctica del nuevo modelo de gestión”.

EXECUTIVE SUMMARY

The present investigation concerning know the causes of teacher stress levels and their impact on the state of employment relationship of human talent schools parishes "The Guayacán" and "Siete de Octubre" Quevedo Canton province of Los Ríos.

Addressing methodological consisted of applying a descriptive research, based on the types of research: field and literature, in which the interview technique was used, the same that was performed at 78 teachers and applied questionnaire was administered in based on the operationalization of the variables, with theoretical methods: inductive - deductive, analytical and as a result of the investigation, it was established that there is about 70% of teachers who have acquired chronic stress, whose symptoms has led to the acquisition of a number of new or degeneration and acquired diseases.

And it was also established that in teacher class, there is general discontent to continue to exercise their profession, by pressure and obligation of ministerial authorities in the practice of their educational curriculum with an excess of additional hours in deplorable conditions. Thus affecting their teaching, and practice of teaching-learning process with a pathetic emotional and mental imbalance.

The proposed solution was addressed to "The implementation of a humanistic strategy to improve the working environment of teachers, in practice the new management model".

1. Introducción.

Ejerciendo las funciones como director en la escuela “Fausto Molina Molina”, comprobé que los docentes convivían con problemas triviales como son: remuneraciones económicas deficientes, la sobrepoblación de alumnado, el ambiente antipedagógico de sus aulas, entre otros, dentro de su desempeño profesional. Fue entonces que en Ministerio de Educación el 31 de Marzo del 2011, decretó el incremento de la jornada laboral de cinco a ocho horas. La actitud y salud de los docentes se degeneró radicalmente, auscultando en ellos un stress que los llevaba a reaccionar a la defensiva, volviéndose irritables procediendo a tener desidia en cumplir a cabalidad su función pedagógica, irresponsabilidad en la entrega de sus obligaciones curriculares de planes y programas de enseñanza, rebeldía en el cumplimiento de disposiciones emitidas por las autoridades educativas, desinterés total en seguir ejerciendo su profesión y acogerse lo más pronto a la jubilación voluntaria. Y como consecuencia de este desequilibrio psicológico, la salud de varios maestros se vio degenerada con enfermedades como la elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial), gastritis y úlceras en el estómago y el intestino, disminución de la función renal, agotamiento, depresión o ansiedad, indigestión, nerviosismo. No solo debido al stress sino al cambio de hábito en la hora de comer ya que algunos esperaban la hora de salida (15H15) para almorzar en sus casas, otros cambiaron la higiénica y saludable comida del hogar por los alimentos de los comedores públicos.

La disfunción familiar fue otro de los subproblemas porque se perdió el contacto del núcleo de la familia a la hora del almuerzo, especialmente en los hogares donde la maestra era la esposa que

acostumbraba a preparar los alimentos y esperar a sus hijos y esposo para servírselos.

El descontento general se ponía de manifiesto dentro del talento humano de la institución educativa por la carencia de comodidad en la institución, al no contar con bibliotecas, sala de profesores, salas de estar y comedores, que garanticen un ambiente pedagógico agradable para poder así cumplir con las actividades “Fuera de Clase” individuales y participativas de las horas complementarias.

Por otra parte el aumento de horas laborales, se les hacía de difícil adaptación, porque no olvidemos que la mayoría de maestros tiene un promedio de edad de veinte a treinta años de servicio, por lo que son individuos que están en una edad avanzada por un lado y por otro poseen enfermedades degenerativas que ocasionan que sus fuerzas físicas sean insuficientes para que a esta altura de la vida, logren duplicar el esfuerzo de trabajo.

En conclusión si los responsables del quehacer educativo no están ejerciendo sus funciones con un excelente equilibrio emocional y de salud, no se podría obtener en los educandos estándares de calidad, imprescindiblemente necesarios.

Por esa razón se considera imperiosa la necesidad de averiguar las causas y efectos que acarrean la alteración de la personalidad de los docentes para buscar soluciones. Porque el docente es un prototipo que proyecta sobre sus alumnos no solo sus conocimientos sino también su propia forma de ser, su filosofía de la vida, sus valores, sus actitudes y su estado de ánimo.

1. Idea o Tema de Investigación.

LOS NIVELES DE ESTRESS DEL DOCENTE Y SU REPERCUSIÓN EN EL ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

2. Marco Contextual.

3.1. Contexto Nacional.

Hace muchos años atrás, la educación pública se debatía en un caos y desorganización total, debido a que el sistema no era de lo más, organizado, su estructura curricular era obsoleta, el control de las autoridades hacia el talento humano era ínfima, la responsabilidad en cumplir con la jornada laboral especialmente en la zona rural era deficiente y el control de las planificaciones macro y micro curriculares, no funcionaban. A todo esto se sumaba el secuestro de la dirigencia de la Unión Nacional de Educadores, por parte de un partido político ecuatoriano.

La desorganización en el cumplimiento de obligaciones por parte de los maestros, se daba, especialmente en la zona rural, donde el docente por falta de control de las autoridades, llegaba tarde a su lugar de trabajo y se iba muchas veces antes de la hora de salida. La falta de un control estricto en la elaboración de las planificaciones macro y micro curriculares por partes de las autoridades, también dificultaban en la asimilación de los contenidos por parte de los estudiantes, porque sus maestros a falta de preparación, improvisaban técnicas y estrategias pedagógicas, lo que dificultaba la asimilación del educando en el proceso enseñanza-aprendizaje. No había una reforma educativa del sistema obsoleto que existía, por lo que no se tenía un norte, de hacia dónde se pretendía llegar con los tres niveles educativos. Mientras que por otro lado las paralizaciones de labores eran permanentes, a tal punto de alcanzar meses de inactividad educativa en los planteles, debido a que la agrupación clasista magisterial estaba politizada.

Todos estos factores influyeron para que la educación pública se desprestigie totalmente y la educación particular alcance una notoriedad

trascendente y se la considere como la más opcional, por falta de garantías, dentro de la educación pública.

Pero después del 31 de Marzo del año 2011, se restructuró el sistema educativo en el país. Como primer cambio, los docentes pasaron a formar parte de la Ley Orgánica del Servicio Público (LOSEP), por lo que la jornada laboral se incrementó de 5 a 8 horas diarias. Se implementó en el sistema educativo, un nuevo modelo de administración jerárquica moderna, donde existen: los circuitos, los distritos, quienes están dirigidos por un zonal, se elaboró también una nueva reforma curricular, respaldada con un plan decenal, la generalización de 2 jornadas de trabajo en la mayoría de centros educativos. La creación de un nivel pre-escolar llamado: educación Inicial 1 e Inicial 2. La exigencia de las 3 planificaciones: macro, meso y micro curricular dentro del trabajo docente. La creación de un nuevo pensum y la participación Individual y colectiva en actividades extra-escolares en la hora complementarias. Todo esto complementado por una presión absorbente, por parte de las autoridades, en exigir el fiel cumplimiento del nuevo estilo de gestión, a cabalidad, so pena de ser sancionado.

Este nuevo modelo de gestión, hizo que la educación pública adquiera un prestigio sorprendente, de tal manera que los centros empezaron a trabajar en dos jornadas y muchas veces en tres, debido a la gran demanda de matrículas. Esto generó un estrés en el docente por la enorme cantidad de estudiantado, recibido en centros que no contaban con la infraestructura adecuada. De igual forma se vio violentado su hábito de costumbre, que le causo un estrés crónico, al ver que el nuevo horario de trabajo no le permitía compartir con su familia a la hora del almuerzo y poder interactuar con sus familiares durante la tarde. Mientras que por otro lado, la presión de las autoridades, de exigir a raja tabla el cumplimiento cabal de sus responsabilidades, desequilibró el estado emocional del docente.

3.2. Contexto Institucional.

Por iniciativa del presidente de la República del Ecuador, en el año de 1984, el Dr. Oswaldo Hurtado Larrea, decide construir en la ciudadela “El Guayacán”, del cantón Quevedo, El catorce de Abril de mil novecientos ochenta y cuatro, mediante acuerdo ministerial Nº 031, la escuela “Fausto Molina Molina” . Esta institución inicia su primer periodo de matrículas el 15 de abril de 1984, con una planta de 6 maestros y 200 estudiantes, divididos en 6 grados.

La escuela “Fausto Molina Molina”, ubicada en la parroquia “El Guayacán” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos, en la ciudadela del mismo nombre, en la segunda etapa, manzana A-16. Por más de tres décadas ha ofrecido una educación humanista, democrática e integral, basada en principios y valores, con los cuales ha obtenido un alto grado de rendimiento escolar y prestigio dentro de la comunidad.

Esta institución en un comienzo, logró convertirse en un complejo educativo, porque además de funcionar la escuela en mención, también lo hicieron, el colegio nacional “Los Guayacanes“ y el jardín de Infantes “Esther Montes de Montalván”, centros que egresaron en los años posteriores.

Durante los 30 años de funcionamiento, ingresaron distinguidos profesionales de la educación, que han prestado sus servicios como docentes hasta la actualidad, en la que se cuenta con 1.121 estudiantes, una directora encargada, 26 maestros con nombramientos, 4 contratados y un conserje; los mismos que trabajan en 2 jornadas: matutina y vespertina, para contribuir de esta manera al desarrollo socio económico del cantón.

La escuela “Fausto Molina Molina” de la parroquia “El Guayacán” del cantón Quevedo, al igual que los demás centros educativos del país**,** el 31 de Marzo del 2011, en que el ministerio de Educación decretó el incremento de la jornada laboral de cinco a ocho horas, acompañada de un nuevo modelo de gestión, a aplicarse en el sistema educativo. La actitud emocional de los maestros experimento un desequilibrio total en su rol profesional, volviéndose un ser totalmente irritable por el descontento que había ocasionado el cambio estructural de su rutina de trabajo. En primer lugar su horario establecido desde las 07h30 a las 12h30 se modificó al intervalo de 06H45 hasta las 15H15, acarreando para el docente una total inconformidad, porque con el nuevo horario quedaban a un lado, el cumplimiento de actividades, exclusivamente familiares como el de cumplir como ama de casa en la preparación de alimentos para su familia y el rol social de interactuar y compartir con sus hijos y pareja, a la hora del almuerzo. Por otro lado sus obligaciones curriculares se incrementaron con actividades Individuales y grupales fuera de clase, donde tuvieron que cumplir obligaciones nunca practicadas como la realización de círculos de estudios, la incrementación de su labor pedagógica, nivelando conocimientos en estudiantes con deficiencias cognitivas, planificando programas micro curriculares, como el caso de planificación por bloques y planes de lección diaria.

El nuevo estilo de gestión lógicamente dio como origen, la aparición de una organización más directa, con la aparición de zonales, distritos y circuitos. Pero se informó que el nuevo modelo de administración iba estar formado por un talento humano muy profesional y que serían un cuerpo de líderes de carácter asesorativos y más no censurador, pero en la práctica no se ha cumplido con esas expectativas, ya que la mayoría de ejecutivos, son profesionales con títulos no afines a la educación, los mismos que carecen de conocimientos sobre el quehacer educativo, por lo que sus falencias han sido fácil de detectar, Esta falta de

profesionalización los lleva a ser censuradores, emanando disposiciones dispuestas a cumplirse dentro de un tiempo determinado, so pena de que si no son cumplidas a tiempo, el docente será sancionado. Este modelo nuevo de gestión, también ha consentido al padre de familia, a quién, se le otorga derecho como veedor para perseguir a docentes y denunciarlos por actos no contemplados en La ley Orgánica de Educación Intercultural y Código de la Niñez. Pero ellos abusan de este derecho y por trivialidades pasan dentro de los distritos denunciando a los maestros, cuantas veces a ellos les den motivos de hacerlo.

Toda esta transición de actividades, llevaron como consecuencia al docente a experimentar una inestabilidad emocional y un profundo sentimiento de decepción y antipatía al quehacer educativo, adquiriendo además una posición de rebeldía y desidia en cumplir a satisfacción con el nuevo modelo de gestión.

El entorno social económico en el que se desenvuelve la institución es de media a la baja económicamente, estudiantes que en un 50 % poseen un hogar con las posibilidades económicamente básicas, por ello se cuenta con el aval de complementos de tecnología en sus hogares, para la realizaciones de trabajos e investigaciones, felizmente el entorno no está involucrado públicamente, con el uso de drogas, lo que deriva que no existan casos de estudiantes con problemas de su uso o comercio, dentro de la institución.

La visión futurista es el renacer de un ministerio con calidad humana, que se preocupe por el bienestar del talento humano, porque es el docente que debe tener un equilibrio emocional transparente, para lograr que su rol como protagonista del quehacer educativo sea eficiente.

4.- Situación Problemática.

Esta es una investigación que va orientada a descubrir el conocimiento cabal de los niveles de stress que afectan la personalidad del docente ya sea por motivos de carácter: profesional, social, cultural entre otros, y de qué manera estos problemas influyen en su vinculación laboral. Esta variable dependiente está íntimamente vinculada con la independiente, porque las consecuencias nefastas del stress laboral en cualquiera de sus campos, han sido motivos para que se produzca un desequilibrio psicológico, social y de salud del ser humano que han contribuido en afectar directamente su rendimiento laboral. Por ello no se escatimará esfuerzo en realizar una operacionalización exhaustiva de las variables para el éxito de la investigación.

En las escuelas de las parroquias de “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo Los docentes de las escuelas especialmente matutinas, han escogido un horario continuo de actividades desde las 06H45 hasta las 14H45, lo cual no les permite gozar de un período de tiempo para almorzar, por lo que tienen idearse la manera para que en los recesos o en el período de despedida de alumnos de 12H35 a las 12H45 servirse algo de manera apresurada o simplemente se abstienen de almorzar para hacerlo en sus hogares a las 15H00, los que viven en la ciudad y a las 17H00, los profesores contratados que viven fuera de ella, esto ocasiona en los maestros un considerable stress.

Por ello, el deterioro de la salud generada por el aumento del horario en la jornada escolar, se considera puede ser consecuencia exclusivamente del estrés que es un enemigo insidioso, astuto y oportunista en este alocado vivir en el que estamos inmersos, su presencia se convierte en un formidable obstáculo contra la calidad de vida, minando en toda su extensión la posibilidad de lograr una vida plena y armoniosa; produciendo temibles consecuencias, como lo es la enfermedad tanto

física como psíquica. Por ello se aplicará una investigación que nos permita la adquisición de los conocimientos necesarios para determinar los efectos nocivos de la “enfermedad del siglo XXI” en el gran fenómeno estudiado.

En el caso del docente, se convierte en el enemigo mortal, cuando se le extiende el tiempo de trabajo, al que ha estado acostumbrado por una o dos décadas, cuando las condiciones del ambiente de sus funciones se degeneran por las presiones de las autoridades educativas que imponen el cumplimiento cabal de la ley y amenazan con sanciones en caso de no cumplirlas, cuando las presiones económicas de su hogar no permiten solventar los nuevos gastos que implican la sustitución del rol de las maestras como amas de casa, cuando la sobrecarga de trabajo de 5 a 8 horas diarias, duplica el esfuerzo físico, mental y psicológico de los profesores. Son circunstancias que perciben inconscientemente como amenazas y esto los lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables.

Las consecuencias en el aspecto psíquico, hacen que se alteren las relaciones interpersonales y los trastornos emocionales, tiendan a empeorarse con el tiempo, llevándolos a la ansiedad o depresión. Los suicidios, accidentes o episodios relacionados al uso de alcohol son más frecuentes en estos casos, especialmente en los hombres.

Mientras que las consecuencias en el aspecto orgánico ocasiona que nuestro organismo sufra los siguientes síntomas:

- Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial).
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino.
- Disminución de la función renal.
- Problemas del sueño.
- Agotamiento.
- Alteraciones del apetito.

- Alteración del sistema nervioso.
- Resequedad en la garganta creando dificultad para tragar.
- Pérdida o subida de peso.

En el centro educativo “Fausto Molina Molina” ubicada en la zona urbana del cantón Quevedo, parroquia “El Guayacán” se ha realizado un estudio del fenómeno y se ha detectado el caso de 8 maestras que han sufrido un deterioro de las enfermedades antes mencionadas.

5. Planteamiento del Problema

5.1. Problema General Básico.

¿De qué manera los niveles de estrés repercuten en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

5.2. Subproblemas o Derivados.

1. ¿Cuál es la actitud de los docentes, que repercute en el estado de vinculación laboral de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos?

2. ¿Cuál es la prevalencia de enfermedades, que repercuten en la vinculación de los docentes, por causa del stress, en las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos?

3. ¿Cómo es la calidad de la relación interpersonal, que afecta en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos?

6. Delimitación de la Investigación.

Año: 2014-2015

Objeto de Estudio:

Los niveles de estrés del docente y su repercusión en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

Espacio de investigación:

Escuelas de la parroquia “El Guayacán” Y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

Unidad de investigación:

Profesores.

Unidad de observación:

Profesores del primero hasta el séptimo año de educación básica.

Campo de acción:

La investigación se realizó a los profesores titulares y contratados de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

7. Justificación.

Siendo la salud un derecho universal del ser humano, porque es el logro más alto del nivel de bienestar físico, mental y social del individuo, que permite cumplir con todos los objetivos que se tiene en la vida y desarrollarse como entes dinámicos y productivos para constituirse en gestores del desarrollo socio económico del país. Es importante que el gobierno nacional por intermedio del ministerio de Educación, se interese por preservar la salud del docente, ya que si se cuenta con un cuerpo sano, nunca se limitarán sus capacidades físicas y mentales, cumpliendo de mejor forma las metas que se proponen y puedan vivir en armonía y equilibrio con su profesión.

Porque en los últimos años el fenómeno del stress, ha alcanzado niveles sorprendentes y en la actualidad las presiones y demandas que ocasionan el estrés en el trabajo tienen como consecuencia el deterioro de la salud. La misma que es recíproca con las relaciones laborales, porque toda condición de trabajo afecta la salud y esta a su vez, a la acción productiva de los individuos.

Una de las carreras más vulnerables al stress es la docencia, como lo confirman estudios realizados por Esteve (1997); Greenglass (2000); Kyriacou (2003); Lambert & McCarthy (2006), quienes han hecho un estudio exhaustivo referente al estrés del docente con implicaciones psicosociales. Uno de los analista, Kyriacou (2003). Confirma que la docencia logra que otros aprendan y se desarrollen, pero su rol es sumamente exigente que permite que los docentes acaben adoptando la enfermedad del stress tarde o temprano.

Porque está comprobado científicamente que todo maestro dentro de su rol laboral está sujeto a tres factores intrínsecos en la enseñanza, que contribuyen a su desequilibrio emocional y estos son: La sobrecarga de

responsabilidades y el control de la conducta de los alumnos dentro del aula; los factores cognitivos que perturban la fragilidad individual de los maestros, entre los que destaca su eficacia personal y las atribuciones relacionadas con la responsabilidad de ser un buen docente; y por último los factores sistémicos que funcionan en el nivel institucional y político, entre los que se destaca lo concerniente al clima organizacional y la ayuda social entre compañeros profesores.

