



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

CARRERA DISEÑO GRÁFICO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Previo a la Obtención del Título de Ingeniero en Diseño
Gráfico

TÍTULO DEL PROYECTO

**EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL
DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA
CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE
COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE
GUAYAQUIL 2014 – 2015.**

PROPUESTA

**ELABORACIÓN DE UNA GUÍA INFORMATIVA PARA
DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y MEJORAR EL
DESEMPEÑO ACADÉMICO.**

Autora: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Tutores: Ing. Delia Peña Hojas MSc.

Ing. Marjorie Buenaño MSc.

Promoción

2014 – 2015

Guayaquil



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
TÍTULO Y SUBTÍTULO: EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015.	
PROPUESTA: ELABORACIÓN DE UNA GUÍA INFORMATIVA PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO.	
AUTORA: Tatiana Leonela Suárez Zambrano	TUTORES: Ing. Delia Peña Hojas MSc. Ing. Marjorie Buenaño MSc.
	REVISORES: Econ. Eduardo Romero Pincay
INSTITUCIÓN: Universidad de Guayaquil	FACULTAD: Comunicación Social
CARRERA: Diseño Gráfico	
FECHA DE PUBLICACIÓN: 11 de Noviembre 2014	No. DE PÁGS: 138
ÁREAS TEMÁTICAS: EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015.	
PALABRAS CLAVE: Estrés Laboral - Desempeño Académico - Guía Informativa	
RESUMEN: La presente investigación se realizó en la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil durante el período comprendido entre el año 2014 -2015; con la que participaron autoridades, docentes y estudiantes se ha requerido de cómo afecta el estrés laboral en los docentes en su desempeño académico. El marco teórico se fundamentó con teorías científicas, se aplicó el método inductivo y el método hipotético-deductivo que fueron primordiales para tener información veraz de la problemática, en cuanto a los tipos de investigación se aplicaron la investigación aplicada, descriptiva y de campo. La muestra se determinó en tipo No probabilística y se utilizaron técnicas de investigación como la observación, encuesta y entrevista, los resultados obtenidos se representaron en tablas y gráficos de cada una de las preguntas; estos resultados justifican la elaboración de las conclusiones y recomendaciones, así como ejecutar la propuesta de elaborar una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico.	
No. DE REGISTRO (en base de datos):	No. DE CLASIFICACIÓN:
DIRECCIÓN URL : tatianasuarezz21@gmail.com	
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES	Teléfono: 0999394746 042477172 E-mail: tatianasuarezz21@gmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	Nombre: Carrera de Diseño Gráfico
	Teléfono: 042643991
	E-mail: dptotutoriasfacso@gmail.com



Universidad de Guayaquil
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

DIRECTIVOS

MSc. Kléber Loor Valdiviezo
DECANO

MSc. Khristel Matute Zuma
SUBDECANA

MSc. Oscar Vélez Mora
DIRECTOR DE LA CARRERA
DISEÑO GRÁFICO

Abog. Xavier González Cobo
SECRETARIO GENERAL

Máster
Kléber Loor
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.

Tengo bien informar que el egresado: Tatiana Leonela Suárez Zambrano con C.C. #0927356758; diseñó y ejecutó el Proyecto de Investigación con el tema: EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015. Propuesta: ELABORACIÓN DE UNA GUÍA INFORMATIVA PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO.

El mismo que ha cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por la suscrita.

La autora ha ejecutado satisfactoriamente las diferentes etapas constitutivas del proyecto; por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

Ing. Delia Peña Hojas MSc.

Máster
Kléber Loor
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.

Tengo bien informar que el (la) egresado(a): Tatiana Leonela Suárez Zambrano con C.C. #0927356758; diseñó, elaboró e implementó la propuesta: Elaboración de una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico con el tema: El estrés laboral en el ejercicio profesional de los docentes de primer semestre de la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015.

El mismo que ha cumplido con las directrices y recomendaciones técnicas dadas por la suscrita.

La autora ha ejecutado satisfactoriamente las diferentes etapas constitutivas del desarrollo de la propuesta técnica; por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

Ing. Marjorie Buenaño MSc.
Tutor Técnico

Máster
Kléber Loor
**Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.-**

De mis consideraciones:

Para los fines legales pertinentes comunico a usted que los derechos intelectuales del Proyecto de Investigación: El estrés laboral en el ejercicio profesional de los docentes de primer semestre de la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. Propuesta: Elaboración de guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico, pertenecen a la Facultad de Comunicación Social.

Atentamente,

Tatiana Leonela Suárez Zambrano
C.C. #0927356758

CERTIFICADO DE REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Yo, Lcda. Judith Pico Fonseca, Certifico: que revisé la redacción y ortografía del Contenido del Proyecto de Investigación con el tema: El estrés laboral en el ejercicio profesional de los docentes de primer semestre de la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, Propuesta: Elaboración de una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico, elaborado por la egresada: Tatiana Leonela Suárez Zambrano, previo a la obtención del título de INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO.

Para el efecto he procedido a leer y a analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto:

- Se denota la pulcritud en la escritura en todas sus partes.
- La acentuación es precisa.
- Se utilizan los signos de puntuación de manera acertada.
- En todos los ejes temáticos se evitan los vicios de dicción.
- Hay concreción y exactitud en las ideas.
- No incurre en errores en la utilización de las letras.
- La aplicación de la sinonimia es correcta.
- Se maneja con conocimiento y precisión la morfosintaxis.
- El lenguaje es pedagógico, académico, sencillo y directo, por lo tanto de fácil comprensión.

Por lo expuesto, y en uso de mis derechos como Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Literatura y Castellano, recomiendo la VALIDEZ ORTOGRÁFICA del proyecto previo a la obtención del título de INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO.

Atentamente,

Lcda. Judith Pico Fonseca
Reg. SENESCYT # 1006-12-112 1414



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

ADVERTENCIA

**Se advierte que las opiniones,
ideas o afirmaciones vertidas en
el presente proyecto, son de
exclusiva responsabilidad de la
autora del mismo y no está
incluida la responsabilidad de la
Universidad de Guayaquil.**

PROYECTO

EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015.

PROPUESTA: ELABORACIÓN DE UNA GUÍA INFORMATIVA PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO.

APROBADO

ING. MARJORIE BUENAÑO ROSERO

ING. LUÍS OLVERA VERA

ING. DAVID ESPINOZA BRIONES

AB. XAVIER GONZÁLEZ COBO
SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico este proyecto con mucho amor y cariño a Dios, a mis padres quienes me educaron para ser una mujer de bien, a mis tíos que estuvieron completamente en todo, a mis hermanos, a mis amigos y compañeros y en especial a mi novio que con sus buenos consejos y paciencia estuvo ahí incondicionalmente, a los excelentes docentes que a lo largo de los años supieron impartir sus conocimientos hacia nosotros, gracias a todos ellos por estar siempre conmigo en todo el transcurso de mi carrera profesional.

Tatiana Leonela Suárez Zambrano

C.C. #0927356758

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme fuerza, valor y fe de continuar preparándome para mi superación espiritual y profesional. A los docentes de la Carrera Diseño Gráfico, que con sus conocimientos han guiado y orientado para ser mejores profesionales.

A la Ing. Delia Peña por su enorme paciencia, preocupación y dedicación en ayudar a realizar este interesante proyecto. A mis compañeros y compañeras de clases quienes demostraron siempre solidaridad.

A la sociedad universitaria de la Carrera Diseño Gráfico por su noble colaboración y hacer que este proyecto se realice con éxito. A todas las personas que de una u otra manera me dieron su apoyo.

Tatiana Leonela Suárez Zambrano

C.C. #0927356758

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
PÁGINA DE DIRECTIVOS	II
INFORME DEL PROYECTO	III
INFORME DEL PROYECTO TUTOR TÉCNICO	IV
DERECHOS INTELECTUALES	V
PÁGINA DE LA REVISIÓN DE LA REDACCIÓN DE ORTOGRAFÍA	VI
ADVERTENCIA	VII
PÁGINA DE TRIBUNAL	VIII
DEDICATORIA	IX
AGRADECIMIENTO	X
ÍNDICE GENERAL	XI
ÍNDICE DE CUADROS	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIII
RESUMEN	XIV
INTRODUCCIÓN	1

INTRODUCCIÓN

CONTEXTUALIZACIÓN	1
PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN	4
CAUSAS Y CONSECUENCIAS	5
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	6
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	6
HIPOTÉISIS	7
VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	7
JUSTIFICACIÓN	7
NOVEDAD CIENTÍFICA	8

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	9
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	36
FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	37
FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	38
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	39
FUNDAMENTACIÓN TECNOLÓGICA	41
FUNDAMENTACIÓN LEGAL	42

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

METODOLOGÍA	47
MÉTODO	48
TIPOS DE INVESTIGACIÓN	49
POBLACIÓN Y MUESTRA	50
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	52
PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	56
CRITERIOS PARA ELABORAR LA PROPUESTA	57
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	58
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	82

CAPÍTULO III PROPUESTA

TÍTULO	84
JUSTIFICACIÓN	84
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA	84
OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS	88
IMPORTANCIA	89
FACTIBILIDAD	89
DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	89
MISIÓN	112
VISIÓN	112
ASPECTOS LEGALES	113
BENEFICIARIOS	114
IMPACTO SOCIAL	114
CONCLUSIONES	115
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS RELEVANTES	116
BIBLIOGRAFÍA	124
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	125
ANEXOS	127

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO # 1	POBLACIÓN	51
CUADRO # 2	MUESTRA	52
CUADRO # 3	EL ESTRÉS EN EL TRABAJO	61
CUADRO # 4	DICTAR CLASES PRODUCE ESTRÉS	62
CUADRO # 5	MALA CONDUCTA	63
CUADRO # 6	ESTADO EMOCIONAL	64
CUADRO # 7	RENDIMIENTO ACADÉMICO	65
CUADRO # 8	CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	66

CUADRO # 9	INFORMACIÓN DE LAS CAUSAS DEL ESTRÉS	67
CUADRO # 10	CHARLAS DE MOTIVACIÓN	68
CUADRO # 11	DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS	69
CUADRO # 12	GUÍA INFORMATIVA	70
CUADRO # 13	ESTRÉS EN LA DOCENCIA	71
CUADRO # 14	SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	72
CUADRO # 15	DOCENTE ESTRESADO	73
CUADRO # 16	MALA DISCIPLINA	74
CUADRO # 17	BUEN COMPORTAMIENTO	75
CUADRO # 18	SOBRECARGA DE TRABAJO	76
CUADRO # 19	CAMPAÑA GRÁFICA	77
CUADRO # 20	ACTIVIDAD LABORAL	78
CUADRO # 21	CHARLAS DE MOTIVACIÓN	79
CUADRO # 22	RENDIMIENTO LABORAL	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO # 1	EL ESTRÉS EN EL TRABAJO	61
GRÁFICO # 2	DICTAR CLASES PRODUCE ESTRÉS	62
GRÁFICO # 3	MALA CONDUCTA	63
GRÁFICO # 4	ESTADO EMOCIONAL	64
GRÁFICO # 5	RENDIMIENTO ACADÉMICO	65
GRÁFICO # 6	CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	66
GRÁFICO # 7	INFORMACIÓN DE LAS CAUSAS DEL ESTRÉS	67
GRÁFICO # 8	CHARLAS DE MOTIVACIÓN	68
GRÁFICO # 9	DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS	69
GRÁFICO # 10	GUÍA INFORMATIVA	70
GRÁFICO # 11	ESTRÉS EN LA DOCENCIA	71
GRÁFICO # 12	SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	72
GRÁFICO # 13	DOCENTE ESTRESADO	73

GRÁFICO # 14	MALA DISCIPLINA	74
GRÁFICO # 15	BUEN COMPORTAMIENTO	75
GRÁFICO # 16	SOBRECARGA DE TRABAJO	76
GRÁFICO # 17	CAMPAÑA GRÁFICA	77
GRÁFICO # 18	ACTIVIDAD LABORAL	78
GRÁFICO # 19	CHARLAS DE MOTIVACIÓN	79
GRÁFICO # 20	RENDIMIENTO LABORAL	80

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO

TEMA: EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015.

Autora: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Tutores: Ing. Delia Peña H. MSc.

Ing. Marjorie Buenaño MSc.

RESUMEN

La presente investigación se realizó en la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil durante el período comprendido entre el año 2014 -2015; con la que participaron autoridades, docentes y estudiantes se ha requerido de cómo afecta el estrés laboral en los docentes en su desempeño académico. El marco teórico se fundamentó con teorías científicas, se aplicó el método inductivo y el método hipotético-deductivo que fueron primordiales para tener información veraz de la problemática, en cuanto a los tipos de investigación se aplicaron la investigación aplicada, descriptiva y de campo. La muestra se determinó en tipo No probabilística y se utilizaron técnicas de investigación como la observación, encuesta y entrevista, los resultados obtenidos se representaron en tablas y gráficos de cada una de las preguntas; estos resultados justifican la elaboración de las conclusiones y recomendaciones, así como ejecutar la propuesta de elaborar una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico.

DESCRIPTORES:

Estrés Laboral - Desempeño Académico - Guía Informativa

INTRODUCCIÓN

CONTEXTUALIZACIÓN

El estrés es un sistema natural que es provocado por varias circunstancias que producen una sobrecarga de tensión y es sumergida en el ser humano que causa un impacto en el desarrollo normal del organismo. El estrés laboral es un asunto de intranquilidad creciente en los países en desarrollo ya que inevitablemente traerá consecuencias negativas para la salud, la seguridad y el bienestar de los obreros en donde se laboran.