En la actualidad en nuestras instituciones educativas y por la transición hacia un nuevo modelo de gestión improvisado, ha hecho posible que los maestros muestren un desequilibrio emocional en el cumplimiento de sus labores, denotando problemas emocionales, familiares, dificultades económicas, cansancio en el trabajo, entre otros, por la escasa remuneración económica que perciben del estado y el no reconocimiento de su labor, afectando con esto entre una de las situaciones su autoestima. Este descontento se ha visto agravado últimamente con el incremento de la nueva jornada laboral, la que ha modificado el ritmo de vida de los docentes, porque con la obligación de permanecer en los establecimientos educativos durante su jornada laboral, ha modificado su sistema de alimentación, y ha alterado su vinculación familiar.

Este trabajo de investigación se lo realiza con el propósito de conocer las causas y efectos que originan el stress en el educador y de qué manera repercute en sus relaciones laborales, ya que se debe garantizar la profesión del maestro por ser compleja y delicada, porque educar no es sólo una cuestión de técnicas pedagógicas enseñadas esquemáticamente. Sino más bien es una actividad integral, donde se exige que el docente sea un agente socializador y motivador, y por ende para cumplir sus actividades debe gozar de un equilibrio emocional y salud mental apropiada.

Es por ello que al hacer el seguimiento al docente de sus expectativas, preocupaciones y problemas laborales es de mucha importancia para la institución, el Ministerio de Educación y por ende para la sociedad ya que sin ella no hubiese a quien enseñar. Para detectar minuciosamente que todo aquello deje de convertirse en un potencial objeto de perturbación de la labor que debe desempeñar como docente.

Este trabajo será de mucho beneficio porque los resultados que se obtengan de la presente investigación, servirá para conocer las suficientes causas y efectos sobre la magnitud del problema y se constituirán en un llamado de alerta no solo a las autoridades educativas, sino también a la sociedad en general, por ser todos corresponsales en el hecho educativo.

Este estudio es de gran ayuda para el mejoramiento del desempeño laboral del docente, aunque no se lograrían cambios radicales en las políticas ministeriales, si se podrían presentar alternativas viables para mejorar el ambiente del docente en su labor diaria y también su entorno familiar se vería beneficiado, mejorarían las relaciones interpersonales en el hogar y los problemas internos encontrarían solución adecuada.

Estas alternativas beneficiarían también al educando, porque con los niveles bajos de stress del docente, su actitud estará predispuesta para desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje con equilibrio emocional, en un ambiente socio-pedagógico agradable. Conocer las causas de los niveles de stress, permitirá ofrecer alternativas de solución a los problemas que experimentan día a día los maestros ecuatorianos, buscar sensibilizar a las autoridades educativas en la posibilidad de ofrecer un trato más humanista al grupo de talento humano institucional, mejorando su salud mental y con ello, su noble misión de preparar a las nuevas generaciones acorde a las exigencias de calidad y calidez en la educación.

8. Objetivos.

8.1. Objetivo General.

Determinar los niveles de stress y su repercusión en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

8.2. Objetivos Específicos.

1.- Establecer la actitud de los docentes, ante el cambio de la jornada de trabajo en las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

2.- Identificar las enfermedades asociadas al stress, que repercuten en el estado de vinculación laboral de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

3.- Explicar la forma, en que la calidad de las relaciones interpersonales repercuten en el estado de vinculación laboral de los docentes de las escuelas de las “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del Cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

9. Marco Teórico.

9.1 Marco conceptual.

El Estrés: proviene del término inglés *stress* y se lo puede considerar como el desequilibrio emocional del individuo, debido a que los agentes estresores internos y externos actúan como estímulos que perturban la armonía del organismo, acción que se la denomina homeostasis, donde intervienen la mayoría de los órganos del ser humano, incluso el corazón, el cerebro, así como también las funciones del cuerpo, como son el sistema nervioso, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la función muscular y la digestión.

Lyness (2013) menciona que: **Stress** "Es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental".

Larzelere, Jones (2008) menciona que: **Stress** "Es una sensación normal que, en bajas dosis, puede ayudarlo a uno a hacer las cosas. El estrés no afecta a todo mundo de la misma manera. Muchas personas sienten síntomas de estrés en el cuerpo, usted puede experimentar dolor abdominal, dolores de cabeza y dolor o tensión muscular".

Actitud personal relacionada con el stress:

El trabajo y nuestra profesión, es una parte importante de la vida. Además de proveer ingresos, nos ayuda a lograr nuestras metas personales, construir nuestros grupos sociales y servir a nuestra comunidad. También es una fuente principal de estrés emocional, tomando varias actitudes en quienes lo adquieren. Para algunos el estrés es motivador, porque asegura que las cosas se hagan bien. Para otros el estrés puede fácilmente abrumar su vida, porque puede preocuparse continuamente,

sobre un proyecto particular, sentirse tratado injustamente por su patrono o un compañero de trabajo, o aceptar más, a sabiendas de lo que usted puede manejar, con la esperanza de recibir una promoción. El anteponer su trabajo por sobre todo lo demás, puede también afectar sus relaciones personales, porque tiene que añadir más presión a su labor. Despidos, reestructuraciones, o cambios en la gerencia, pueden aumentar la ansiedad, con respecto a la seguridad en su empleo.

Calidad de las relaciones interpersonales:

Las relaciones interpersonales están presentes desde el nacimiento hasta el fin de la vida, en cualquiera de los ámbitos en los que nos movemos. Las personas se sienten competentes en las más variadas situaciones y obtienen una gratificación social que les aporta equilibrio y felicidad. Necesitan hacer nuevos amigos y mantener las amistades, compartir sus experiencias con los demás y empatizar con las que viven otros. Sentirse solo y aislado ocasiona un sufrimiento psicológico muy difícil de manejar para cualquier persona.

Todos necesitan desarrollarse en un entorno estimulante, que nos permita ir creciendo día a día. Un entorno que los arrope y con el que se sientan identificados, tanto en el ámbito familiar y posteriormente en el lugar de trabajo, donde es necesario un clima que permita a cada persona beneficiarse del contacto con sus semejantes.

Prevalencia de enfermedades:

El estrés es una reacción normal del organismo. Que permite que el individuo se enfrentes a ciertos acontecimientos imprevistos o se adapte a cambios importantes. Sin embargo, también puede estar relacionado con enfermedades denominadas “de adaptación”. Estas enfermedades aparecen cuando el cuerpo ya no puede luchar contra las tensiones permanentes y constantes. El estrés, en sí, no es una patología, sino el

origen de la evolución de algunas afecciones preexistentes, como el asma, la migraña, la diabetes, entre otras.

Cuando el cuerpo está sumido en un estrés muy importante, empieza a sonar la voz de alarma. Si sufres uno o varios de los siguientes síntomas, quizás haya llegado el momento de reducir las tensiones que le rodean:

- Cansancio, especialmente desde la mañana, que el sueño no ha reparado;
- Trastornos del sueño;
- Ansiedad;
- Irritabilidad;
- Nerviosismo;
- Reumatismos: dolores articulatorios, periartritis, artrosis;
- Contracciones musculares, en particular en la curvatura del cuello y la espalda, y calambres;
- Trastornos sexuales por una bajada de la libido;
- Pérdidas de memoria: olvidos, equivocaciones.

Si la persona no ha sabido escuchar a su cuerpo, el exceso de estrés puede suponer un verdadero problema de salud que depende de su propia predisposición eventual y de sus antecedentes. En el caso de la mujer, se manifiesta especialmente a través de la ansiedad, la obsesión y la depresión. En cambio, los hombres se somatizan: úlceras, problemas cardiovasculares y problemas sexuales. En general, se pueden identificar algunas “enfermedades” que están relacionadas a un exceso de estrés.

- Enfermedades digestivas: espasmos, sequedad en la boca, gases, diarrea, gastritis, úlceras, colopatías;
- Problemas cardiovasculares: palpitaciones, dolores, molestias en el pecho, hipertensión, angina de pecho o infarto de miocardio;
- Hipertiroidismo;

- Infecciones virales o microbianas debidas a una disminución de las defensas inmunitarias;
- Infecciones cutáneas: eccemas, granos rojos, soriasis, herpes, caída de pelo, picores;
- Problemas ginecológicos: retraso o ausencia de menstruación, afecciones benignas en los senos, entre otras.

Vinculación laboral:

Por vinculación laboral se entiende “Al conjunto de funciones, tareas y responsabilidades que se asignan a una persona y las competencias requeridas para llevarlas a cabo, con el propósito de satisfacer el cumplimiento de los planes de desarrollo y los fines del Estado."

“Los empleados públicos, que son funcionarios nombrados por las autoridades competentes, que cuentan con una vinculación estatutaria o reglamentaria, definida de manera unilateral por el Estado, y que cumplen una determinada función pública”.

También el concepto vinculación se define como la actividad que nos permita sostener una relación.

Consecuencias del stress: Las consecuencias del stress, debido a que un individuo reciba demandas demasiadas excesivas, que lo lleven a experimentar diversos síntomas emocionales negativos como son la ansiedad la ira y la depresión, por cuya razón lo llevan a poner en práctica sus recursos de afrontamiento, que le permite desarrollar una serie de reacciones adaptativas y de movilización de recursos que implican una activación fisiológica.

Talento humano:

Cueva (2010) menciona que: “Se entiende como una combinación o mixtura de varios aspectos, características o cualidades de una persona, implica saber (conocimientos), querer (compromiso) y poder (autoridad)”.

Conocimientos.- Es la empoderación de inteligencia sabiduría, razonamiento, creatividad, entre otros. Conocidas como cognitivas.

Compromiso: Son los diferentes: esfuerzos, personalidad, actitudes, temperamento, y que despliega esfuerzos, conocidos también como competencias personales.

Poder: Vienen a ser la capacidad personal, los valores, decisión y para hacerlo; conocidas también como las competencias directivas o de liderazgo.

Laboral.-Se define como laboral a todas aquellas funciones o elementos relacionados de una u otra manera con el trabajo, o cualquier actividad física o científica que recoge algún tipo de apoyo o retribución en el marco de una actividad o dependencia de índole social.

Relaciones Laborales.-Se llama relaciones laborales a la unión que se establece entre dos o más personas en el medio laboral. Las relaciones laborales son aquellas que se organizan entre el que ofrece su fuerza de trabajo (ya sea mental o física) y aquel que coloca el capital o los medios de producción para que los trabajadores efectúen su trabajo.

El problema del estrés.- Los problemas que ocasiona el estrés, en situaciones convenientes puede transformarse en un enemigo mortal, cuando se desarrolla en el tiempo. Las situaciones de hacinamiento, las presiones monetarias, el exceso de trabajo, el ambiente competitivo, son para muchos circunstancias que se perciben insensiblemente como amenazas. Esto los lleva a rebelarse y a predisponerse a la defensiva, volviéndose irritables y teniendo consecuencias dañinas en el organismo.

Utilidad del estrés.

Mora(2008) se refirió a la utilidad del estrés en los siguientes términos:

> Los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas (p.159).

Riesgos del exceso de horas de trabajo.- El siguiente científico lo definió así:

Urrutikoetxea(2010) se refirió al exceso de horas de trabajo en los siguientes términos:

> El exceso de trabajo es un factor de riesgo laboral, no sólo por la mayor probabilidad de que dicho riesgo se traduzca en un daño para el trabajador sino porque puede generar alteraciones de la salud, incluso la propia muerte, bien por algún tipo de dolencia directamente conectada con el sobre esfuerzo (paro cardiaco, ictus, etc.), o bien derivada de algún patología intermedia como el estrés.(p.1).

Estrés Agudo.- El estrés agudo es la forma más común, nace de las pretensiones y obligaciones del pasado reciente y se adelanta a los requerimientos y presiones anticipadas del futuro promisorio. El estrés agudo es demasiado agotador en grandes dosis, mientras que inquietante y fascinador en pequeñas dosis. Se lo puede tratar fácilmente y es asequible al tratamiento.

Estrés Agudo Episódico.- Este tipo de stress es frecuente en las personas que poseen una vida totalmente desorganizadas que están desenvueltas en el caos y en la crisis frecuente, tienen la características

de si están apuradas llegan tarde y si presiente que algo le puede salir mal, termina saliéndole mal, tienen a su haber muchas responsabilidades y no son lo suficientemente capaces de organizar su vida.

El Estrés Crónico.- Este es el estrés fatigoso porque desgasta a los individuos destruyendo su cuerpo, la mente y la vida es decir causa consecuencias a largo plazo y aparece cuando una persona se complica no observando un escape ante un problema que lo deprime. Es considerado el estrés de las presiones y requerimiento simples durante lapsos supuestamente interminables, haciendo que los individuos se crean insuficientes y tiendan abandonar la búsqueda de soluciones a los problemas.

Presión Sanguínea.- Es la presión existente en los vasos sanguíneos y en el corazón necesaria para mantener la circulación de la sangre en el organismo y, por tanto, para suministrar oxígeno a todo el cuerpo.

Docente.- Es aquel individuo que se dedica a enseñar o que realiza acciones que tienen relación con la enseñanza. La palabra se deriva del término latino "*docens"*, que a su vez procede de *docēre* ("enseñar").

La Seguridad Social.- Es aquel derecho que tiene toda persona y que ha sido reconocido universalmente por todos los estados, donde impera la democracia, como forma de vida racional y civilizada de los pueblos contemporáneos.

Beneficios de la Seguridad Social.-Se da una protección a los miembros de la sociedad por causa de enfermedad, maternidad, accidente de trabajo, enfermedad laboral, desempleo, invalidez, vejez y muerte y también la protección en forma de asistencia médica y de ayuda a las familias con hijos.

Jubilación.- Beneficio recibido por las servidoras y servidores de las instituciones, cuando cumplan los sesenta y cinco (65) años de edad o habrán llegado al tope máximo de su carrera en el servicio público (70). También las personas que a partir de dicha edad, que cumplan los requisitos establecidos en la ley de Seguridad Social.

Servidor Público.-Si entendemos que servidor público es la persona física que desempeña, algún empleo, cargo, comisión o funciones, públicas, de cualquier naturaleza, por elección, nombramiento, concurso o contrato.

Disfunción familiar.- Esuna familia en la que los conflictos, la mala conducta, y muchas veces el abuso por parte de los miembros individuales se producen continua y regularmente, lo que lleva a otros miembros a acomodarse a tales acciones.

9.2.- Marco Referencial sobre la problemática de investigación.

9.2.1. Antecedentes

El 31 de Marzo del 2011 el Ministerio de educación, mediante Registro Oficial Nº 417 dispone, la aplicación de la nueva Ley Orgánica de Educación Intercultural, donde los maestros pasan a ser servidores públicos y se sujetan al cumplimiento de la nueva jornada escolar de 8 horas diarias, como lo dicta la Ley Orgánica de Servicio Público. Esto vino acrecentar el stress docente existente, en el talento humano del plantel, ya que con el cambio en la jornada de trabajo decretado, se produjeron algunos tipos de alteraciones en las costumbres, hábitos y en la armonía emocional de los profesores, El alto porcentaje de stress en el cumplimiento de sus labores, denotó, problemas emocionales, familiares, dificultades económicas, cansancio en el trabajo, considerando el más importante y perjudicial, el deterioro de la salud, Enfermedades gastrointestinales; úlceras gástricas, enfermedades biliares, gastritis crónicas, cardiovasculares; hipertensión, hipotensión

9.2.2. Investigación de la problemática:

Para tener una idea cabal de las consecuencias del stress de los docentes, entrevistamos dos casos especiales, que han tenido consecuencias muy graves, ya que una de ellas ha tenido que ser intervenida quirúrgicamente. Conozcamos sus opiniones acerca de la gravedad de sus enfermedades:

Maestra 1.- Tiene 56 años y posee 38 de servicio en el magisterio, El diagnóstico de su enfermedad es la elevación de la presión sanguínea o Hipertensión Arterial, Estas son sus apreciaciones:

“Para mí ha sido un golpe duro no solo a nivel profesional sino también a nivel familiar el resultado de estas medidas, pero lo que más siento es que mi enfermedad se ha agravado y no comparto con la disposición del ministerio de Educación, si su interés era tenernos dentro del plantel todo el día, hubiese dictaminado el regreso al sistema de las 2 jornadas aplicadas hace décadas atrás.

Mi enfermedad en sí es la hipertensión, que se me tiende a subir o como dice mi médico “Se te dispara Isabel”, cuando me exaspero ante cualquier problema. Por ello tengo que controlarme y evitar los contratiempos; pero eso no ha sido posible en estos cuatro meses de trabajo, porque existen 3 factores que me lo impiden:

1. La tensión de que no puedo atender a mi familia, con la preparación de alimentos me irrita y me siento impotente de cumplir como madre y esposa.

2. La alienación de los padres de familia con la televisión, diciéndonos en tonos alzados “Correa dijo esto”, “Esto dijo el presidente”, exigiéndonos cumplir a satisfacción de ellos.

3. Por otro lado la hiperacción de los estudiantes en las aulas, a quienes no podemos aplicar una estricta disciplina, desde que nos quitaron autoridad a los maestros y el control disciplinario se nos va de las manos. Y por este doble esfuerzo para mantener la conducta en mis estudiantes la presión se me sube

Por ello el Dr. me aconsejó que si deseo vivir tengo que controlarme, sé que va haber una Ley de la compensación y estoy pensando con mi familia acogerme a esa ley después de 2 años y jubilarme, porque esto no va a cambiar y esto se puede incluso degenerar y angustiarnos más a los maestros, que si no nos morimos ahí dentro con un infarto lo haremos con una embolia.”

Maestra 2.- Posee 50 años y tiene 27 de servicio en el magisterio. Quién por presentar un cuadro de abdomen agudo fue intervenida quirúrgicamente, donde se le practicó: Laparoscopía Diagnóstica, laparotomía exploradora, resección intestinal, anastomosis termino terminal y drenaje de cavidad.

Nos manifestó lo siguiente:

“Que si el gobierno está buscando una educación de calidad, mi criterio es que esto nos ha traído muchos problemas, ha degenerado nuestra salud, ha desorganizado nuestras familias, pues yo no le veo resultados positivos, por ello no estoy de acuerdo con el horario implantado por el gobierno.

Tengo problema de gastritis, Colom irritable por problema del stress que estamos viviendo y como mis comidas a deshoras, cambió totalmente mi reloj biológico y esto afectó a mis intestinos y se me complicó mis dolencias.