El estrés laboral a **nivel mundial** en las últimas décadas ha crecido ya que muchas organizaciones lo califican como la epidemia del siglo XXI. Una de las instituciones verificó un incremento importante en el caso de los trabajadores con estrés, muchos de ellos es por la amenaza constante de perder el empleo, la sobrecarga de trabajo, realización de tareas monótonas, la falta de libertad y falta de apoyo por parte de sus colegas, son algunos de los elementos que causan estrés en los obreros. A nivel mundial, las visitas al médico se deben a enfermedades afectadas con el estrés. Mientras que en el Perú, los empleados sufre estrés laboral en algún momento.

De acuerdo a las estadísticas en parte de estrés laboral, los países europeos son gravemente afectados por las numerosas presiones laborales que toleran en sus trabajos, llegándose a la única conclusión de que la actividad laboral es el generador del estrés y una de las profesiones más estresantes es la docencia. Ante la demanda de educación de calidad, los docentes son las principales víctimas del estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y al entorno de trabajo, que se manifiesta en diferentes maneras en cada persona.

En **América Latina**, los porcentajes en el estrés laboral también crecen año tras año. Las condiciones de vida de las personas de Latinoamérica, como las presiones y falta de equilibrio por las demandas familiares y laborales, son parte de un clima de estrés cuyas causas pueden ser identificadas como propias de países subdesarrollados. El estrés es el segundo problema de salud en la Unión Europea relacionado con el trabajo, tras el dolor de espalda, y afecta a más de cuarenta millones de personas cada año. Además, es la causa de la mitad de las jornadas perdidas por ausentismo laboral. Sin embargo, existen fórmulas concretas para luchar contra este mal.

La adopción de medidas preventivas tempranas en materia de estrés laboral podría reducir considerablemente los costos económicos y sociales tanto para el trabajador como para el empleador y empresarios. En los países europeos son gravemente afectados por las diversas presiones laborales que sufren en sus empleos, llega a la conclusión de que la actividad laboral es el disparador generador del estrés laboral. Además se estima que las enfermedades causadas por estrés, depresión o ansiedad, violencia en el trabajo, acoso o intimidación son las causantes de problemas de salud asociados con el trabajo.

En el **Ecuador** existe el estrés laboral, uno de los riesgos psicosociales que se asocia con muchas enfermedades. Es importante tomar conciencia de que hay que instruirse una nueva forma de trabajar y vivir para disminuir el precio que implica en salud y calidad de vida, y en esto las organizaciones tienen un papel protagónico. En cada uno de los hogares ecuatorianos tienen al menos una persona que sufre los efectos del estrés. Se dice que las enfermedades más comunes de los ecuatorianos son la gripe, el dolor de cabeza y la tos, factores que lo llevan a peligrar su salud provocadas por el estrés.

En **Guayaquil** muchos de los ciudadanos sufren estrés laboral en sus trabajos sea en cualquier ámbito profesional, cada persona esta propensa a sufrir estrés por el cual muchos de ellos no le toman asunto y es por eso que se agrava el síntoma de este mal, el cual causa serios problemas en la salud. Una de las profesiones más expuestas a padecer estrés laboral es la docencia, cada docente ecuatoriano está afectado por el estrés. También se señala que una buena parte de los docentes asegura sufrir problema emocional causado por el estrés y otras manifestaciones originadas por los problemas familiares, las dificultades económicas y el cansancio en el trabajo, entre otros. A esto se suma el escaso reconocimiento social que perciben. Tres de cada cuatro dice que la sociedad no valora su trabajo. Dicha apreciación afecta negativamente su autoestima.

Una de los lugares que los docentes sufren estrés son las instituciones educativas tales como las bajas remuneraciones, la precariedad de la infraestructura de los establecimientos, la escasez de materiales pedagógicos de apoyo y los problemas sociales del entorno son unos de los factores que perjudica la salud de los docentes. La migración también afecta gravemente a los procesos de enseñanza-aprendizaje; la violencia intrafamiliar; la pobreza, que constituye una fuente de problemas que afectan a todo el entorno escolar; la falta de cooperación de los estudiantes, etc.

El estrés es toda queja física o psicológica que está en el organismo. También hay que diferenciar los tipos de estrés. Existe el denominado físico, donde el individuo no se desempeña correctamente por cambios en el ambiente o en la rutina diaria. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento de los sentidos, la circulación y respiración. Si el estrés físico se prolonga, puede dañar seriamente la salud o hacer cualquier situación delicada que ya tiene.

El otro tipo de estrés es el psíquico, causado por las exigencias en el cumplimiento de horarios, tareas y oficios que demandan (real o aparentemente) más de las capacidades de la persona. Como consecuencia de esto, el rendimiento de la persona empeora, se elimina todo sentido al auto superación y da pie a otras enfermedades.

En algunos casos, si no hay una mayor preocupación oportuna los trabajadores, puede desarrollar el Síndrome de Burnout, que se caracteriza por agotamiento emocional y por lo tanto tendrá dificultades para realizar sus labores eficazmente. Esto implica que el docente es una persona y como tal se encuentra en un grave problema que afecta su salud. De esta manera resulta necesario enfocar la vista hacia las condiciones que vive y la problemática a las que está sometido en su tiempo de trabajo y que de manera directa o indirecta pudiera afectar en su rendimiento laboral.

Es preciso construir de forma objetiva, la incidencia que tiene el estrés en los docentes, a la vez plantear alternativas que disminuyan el efecto que causa este daño laboral. Además solucionar los efectos que originaron en los docentes, conocer las necesidades que enfrentan cada día. Es por esto que es necesario la adopción de medidas preventivas a los fines de evitar costos económicos y sociales a los trabajadores, empleadores en las relaciones laborales vigentes.

PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

El problema radica por la falta de tiempo que tiene los docentes, conocer y comprender las causas del estrés y lograr un cambio adecuado que le brinde un mejoramiento de salud.

Dentro del proceso de desarrollo de los docentes son diferentes entre uno u otro de acuerdo al medio en que se desenvuelve y a las experiencias que acumula en el trayecto de su existencia, causa graves enfermedades en gran parte de los docentes que padecen este problema.

Por lo antes expuesto, es necesario elaborar una guía informativa que permita a los docentes lograr disminuir el estrés, a fin de orientar y dirigir a los docentes durante este proceso.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Causas

- La excesiva carga de trabajo.
- La falta de recursos didácticos y tecnológicos.
- Exceso de estudiantes.
- Presiones laborales y personales.
- Los bajos salarios.
- La inseguridad que rodea a las universidades.
- El gran calor que rodea a la institución.

Consecuencias

- Poco tiempo para sus actividades personales como descansar y relajarse.
- Dificultad de aprendizaje de los estudiantes.
- Forzar la voz continuamente y desempeñarse en ambientes ruidosos.
- Descuido de los hábitos alimenticios, alterar los ciclos de sueños, limitar la actividad social y familiar.
- Angustia, preocupación por deudas pendientes.

- Falta de concentración, temor, miedo a hacer víctimas de secuestro.
- Calambres, sudoración, dolor de cabeza, erupciones cutáneas y agotamiento.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo: Educación Superior

Área: Diseño Gráfico

Aspecto: Psicológico – Andrológico - Social – Tecnológico.