Como empecé a tener problema en el mes de abril del año 2011, llamé al call center, al departamento de gastroenterología y me destinaron a Hospital Luis Vernaza, dándome una cita para el mes de julio pero la enfermedad se me complicó y tuvieron que hacerme una intervención quirúrgica el 29 de mayo del presente año, porque encontraron alojados 2diversículos en mi intestino delgado por la cual tuvieron que extraerme 35 cm de tubo intestinal.

Me sentí muy nerviosa al regresar nuevamente a mi trabajo, porque mi alimentación y mi vida ha cambiado totalmente, con mi alimentación debo tener mucho cuidado debo comer muchos vegetales, la comida sin sal, los jugos sin dulce, muchas frutas, tengo que comer por lo menos 5 veces al día con dietas balanceadas, por lo que tengo problema, porque no puedo salir del plantel a preparar mis alimentos o comprarlos en un restaurante cercano por aplicarse el horario continuo en mi plantel.

Ante esto mi médico tratante me aconsejó que tengo que tener mucho cuidado, porque el stress fue el causante de la complicación de mi enfermedad, por los cambios vividos en mi profesión y que debo llevar una vida más calmada.

Pues le estoy pidiendo mucho a Dios, que me dé salud a mi vida, pero si por algún motivo se volvería a degenerarse mi problema de salud, creo que lucharía para lograr una entrevista con el presidente de la república para que el revea este horario y piense que nosotros ya estamos en una edad muy avanzada."

La escuela actual se convierte en rutinaria y molesta para estudiantes y educadores, en que mediante la nueva gestión educativa los despersonalice obligándolos a realizar una serie de planificaciones cuya utilidad son desconocidas y está desligada de sus intereses principales en la vida diaria.

El estrés laboral.-Ayuso (2006) se refirió al estrés laboral en los siguientes términos:

> El término estrés se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión. El estrés, sus causas, su afrontamiento y consecuencias, están determinados por la propia personalidad y circunstancias ambientales. Es evidente que muchas personas han padecido estrés en algún momento de su vida, fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, la incapacidad de separar la vida privada de la profesional, la falta de recursos para diferentes competencias, los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al poco tiempo que dedicamos hoy a lo lúdico, placentero o relajante, pueden llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas.

9.2.3. El estrés en la educación.

Los educadores han aumentado sus citas al I.E.S.S, donde los psicólogos, cardiólogos y otorrinolaringólogos, aparecen como las ramas médicas afines. Las investigaciones actuales demuestran que existe una gran relación entre el trabajo de los profesionales de la educación y varios trastornos de salud en el aspecto biológico (problemas cardiovasculares, preeclampsia o úlcera de estómago, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, entre otros), dentro del aspecto psicológico (ansiedad, reducción de la productividad, depresión, absentismo laboral, insatisfacción laboral, pasividad en la vida extra laboral, entre otros).

Una de las enfermedades que merece total entereza es la "enfermedad del estar quemado" entre la más frecuentes que encontramos en esta profesión, llamada efecto "burnout".

Desde los años ochenta, los estudios sobre el Burnout no han dejado de proliferar, pero es a fines de la década de los noventa cuando se logran acuerdos básicos sobre la conceptualización, análisis, técnicas e incluso programas de prevención. Sin embargo, aun contando con los avances desarrollados en campos específicos, todavía existen diversas interpretaciones sobre el síndrome y más aún sobre los tipos de intervenciones apropiadas para corregirlo, bien de tipo individual, acentuando la acción psicológica, bien de tipo social u organizacional, incidiendo en las condiciones de trabajo.

Síntomas, causas, y consecuencias.

Todo docente percibe y padece esta situación a través de los síntomas de estrés, que la mayoría de las veces sí son iguales a los de "burnout"

Las consecuencias del deterioro profesional de los profesores constituyen las manifestaciones clínicas que nos preocupan:

- **Consecuencias psicosomáticas como**: dolores de cabeza, fatiga, trastornos del sueño, hipertensión, trastornos gastrointestinales, desórdenes menstruales y dolores musculares.

- **Consecuencias conductuales como**: incremento de la conducta violenta, absentismo laboral, y de las conductas de alto riesgo (conductas suicidas, juegos de azar peligrosos, abuso de alcohol y fármacos), conflictos matrimoniales y familiares.

- **Consecuencias de comportamiento defensivo**: se manifiesta en la incapacidad de estos seres para aceptar sus sentimientos. La privación de sus emociones es un mecanismo donde el sujeto trata de protegerse contra una realidad que no le es nada agradable.

Por lo tanto, de acuerdo con Maslach se acepta que las dimensiones que contribuyen a controlar dicho síndrome son:

- La despersonalización (DP): Procede del "aburrido y pertinaz contacto diario con la fuente del conflicto, junto al esfuerzo desarrollado para dominarlo, sin recibir a cambio ninguna recompensa. Todo esto despliega un sentimiento de alejamiento o despersonalización con respecto a los alumnos por el que poco les importa que estén interesados o no y a que aprendan o no".

- El cansancio emocional (CE): Que se caracteriza por la merma progresiva de energía, el deterioro, el agotamiento, la fatiga entre otros.

- La falta de realización personal (RP): Es la presencia de respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo. Dentro del ambiente laboral, cuando la administración, el equipo directivo, la Inspección, entre otros, no favorecen el necesario ajuste entre los profesores y los objetivos a lograr, surgen aspectos tales como descenso de energías,

falta en el interés por los alumnos, apreciación de éstos como frustrantes y desmotivados, demasiado absentismo y deseo de terminar la profesión. Causas que conllevan como consecuencia de este proceso que se genere un descenso de la calidad de la enseñanza-aprendizaje, que no es más que la expresión de un quebranto de sus sueños. Este panorama difícilmente puede remitir por sí sólo si no se ingresan cambios en el contexto laboral.

Prevención frente a estas situaciones.

A continuación citaremos algunos consejos para prevenir el stress:

- Fortalecer la consideración social de los compañeros y colegas de profesión para no sentirse aislado, así como la valoración positiva de los administradores, tales como inspectores, directores, entre otros.

- Efectuar ejercicio físico propicio y posible ya que, además de la mejora de la circulación sanguínea, un cuerpo saludable resiste mejor el estrés.

- Trabajar desde la prevención, creando un plan preventivo y enérgico, realizando reconocimientos médicos habituales, ya sea por detección sintomática de cualquier rareza, o para cuando lo solicite el personal docente.

- Considerando enfermedades profesionales el estrés y el “burnout”, estableciendo para su curación tratamientos adecuados por médicos especialistas e introduciendo unidades de medicina paliativa en hospitales.

Finalmente, sería conveniente la regulación de un procedimiento de jubilación por incapacidad, no sólo por estas enfermedades sino por otra cualquiera.

Uno de los profesionales, catedrático de la Universidad de Málaga. José Manuel Esteve Zaragoza, ha solicitado constantemente en la necesidad de establecer fuertes medidas preventivas para detener el problema. Para lo cual ha desarrollado en su alma mater un programa de inoculación de estrés, que sirve preparar a los futuros docentes a estar preparados ante las situaciones conflictivas que tendrán que encontrarse a lo largo de su carrera.

Enfermedad de la voz.

Una de las enfermedades que ha ocupado el tercer lugar entre las de carácter otorrinolaringológicas, causante de las bajas laborales de los docentes es la pérdida de la voz.

No hay duda que la voz forma el medio de trabajo y de comunicación más importante del profesorado. Tanto su uso como su abuso obligado admiten un riesgo laboral importante. Por ello, la afonía se convierte en un mal frecuente entre un profesorado forzado a subir con frecuencia la voz por sobre el griterío de las aulas. Los nódulos y pólipos se lesionan frecuentemente cuando se inflama la laringe que muchas veces se llega hasta la intervención quirúrgica.

Para frenar el detrimento del aparato foniátrico es necesario recibir una adecuada formación sobre la proyección de la voz y su uso. Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas, así como también beber agua en abundancia, procurar mantener un grado de temperatura con humedad ambiental adecuada y no exigir a la voz. Disminuyen la forma de riesgo

laboral que poseen estas enfermedades para los profesionales de la educación.

Además se debe complementar estos cuidados con las siguientes prevenciones:

- Tener en cuenta la acústica en las nuevas edificaciones.
- Poseer control de la temperatura y humedad de las aulas.
- Contar con una formación del personal en el uso y protección de la voz.
- Hacer uso de micrófonos a los docentes que presentan estos síntomas de enfermedad, entre otros.

Enfermedades óseo-musculares.

Al stress se la denomina como la "enfermedad de la civilización". Porque es la causante del dolor de espalda por algunos neurólogos y traumatólogos y se convierte en el problema que más predomina en las sociedades industrializadas.

Partiendo desde el hecho de que la columna vertebral es el eje central del cuerpo humano. Los docentes también están sujetos a estas leyes y bajo sus efectos pasan a formar parte de las estadísticas anteriormente mencionadas. Hay que resaltar que las lumbalgias o lumbagos se ocasionen por grandes esfuerzos donde la mayoría de ellos son producidos lógicamente por motivos de defectuosas posiciones posturales de la columna.

Otra de las razones de las molestias de la espalda son las producidas por problemas mecánicos leves, como la artrosis. Igual estos dolores también pueden estar producidos por enfermedades del sistema nervioso, por traumatismos como fracturas o esguinces o por causas metabólicas y de

descalcificación. Así como también pueden estar su origen en las enfermedades inflamatorias del sistema óseo de la columna.

Por ello no podemos menoscabar que la exposición permanente y diaria que sufren los profesores al tener que efectuar esfuerzos psíquicos mantenidos, desembocan en estados de ansiedad y estrés, que conllevan a la contracción continúa de la musculatura, por ello la consecuencia viene hacer la degeneración y deformación progresiva de las regiones cervical y lumbar.

Los profesionales de la educación tiene aspectos de riesgos para la salud que la consideran como una profesión exigente por la responsabilidad y dedicación que exige, más que todo en sus relaciones interpersonales que se constituyen entre los distintos conjuntos de referencia que interactúan en una institución educativa como el alumnado, padres de familia y colegas de trabajo.

La mejor alternativa de mejorar la salud laboral de los docentes es a través de la prevención de riesgos laborales. Ya que prevenir significa anticiparse a las situaciones y actuar antes de que se generen unas consecuencias negativas con el objetivo de evitar sus efectos o consecuencias.

Factores Psicosociales en el Trabajo.

A continuación describiremos algunos de los principales factores psicosociales que ocasionan frecuentemente la presencia de estrés laboral:

a) Desempeño Profesional:

- Trabajo con dificultad excesiva.
- Trabajo con atención de mucha demanda.
- Actividades de responsabilidad enorme.

- Creatividad de limitadas iniciativas.
- Funciones contraria.
- Requerimientos de complicadas decisiones.
- Falta de técnica de vida laboral.
- Peligro de reclamos laborales.
- Canjes tecnológicos inoportunos.

b) Dirección:

- Pésima utilización de las destrezas del trabajador.
- Equivocada encomienda de responsabilidades.
- Liderazgo impropio.
- Motivación defectuosa.
- Relaciones profesional ambivalente.
- Escaso desarrollo del personal y capacitación.
- Falta de reconocimiento.
- Manejo o coacción del obrero.
- Falta de estímulos.
- Salarios no equitativos.

c) Organización y función:

- Labor burocrática.
- Ejercicio gerencial inapropiado.
- Problema de autoridad.
- Facultades mezcladas.
- Rumores y falta de información.
- Organización defectuosa.

d) Tareas y Actividades:

- Libertad laboral incompleta.

- Equilibrio de faena apresurada.
- Obligaciones de trabajo enormes.
- Rutinas laborales variadas.
- Actividades de trabajo insistente.
- Insatisfacción profesional.
- Labor habitual o monótona.

e) Medio Ambiente de Trabajo:

- Exhibición al riesgo físico firme.
- Ambiente físicos de trabajos no apropiados.
- Ofensa al obrero.
- Labor no asociada.
- Lugar físico específico.
- Situación conflictiva laboral

f) Jornada Laboral:

- Períodos de labores excesivos.
- Ciclos indefinidos de la jornada.
- Alternación de turnos.
- Diligencia excesiva física y corporal

g) Empresa y entorno social:

- Falta de seguridad en la profesión.
- Manejos inestables de la institución.
- Deserción de corporaciones.
- Despido o subempleo en la colectividad.
- Carencia de soporte legal por la institución.
- Sueldo ínfimo.
- Elecciones de mercado laboral y empleo.
- Intromisión y acción sindical.

9.2.4. ¿Qué causa el estrés?

Stora (2014) menciona que: "El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo".

Lo que nos connota que el stress es un instinto de auto sobreprotección, el cual en algunos casos nos permite estar precavido en evitar un posible atropellamiento, saliéndonos de una ruta si se nos acerca un vehículo a velocidad, por ello es bueno para evitar emergencias, pero si vamos a vivir con el trauma nos puede causar síntomas físicos.

El fenómeno se trastorna cuando esto no ocurre y el cuerpo esta inmóvil pero indistintamente su mente está preparada para emerger fuera de la ruta, lo que hace que su cuerpo trabaje sobre tiempo, sin existir ninguna razón para gastar esa energía extra, pero a la vez lo experimenta en sentirse tenso, ansioso y temeroso.

El estrés se caracteriza por producir cambios de carácter químicos en el cuerpo. Ya que en un ambiente de estrés, la secreción de hormonas como las catecolaminas(adrenalina) se activan en la glándula suprarrenal porque el cerebro expide señales químicas, esto hace que las hormonas logren una reacción secuente en el organismo y el corazón inicie una reacción en cadena en el organismo: haciendo que late más aprisa y la presión arterial suba; la sangre es derivada al abdomen y a los músculos para fugarse del peligro; y suba de esta manera el nivel de insulina permitiendo que el cuerpo metabolice más energía.

A corto plazo estas reacciones logran evadir el peligro y no son perjudiciales, pero si la situación continúa, el agotamiento que experimente será dañino para la salud normal del sujeto. También ocurre que el estrés puede ser causante de la estimulación del ácido del estómago, lo que ocasionaría una úlcera que contraiga arterias deterioradas, lo cual podría aumentar la presión y ocasionar una angina

de pecho o un paro cardiaco, de igual manera el estrés produciría un aumento o pérdida de apetito.

9.2.5. ¿Por qué se produce el estrés?

En un inicio se lo puede considerar como una respuesta normal del organismo frente a una circunstancia de peligro, pero en contestación a las condiciones de emboscada, es entonces que el organismo se dispone a disputar o desaparecer mediante la mucosidad de sustancias llamadas adrenalina, provocada primordialmente por unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" localizadas en la parte superior de los riñones. La adrenalina se esparce por toda la sangre y es divisada por destinatarios especiales en diversos sitios del organismo, lo que responden de manera inmediata a prepararse para la acción.

Consideraciones.

Los sucesos transitorios de estrés perturban el funcionamiento del organismo; pero no obstante los síntomas desaparecen cuando finaliza el suceso.

Esto sucede con mayor rutina en los individuos que poseen condiciones efectivas para sobrellevar el estrés.

Causas.

Las causa son siempre por acontecimientos no rutinarios en la vida del ser humano, que genere una causa emocional, ya sea que estos hechos se generen en situaciones positivas como por ejemplo el advenimiento de un hijo o en situaciones negativas como la pérdida de un trabajo o fallecimiento de un familiar.

El estrés también surge por arrebatos mínimos, como aguardar demasiado en un turno para ingresar al banco, pero muchas veces este hecho que excita estrés para un sujeto puede ser desapercibido para otra.

9.2.6. Signos y síntomas.

Los síntomas más frecuentes que causan el estrés en el ser humano son:

- Dolores de cabeza.
- Depresión o ansiedad.
- Sarpullidos.
- Insomnio.
- Palpitaciones rápidas.
- Disfunción sexual.
- Nerviosismo.
- Indigestión.

Tratamiento.

Los doctores comúnmente se dedican a recetar antidepresivos, betas bloqueadores y tranquilizantes como régimen momentáneo pero según el médico, pueden encargar algún tipo de tratamiento psicológico. Muchas veces prohíben el uso de bebidas alcohólicas porque complican la situación emocional.

Cuidados.

A continuación se dará algunos tips para evitar caer en el stress:

Si por alguna razón el motivo del stress es exclusivo como la finalización de un matrimonio o pérdida de su trabajo, se le recomienda compartir sus sentimientos con sus allegados y evite otorgarse sentidos de culpabilidad hasta que se acostumbre a la nueva realidad.

En caso que el estrés sea frecuente por causas de irritaciones diarias, que resultan imposibles de cambiarlas, debe inclinarse por lograr cambiarlas radicalmente, por ejemplo encontrando un trabajo menos complicado.

La mejor de las terapias a aplicarse para lograr evitar el stress son:

Contar en todo momento con una salida al problema, entreteniéndose en algo ya sea buscando algún pasatiempo o distracción.

Dedicarse hacer ejercicios físicos.

Visitar amigos leales quienes te escuchen para compartir tus aciertos y fracasos.

Buscar prácticas de relajamiento como el yoga, auto-hipnosis o meditación.

Se debe evitar el uso del alcohol y prescindir del uso de tranquilizantes para resolver problemas originados del estrés, y en caso de que sea originado por factores negativos, es usual que deba estar acompañado de un proceso depresivo por lo que en estos casos se debe se debe consultar con un profesional de la medicina.

¿Qué cambios causan la tensión nerviosa?

Todos los cambios sean buenos o malos hacen sentir tenso a las personas. No influye el acontecimiento en sí, sino en la manera como el individuo reaccione al acontecimiento, por ello existirán personas que no experimenten stress al divorciarse, mientras que otras si lo sentirán. Existen otras causas que pueden causar tensión en el ser, como el abandono del hogar por parte de un hijo o hija, la cancelación de su función laboral, problemas de crisis económicas, cambiarse de casa, la muerte de su pareja entre otros.

¿Puede el estrés dañar mi salud?.

La salud siempre se verá afectada por causa del stress y no solo eso sino también empeorarla, esto se puede evitar si aprendemos maneras de enfrentarlo. Para ello tenemos que consultar un profesional para conocer si los problemas que hemos adquirido son por causa del stress y no son causados por algún problema de salud.

¿Qué puedo hacer para reducir mi stress?

En primer término diagnosticarme si experimento las causas de presencia del stress, para lo cual analizaría si poseo tensión en los hombros y cuello o haciendo puños con las manos.

Como segundo paso es no dejándonos llevar por los fenómenos estresantes, considerado como la mejor terapia.

9.2.7.¿Cómo podemos prevenir el estrés?.

Sánchez (2008) se refirió a la como prevenir el estrés en los siguientes términos:

> No podemos vivir sin estrés, pero afortunadamente hay medios de poder hacerle frente y vivir con mayor serenidad. Estas estrategias pueden ayudarte:

1. Incorpora alguna práctica relajante. Busca actividades para renovarte física y psicológicamente: descanso, actividades de ocio, técnicas de relajación, actividades físicas como andar o nadar.