Tema: El estrés laboral en el ejercicio profesional de los docentes de primer semestre de la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

- Establecer en forma objetiva, la incidencia del estrés laboral en los docentes a la vez proponer alternativas que disminuyan esta enfermedad mediante una guía informativa.

Objetivos Específicos

- Determinar los efectos que originan el estrés laboral en los docentes.

- Detectar a través de la observación las formas de comportamiento de los docentes estresados.
- Plantear una propuesta orientada a la solución de los problemas que causa el estrés laboral.

HIPÓTESIS

La implementación de una guía informativa con alternativas logrará disminuir el estrés en los docentes y con ello mejorar su desempeño profesional.

VARIABLES

Independiente: El estrés laboral en el ejercicio profesional de los docentes de primer semestre de la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil.

Dependiente: Elaboración de una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico.

JUSTIFICACIÓN

Al encontrar las causas del estrés, lo que se procura lograr es mejorar el bienestar de los docentes de la Carrera de Diseño Gráfico de primer semestre de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil, donde el estrés laboral es uno de los problemas de salud que ha perjudicado a los docentes de ahora, debido a que afecta tanto física como psicológicamente al realizar las diferentes actividades laborales.

Por otra parte varias exploraciones proporcionan como efecto que todos los malestares están vinculadas con el estrés laboral y aunque no se trata de un vínculo de causa – efecto, el estrés laboral es un elemento importante que se concierne con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, dando lugar a muchas enfermedades corporales y cerebrales.

Por ello, se centraliza ante todo un estudio que ayudará a una mejor comprensión y para proceder en la intervención del estrés, que pretenda disminuir sus consecuencias y dar mayor bienestar en su vida laboral.

NOVEDAD CIENTÍFICA

La presente investigación es lograr disminuir el nivel de estrés laboral en los docentes, por lo cual se elaborará una guía informativa que permita conocer puntos principales del estrés y tratamientos que puedan incentivarlo a mejorar su rendimiento laboral. La guía contará con ilustraciones y colores para captar la atención del público objetivo y despertar su interés por la lectura, además que motiven al docente a realizar sus labores de una manera agradable y buena salud.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Revisados los archivos y fuentes de información de la Facultad de Comunicación Social Carrera Diseño Gráfico se encontraron trabajos de investigación similares pero un enfoque diferente al que se presenta en el proyecto con el tema: EL ESTRÉS LABORAL EN EL EJERCICIO PROFESIONAL DE LOS DOCENTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 – 2015.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

HISTORIA DEL ESTRÉS

La palabra estrés proviene antes de que comience la historia, asociada con el conocimiento ya que muchos están preocupados. El estrés proviene de stringere griego, que significa causar tensión. El término fue utilizado por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, y desde entonces, durante muchos años, el contenido se utiliza en muchos de los mismos cambios que el estrés, stresse, strest e incluso straisse.

En lo transcurrido del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard propuso que las modificaciones externas en el ambiente pueden perjudicar al organismo, y que es fundamental que este, a fin de conservar el propio ajuste frente a tales correcciones, alcance la estabilidad de milieu interieur (medio interior). Este puede ser uno de los principales resultados permitidos

de disfunción, provocados por el quebrantamiento del equilibrio en el cuerpo, o de someterse al estrés. En el año 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon orientó su exploración hacia las reacciones determinadas, esenciales para conservar el equilibrio interno en argumentos de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previo avance, se habría de convertir en la significación actual de estrés. La primicia del empleo actual del término no tiene su referencia en Cannon, sino en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien comúnmente se le llama “padre del concepto estrés”.

Sus hallazgos formaron las primeras contribuciones significativas al tratado de estrés y declararon la justificación de la realización de investigaciones, incluso en popularidad. Probablemente la labor más reveladora de Selye haya sido la divulgación de inmensa obra de estrés.

Se hicieron cambios en su enunciación de estrés, para mostrar un contexto interno del ser humano, que se cambia en una respuesta a agentes interesantes. Planteó inclusive un sustantivo para dichos agentes: estresores, registrar así las bases de gran parte de la tecnología actual de este campo. En la actualidad, los académicos desarrollan estudio del comportamiento del estrés que los médicos, lo que ha dado lugar a varios resultados importantes, la mayor parte de lo que ha aumentado el debate sobre lo que significa realmente el estrés.

Teoría del Estrés

Los académicos y los expertos aún no tienen una lógica en cuanto a la definición de ESTRÉS o sus activos principales. Incluso se ha sugerido que el acontecimiento fundamental en torno a la palabra estrés es que no es la

permanencia y el progreso hacia una amplia aplicabilidad, a pesar de que no contiene ningún acuerdo sobre su significado. Estrés dicho simplemente, es la interacción del cuerpo humano con el medio ambiente; esto significa que el ser humano y el medio ambiente pueden estar en las posesiones físicas u otros seres que componen el medio ambiente.

Concepto de Estrés

El estrés es una enfermedad muy inmediata, de la cual nadie se descarta. Controlar o prevenir es una de las existentes destrezas profesionales, tan fundamentales como saber comunicarse, conocer lenguas o trabajar en grupo. **Luis de Rivera, (2008) Situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, les pone en riesgo próximo a enfermar. (Pág. 14)**

El estrés es un conocimiento muy amplio cada escritor lo maneja de manera diferente. En la presente labor se refiere al estrés como el grupo de reacciones que soporta el ser humano en un ambiente determinado, se considera al estrés como una respuesta no específica del ser humano ante cualquier demanda, requerimiento, estímulo o abuso. La palabra estrés, en el entorno no es un vocablo hispano aunque muchos escritores lo escriben en sus obras un modismo: Stress. Muchos escritores hablan del estrés pero lo designan de muchas maneras, entre las más frecuentes están: angustia, tensión, presión. Aquí hay un problema con las palabras que se usan porque mientras que algunas personas tratan de estrés con la ansiedad, algunos sostienen que la ansiedad y la tensión son las consecuencias del estrés.

El estrés es una relación entre el individuo y el medio ambiente que lo encierra, y que interviene claramente en él, causa una serie de hechos, propios de cada persona, destinados a que se acomode al nuevo entorno.

Actualmente el ambiente no se refiere a todo lo que encierra físicamente al individuo, también se refiere al ambiente laboral, espiritual, familiar a los cuales está sometido el sujeto. Incluso cuando existen muchas formas de puntualizar estrés en su generalidad caen en una de tres categorías: las definiciones basadas en los estímulos, las basadas en las respuestas, y las basadas en el concepto estímulo-respuesta.

Explicación basada en los estímulos: Una de las definiciones dentro de este conjunto podría ser: ESTRÉS es la potencia o estímulo que ejerce sobre el sujeto y que da parte a una respuesta de tensión, en la cual tensión es sinónimo de presión o, en sentido físico, de deformación.

Explicación basada en la respuesta: Una de ella sería: estrés es la contestación fisiológica o psicológica que declara una persona ante el estresor ambiental, en la cual el individuo estresado puede radicar en un evento externo o en una situación, ambos potencialmente dañinos.

Explicación basada en el concepto estímulo-respuesta: En realidad esta forma una combinación de las dos clases anteriores. Una muestra sería el siguiente: ESTRÉS es un resultado de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta característica del individuo. Una explicación funcional, el estrés es una contestación adaptativa, medida por las características o por procesos psicológicos, a la vez es consecuencia de algún trabajo, de una situación o un suceso externos que plantean a la

persona específicas demandas físicas o psicológicas. Para culminar, el estrés puede reducir la capacidad de labor si no se la inspecciona.

SIGNOS DEL ESTRÉS

El estrés es malo en ciertas cantidades puede llegar a hacer beneficioso, ya que los mantiene enfocados en un ideal, una meta y los impulsa a mejorar, muchas personas tienen un mayor rendimiento en situaciones de bajo estrés, pero "el estrés se convierte en peligroso cuando se produce con frecuencia, se extiende en formas inusuales o agrupadas en una parte del cuerpo "(Selye 1936).

Puede afectar a algunos órganos y funciones, pero este cambio de persona a persona, es decir, la persona no va a mostrar síntomas de la enfermedad o con la misma dificultad que otros, ya que cada persona responde de manera diferente a los estímulos como ya se ha mencionado antes, pero si se puede mostrar un conjunto de bastante figuras comunes a todos los afectados y constituir una primera advertencia de que existe esa situación.

Entre los signos más comunes están:

- Dolores de cabeza
- Dolor en la espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Depresión
- Fatiga
- Ansiedad
- Presión arterial alta
- Insomnio

- Subida o bajada de peso
- Falta de respiración
- Tensión en el cuello
- Malestar estomacal
- Problemas relacionados con otros

Varios de "los síntomas interpersonales del estrés actúan aislando a las personas" problema al platicar e impide brindar una ayuda adelantada. El aislamiento generalmente trae logro un incremento de las tensiones hacia los demás individuos porque cuando se encuentra en ese período el interesado ya no participa de ninguna actividad, debilidad a la comunicación o atracción que un grupo pueda tener.

Productores del ESTRÉS

Stora (1991) hace insistencia en que el estrés es el resultado de la autoprotección instintiva que ejerce el cuerpo ya que cualquier entorno que impacte los sentidos y emociones podría ser una causa de estrés; esto dependerá de cada una de las personas porque no todos se manifiestan de la misma manera ni tienen el mismo conocimiento de las cosas.

El estrés puede tener diferentes fuentes entre ellas se destaca:

Fuentes fisiológicas: Son todas las situaciones que alteran la fisiología del trabajador ya sea por accidente o enfermedad. Muchas personas después de resistir discapacidad experimentan períodos de ansiedad y depresión a causa de ignorar su futuro en una empresa que es producida por el incidente que tuvo.

Fuentes ambientales: Son aquellas que se relacionan con el entorno en el que viven los individuos, es decir, las características del medio no podrá contar en el estado de las personas. Muchas veces estas son situaciones que se presta poca atención por ejemplo, color de la pintura del espacio de trabajo puede intervenir en los estados de ánimo de las personas, que los dispensarios buscan evitar el estrés en los pacientes mediante la colocación de colores suaves, otra sería la cantidad de ruido que se genera en el trabajo porque no todas las personas tienen la misma tolerancia al ruido o sonidos chillones.

Fuentes Sicológicas: Se refieren a las actitudes personales de cada quien; es decir, con el carácter que cada uno ve las cosas por su naturaleza, la inteligencia, las mismas ideas y ejemplos que se tiene. Cada uno manifiesta como atestiguan y que ninguna persona puede sentirse semejante o rebelarse igual a los mismos estímulos a los que fueron sometidos los demás. Como los afecta es una decisión propia.

"El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturben el equilibrio emocional de la persona" (Gaeta 2003, Estrés, 4) por tal razón las causas cambiarán de individuo a individuo es decir que para una que esté sometida un estímulo no tendrá la misma resistencia que otra que este bajo los efectos de ese mismo estímulo por lo tanto no hay que olvidar que al recibir el estímulo lo examinen y luego se emite una respuesta.

Tipos de estrés

Cada individuo puede manifestarse de diferente manera al estrés porqué a eso se consigue clasificar según el grado de intensidad y tiempo de efecto (Davis1987):

En base al tiempo:

Estrés temporal: Es el más común de todos los tipos de estrés, se caracteriza por "pequeñas cantidades" (pasos cortos de tiempo), pero pueden llegar a disminuir, es el resultado de factores que asustan a los seres humanos casualmente, algunos ejemplos de estrés es experimentar con los estudiantes antes de un examen o entrega de cualquier trabajo, algunos pacientes que sufren antes de la cirugía, los padres experimentan en el nacimiento repentino de uno de sus hijos. Se caracteriza por estados de humores variables, sufrimiento médica, dolores musculares, dolores de cabeza y sobre todo en la ausencia del factor de estrés desaparece sin mayores consecuencias.

Estrés permanente: Es aquella persona que inicia su vida diaria y bajo condiciones fuertemente estresantes con problemas enormes y continuas inquietudes, esto puede afectar su desempeño en su vida diaria por el cual hace que las condiciones clínicas sean muy rígidas, mucho se ha investigado sobre la relación entre el cáncer y este tipo de estrés.

En base a la intensidad:

Estrés ligero: Sus efectos no originan grandes problemas a los individuos tanto fisiológicos como psicológicos y del cual se puede salir de una manera más fácil.

Estrés grave: Sus consecuencias pueden causar a la persona graves desequilibrios fisiológicos, psicológicos, que no es tan fácil salir debido a la fuerza que tienen los factores de estrés en el mismo.

Existe también otra clasificación del estrés de acuerdo al efecto que genera en la persona:

- Estrés positivo (Eustrés)
- Estrés Negativo (Distrés)

Eustrés: Es el estrés positivo, no provocan un desequilibrio de clase fisiológico; a nivel psicológico la persona es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones satisfactorias con ello, es decir que nos permite alegrar la vida de una forma mucho más gustosa por cada momento que se tenga. El estrés analiza la vitalidad, salud y energía sino que también otorga la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el progreso como ser humano, permite un nivel de conocimiento capaz de experimentar la vida como una experiencia única y valiosa.

Ejemplos de este tipo de estrés son: peripecia, una nueva relación, un progreso soñado largo, el éxito de un título universitario, la realización de un sueño que se ha trabajado durante mucho tiempo, una diversión familiar, etc.

Distrés: Es el estrés negativo o desagradable. Este tipo de estrés hace que el individuo desarrolle una tensión o esfuerzo muy superior a la necesaria según se obtiene la carga. Esta categoría de estrés siempre está asociada a un trastorno fisiológico existe una celeridad de las funciones, hiperactividad, acortamiento muscular, la aparición de los síntomas de otras enfermedades causan deterioro más ágilmente. Incluso un exceso de estrés positivo puede causar angustia, por ejemplo, cuando se habla de casos de personas que han sufrido problemas cardíacos es consecuencia de las emociones, como una reunión familiar, como la lotería, al ver a su equipo favorito ganar,

personas que ante la próxima realización de su matrimonio sufren de ataques de miedo y de ansiedad, etc.