2. Cuida tu alimentación. Mantén una dieta saludable y evita el abuso de cafeína y alcohol.

3. Distingue entre lo que ‘puedes hacer’ y lo que ‘no puedes hacer’; todos tenemos límites.

4. Prioriza tus actividades para poder gestionar tu tiempo de forma más eficaz.

5. Aprende a contar lo que te pasa.

6. Date permiso para decir ‘no’ y para sentir lo que sientes.

7. Proponte metas realistas y realizables.

8. Procura un equilibrio entre las obligaciones y los placeres.

9. Refuérzate cuando consigas alcanzar un objetivo.

10. Si quieres realizar cambios, es mejor empezar por aquellos que sean más pequeños. Recuerda que es más fácil añadir nuevas conductas que eliminar antiguas.

11. Descubre y expresa tus sentimientos: expresa lo que sientes sin hacer daño a los demás.

Algunas estrategias para disminuir el estrés.

No existe ser humano que no haya experimentado en su vida el stress, de tal manera que para algunos, este fenómeno forma parte de su vida diaria mientras que para otros existe de manera casual en su diario vivir. Por lo que la han experimentado, sintiendo dolor del cuello, espalda y contracción del pecho mientras que otros experimentan cansancio, incremento del apetito, falta de deseo en los ejercicios físicos entre otros.

En el complicado vivir actual, un escaso nivel de estrés es usual y hasta necesario, pero si éste interfiere con la calidad de vida, se debe tomar cartas en el asunto y discutir sobre estos factores referentes al estrés.

¿Por qué es provechoso el ejercicio?

El ejercicio es una excelente forma de enfrentar el estrés porque es una manera vigorosa de renovar la energía y tensión encerrada. También nos refuerza a estar en forma apta y sentirnos con un ánimo esplendoroso en todo nuestro ámbito bio-psiquico-social.

¿Qué es la meditación?

La meditación es considerada como una manera de pensamiento conducido. Que adquiere muchas formas, ya que se puede aplicar

mediante técnicas de relajamiento, estirando nuestras extremidades o respirando profundamente, o también practicando algún ejercicio donde se repita los mismos movimientos una y otra vez ya sea en las disciplinas del atletismo o natación.

Cuando lo aplicamos en el relajamiento resulta cómodo, porque empezamos estirando un músculo por varios segundos y luego lo relajamos, volviendo a repetir el proceso con todos los músculos posibles. Lo cual nos ayudaría a liberar la tensión. También lo lograríamos rotando nuestra cabeza y los hombros en forma circular. Y por último no descartar una respiración profunda relajada.

Señales posibles de estrés.

Entre los síntomas más usuales del estrés tenemos:

- La fatiga.
- La ansiedad.
- El estreñimiento o disentería.
- El dolor en la espalda.
- La falta de sueño.
- La depresión.
- Los dolores de cabeza.
- La presión arterial alta.
- Los dolores de estómago.
- La deficiencia de respiración.
- La tensión en el cuello.
- Cambios de incremento y caída del peso corporal.

Consejos para afrontar el estrés.

- Despreocuparse por cosas imposibles de ser controladas por el ser humano como un fenómeno de la naturaleza (un sismo).

- Interesarse por las cosas que si se puede lograr controlarlas.
- Practicar ejercicios físicos.
- Tomar medidas urgentes en anticiparse a acontecimientos que estamos seguros pueden causarnos estrés.
- Buscar ayuda a profesionales, amistades o familiares para solucionar los problemas.
- Plantearse objetivos de soluciones prácticas en nuestro hogar o trabajo.
- Ejercer la meditación.
- Renunciar las acciones diarias que ocasionen estrés y reemplazarlas con deportes en grupo, eventos sociales y pasatiempos.

Pasos para la respiración profunda.

- Acostarse sobre un área plana.
- Llevar su mano al estómago por sobre el ombligo mientras que su otra mano diríjala al pecho.
- Aspire despacio mientras se pone en posición de lograr que su estómago se levante.
- Emita aire lentamente mientras su estómago desciende.

El estrés no siempre es malo.

El estrés es necesario, porque gracias a la presión que ejerce sobre el individuo, permite que seamos capaces de alcanzar nuestras metas, teniendo un grado de dificultad para lograrlas. Por ello, mientras exista la presión producida por el estrés, nos permitirá esforzarnos por conseguir la

realización de nuestras labores y si nos equivocamos aprenderemos de los desaciertos.

¿Qué no ayuda a controlar el estrés?

El uso de drogas o alcohol dificultan el trabajo de controlar el estrés, aunque las dos alternativas son tentadoras y existirán amigos que nos invitarán a consumirlas. Las drogas y el alcohol son alternativas fáciles de adquirir pero no son las soluciones recomendables porque podrían añadir nuevos conflictos como la adicción, problemas familiares y de salud.

9.2.8. El estrés y la alimentación.

Es indispensable gozar de una buena salud para poder soportar el estrés, ya que si tenemos una dieta no balanceada puede producir debilidad y falta de defensa en el organismo. Por ello debemos mejorar los hábitos alimenticios, para que el individuo se sienta mejor y físicamente fuerte para maniobrar el estrés.

Una dieta adecuada es la mejor opción de nutrición para batallar contra el estrés, la misma que sería una dieta ajustada en calorías con alimentos muy nutritivos.

También la hidratación es muy primordial tomando 8 vasos del líquido vital al día e ingerir alimentos en intervalos de 3 ó 4 horas para colaborar manteniendo su metabolismo y grado de energía superior.

El estrés y los dolores de cabeza.

La mayoría de las veces la presencia de dolores de cabeza no se la obtiene por enfermedades sino que puede ser adquirida por variación de temperatura, permutas sensoriales de luz u olor, por tomar cafeína, por insomnios o por falta de alimentación. Pero los dolores de cabeza de tipo tensional, son diagnosticados por causa del estrés, los cuales son manipulados con una dieta correcta y técnicas de disminución del estrés.

Estrés y el sueño.

La falta de sueño, se la considera como causa fundamental del estrés, razón por la cual, el mercado aconseja algunas técnicas para mejorar su calidad: como la práctica de la aromaterapia, que son aromas donde se utiliza lavanda.

Algunas técnicas para mejorar la calidad del sueño, son el uso de la Aromaterapia; Aromas con lavanda que son garantizados por sus grandes efectos calmantes y de relajación, también cumplen una función similar los aromas de pino.

La redacción de textos es otra manera disminuir el insomnio cuando nuestra mente está ocupada con pensamientos, esto admite que la mente se vuelva transparente y logre conciliar el sueño.

El ejercicio físico, antes de entregarse al descanso también es beneficioso, porque ayuda a disminuir el estrés y optimizar la calidad del sueño.

9.2.9. Factores medio-ambientales.

Las variaciones de climas de fríos a calientes o viceversa también pueden ocasionar el estrés. Así como también la contaminación de una ciudad, ubicada en un sitio muy alto, por medio de las toxinas es sumamente de carácter estresante.

El uso del tabaco.

El cigarro que es una poderosa toxina para tus bronquios, pulmones y tráquea, ocasiona que ingrese menos sangre a tu corazón, cerebro y demás órganos vitales. También daña las arterias y tienen riesgo de contraer cáncer. Por ello el llenar tu cuerpo de monóxido de carbono causa en la persona bronquitis crónica, enfisema y daño arterial que viene a ser una causa primordial del estrés.

Factores hormonales.

Pubertad:

La pubertad es la etapa más estresante en la vida del ser humano, porque en este período las transiciones hormonales son fundamentales, porque el organismo del adolescente "cambia" de modo que sus órganos sexuales intentan funcionar y nuevas hormonas empiezan a segregarse.

Síndrome Premenstrual:

Después de la pubertad el cuerpo de la mujer está predispuesto a trabajar mejor ante la figura de hormonas sexuales femeninas y la ausencia de hormonas que disminuyen en los días anteriores a su menstruación vienen a constituirse en un motivo imprescindible de la causa del estrés y causan en las féminas un suceso de sobre-estrés conocido con el nombre de síndrome pre-menstrual.

Post-Parto:

Luego después del embarazo o aborto, existe un cambio de hormonas que disminuyen radicalmente. Causando esto un incidente de sobre-estrés.

Menopausia:

La "menopausia" es la época de disminución de hormonas en la existencia de una mujer, llamándole a este fenómeno “el declive menopáusico de hormonas”, que es causa fundamental de adquirir el estrés en muchas mujeres.

Estrés alérgico.

Nuestro cuerpo reacciona ante las sustancias tóxicas, ocasionando reacciones alérgicas en defensa del organismo, tratando de liberarse de ellas agrediéndolas, de tal manera que si es una sustancia de nariz, te

ocasionará una gripe alérgica. Si inhalas una sustancia te proveerá de asma, porque la alergia es una fuente de estrés que necesita de enormes canjes de energía por medio de su sistema inmunológico.

Reacción general de adaptación al estrés.

El Profesor Haus Selye, científico ilustre, fue un precursor en la investigación sobre el estrés, ha creado la definición de una renuencia general de armonía al estrés. Definición que descubre las fases principales de reacción al estrés.

Si la permanencia del estrés persiste durante una etapa de tiempo muy largo, el organismo se adapta al mismo y entra en la etapa de adaptación o de resistencia (Fase B). La fase del metabolismo se ajusta a la presencia del estrés durante un lapso de tiempo no determinado. La resistencia del estrés se va hacia el órgano o función fisiológica mejor facultada.

¿Qué hacer frente al estrés?

Hasta la actualidad no se ha descubierto una fórmula para curar el stress, porque se necesita de varias acciones que logren disminuir las situaciones de exceso de carga emocional, tratando de volver aprender las labores diarias en el hogar y trabajo:

- Organizar las actividades para que no se almacenen y logren convertirse en situaciones imposible de solucionarlas.
- No responsabilizarse por compromisos difíciles de cumplir.
- Instituir prioridades claras.
- Formar comisiones.

- Tener actualizado el trabajo y no dejar para mañana lo que se pueda hacer hoy.

- Adjudicarse los retos principales bajo la secuencias de pasos menores.

9.2.10. Enfermedades por el estrés.

Son muchas las enfermedades provocadas por el estrés y con mucha más razón en el mundo contemporáneo que vivimos, llevando a los individuos a poseer cargas tensionales que dan lugar a la aparición de varias patologías.

1) Enfermedades por Estrés Agudo.

El Estrés Agudo es la etapa de experimentación de enfermedades que aparecen de manera espontánea y son fáciles de identificarlas y estas son:

- Etapas de Shock.
- Neurosis Post traumática.
- Período Postquirúrgico.
- Úlcera por Estrés.
- Neurosis Obstétrica.

2) Patologías por Estrés Crónico.

Mientras que el stress Crónico causa enfermedades de tipo más permanente, de gran importancia y también de enorme gravedad. Y estas son:

- Accidentes.
- Dispepsia.
- Insomnio.
- Gastritis.

- Ansiedad.
- Migraña.
- Frustración.
- Agresividad.
- Colitis Nerviosa.
- Neurosis de Angustia.
- Depresión.
- Disfunción Laboral.
- Conductas antisociales.
- Disfunción Familiar.
- Trastornos Sexuales.
- Adicciones.
- Hipertensión Arterial.
- Infarto al Miocardio.
- Psicosis Severas.
- Trombosis Cerebral.

Fisiopatología del estrés.

En la identificación de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

1) Reacción de Alarma:

La alteración fisiológica del organismo es amenazado por los sucesos debido a la activación de una cadena de glándulas dentro del hipotálamo y la hipófisis situadas en el lugar inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales de los riñones de la cavidad abdominal.

Es entonces que el hipotálamo se estimula porque el cerebro detecta la amenaza, esto hace también que se estimule quien causa los "agentes liberadores" que forman substancias que intervienen como mensajeros para zonas corporales. Esta substancia es la adrenalina llamada A.C.T.H.

(Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un enviado fisiológico que circula por el torrente sanguíneo hasta la glándula suprarrenal.

2) Estado de Resistencia:

Los actores lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales del organismo siempre someten a un individuo si bien persiste su acomodo a dichas peticiones de manera creciente, puede suceder que aminoren sus potencialidades de respuesta por causa de la fatiga, que originan las glándulas del estrés. Es en esta etapa que se presenta un proporción ágil u homeostasis entre el entorno interno y externo del ser humano.

3) Fase de Agotamiento:

El estrés prolongado producido por la disminución progresiva del organismo transporta a un estado de enorme desperfecto con algunas capacidades fisiológicas perdidas, lo que hace sobrevivir la etapa de extenuación en la cual el individuo suele perecer ante las demandas, pues se aminoran sus capacidades de ajuste e interrelación con el entorno.

9.2.11. El estrés en el trabajo.

El estrés de trabajo aparece de la interacción del trabajador y las condiciones que se dan en su lugar de labores. En tal virtud el ambiente del trabajo, está variando con la rapidez de un ventarrón. En los tiempos actuales, el estrés causado por el trabajo representa un peligro para la salud de los obreros, y como resultado a la salud de las agrupaciones. La labor de investigación sobre el estrés de trabajo, NIOSH está consagrado a suministrar a instituciones, del conocimiento para aminorar el estrés.

Es un documento que recalca la noción sobre las causas del estrés en las instituciones y bosqueja los pasos que se deben aplicar para prevenir el estrés de trabajo.

Su definición se basa en definirlo como las perjudiciales reacciones físicas y emocionales que aparecen cuando los requerimientos en el trabajo no se asemejan a las capacidades, a los recursos ya las necesidades del trabajador.

La concepción del estrés de trabajo en algunas ocasiones se involucra con el reto, Pero el reto nos robustece psicológicamente y físicamente, nos destina aprender destrezas nuevas y llegar a vencer nuestro rol. Cuando nos hallamos con un reto, nos sentimos disipados y complacidos. Por ello el reto es un remedio de gran importancia dentro del trabajo benéfico y lucrativo.

La continuación del estrés de trabajo se produce cuando la labor exige más que las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.

Las opiniones contrarias obtenidas, son transcendentes porque nos recomiendan formas diferentes de prevenir el estrés en el trabajo.

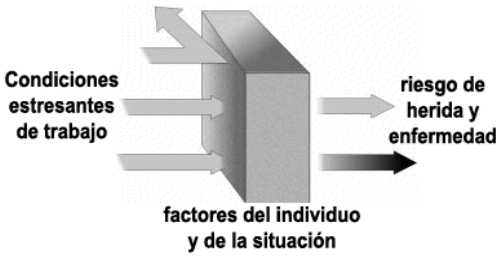
Debido a un sondeo de opinión, las discrepancias entre las características personales como la personalidad y el modo de soportar el estrés son más elementales para diagnosticar si algunas condiciones de trabajo aparecieran en el estrés, entonces deduciríamos decir que, lo que está estresante para un individuo no lo es para otro. Este dictamen nos conlleva a la práctica de habilidades de prevención que reúnen en los trabajadores y en sus formas de ayudarles a tolerar sus condiciones severas de trabajo.

El enfoque de NIOSH en el estrés de trabajo.

Las experiencias de las investigaciones, NIOSH respalda la idea que las condiciones de trabajo poseen un papel primordial en producir el estrés de trabajo. Sin dejar a un lado que se ignore el rol de factores individuales. NIOSH deduce que la exhibición a condiciones estresantes de trabajo, llamadas motivos de estrés, pueden tener un gran dominio directo en la salud y la seguridad del trabajador. Pero como mostraremos en el gráfico de la parte inferior, los factores individuales y de otras situaciones intervienen para fortalecer o disminuir este predominio. Carmen le toca velar por su madre que se encuentra enferma, podría ser un ejemplo cada vez más común de uno de los factores individuales o de una situación que puede acrecentar las consecuencias de las facultades estresantes de trabajo. Ejemplos de factores individuales que reduzcan las causas de condiciones estresantes pueden ser:

- La mesura entre el trabajo y el entorno familiar o personal.
- El apoyo de un grupo de compañeros y amigos del trabajo.
- El criterio personal de forma positivo y relajado.

Esquema de NIOSH del estrés de trabajo



9.2.12. Condiciones que podrían causar el estrés.

El diseño de los trabajos.

La manera de práctica de los trabajos como son: falencias de descansos, sobrecarga de trabajo, horario y turnos de trabajo extensos, trabajos delirantes y de rutina que poseen poca significación incluyente, no

aprovechan las destrezas de los trabajadores y suministran un escaso control.

Ejemplo: Carlos trabaja exhaustivamente, Elena esta esclavizada a la computadora, ocasionándole poca elasticidad, liderazgo propio o receso a sus actividades.

El estilo de dirección.

Existe una falencia de liderazgo en los trabajadores en tomar decisiones, deficiencia de comunicación en la estructura, y falta de una política que favorezca el entorno familiar.

Las preocupaciones de la carrera.

Los problemas personales propios de todo trabajador para con la empresa, como son: falta de seguridad en su estabilidad, falta de estímulos para su crecimiento personal, aspiración a un ascenso; cambios inesperados que confunden al trabajador.

Ejemplo: En la compañía de Elena habrá un cambio de Administración, por ello todos están impacientes sobre su futuro para con la empresa.

Las condiciones ambientales.

Los trabajos atestados, ruidosos y con problemas de contaminación que se desarrollan en condiciones desagradables y peligrosas.

Ejemplo: Oscar no soporta el ruido frecuente en el trabajo.

El estrés de trabajo y la salud.

El estrés predispone al cerebro que este en alerta ya que su misión es preparar al cuerpo para su acción defensiva. Para lo cual hace despertar al sistema nervioso y libera las hormonas para activar los sentidos, mientras que el pulso se acelera, la respiración progresa, y los músculos

se tensionan. Esta respuesta nos predispone porque nos ayuda defendernos contra acciones amenazantes. El resultado es programado biológicamente. Aunque haya diferencia de reacción y esto ocurra en la casa o en el trabajo, no importa la situación.

Los sucesos de estrés que persisten poco o son escasos, nos ocasionan poco riesgo. Pero cuando éstas no logran resolverse, perduran en nuestro cuerpo en un estado de activación persistente, lo que ocasiona que crezca la tasa del deterioro a los sistemas biológicos. Lo que aumenta el riesgo de enfermedad, porque el cuerpo desea desarrollar su habilidad para defenderse del daño que le están ocasionando en su interior.

Los trabajadores que poseen niveles altos de estrés gastan un 50% más en asistencia médica que los otros empleados, siendo la principal enfermedad que adquieren, la cardiovascular porque existen trabajos que exigen demasiado psicológicamente, permitiéndole a los empleados bajo control en su proceso de labor diaria.

Las afecciones músculo-esqueléticas.

Con relación a las investigaciones realizadas por NIOSH y otras instituciones, se deduce que el estrés de trabajo ocasiona el riesgo de afecciones músculo-esqueléticas en las zonas de las extremidades inferiores y espalda.

Las afecciones psicológicas.

La depresión y el agotamiento son las afecciones más usuales entre las enfermedades mentales ocasionadas por los diversos niveles de stress en el trabajo.

La herida en el lugar de trabajo.

Los pocos estudios no han determinado aún, si la preocupación estresante afecte las prácticas seguras de trabajo y logren abrir caminos

para las heridas en el trabajo. Por ello se necesitan más investigaciones, antes de que se pueda sacar conclusiones firmes, si el cáncer, el suicidio, las úlceras, y las funciones inmunes afectadas, poseen relación con las condiciones estresantes en el trabajo.

El estrés, la Salud, y la Productividad.

Los gerentes administrativos consideran que las situaciones estresantes de trabajo son necesarias, para lo cual es imprescindible que las compañías deban aumentar la presión a los empleados y desechar las preocupaciones de salud para seguir superando su economía. Pero los estudios e investigaciones desechan este criterio porque está comprobado que las condiciones estresantes de trabajo están vinculadas con la ausencia, la dimisión y la tardanza en sus labores diarias.

La prevención del estrés y el rendimiento en el trabajo.

Según los estudios de la Compañía de Seguro del Fuego y de la marina de St. Paul aportaron mediante estudios sobre programas para la prevención del estrés en los propios lugares del hospital. Los temas de investigación del programa fueron: (1) La formación del administrador y de la dirección en el estrés de trabajo, (2) Posibles cambios en las políticas del hospital y las formas para disminuir las principios organizativos del estrés, y (3) La creación de programas de ayuda para el trabajador.

Como resultado obtuvieron que la frecuencia de errores médicos disminuyeron en un 50%, luego después de aplicar las actividades de prevención en un hospital de 700 camas. Otros de los resultados fue que disminuyó en un 70%, el número de mala práctica médica en 22 hospitales que instalaron los procedimientos para la prevención del estrés.

Previniendo el estrés en el trabajo:

Como cambiar la organización para prevenir el estrés de trabajo.

- Cerciórese que la cantidad de trabajo, coordine con las destrezas y recursos de los trabajadores.
- Organice los trabajos para otorgar la significación, el apremio, y las oportunidades para que los empleados usen sus destrezas.
- Precise notoriamente los roles y responsabilidades de los empleados.
- Otorgue oportunidades a los empleados de participar en las disposiciones y acciones.
- Perfeccione las interrelaciones, disminuya la incertidumbre sobre el desarrollo de la profesión y las posibilidades de trabajo en el futuro.
- Realice horarios de trabajo que sean simultáneos con las responsabilidades extra laborales.

9.3.- Postura Teórica.

Debido a que el siguiente trabajo investigativo trata sobre el análisis del estado psicológico del docente en el ejercicio de sus funciones, merece un significativo respaldo teórico, porque necesita ser apoyado por psicoanalistas de renombre que reafirmen con sus teorías, los niveles de stress al que están expuesto los docentes en su labor diaria. Para tal efecto me inclino por Martínez, quien se refirió al síndrome de Burnout o el síndrome del stress laboral.

Martínez (2010) se refirió en cuanto al síndrome de Burnout en los siguientes términos:

> El término Burnout se empezó a utilizar a partir de 1977, tras la exposición de Maslach ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos, en la que conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, siempre en contacto directo con los usuarios, especialmente personal sanitario y profesores. El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales.

El escogimiento de esta postura teórica se acerca a la realidad laboral de todo docente, porque el origen de adoptar el estrés de Burnout, está en el cuerpo colegiado que ofrece un servicio humano, que está en contacto directo con usuarios públicos. Como sabemos el profesor, ofrece sus servicios educativos y conservamos una interrelación directa con nuestros estudiantes quienes se benefician de nuestra labor. Este tipo de stress sería de nivel crónico con síntomas similares a los de burnout ya que ambos desembocan en un absentismo recurrente e incluso, en enfermedades laborales. Enfermedad que puede venir acompañada de

fuerte insomnio, irritabilidad, inestabilidad emocional, arritmias cardiacas, vómitos, tensión nerviosa, preocupaciones exageradas y falta de energías.

Pero si se puede prevenir y vencer el estrés crónico, haciendo que el maestro reconozca sus emociones y sus sentimientos propios, así como también desarrolle una actitud de preocupación sin importancia.

Este análisis nos lleva a considerar al estrés y el “burnout” como enfermedades profesionales, la gerencia educativa debería sistematizar los puestos de trabajo no docentes, para que sean ocupados por estos profesionales cuando lo recomiende la supervisión médica.

Otra de las posturas teórica de mi investigación se connota en el pensamiento de Labrador quien define al estrés de la siguiente manera:

El Estrés.-Labrador (1992) se refirió al estrés en los siguientes términos:

> La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas, que se generan como consecuencia de la nueva situación. Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Este enunciado apoya mi investigación porque la consecuencia del estrés hace posible que el equilibrio emocional se pierda en la persona, y que experimente la sensación fisiológica de salir huyendo de la situación. Pero el instinto de preservación le permite adquirir la provocación de confrontarla de una forma violenta.

Todo esto lo experimentan los docentes, adquiriendo como consecuencia del stress que caigan en un cuadro depresivo, complementado con

enfermedades como la ansiedad y frustración por sentirse impotentes en no estar preparados para cumplir a satisfacción con la nueva jornada laboral, porque por sus enfermedades adquiridas hace muchos años, no le permiten servirse los alimentos en comedores públicos, comer a deshora, sentir cansancio por el aumento del horario, carecer de tecnología en la escuela para la planificación de las clases, la incomodidad de no poder pernoctar en su lugar de trabajo por carencia de espacios físicos en las horas complementarias. Lo que origina a continuación dentro de su personalidad un cuadro neurótico con etapas de shock que la predispone a enfrentarse al problema. Aceptando desistir a su profesión, buscando manera de salir del magisterio con las 2 soluciones que encuentra a la mano, ya sea vendiendo su renuncia o acogiéndose a la Jubilación voluntaria con un indemnización en bonos.

10. Hipótesis.

10.1.- Hipótesis General o Básica.

Los niveles de stress repercuten desfavorablemente en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

10.2.- Subhipótesis o Derivadas.

1. El stress en los docentes ha aumentado significativamente, debido al cambio de la jornada de trabajo en las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

2. Las enfermedades han aumentado su sintomatología, provocado por el stress en los docentes de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos.

3. Los niveles de stress en los docentes repercuten desfavorablemente en el estado de vinculación laboral del talento humano de las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” del cantón Quevedo, provincia de Los Ríos, debido al incumplimiento de normas y disposiciones reglamentarias, emanadas por el Ministerio de Educación.

.

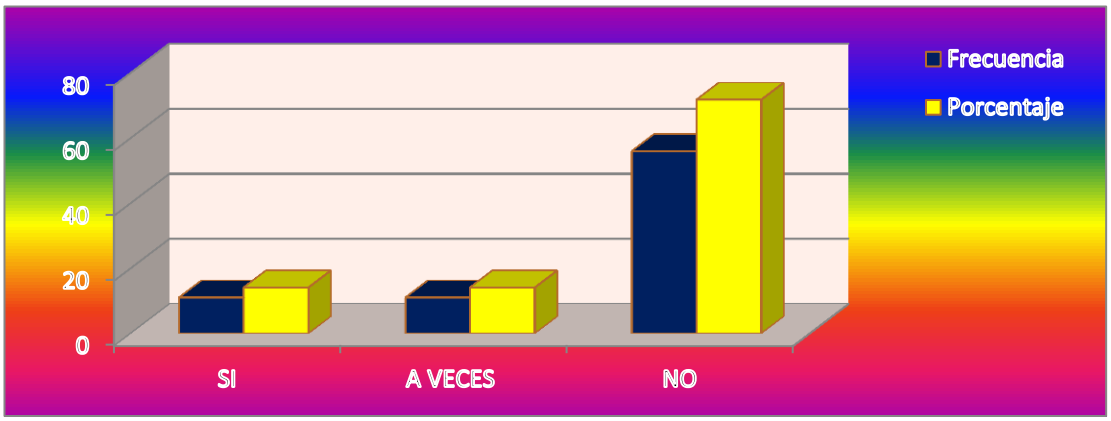
11. Análisis e interpretación de los resultados.

11.1.-Entrevista dirigida a los docentes.

1.-¿Usted cómo docente está de acuerdo con la nueva jornada laboral de 8 horas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	14,10
A VECES	11	14,10
NO	56	71,79
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #1



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados: En cuanto a la primera interrogante: ¿Usted cómo docente está de acuerdo con la nueva jornada laboral de 8 horas?, en la encuesta dirigida a los docentes, responden el 71,79% que No están de acuerdo mientras que el 14,10% comparten las alternativas Si y A veces.

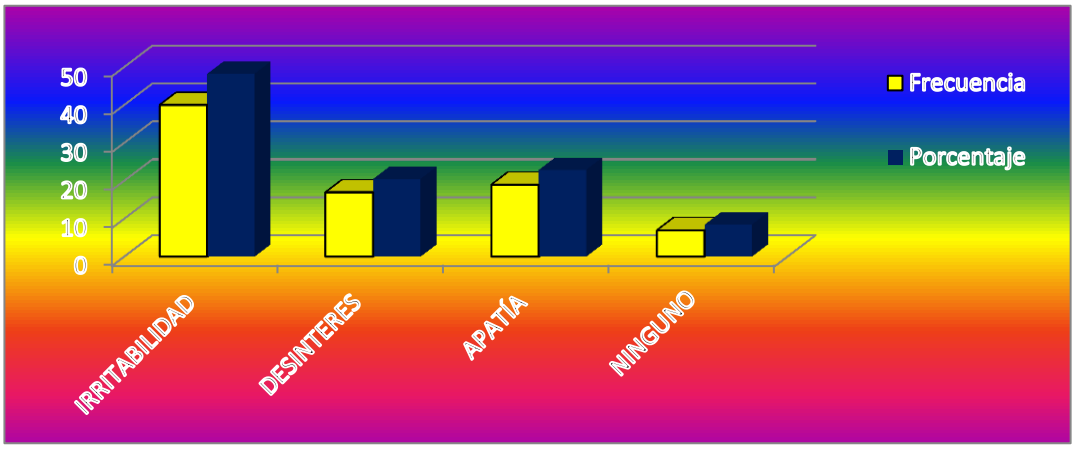
Interpretación de resultados: Lo que nos connota claramente que existe una gran inconformidad en la mayoría de docentes, por la decisión tomada por el ministerio de Educación el 31de Marzo del 2011, de

incrementar la Jornada laboral de cinco a ocho horas sin el debido tratamiento de consulta a los protagonistas del quehacer educativo.

2.-¿En la actualidad ha experimentados algunos de estos cambios emocionales? Señálelos:

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
IRRITABILIDAD	40	48,19
DESINTERES	17	20,48
APATÍA	19	22,89
NINGUNO	7	8,43
TOTAL	**83**	100,00

GRÀFICO #2



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- Respecto a la segunda pregunta sobre: ¿En la actualidad ha experimentados algunos de estos cambios emocionales? La irritabilidad con 48,19%, el desinterés con 20,48% y la apatía con 22,89%.

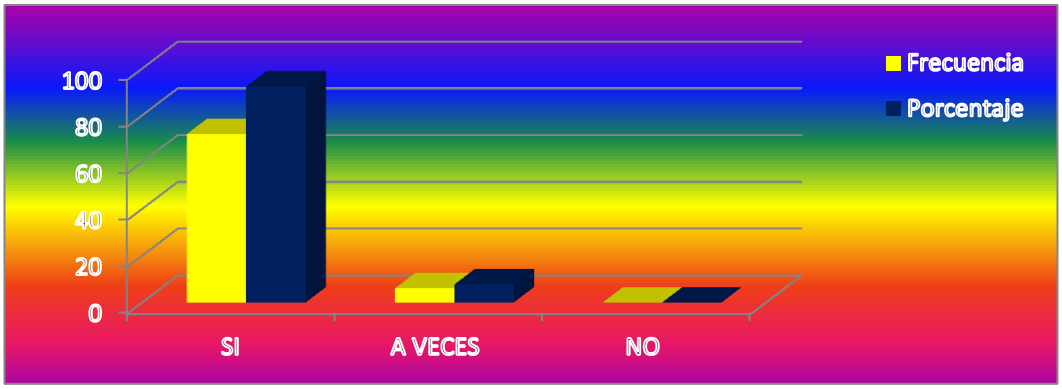
Interpretación de resultados.- Demuestra que la presencia del estrés, ocasionan cambios de comportamiento emocionales en el docente, especialmente cuando este interfiere con su calidad de vida, donde experimenta todo tipo de cambios emocionales, de los cuales hay que destacar como principal efecto, la irritabilidad que es la capacidad homeostática, que hace que los docentes respondan ante estímulos que

lesionan su bienestar, debido a un ambiente laboral desagradable. De igual manera la entrevista refleja la presencia de docentes que no han experimentado estos cambios emocionales, puede ser porque dentro del universo de entrevistados existen profesores que recién están ejerciendo su profesión en el magisterio.

3.-¿Considera Ud. que el docente al igual que el estudiante necesita de un descanso por el agotamiento físico e intelectual que demanda su labor docente?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	72	92,31
A VECES	6	7,69
NO	0	0,00
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #3



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

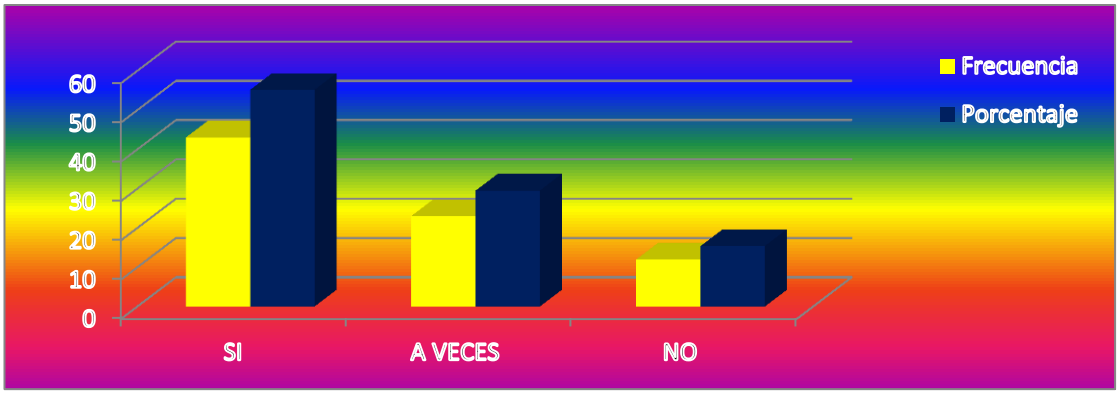
Análisis de resultados.- En consideración a la tercera pregunta de la entrevista:¿Considera Ud. que el docente al igual que el estudiante necesita de un descanso por el agotamiento físico e intelectual que demanda su labor docente?. El Si obtuvo una mayoría considerable del 92,31% sobre el A veces con el 7,69%, y nadie se pronunció por el No.

Interpretación de resultados.-Esto nos da un sondeo general en pensar, que la decisión de considerar la labor docente como una más de las profesiones y darle el mismo tratamiento que se le otorga a los servidores público dentro de la L.O.S.E.P, fue apresurada por parte del ministerio, ya que esta función demanda un gran esfuerzo intelectual que conlleva a las autoridades, reconsiderar que el ejercicio de la labor docente necesita de períodos de recesos, para reiniciar las nuevas jornadas renovados de salud mental y equilibrio emocional.

4.-¿La interferencia de horario y el compartimiento de aulas, material didáctico, sala de profesores etc. con docentes de la otra jornada ha causado molestias en su labor diaria?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	55,13
A VECES	23	29,49
NO	12	15,38
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #4



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- Respondiendo a la interrogante cuarta: ¿La interferencia de horario y el compartimiento de aulas, material didáctico, sala de profesores etc. con docentes de la otra jornada ha causado

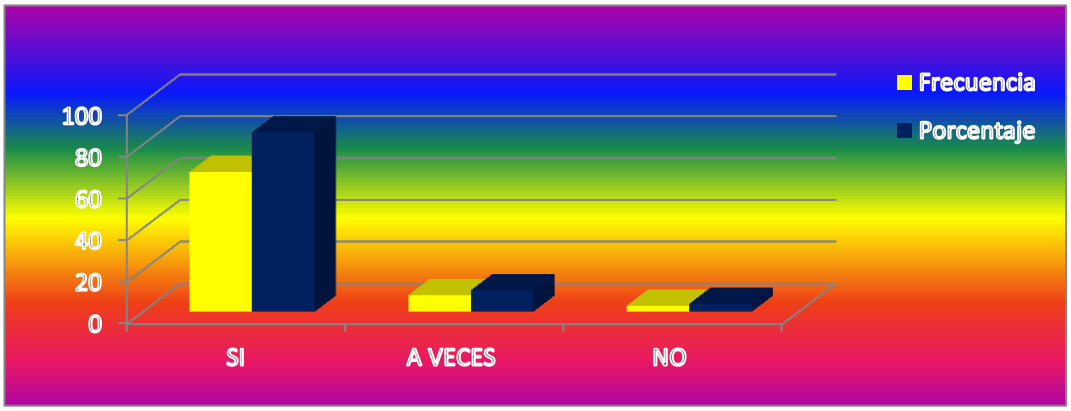
molestias en su labor diaria?. La alternativa Si obtuvo un 55,13%, mientras que la A veces 29,49% y la No un 15,38%.

Interpretación de resultados.-Esto nos da la pauta en pensar, que en los planteles donde se labora con doble jornada, existe incomodidad en el cumplimiento de las horas complementarias, por no existir espacio físico e infraestructura cómoda para pernoctar en un ambiente agradable, Pero de igual forma existen planteles que permanecen aun laborando, con una sola jornada que no tienen ese problema de incomodidad.