Mecanismos del Estrés

Fase de Alarma

En este período inicial, se produce una reacción en cadena en el sistema nervioso autónomo como un mecanismo abierto, comienza con una descarga en el contorno de las glándulas suprarrenales de la sustancia llamada adrenalina. Los resultados en esta adrenalina activan el cuerpo esto dependerá de la cantidad por separado y cómo la secreción tiene lugar; es decir, si se realiza en un tiempo muy corto se prolonga en varios segundos.

Estas reacciones se busca una frecuencia cardíaca rápida y la frecuencia de aire pulmonar, un aumento en la concentración de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre); una elevación en los números de la presión arterial; un alto aporte de sangre a los tejidos; un metabolismo más acelerado de las células en toda la economía; incremento de la coagulación sanguínea para evitar la posibilidad de que alguno logrará derrochar sangre del cuerpo; incremento de la actividad y prisa mental. Al considerar el conjunto y la relación entre los diferentes resultados se puede concluir que ayudan a las personas con estrés, a las condiciones actuales de potencia máxima para poder realizar la agilidad física y mental durante más tiempo de lo que podría en otras circunstancias.

En este período donde existe un riesgo potencial malo para el organismo, ya que una alarma demasiado intensa podría soltar una sobrecarga cardíaca y

la tensión arterial que provoque una angina pectoris, infarto de miocardio o entrar en una situación de bloqueo total del amortiguador.

Fase de Resistencia

El principal período de alarma termina universalmente con suficiente rapidez, ya que el cuerpo humano no es capaz de mantener esta situación durante más de unos pocos segundos. Una vez que haya utilizado estos procesos del primer período, si no ha logrado resolver la causa de la alarma y todavía tiene la necesidad de responder a estímulos externos, el cuerpo entonces cambia de modo. Los estudios realizados sobre el estrés, el Dr. Hans Selye esta precisamente en este período de resistencia.

Declaró como todos los cambios adaptativos de la conducta externa y reacciones internas se debía a la intervención de tres partes del sistema endocrino, denominados como el eje: Hipotálamo - Hipófisis – Suprarrenal. El hipotálamo situado en la región medial de nuestro cerebro almacena los mensajes - respuestas de la corteza cerebral, que son recibidas por una glándula que es la hipófisis pituitaria, situada en la base del sistema nervioso central, que se podría llamar como el director de la orquesta, de todo el sistema endócrino, quien a su vez establece todo funcionamiento del organismo. El resultado de esta organización elevada es poder utilizar reservas energéticas para seguir en la disputa.

Fase de Agotamiento

Cuando surge agotarse las reservas energéticas de adaptación surge la fatiga, como un grupo de signos físicos y psicológicos, que mostrará con

ciertas reseñas que es conveniente descansar para renovar el desgaste activo.

La clase de esta señal es que si la tranquilidad no llega a su época, la consecuencia inmediata será el agotamiento injusto de ciertos tejidos orgánicos, como es el caso de la llegada de las punzadas musculares que surgen por la ejecución de este.

Modelos teóricos del Estrés

La gran ventaja que produce el estrés como un problema laboral y de alta frecuencia, muchos científicos han medido su atención hacia este contenido para generar diferentes enfoques sobre el mismo y unos de éstos son:

- a) Una parte importante de esta ciencia son:
 - Casos propios que tiene cada persona.
 - Género particular de cada quien para observar las demandas ambientales.
 - Las averiguaciones en sí mismas.

- b) Tipo de ajuste entre persona y ambiente de trabajo formulado por Harrison (1978): este tipo proporciona que la fuente del estrés se halla en el desequilibrio entre las necesidades o búsquedas del entorno y las instrucciones del individuo; es decir, que el entorno exige más allá de lo que las capacidades de la persona es capaz de solucionar por lo cual procede a todo esto en la insatisfacción laboral, problemas de alta presión, los vicios tales como fumar, beber, etc.

Esta clase hace énfasis en los siguientes mecanismos:

- Los factores estresantes: incluye los elementos internos y externos.
- En vista del individuo ante las bajas circunstancias.
- Los efectos de esos puntos de vista psicológico, fisiológico.
- Resultados médicos y sobre el desempeño laboral del sujeto.

Esta clase considera los factores de estrés en cinco grupos y se analizaron a nivel individual, grupal y organizacional:

- Ambientales
- Individuales
- Grupales
- Organizacionales
- Extraorganizacionales

j. Esta clase constituye:

- Alterar las necesidades del empleo y lograr obtener el control sobre él se podría comprimir la tensión y lograr niveles de independencia.
- No saber predecir el modo en que cada individuo va a reaccionar ante el estrés.
- La resistencia psicológica es un cargo directamente conforme a las exigencias laborales y el control sobre las circunstancias que se relaciona de manera contradictoria.
- La experiencia laboral desarrolla a medida que se desarrolló el control sobre las situaciones.

k. Modelo de R. Karasek (1979) encaja las exigencias y el control que podrían ejercer los obreros como uso predictivo para identificar y modificar situaciones potenciales de estrés.

I. Modelo de J. Edwards (1992) éste modelo se precisa la diferencia entre lo que el trabajador percibe y lo que éste apetece constantemente, esta se considera significativo para el empleado; es decir que habrá estrés sólo si el empleado así lo percibe.

ENFERMEDADES RELACIONADOS AL ESTRÉS

"Las situaciones no nos afectan por lo que son en sí, sino por lo que cada uno de nosotros interpreta acerca de ellas. Eres tú quien decide cómo te vas a sentir". (Nigro 2005, capítulo 5, 12). Esto manifiesta que no todas las personas responden igual a los estímulos así que no todos padecen estrés, debido a los propios ejemplos o mapas mentales que cada uno tenga que interpretar el estímulo de una manera u otra por ejemplo no todos los docentes responden de la misma manera ante la excesiva carga de trabajo, ya que hay algunos que tienen poco tiempo para sus actividades personales para descansar y relajarse, padecer de problemas físicos como sudoración, descenso de la presión arterial, mareos, dolores de cabeza, etc. mientras otros estarán prácticamente seguros ante tal acontecimiento y mantener su vida lo más normal.

Las enfermedades pueden clasificarse en:

Enfermedades por Estrés leve o temporal: Surgen cuando se ha estado arriesgado brevemente a estímulos dañosos; son evidentes, diagnóstico sencillo y generalmente son tratables y curables. Éstas son:

- Úlcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática

- Neurosis Obstétrica
- Estado Posquirúrgico

Enfermedades por Estrés grave o permanente: Esta clase es más permanente de mucha mayor importancia y también de mayor peligro dando como resultado del estímulo de los agentes estresante por una etapa de tiempo más extendido. Puede perjudicar el aspecto fisiológico y continuar con el psicológico hasta el punto de provocar el desmayo de algún órgano.