5.-¿La nueva jornada ocasionó perdida de sociabilización con su núcleo familiar en la hora de almuerzo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	67	85,90
A VECES	8	10,26
NO	3	3,85
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #5



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

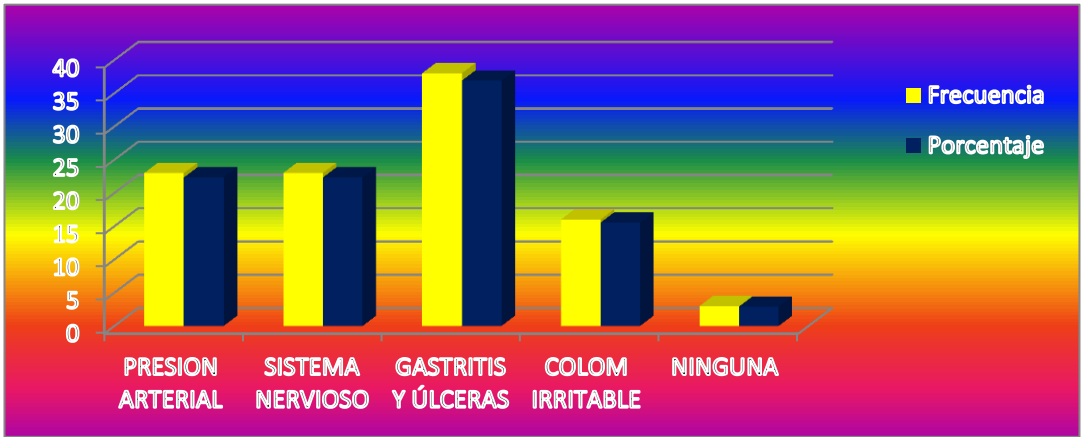
Análisis de resultados.- Con relación a la quinta pregunta:¿La nueva jornada ocasionó perdida de sociabilización con su núcleo familiar en la hora de almuerzo? Se obtuvo porcentajes radicales donde el Si ocupó el primer lugar con 85,90%, mientras que el A veces 10,26% y el No 3,85%.

Interpretación de resultados.-Esto nos otorga un apreciación general, que los vínculos con el núcleo familiar se deterioraron completamente con el incremento de la jornada laboral ya que el momento del almuerzo constituye para todos, el período de mayor significación de integración familiar que pueda existir durante el diario vivir dentro de un hogar, porque es el lapso donde se encuentra la oportunidad de congregarse toda la familia y de departir sobre sus experiencias personales y profesionales obtenidas en sus diferentes roles de vida.

6.-¿En la actualidad como docente ha experimentado o se han alterado algunas de estas enfermedades? Señálelas:

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
PRESION ARTERIAL	23	22,33
SISTEMA NERVIOSO	23	22,33
GASTRITIS Y ÚLCERAS	38	36,89
COLOM IRRITABLE	16	15,53
NINGUNA	3	2,91
TOTAL	**103**	100,00

GRÁFICO #6



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- Respecto a la sexta pregunta sobre: ¿En la actualidad como docente ha experimentado o se han alterado algunas de estas enfermedades?. La Presión Arterial con 22,33%, el Sistema

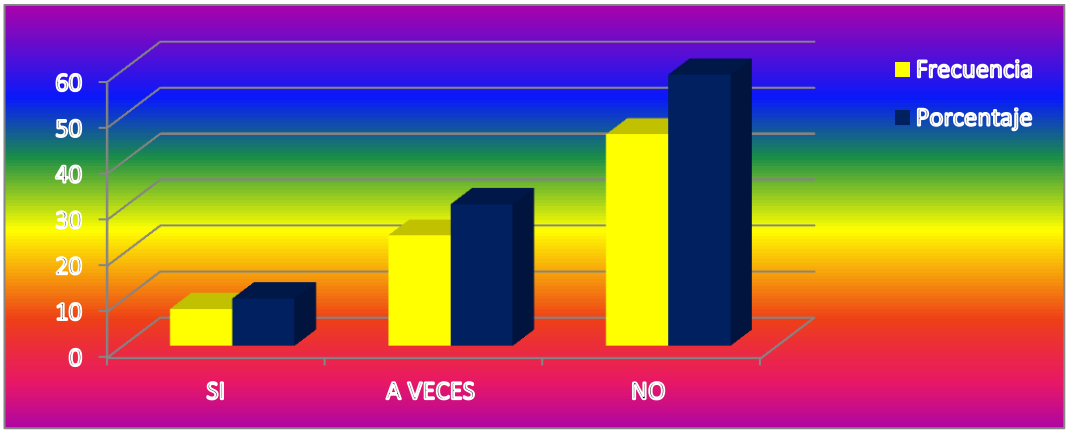
nervioso con 22,33%, Gastritis y Úlcera con 36,89% y el Colom irritable con 15,53%.

Interpretación de resultados.- Lo que nos sugiere entender que el stress, fenómeno principal de la degeneración de enfermedades, ha hecho caldo de cultivo en los docentes de tal manera que han experimentado el nacimiento de nuevas enfermedades o el deterioro de algunas de las mencionadas anteriormente y de manera especial la gastritis y úlcera ocupa el primer lugar ya que no solo se adquiere por comer a deshora sino también por la vida acelerada, complementada de preocupaciones que se lleva actualmente. De igual manera existe un porcentaje ínfimo, que no adolece de ninguna de estas enfermedades, debido que la entrevista se dirigió también a profesores jóvenes recién incorporados a la docencia.

7.-¿En su descanso nocturno duerme sus horas completas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	10,26
A VECES	24	30,77
NO	46	58,97
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #7



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

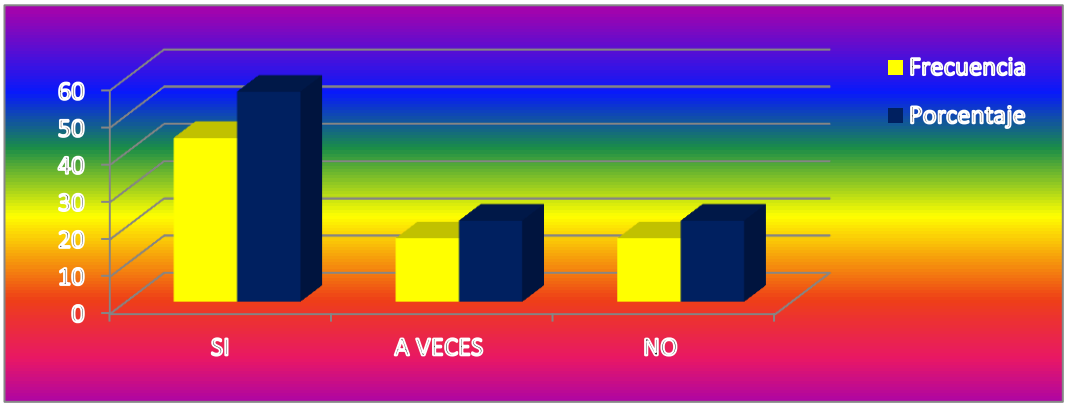
Análisis de resultados.- En consideración de la séptima pregunta: ¿En su descanso nocturno duerme sus horas completas?. El Si estuvo el 10,26%, el A veces el 30,77% y el No el 58,97%.

Interpretación de resultados.-Lo que nos connota que más de la mitad de los docentes no logra concertar el sueño, a punto de convertirse en una obsesión y otro porcentaje considerable, a veces lo concilia. Siendo la falta de sueño una causa considerable del stress, nos atrevemos a pensar que este fenómeno está influyendo en el bienestar del docente ya queesta actividad de descanso es muy imprescindible, porque en ella se logra reponer y recuperar energía para que nuestra labor al día siguiente se desarrolle en un bienestar físico y mental agradable.

8.- ¿Ha incrementado en los últimos 4 años sus visitas al Departamento médico del IESS?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	44	56,41
A VECES	17	21,79
NO	17	21,79
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #8



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

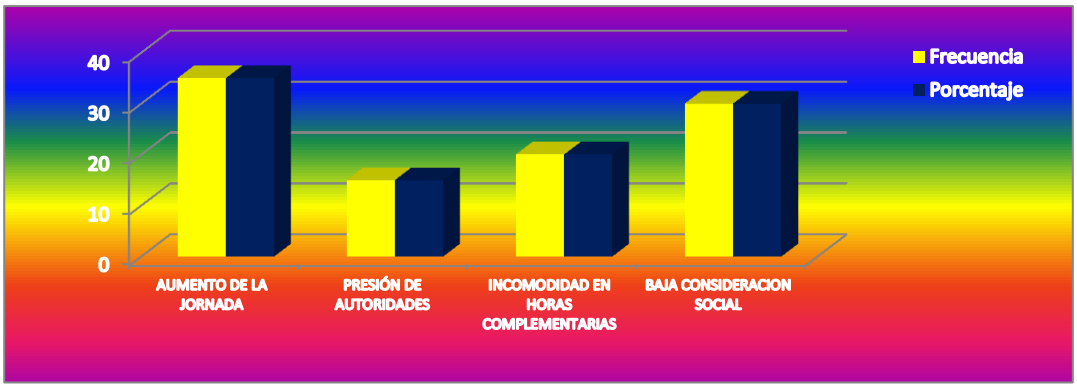
Análisis de resultados.- En cuanto a la pregunta octava:¿Ha incrementado en los últimos 4 años, sus visitas al Departamento médico del IESS?. El Si obtuvo 56,41%, el A veces21,79% y el Noel 21,79%.

Interpretación de resultados.-Nos describe que más de la mitad de docentes ha incrementado sus visitas al departamento médico del IESS lo que se entiende que la adquisición o degeneración de enfermedades van en aumento y que posiblemente el origen de estas causas sea el stress, por lo que es preocupante, porque el maestro como derecho fundamental tiene derecho a conservar una salud excelente para que la práctica de enseñanza aprendizaje la realice con un gran equilibrio emocional y salud biológica-mental.

9.-¿Cuál o cuáles de estas causas, considera Ud. Que han contribuido en el aumento de su nivel de stress en su labor diaria?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
AUMENTO DE LA JORNADA	35	35,00
PRESIÓN DE AUTORIDADES	15	15,00
INCOMODIDAD EN HORAS COMPLEMENTARIAS	20	20,00
BAJA CONSIDERACION SOCIAL DEL MINISTERIO HACIA UD	30	30,00
TOTAL	**100**	100,00

GRÁFICO #9



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

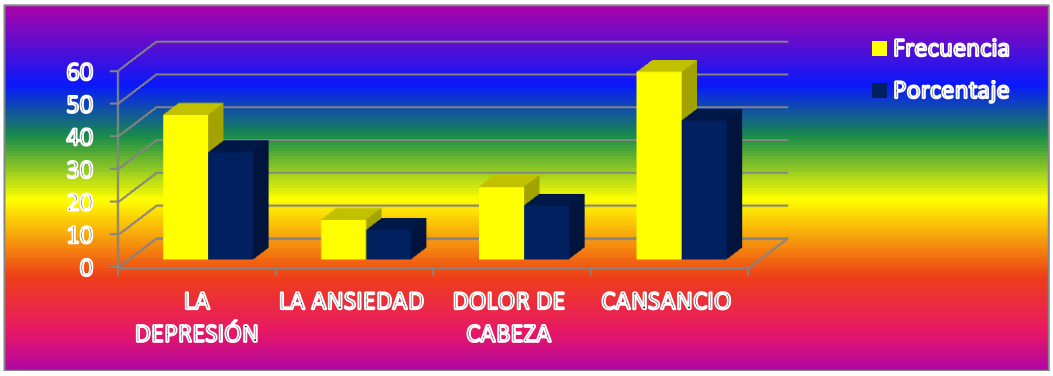
Análisis de resultados.- Con relación a la novena pregunta:.-¿Cuál o cuáles de estas causas, considera Ud. Que han contribuido en el aumento de su nivel de stress en su labor diaria?. El aumento de jornada receptó el 35%, la presión de autoridades 15%, la incomodidad en horas complementarias 20% y la baja consideración del ministerio hacia Ud. el 30%.

Interpretación de resultados.-Siendo las mayores votadas por un lado, el aumento de jornada, datos que nos dan entender que la generación actual de docentes, por haber estado más de dos décadas laborando, no ha estado predispuesta, en aceptar que en el ocaso de su profesión, se le haya duplicado su jornada laboral. Por otro lado se inclinaron también por la baja consideración social del maestro por parte del ministerio esto nos connota que los fines y objetivos de la educación con relación al maestro, no se están cumpliendo a cabalidad de tal manera que sus derechos están siendo vulnerados.

10.-¿Ha experimentado en su labor diaria los siguientes síntomas? Señálelos.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
LA DEPRESIÓN	44	32,59
LA ANSIEDAD	12	8,89
DOLOR DE CABEZA	22	16,30
CANSANCIO	57	42,22
TOTAL	**135**	100,00

GRÁFICO #10



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

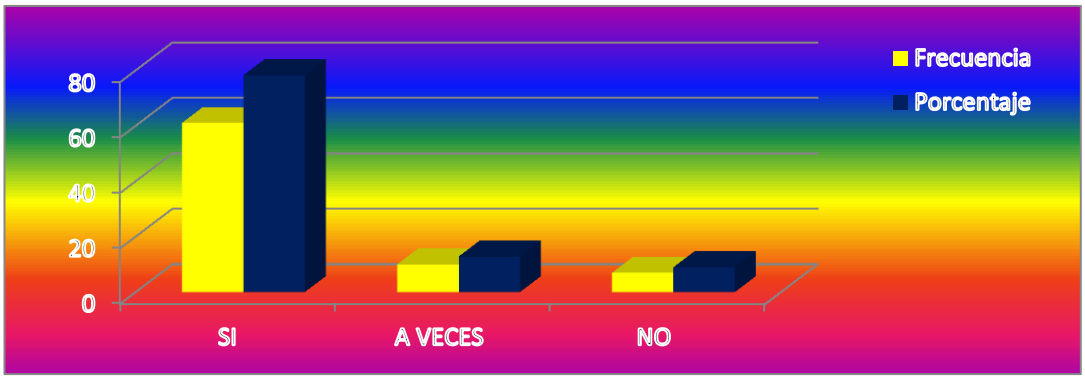
Análisis de resultados.- Respecto a la décima pregunta:.-¿Ha experimentado en su labor diaria los siguientes síntomas? Señálelos. Se dieron los siguientes resultados: La depresión se dio en un 32,59%, la ansiedad en un 8,89%, el dolor de cabeza en un 16,30%, y el cansancio en un 42,22%.

Interpretación de resultados.-Lo que nos da a entender que los síntomas del stress están de manifiesto en los docentes especialmente la depresión que es un cuadro de salud mental de trastorno del estado de ánimo, caracterizado por demostrar un abatimiento, infelicidad y culpabilidad, mientras que por otro lado el cansancio también demuestra mayor aceptación en los docentes y que está considerado como el mayor síntoma de stress que puede adquirir el ser humano en su labor diaria.

11.-¿Considera Ud. que su nivel de stress de los últimos años es mayor, comparado con el que se inició en su carrera profesional?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	78,21
A VECES	10	12,82
NO	7	8,97
TOTAL	**78**	**100,00**

GRÁFICO #11



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

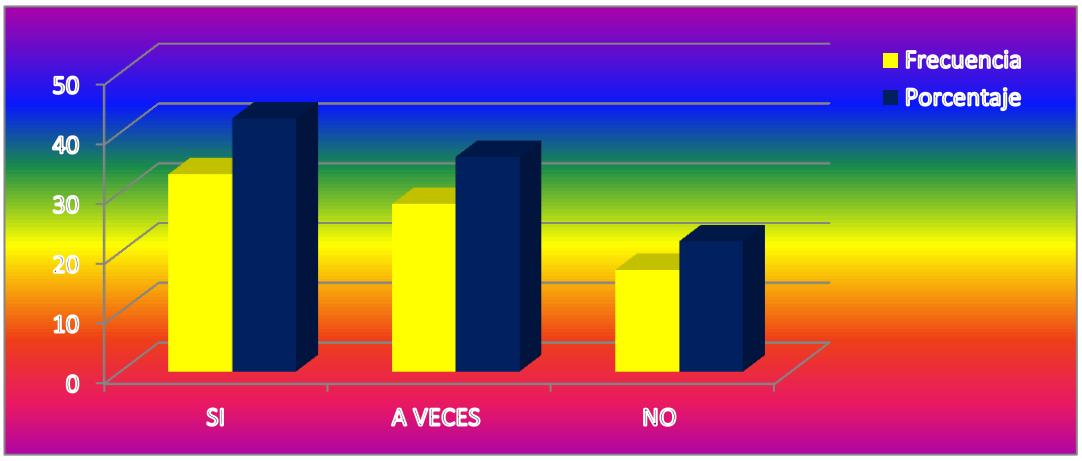
Análisis de resultados.- Con relación a la décima primera pregunta.- ¿Considera Ud. que su nivel de stress de los últimos años es mayor comparado con el que se inició en su carrera profesional? Se dieron los siguientes resultados: el Si con el 78,21%, el A veces con 12,82% y el No con el 8,97%.

Interpretación de resultados.-Lo que nos demuestra un total incremento del stress, a lo largo de la carrera docente, considerando que no es una profesión equilibrada en su práctica que ofrezca, que a medida que se la ejecute, se vaya adquiriendo la experiencia necesaria, que nos sirva como fortaleza para superar todo tipo de inconvenientes y mantener un dominio sobre la profesión que no permita que se deteriore el equilibrio personal en el educador.

12.-¿La presión y exigencia de las autoridades, en cumplir con nuevas responsabilidades, ha influenciado negativamente en su motivación personal?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	33	42,31
A VECES	28	35,90
NO	17	21,79
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #12



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- En cuanto a la décima segunda pregunta: ¿La presión y exigencia de las autoridades, en cumplir con nuevas responsabilidades, ha influenciado negativamente en su motivación personal? El Si obtuvo 42,31%, el A veces35,90% y el Noel 21,79%. Esto nos describe que el Si y A veces logran más del 75%.

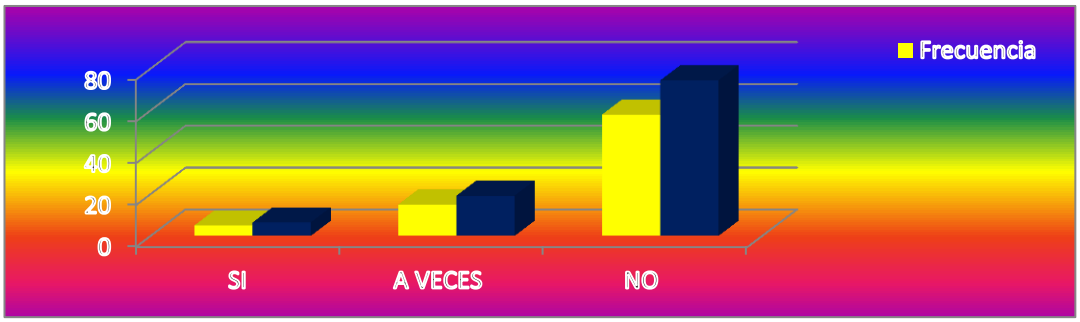
Interpretación de resultados.-Nos describe, que el incremento de las responsabilidades en la nueva reforma educativa, de alguna manera a influenciado en la motivación personal de los educandos y lo que molesta de alguna manera, es la presión con que se las solicita a los gerentes educativos, los mismos que las receptan para ser devueltas en períodos

de 24 o 48 horas sin ningún asesoramiento y con la amenaza de ser sancionados si no cumplen en el lapso solicitado.

13.- ¿Considera usted que el ministerio de educación le ha facilitado su labor brindándole un asesoramiento o capacitación para la interpretación del uso de textos, nuevos modelos de gestión y evaluación quimestral?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	6,41
A VECES	15	19,23
NO	58	74,36
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #13



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- En consideración a la décima tercera pregunta: ¿Considera usted que el ministerio de educación le ha facilitado su labor brindándole un asesoramiento o capacitación para la interpretación del uso de textos, nuevos modelos de gestión y evaluación quimestral?.El Si contó con el 6,41%, el A veces con el 19,23% y el No con el74,36%.

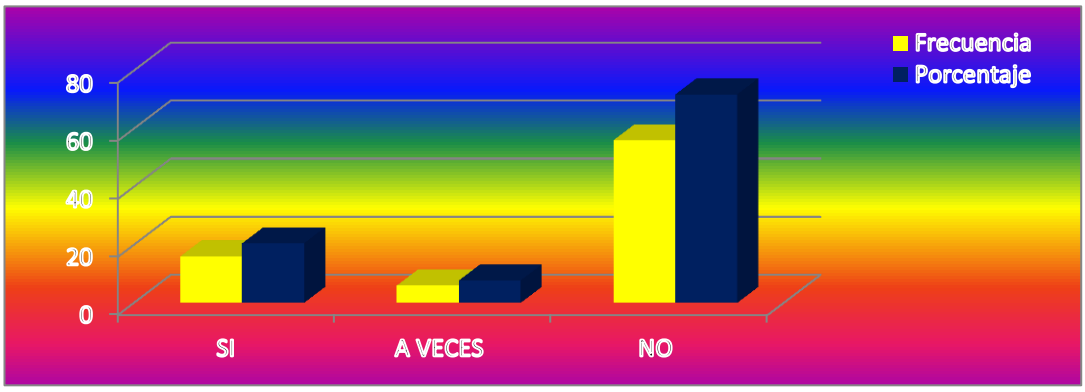
Interpretación de resultados.-Lo que nos connota que los nuevos modelos de gestiones ni el uso de texto, carecen de acompañamiento de una logística de seminarios con modalidad presencial, para la

comprensión integral de estos nuevos modelos curriculares, que de alguna manera dificultarán la labor del maestro, creándole más inseguridad en su labor de enseñanza aprendizaje.

14.-¿El plantel le brinda comodidad con su infraestructura física para permanecer, las horas complementarias en un ambiente agradable?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	16	20,51
A VECES	6	7,69
NO	56	71,79
TOTAL	**78**	100,00

GRÁFICO #14



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- Con respecto a la décima cuarta pregunta sobre:¿El plantel le brinda comodidad con su infraestructura física para pernoctar las horas complementarias en un ambiente agradable? El Si receptó el 20,51%, el A veces con el 7,69% y el No con el 71,79%.

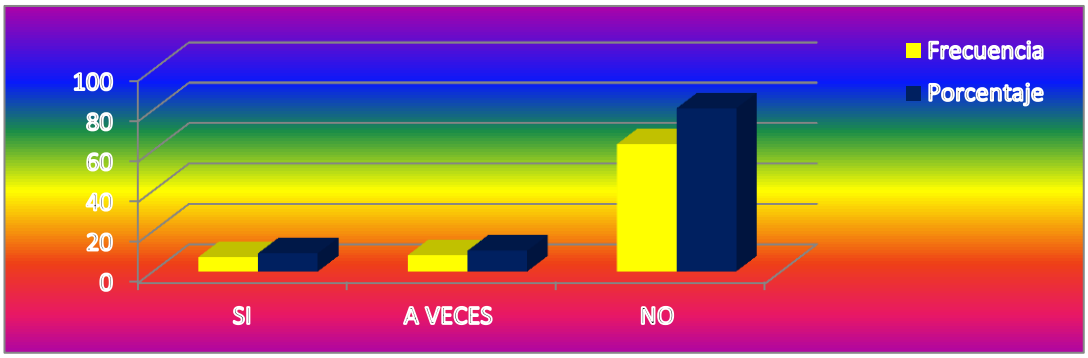
Interpretación de resultados.-Se sobreentiende que al obtener el No, la mayoría de aceptación nos da a entender que los centros educativos carecen de áreas, para que el talento humano pueda realizar sus labores

complementarías con comodidad como son: los comedores escolares, salas de profesores o suficientes aulas para que sigan su trabajo en ellas, sin que la interferencia de la jornada de la tarde obstaculice su presencia, de trabajo en su escritorio de clase.

15.-¿Existen variedad de locales de comidas preparadas en el entorno de su escuela con excelente menú para servirse?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	7	8,97
A VECES	8	10,26
NO	63	80,77
TOTAL	**78**	100,00

GRAFICO #15



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- En cuanto a la décima quinta pregunta sobre:¿Existen variedad de locales de comidas preparadas en el entorno de su escuela con excelente menú para servirse?. El Si obtuvo el 8,97%, el A veces el 10,26% y el No con el 80,77%.

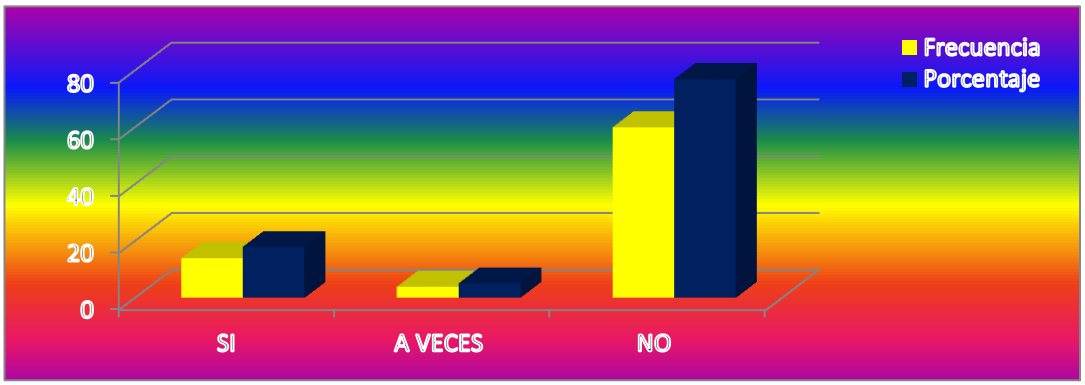
Interpretación de resultados.-Al obtener el no el 80%, nos da a comprender el gran problema que enfrenta el docente con su nutrición diaria, al no existir comedores para poder servirse la comida más

importante del día como es el almuerzo, debido a que la media hora que se le otorga para su refrigerio, no le da tiempo para ir y volver de sus hogares, confiando su salud a lugares poco confiables en las preparación de alimentos o simplemente prorrogar el tiempo de espera, para servirse su refrigerio hasta llegar a casa.

16.-¿La escuela le ofrece laboratorio de informática o recursos tecnológicos, para la preparación de los planes de clases en las horas complementarias?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	14	17,95
A VECES	4	5,13
NO	60	76,92
TOTAL	**78**	100,00

GRAFICO #16



Fuente: Juan Chicaíza Briones.

Análisis de resultados.- Con relación a la décima sexta pregunta: ¿La escuela le ofrece laboratorio de informática o recursos tecnológicos para la preparación de los planes de clases en las horas complementarias?. Se dieron los siguientes resultados: el Si con el 17,95%, el A veces con 5,13% y el No con el 76,92%.

Interpretación de resultados.-Lo que nos demuestra que las escuelas también carecen de recursos tecnológicos que faciliten la verdadera intención del ministerio, cuando éste incrementó la jornada laboral, de que los maestros se dediquen en las horas complementarias, a la planificación de planes, programas y demás obligaciones curriculares dentro del plantel. Lo que dificulta en la actualidad la programación del maestro en el interior del centro educativo, porque no encuentra la logística tecnológica necesaria, que en su hogar la posee, para este menester.

12. Conclusiones y Recomendaciones.

12.1. Conclusiones:

Al término de este trabajo investigativo y de campo, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

- **Con relación planteamiento de la primera subhipótesis sobre el Incremento del estrés. En las preguntas 1, 2, 3, 4 y 5 se evidencia claramente que:**
-

  ❖ Que la imposición de la nueva Jornada Laboral no consensuada, afectó el equilibrio psicológico del docente, atentando contra su autoestima y no existe duda que el síndrome de burnout o “síndrome de estar quemado” ha hecho presa fácil de su salud mental, que indirectamente afecta a las actividades de enseñanza-aprendizaje de los educandos.

  ❖ Que se atentó indirectamente contra uno de los principios básicos del ser humano como es su recogimiento familiar, afectando aún más en el control del hogar y de los hijos, por parte de los padres

docentes y lo que es más importante, la falta de departimiento en familia a la hora del almuerzo.

- **Considerando la segunda subhipótesis, sobre el aumento de sintomatología y enfermedades por causa del estrés. En las preguntas 6, 7, 8, 9 y 10; se demuestra claramente que:**

  - ❖ Las investigaciones arrojaron una degeneración considerable de enfermedades como: presión arterial, sistema nervioso, gastritis y úlcera, que son enfermedades propias del estrés, las mismas que han generado, el aumento de visitas al departamento médico del I.E.S.S. durante los últimos 4 años.

  - ❖ La sintomatología características del estrés, también han generado desequilibrio emocional en la labor docente; adquiriendo un porcentaje considerable: la depresión y el cansancio, lo que nos connota, que el infelicidad y el agotamiento físico han hecho presa fácil del docente, por la imposición de duplicar su horario de trabajo, cuando está en el ocaso de su vida y profesión.

- **Con relación a la tercera subhipótesis, sobre la repercusión desfavorable de los niveles del estrés, en el talento humano de las escuelas. En las preguntas: 11, 12, 13, 14, 15 y 16; se evidencian claramente que:**

  - ❖ Que el aspecto más sobresaliente, de afectación al maestro es su stress laboral por la sobrecarga del trabajo, con un currículo exigido en su cumplimiento so pena de ser sancionado, por la incomodidad en su horario extraescolar, por la baja consideración social del ministerio hacia el docente. Por ello su descontento persiste, lo que afectaría indirectamente su delicada labor

psicopedagógica transmitida al estudiantado, debido a que su equilibrio emocional y mental no está predispuesto.

- ❖ Que los centros educativos no ofrecen un ambiente favorable para el cumplimiento de las horas complementarias, debido a que carecen de una infraestructura física y logística necesaria para la estadía, trabajo curricular y alimentación del profesor en las horas complementarias.

- **Conclusiones Generales:**

Después del análisis de las investigaciones, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- ❖ Que el magisterio del país está molesto y resentido, porque sus estados de vinculación: social y laboral, se han ido degenerando cada día más, al contar en la actualidad con un nuevo estilo de gestión opresor y una administración, hasta tal punto dictatorial. Que lo obliga a permanecer en su escuela, en un ambiente institucional, carente de las comodidades y logísticas: físicas, de investigación y de alimentación. Atentando de esta manera, contra su bienestar y estima social, las mismas que merecen ser respetadas, como lo garantiza la Constitución de la República.

- ❖ Su autoestima, se ha visto soslayada, cuando el ministerio al que pertenece no solo duplica su horario de trabajo, sino que le impone un currículo con nuevas obligaciones, con la amenaza de sancionarlo, si éstas no son cumplidas a satisfacción en un período de tiempo estipulado. Lo que lo ha llevado a experimentar un estrés agudo excesivo, que ha originado en él, una sintomatología de

estrés crónico, con la adopción de nuevas enfermedades o degeneración de las ya adquiridas.

- Perdiendo además su dignidad, cuando como última alternativa, decide anticipar su retiro, acogiéndose a la jubilación voluntaria. El ministerio de educación le elabora un cronograma de pago, según el año de nacimiento, y como el docente carece de la edad, mayor de 70 años, para acogerse a la jubilación obligatoria. El ministerio de Finanzas le ofrece la jubilación voluntaria, con 30 años de servicio y mayor de 60 años de edad, condicionándole en pagarles con bonos del estado no negociables en el mercado financiero, pero con la restricción de rediseñar sus pagos, para ser cobrados dentro de un periodo de cinco a diez años.

12.2. Recomendaciones:

- **Como recomendaciones, sugiero lo siguiente:**

  - Que se considere, la no estadía en las horas complementarias, de los docentes de centros educativos de doble jornada, ya que no brindan la garantía de una permanencia cómoda, por falta de infraestructura física y por la interferencia las dos jornadas. Mientras que con el resto de docentes, se garantice un ambiente agradable, en su permanencia extraescolar en la institución. Comprometiendo al ministerio de Educación en la construcción de comedores, la donación de laptops para los docentes, reconocer un bono de alimentación para el pago de los almuerzos, adecuación de sitios de estudios y de consultas como: bibliotecas, laboratorios de informática con internet y la construcción de una sala de profesores.

  - Que se trate de humanizar, la presión con que se pretende ejercer el cumplimiento de responsabilidades en el docente y que en cada

uno de los Distritos, se implemente un dispensario médico, para diagnosticar y realizar controles de emergencia, de los diferentes problemas de salud que se originan en el trabajo, debido a que el sistema de call center aplicado en el IESS no permite un diagnóstico inmediato para auscultar nuestras dolencias y prevenir consecuencias graves. Y que al igual que instituciones como la Policía y el Ejército, los profesores también tengamos hospitales y clínicas exclusivas, implementadas con equipos de alta tecnología.

- Que existan cambios en las cláusulas de la jubilación voluntaria docente. Financiando por parte del gobierno, un presupuesto para el pago a los docentes con sesenta años de edad y treinta de servicio, aumentando la tabla del período de pago según el año de nacimiento, a los nacidos hasta el al año 1954 y disminuyendo los años de espera para recibir dichos pagos hasta el periodo 2015, recordemos que existen instituciones como la Policía Nacional que sus jubilaciones voluntarias son aprobadas con veinte años de servicio. Y este beneficio se daría como una compensación al malestar que experimenta una generación de maestros, que con más de 2 décadas de servicio, se le ha impuesto un aumento de jornada laboral, cuando está en el ocaso de su profesión y de su vida.

13. Propuesta de Aplicación de resultados.

13.1 Alternativa obtenida.

La decisión del ministerio de Educación, de implantar una nueva Jornada laboral, ha dejado sentimientos de impotencia, rencor y rechazo a la labor docente, en el maestro ecuatoriano, a tal punto que su principal ideal en este momento, es abandonar de cualquier manera su rol de profesor.

Por lo tanto el ministerio debe buscar medidas compensatorias que contribuyan a mejorar el estado anímico del docente y buscar así su equilibrio emocional, porque su compleja y delicada labor de guía, asesor y facilitador de conocimientos así lo exige.

En tal virtud la propuesta alternativa para la solución del problema es:

Tema.-"La implementación de una estrategia humanista, para mejorar el clima laboral del docente, en la práctica del nuevo modelo de gestión"

13.2 Alcance de la alternativa.

Por ello el alcance propuesto de la alternativa, es el que se reconozcan los valores intrínsecos del maestro en todas sus manifestaciones dentro del aspecto cultural. Creando conciencia política del verdadero protagonismo dentro del proceso enseñanza aprendizaje y la delicada y compleja labor psicopedagógica con que debe ejercer su profesión ante un niño, joven o adolescente, con necesidades de recibir un servicio educativo con calidad y calidez. Este proceso conlleva al docente a mantener una salud biológica y mental equilibrada, para ello nuestro trabajo posee la misión de sensibilizar, lo más humanamente posible a las autoridades educativas: seccionales (distritos) y la Universidad Técnica de Babahoyo, e propongan garantizar este ambiente renovado, con la

entrega de beneficios y servicios educativos a los maestros para que compensen en algo, la implantación del nuevo estilo de gestión.

13.3 Aspectos básicos de la alternativa.

13.3.1 Antecedentes

Los artículos 33 y 27 de la Constitución del Ecuador, del Título II; Sección Octava y Quinta, respectivamente. Nos manifiesta lo siguiente:

> Art. 33.- El trabajo es un derecho, un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado.
>
> Art. 27.-La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La Constitución del Ecuador, en el Título II; capítulo Primero; artículos: 33 de la sección Octava y 27 de la sección quinta. Artículos que garantizan el ambiente agradable del trabajador dentro de su rol laboral, respetando su dignidad que es la virtud más importante del ser humano, el ser considerado y respetado por la sociedad. El respeto del que gozaba el docente se ha ido mermando poco a poco, porque nuestro propio estadista, ha generalizado en sus discursos, ofensas como el de

“maestros vagos, tira piedras” simplemente porque nuestros antiguos dirigentes participaron de un partido político no afín a su gobierno, y si el primer mandante así lo hace, que se puede esperar del entorno de nuestra comunidad educativa.

La nueva jornada laboral implantada por el gobierno a los profesores, disponiéndoles que dentro de su jornada laboral, cumplan las ocho horas dentro de su labor diaria de trabajo docente, de las cuales aproximadamente cinco horas debía emplearlas en el proceso enseñanza aprendizaje y las tres horas subsiguientes en actividades complementarias, como las señaladas: Ejecución de proyectos, recuperación pedagógica, círculo de estudio, capacitación profesional y escuelas para padres. Haciendo esto que su paciencia estallara, generando resistencia y rebeldía, en cumplir con lo exigido, dando origen a un ser inconforme con el nuevo modelo de gestión,

13.3.2. Justificación.

El trabajo del docente ecuatoriano está condicionado a que se lo realice por vocación y amor a la profesión o simplemente por voluntad condicionada, de ejercer un trabajo. Es por ello que hay que destacar que para ser “maestro se nace”, es que existen seres humanos que escogen su profesión por existir como preámbulo un amor hacia su carrera, y eso es beneficioso porque en el caso de la docencia, el ser está predispuesto a ejercer su profesión a costa de todo sacrificio y vicisitudes que encuentre en su labor pedagógica, y su trabajo que ejerza diariamente serán momentos y placeres en realizar lo que le gusta. Por otro lado el docente condicionado por cumplir una actividad que le represente réditos económicos, encontrará una serie de dificultades que les significarán problemas dentro de su vida personal. Por ello los dos protagonistas estarán expuestos al síndrome del estrés, el uno más que el otro. Esto en forma indirecta perjudica la calidad y calidez en que se debe entregar el

proceso educativo. Es por ello que la siguiente propuesta pretende lograr renovar el ambiente en que se desenvuelve el docente en el plantel, hacer que parte de sus problemas mejoren, no significativamente, pero por lo menos básicamente. Para la consecución de estas mejores hemos considerado al departamento de planeamiento de los distritos y los departamentos de la carrera de Psicología de la Universidad técnica de Babahoyo y su programa de Vinculación comunitaria, para que los distritos desplieguen el adecentamiento de un salón de usos múltiples para que los docentes ejerzan todas sus actividades: sociales, pedagógicas, de alimentación y camaradería, durante su estadía en el plantel. Y el departamento de Psicología llegue con seminarios de Relajación estresantes, como programa de vinculación a la comunidad. El impacto que se conseguiría seria el bienestar mental y psicológico del maestro y su permanencia agradable dentro del plantel.