Entre las más frecuentes esta:

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

EL ESTRÉS LABORAL

Es el "conjunto de fenómenos que se producen en el cuerpo del trabajador con la participación de los factores de estrés perjudiciales derivados directamente del trabajo o por la razón de esto, puede afectar la salud del trabajador".

En este orden de idea Fernández Jordi (2004) manifiesta que:

“El estrés laboral es aquel cuyos desencadenantes están ligados específicamente al desempeño de una profesión determinada. El estrés laboral es un estado de actuación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas ambientales, cuando este estado se hace crónico tiene repercusiones negativas en la salud. (p.2).

Se dice que el estrés laboral en el personal de docencia es una dificultad grave con características alarmantes y propias de la profesión dentro de las causas surge la depresión, cambios en la frecuencia cardíaca, taquicardia entre otros, que si permanecen en los docentes puede llegar a ser crónicos, ya que los factores son muchos y tienen un efecto acumulativo, que va poco a poco y afecta la conducta del docente en su ambiente laboral que genera cambios en el estado físico y espiritual al hacer frente a las demandas del medio que resulta en la salud.

En este sentido, Gil Monte, Peiró y Valcarcel, (1996)

Señalan que el estrés laboral se conceptualiza “como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador” (p. 37).

De forma que el estrés laboral es uno de los problemas de salud más grave en la actualidad que no sólo afecta a los trabajadores, al provocarles incapacidad física o mental, sino también a los empleados y a la familia. También a los daños financieros que les causa estrés.

Por otro lado no debe confundirse el concepto de estrés laboral con ideas de desafío laboral ya que ambas tratan ideas contrarias, el estrés previene reacciones perjudiciales tanto físicas como emocionales debido a las exigencias de la situación laboral y en cambio el desafío laboral busca fortalecer psicológicamente y físicamente para enfrentar las necesidades que el ambiente nos exige eso induce a expandir destrezas, por lo tanto el desafío es una parte importante en la igualdad que dará como resultado un trabajo sano y productivo.

Los elementos psicosociales en el trabajo constituyen las diferentes percepciones y experiencias del empleado puede ser de carácter personal, referentes a aspectos económicos y de desarrollo personal (expectativas) algunos de estos factores son:

Desempeño Profesional: Este trabajo de alto grado de conflicto y de medidas complejas, diligencias de gran responsabilidad con funciones contrarias, creatividad e iniciativas delimitadas, cambios tecnológicos

inoportunos, separación de propósito de vida laboral y amenazas de demandas laborales.

Dirección: liderazgo inadecuado con una mala representación de responsabilidades, manejo o imposición del empleado, una motivación deficiente y carencia de reconocimiento e incentivos, además de la falta de capacitación y desarrollo del personal con retribuciones no justicieras provoca promociones laborales aleatorias.

Organización y Función: Estas se incluyen prácticas administrativas inadecuadas, atribuciones confusas, problema de autoridad, trabajo administrativo originan una planeación defectuosa y colocar un interés particular en el control penal.

Tareas y Actividades: Originan cargas de trabajos enormes, una independencia laboral deficiente, requerimientos excesivos de desempeño, rutinas de trabajo obsesivo - aburridas o rutinarias.

Medio Ambiente de Trabajo: Las situaciones físicas laborales impropias con espacios físicos limitados, riesgo físico constante marcado por un ambiente laboral belicoso debido menosprecio o desprecio al empleado no solidario.

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS LABORAL?

Se presenta como una reacción estándar del cuerpo ante las circunstancias de peligro. En contestación a las situaciones de sorpresa, el cuerpo se prepara para luchar o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, causada primariamente en unas glándulas llamadas

"suprarrenales" o "adrenales" (designadas así por estar situadas junto al extremo superior de los riñones). La adrenalina se divulga por toda la sangre y es descubierta por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y veloz.
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se limitan para reducir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar ventaja al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta.
- Los sentidos se debilitan.

Síntomas, efectos y consecuencias del estrés laboral.

El estrés laboral sigue firmemente un nivel orgánico, psicológico y social complejo. La gran parte de los cambios orgánicos que se producen en el cuerpo cuando se somete a una respuesta de estrés no son claros para el ser humano y, de diagnóstico presionado para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo psicológicamente muchos síntomas causados por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que sufre este tipo de cambios. La reacción más común cuando se les somete a una reacción de estrés es la ansiedad.

Los síntomas de ansiedad más frecuentes son:

1. A nivel cognitivo-subjetivo:

- Miedo,
- Dificultad para decidir,

- Inseguridad,
- Preocupación,
- Temor,
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades,
- Pensamientos negativos sobre uno mismo,
- Temor a la pérdida del control,
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros,

2. A nivel fisiológico:

- Taquicardia,
- Palpitaciones,
- Sudoración,
- Dificultades respiratorias,
- Dificultades para tragar,
- Tensión muscular,
- Temblor,
- Sequedad de boca,
- Dolores de cabeza,
- Mareo,
- Náuseas,
- Tiritar, etc.
- Molestias en el estómago,
- Otras molestias gástricas,

3. A nivel motor u observable:

- Tartamudear,
- Evitación de situaciones temidas,
- Fumar, comer o beber en exceso,

- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta,
- Llorar,
- Quedarse paralizado, etc.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.),

El estrés laboral también causa ansiedad, puede causar enojo o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también pueden ser reconocidos.

Pero además de estas reacciones emocionales pueden verse claramente con otros síntomas causados por el estrés, tales como el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Definitivamente, si el estrés es intenso y se extiende con el tiempo, puede provocar enfermedades físicas y trastornos mentales; en conclusión problemas de salud.

Otros síntomas

- Insomnio: de conciliación, fragmentación, de 2da. Mitad
- Estados de ansiedad: fobia, pánico, obsesiones, preocupación
- Sueño no reparador: “duermo pero no descanso”
- Olvidos
- Irritabilidad, malhumor, discusiones frecuentes.
- Inestabilidad emocional
- Dificultad para relajarse
- Dificultad de concentración
- Cefalea y contracturas musculares
- Dificultad para elaborar planes
- Estados depresivos

- Compras compulsivas
- Abuso de alcohol
- Astenia, falta de entusiasmo

Síndrome de Burnout:

Uno de los síntomas particulares dentro de los períodos avanzados de estrés es el síndrome de burnout, también llamado “síndrome del profesional quemado” o “desgaste profesional”, se conoció originalmente por Freudenberger (1974), un especialista hospitalario familiarizado con las contestaciones al estrés de los integrantes de un establecimiento de atenciones alternos de salud, a pesar de su clasificación y la expansión se debe sobre todo a Christina Maslach, una científica de ciencia social, desde la segunda mitad de los años 70, cuando experimentó los métodos de resistencia emocional en el empleo.