13.3.3. Objetivos.

Objetivo General.

- Fomentar la autoestima y dignidad en el docente, logrando que se le, reconozca su sacrificio y trabajo, otorgándole beneficios y mejoras de servicios educativos

13.3.4. Planteamiento de la propuesta.

La presente propuesta se fundamenta en solicitar al Distrito y La Universidad Técnica de Babahoyo el aval de la adecuación de la infraestructura física de los planteles y la participación de estudiantes psicólogos, en su labor de vinculación a la comunidad, respectivamente para las siguientes mejoras:

a.- Adecuación de un salón de usos múltiples para los docentes.

b.- Implementación de seminarios de relajamiento de estrés, para los maestros.

La adecuación de un salón de usos múltiples para los docentes:

La gran demanda de matrículas en centros educativos públicos ha llevado a los planteles a utilizar todo su espacio físico, dejando al maestro muchas veces que deambule por el patio o que ingrese a las direcciones a servirse sus alimentos, por ello es prioritario solicitar al departamento de planeación de los distritos, la adecuación de salones de usos múltiples que conlleven la misión, de que el maestro confié en dejar en ese lugar, sus pertenencias, se use para la planificación de programas curriculares, sirva para servirse sus alimentos, se lo utilice como lugar de interacción entre los docentes. Y otras necesidades de convivencia.

La implementación de seminarios de relajamiento de estrés, para los maestros:

Aprovechar del programa universitario de vinculación comunitaria, que realiza la Universidad Técnica de Babahoyo, para solicitar al departamento de la carrera de Psicología. Se digne en realizar las pasantías de los estudiantes egresados en los centros educativos, para que realicen prácticas de relajamiento de estrés a la plana de docentes de cada institución.

13.5. Estructura general de la propuesta.

La propuesta está encaminada a:

- Que al comienzo del año calendario 2015, visitar a la Ing. Verónica Ortega, Jefa del distrito 12D03 “Mocache-Quevedo”, Aprovechando que su departamento de Talento humano, está solicitando sugerencias para mejorar el servicio distrital, Exponerle que el

motivo de nuestra visita, es el de difundir la tesis educativa elaborada, para considerar la posible aplicación de la propuesta. Misión propugnada como regla general del SENESCYT.

- Solicitar mediante oficios, se considere el cumplimiento de la propuesta de la tesis por considerarla como una obra prioritaria para el beneficio del talento humano institucional.

- Solicitar mediante oficios a la facultad de Psicología, se dignen considerar a los centros educativos como lugares de pasantía temporal, para que los estudiantes egresados hagan sus prácticas de servicio comunitario.

- Conversar con la nueva dirigencia de la clase magisterial de nivel distrital, formada recientemente y aprovechar los vínculos de empatía que mantiene con el ministerio de educación, para que le haga llegar la propuesta de tesis, como sugerencia dentro del plan de acción de los maestros ecuatorianos.

- Solicitar a la dirigencia clasista, se digne en formar una comisión de veedores para que mantengan diálogos directos, con el ministerio, ante las respuestas de solución a las propuesta sugeridas.

- Que luego de sensibilizado el ministerio, los distritos se conviertan en organismos humanistas, donde se reconsideren mejoras a garantizar un ambiente agradable al trabajo del docente ecuatoriano.

- Difundir en la página web del ministerio, la publicación del proyecto

Responsables

La responsabilidad recae directamente en mi persona, el de buscar por todos los medios difundir la propuesta y verificar que se la aplique, y como responsables indirectos, los funcionarios del ministerio de Educación.

13.6. Limitaciones de la propuesta

13.7. Resultados esperados de la alternativa.

Los resultados que se espera de la alternativa son los siguientes:

- Que los maestros logren un equilibrio emocional y un ambiente agradable en su labor diaria y un profundo amor a su noble profesión.
- Que las autoridades ministeriales, se sensibilicen y consideren que la normativa de imposición de la nueva gestión desconsensuada, fue antipedagógica y deshumanizada y reconsideren de una vez, que existen problemas de irritabilidad e inconformidad en la clase magisterial, por lo que deben compensar en algo el problema.
- Que se forme un precedente en el departamento técnico ministerial que toda nueva ley a aplicarse en el sistema educativo debe ser consensuada especialmente por los protagonistas del quehacer educativo.
- Que se multiplique el interés de seguir investigando y se descubran nuevas propuestas, que conlleven hacer una revolución laboral para el bienestar de un talento humano con un recóndito amor a su profesión.
- Que los centros educativos de educación superior, se sensibilicen en ser protagonistas del desarrollo psicológico del talento humano de los docentes ecuatorianos.

15. Bibliografía.

Ayuso José Antonio. Revista Iberoamericana de educación “Profesión Docente y Estrés Laboral” (2006).

Cueva Juan Carlos. El talento humano y las consecuencias (2010). Psicología y Empresa

Diccionario de definición de relaciones laborales, ed. ABC (2007)

El Manual Moderno. 2° Edición. México. p.p. 32-52.

Instituto de Medicina del Trabajo de Cuba. p.p. 2-22.

Jones GN. Stress and health (2008). Medline Plus Editor

Labrador (1992)

Larzelere MM. Stress and health (2008). Medline Plus Editor

Lyness D'Arcy. La tension emocional (2013). BehavioralHealth Editor

Manassero Mas, M. A. (2003). Estrés y burnout en la enseñanza (1. ed.). Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.

Martínez Pérez, Anabella (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia. nº 112.

Mc Graw Hill 3° Edición. México. p.p. 557-587.

Medicina Laboral. Editorial Manual Moderno. México. p.p. 623-640.

Mora Chamorro Héctor. Manual del escolta privado (2008). Editorial Club Universitario

Publicaciones cruz 1° Edición México Df. p.p. 3-37.

Sanchéz Cristina. Evitar el estrés (2008). Editorial Pfizer

Stora Benjamín. Como curar el estrés con terapias de barro (2014). Diario “La Prensa”

UrrutikoetxeaBarrutia Mikel. Vivir para trabajar la excesiva jornada de trabajo como factor de riesgo laboral (2010).

Valderrama Sanchez Martha. El estrés, limitante del buen clima organizacional (2012).

Villagómez Valle Santiago. La satisfacción laboral (2013). Universidad Técnica de Ambato

ANEXOS

ANEXO No. 1. CUESTIONARIO DE PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

"CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTÌNUA"

Distinguido compañero(a), la presente entrevista tiene como objetivo determinar las causas de los niveles de stress de los docentes en nuestra labor diaria, dentro de las escuelas de las parroquias de "El Guayacán" y "Siete de Octubre" del Cantón Quevedo.

Estimado colega se necesita de su colaboración, contestando con sinceridad las siguientes preguntas, las mismas que serán tratadas con total confidencialidad.

-Escriba una **X**en la alternativa que considere correcta.

1.-¿Usted cómo docente está de acuerdo con la nueva jornada laboral de 8 horas?

SI ____
A Veces____
NO ____

2.-¿En la actualidad ha experimentados algunos de estos cambios emocionales? Señálelos:

Irritabilidad____
Desinterés____
Apatía ____

3.-¿Considera Ud. que el docente al igual que el estudiante necesita de un descanso por el agotamiento físico e intelectual que demanda su labor docente?

SI ____
A Veces____
NO ____

4. -¿la interferencia de horario y el compartimiento de aulas, material didáctico, sala de profesores etc. con docentes de la otra jornada ha causado molestias en su labor diaria?

SI ____
A Veces____
NO ____

5.-¿La nueva jornada ocasionó perdida de sociabilización con su núcleo familiar en la hora de almuerzo?
SI ____
A Veces____
NO ____

6.-¿En la actualidad como docente ha experimentado o se han alterado algunas de estas enfermedades? Señálelas:
Presión Arterial ____
Sistema Nervioso____
Gastritis y úlceras ____
Colom irritable____

7.-¿En su descanso nocturno duerme sus horas completas?
SI ____
A Veces____
NO ____

8.-¿Ha incrementado en los últimos 4 años sus visitas al Departamento médico del IESS?
SI ____
A Veces____
NO ____

9.-¿Cuál o cuáles de estas causas, considera Ud. Que han contribuido en el aumento de su nivel de stress en su labor diaria?
--Aumento de la jornada____
--Presión de Autoridades____
--Incomodidad en horas complementarias____
--Baja consideración social del Ministerio hacia Ud. ____

10.-¿Ha experimentado en su labor diaria los siguientes síntomas? Señálelos.
-- La depresión_____
-- La ansiedad_____
-- Dolor de cabeza____
-- Cansancio_____

11.-¿Considera Ud. que su nivel de stress de los últimos años es mayor comparado con el que se inició en su carrera profesional?

SI ____
A Veces____
NO ____

12.-¿La presión y exigencia de las autoridades, en cumplir con nuevas responsabilidades, ha influenciado negativamente en su motivación personal?

SI ____
A Veces____
NO ____

13.- ¿Considera usted que el ministerio de educación le ha facilitado su labor brindándole un asesoramiento o capacitación para la interpretación del uso de textos, nuevos modelos de gestión y evaluación quimestral?

SI ____
A Veces____
NO ____

14.-¿El plantel le brinda comodidad con su infraestructura física para pernoctar las horas complementarias en un ambiente agradable?

SI ____
A Veces____
NO ____

15.-¿Existen variedad de locales de comidas preparadas en el entorno de su escuela con excelente menú para servirse?

SI ____
A Veces____
NO ____

16.-¿La escuela le ofrece laboratorio de informática o recursos tecnológicos para la preparación de los planes de clases en las horas complementarias?

SI ____
A Veces____
NO ____

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ANEXO Nº 2:CUADRO DE OPERACIONALIZACIÒN POR VARIABLES Y SUS DIMENSIONES

VARIABLES	COCETUALIZA-CION	DIMENSIO-NES	INDICADORES	Instrumento
INDEPENDIEN-TE **EL STRESS** DEPENDIENTE VINCULACIÒN LABORAL	El Stress lo considero como un fenómeno que se presenta cuando se actúa bajo presión, sea del mundo exterior o del interior de uno mismo, lo que permite que se perturbe nuestro equilibrio emocional. Es ell conjunto de funciones, tareas y responsabilidades que se asignan a una persona y las competencias requeridas para llevarlas a cabo, con el propósito de satisfacer el cumplimiento de los planes de desarrollo y los fines del Estado."	**PE 1** **Actitud del docente frente al trabajo** **PE 3** **Calidad de la relación interpersonal** **PE 2** **Presencia de enfermedades** **Realización personal** **Placer laboral**	-Disposición para el trabajo -Deseo de desarrollo profesional Sociabilización entre docentes -Ambiente de trabajo. -Físicas. -Emocionales -Seguridad -Conformidad -Disfrutar del trabajo	Alternativas -Totalmente comprometida -Medianamente comprome-tida. - Parcialmente comprome-tida -Parcialmente comprometi-Da -Escasamente comprome-Tida. -No comprometida. Alternativas -Muy contento -Medianamente contento -Poco contento -Descontento -Muy descontento. -Entrevista.

ANEXO Nº 3:CUADRO DE OPERACIONALIZACIÒN POR CADA HIPÒTESIS

1.-EL STRESSEN LOS DOCENTES, HA AUMENTADO SIGNIFICATIVAMENTE DEBIDO AL CAMBIO DE LA JORNADA DE TRABAJO EN LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS. "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

HIPÓTESIS	CATEGORIAS	VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
EL STRESS EN LOS DOCENTES HA AUMENTADO SIGNIFICATIVAMENTE, DEBIDO AL CAMBIO DE LA JORNADA DE TRABAJO, EN LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.	El Stress lo considero como un fenómeno que se presenta cuando se actúa bajo presión, sea del mundo exterior o del interior de uno mismo, lo que permite que se perturbe nuestro equilibrio emocional.	**EL STRESS EN LOS DOCENTES**	Stress	--¿Ud cómo docente, está de acuerdo con la nueva jornada laboral de 8 horas? Si ___ A veces ___ No ___ --¿En la actualidad como docente ha experimentados algunos de estos cambios emocionales? Señálelos: Irritabilidad____ Desinterés____ Apatía ____
	El cambio inesperado de la jornada de trabajo siempre implicará mayor responsabilidad en el rol de docente.	**CAMBIO DE LA JORNADA DE TRABAJO EN LAS ESCUELAS**	-Responsabilidad Compartida. -Disfunción familiar	--¿Considera Ud. que el docente al igual que el estudiante necesita de un descanso por el agotamiento físico e intelectual que demanda su labor docente? Si ___ A veces ___ No ___ --¿la interferencia de horario y el compartimiento de aulas, material didáctico, sala de profesores etc. con docentes de la otra jornada ha causado molestias en su labor diaria? Si ___ A veces ___ No ___ --¿La nueva jornada ocasionó perdida de sociabilización con su núcleo familiar en la hora de almuerzo? SI __ A Veces__ NO __

2.-LAS ENFERMEDADES HAN AUMENTADO SU SINTOMATOLOGÍA PROVOCADO POR EL STRESS, EN LOS DOCENTES DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.

HIPÓTESIS	CATEGORIAS	VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
LAS ENFERMEDADES HAN AUMENTADO SU SINTOMATOLOGÍA PROVOCADA POR EL STRESS, EN LOS DOCENTES DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS.	Considero que el Stress es el fenómeno con mayor cantidad de agentes lesivos que ocasionan gran cantidad de enfermedades en nuestro organismo. La sintomatología provocada por el stress es variada y con repercusiones muy graves.	**LAS ENFERMEDADES** **SINTOMATOLOGÍA PROVOCADA POR EL STRESS EN LOS DOCENTES.**	-Tipos de Enfermedades -Frecuencias de citas médicas al IESS. -Síntomas (Causa) (Efecto)	--¿En la actualidad como docente ha experimentado o se han alterado algunas de estas enfermedades? Señálelas: Presión Arterial ____ Sistema Nervioso____ Gastritis y úlceras ____ Colom irritable____ --¿En su descanso nocturno duerme sus horas completas? SI ____ A Veces____ NO ____ --¿Ha incrementado en los últimos años sus visitas al Departamento médico del IESS? SI ____ A Veces____ NO ____ --¿Cuál o cuáles de estas causas, considera Ud. Que han contribuido en el aumento de su nivel de stress en su labor diaria? --Aumento de la jornada___ --Presión de Autoridades___ --Incomodidad en horas complementarias____ --Baja consideración social__ --¿Ha experimentado en su labor diaria los siguientes síntomas? Señálelos. -- La depresión_____ -- la ansiedad_____ -- Dolor de cabeza____ --Cansancio_____

3.-LOS NIVELES DE STRESS EN LOS DOCENTES, REPERCUTEN DESFAVORABLEMENTE EN EL ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS, "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS, DEBIDO AL INCUMPLIMIENTO DE NORMAS Y DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS, EMANADAS POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN.

HIPÓTESIS	CATEGORIAS	VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
LOS NIVELES DE STRESS EN LOS DOCENTES, REPERCUTEN DESFAVORABLEMENTE EN EL ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS "EL GUAYACÁN" Y "SIETE DE OCTUBRE" DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS, DEBIDO AL INCUMPLIMIENTO DE NORMAS Y DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS, EMANADAS POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN.	Los diferentes niveles de stress van agravándose de una manera gradual que terminan quedándose en el individuo. El aumento del stress, es causa fundamental para la desintegración de los lazos de respeto y unión del talento humano de una institución.	**LOS NIVELES DE STRESS EN LOS DOCENTES.** **ESTADO DE VINCULACIÓN LABORAL DEL TALENTO HUMANO**	-NIVELES DE STRESS- -Agudo -Crónico Inflexibilidad en control administrativo Incomodidad de Infraestructura	¿Considera Ud. Que su nivel de stress de los últimos años es mayor comparado con el que se inició en su carrera profesional? SI __ A Veces__ NO __ --¿La presión y exigencia de las autoridades, en cumplir con nuevas responsabilidades, ha influenciado negativamente en su motivación personal? SI __ A Veces___ NO __ --¿Considera usted que el ministerio de educación le ha facilitado su labor brindándole un asesoramiento o capacitación para la interpretación del uso de textos, nuevos modelos de gestión y evaluación quimestral? SI ____ A Veces____ NO ____ --¿El plantel le brinda comodidad con su infraestructura física para pernoctar las horas complementarias en un ambiente agradable? SI __ A Veces___ NO __ --¿Existen variedad de locales de comidas preparadas en el entorno con excelente menú para servirse? SI __ A Veces___ NO __ --¿La escuela le ofrece laboratorios o recursos tecnológicos para la preparación de los planes de clases? SI __ A Veces___ NO __

ANEXO No. 4: Población y muestra de investigación.

Las escuelas de las parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre” actualmente posee una población de 78 docentes. De acuerdo a las normas APA, cuando la población es menor de 200 sujetos de investigación, se toma el universo como la muestra.

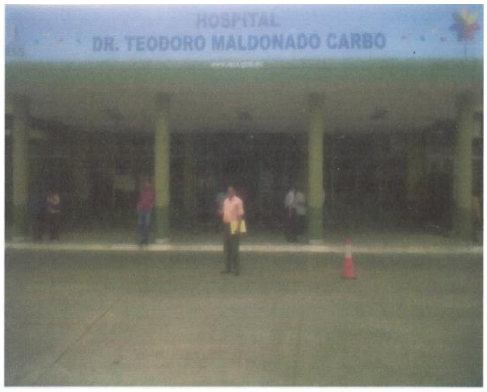
Cuadro 1 Muestra Población.

INVOLUCRADOS	POBLACIÒN	MUESTRA
Escuela “Fausto Molina Molina”	**22**	**22**
Escuela “ 17 de Marzo”	**10**	**10**
Escuela “Walter Andrade Fajardo”	**15**	**15**
Escuela “General Quisquiz”	**15**	**15**
Escuela “Héctor Burbano”	**16**	**16**
TOTAL	**78**	**78**

Fuente: Escuelas de las Parroquias “El Guayacán” y “Siete de Octubre”
Elaborado: Juan Chicaíza Briones

ANEXO No. 5: FOTOS

INVESTIGACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL PROBLEMA, EN EL HOSPITAL "DR. TEODORO MALDONADO CARBO" DEL I.E.S.S. DE GUAYAQUIL



SOLICITANDO AUTORIZACIÓN A LOS DIRECTORES DE LOS PLANTELES, PARA APLICAR LAS ENCUESTAS A LOS DOCENTES.

ESC. "HECTOR BURBANO"

ESC. "GENERAL QUISQUIZ"

APLICACIÓN DE LAS ENTREVISTAS A LOS DOCENTES DE LAS ESCUELAS DE LAS PARROQUIAS: "EL GUAYACAN" Y "7 DE OCTUBRE"