La palabra Burnout proviene de la creación del deporte y opinaba el contexto que estaban los deportistas cuando no lograban los efectos esperados a pesar de sus crecidos esmeros y adiestramientos.

A partir de esa época, un grupo de inventores, se han atraído por el concepto de estrés. Se ha señalado a Freudenberger, Maslach y Jackson, ambos inventores experimentan el síndrome de Burnout como una contestación a un estrés emotivo grave especializado por debilidad física y psicológica, conducta fría y despersonalizada en la correlación con los demás y afecto de pertinencia a los trabajos que se deben efectuar. Se considera que lo que sufren, principalmente, individuos cuyas funciones tratan sobre todo en el esmero y ofrecimiento de servicios humanos seguidos de gran excelencia para el beneficiario: enfermeros, docentes, policías, guardianes, etc.

El Burnout es un estrés crónico (distrés) estudiado en el texto laboral, es decir, forma parte de un desarrollo, este síndrome es la última pieza o el último proceso de la cadena; sin embargo, es oportuno distinguir el Burnout de otros síndromes o elementos y de sucesos; son muchos los inventores que hacen empeño en que se trata de una forma de estrés ocupacional, con identidad propia, estudiado en la localidad laboral de atenciones directas a otros individuos. Desde una representación médica, se interpreta como estado, consecuencia del estrés laboral.

Desde una circunstancia psicosocial, puede ser iniciado como un paso que se despliega por la interacción de particularidades del ambiente laboral y de orden personal, con declaraciones bien establecidas en diferentes etapas.

El estrés laboral en los docentes.

El estrés laboral amenaza a toda clase de profesiones. Sin embargo la docencia es una de ellas, por la cual tiene mayor riesgo de sufrir.

Los trabajos de servicio o asistenciales son especialmente frágiles debido a la responsabilidad con la multitud. La docencia se incluye ya que está demostrado que enseñar en un trabajo mentalmente es muy estresante aunque físicamente no lo sea tanto, no sólo por las características personales del trabajo educativo, sino también por las situaciones donde se desarrolla.

La docencia como trabajo de servicio, se tienen que establecer consecutivamente nuevas conexiones interpersonales, no solamente con su objeto de trabajo adecuadamente dicho que son los estudiantes, sino también con sus asociados, sus superiores y los representantes legales. A lo

que se le encarga que el docente es encargado de una fila de confianza y responsabilidades: se piensa como un creador social, se espera que les conceda a los a estudiantes una educación completa y de calidad. Esto implica estar sujeto constantemente a demandas emocionales y cognitivas.

El docente tiene que cumplir muchos labores diferente, y para el exceso de responsabilidad que conlleva y la obligación que se le exige es muy despreciado socialmente y poco remunerado económicamente.

El riesgo del aspecto de estrés laboral en los docentes es que puede llevar dificultades de salud y poner en peligro su rendimiento laboral que afecta la calidad educativa, ya que un docente estresado y enfermo esta falta de motivación para desempeñar sus funciones debidamente. De tal manera tema de la salud de los docentes afecta no sólo a la asociación si no a la sociedad en general.

Por este motivo desde hace tiempo se ha incrementado el número de exploraciones interesadas en instruirse la relación entre las circunstancias laborales del docente y el estrés.

Factores desencadenantes de estrés en los docentes.

El análisis de los elementos que producen estrés laboral es fundamental porque existe una relación mutua entre condiciones de trabajo y salud: las condiciones de trabajo perjudican la salud y la salud perjudica el rendimiento de las personas.

Los tipos que se han mostrado para conocer los riesgos psicosociales en el trabajo, están planteados de forma general, pero para que estén

verdaderamente efectivos en el cuidado deben ser aplicados a la realidad determinada de cada labor, en nuestro caso del colectivo docente. Por lo que es necesidad conocer cuáles son los elementos individuales dentro de la profesión docente que la convierte en contenidamente estresante.

Factores desencadenantes relacionados a las características organizacionales de la docencia.

Exceso de trabajo y falta de tiempo.

La docencia está sumergida a sobrecarga de trabajo junto a la ausencia de apoyo social y la escasez de autoridad sobre las propias actividades laborales establece el riesgo psicosocial principal que incide en el desarrollo del estrés laboral en el universo.

La sobrecarga de trabajo que muchos docentes tienen en su desempeño laboral muchas veces el tiempo no alcanza para terminar si no que éstas son insuficientes para completar sus tareas, ya que después de trabajar en la institución la mayoría de los docentes suelen llevar trabajo a casa.

Por otro lado a pesar que su labor es impartir clases, su profesión docente no se limita a ésta. Dentro de las listas de labores que tienen que realizar los docentes se abarcan en actividades relacionadas a la educación propiamente dicha (preparación e impartición de clases y evaluación de tareas y exámenes); inspección y cuidado de los estudiantes; atención personal y tutoría, reajuste profesional, actividades culturales de la docencia y elaboración de tareas administrativas y trámites burocráticos.

Demandas relacionales y situaciones sociales en el trabajo.

La docencia se constituye en las instituciones de relaciones interpersonales. La labor de los docentes involucra la interacción directa y continua con otras personas: primariamente con sus estudiantes, quienes son los usuarios de sus funciones, pero también con sus asociados, sus superiores y con los representantes legales. El que su ente de trabajo sea otras personas lo presume emocionalmente más solicitante pues requiere un mayor grado de responsabilidad e involucramiento.

La literatura sobre estrés laboral suele indicar que relacionarse con otros en el trabajo es fuente de bienestar laboral; sin embargo, además señala que cuando las relaciones interpersonales son impropias o conflictivas se convierten en una fuente principal de estrés (Napione, 2008). Por lo tanto una carrera que implica en la sociedad continua de nuevas y muy diversas relaciones coloca al docente en una posición de riesgo mayor o sufrir no sólo estrés laboral sino incluso el síndrome de Burnout.

A continuación se estudian las diferentes interacciones que el docente tiene que establecer en el ejercicio de su profesión.

Relación con los estudiantes.

La realidad esencial de la docencia es la creación de ciudadanos a través de la entrega de conocimientos y valores por medio del uso de diferentes métodos y habilidades. Es una profesión de servicio, la interacción con los estudiantes no sólo es un aspecto personal de su trabajo si no que constituye su nacimiento. Se les exige un contacto con estudiantes de diferentes

edades y ritmos de aprendizaje ya sean estos expertos, sensibles, empático, paciente y útil con estudiantes de diferentes períodos.

Entre los problemas que se presentan en relación estudiante-docente que se semejan como principales productores de estrés en los docentes se hallan: problemas disciplinarios con los estudiantes, su falta de motivación y sus problemas de aprendizaje.

Se ha considerado que los docentes experimentan estrés al resolver problemas de comportamiento de los estudiantes (cuando es difícil controlar al grupo, cuando no paran de platicar).

Otro factor que se ha reconocido referente al comportamiento de los estudiantes como causante de estrés en los docentes es la desmotivación estudiantil.

Manassero (2003) señala que este elemento como riesgo psicosocial para el desarrollo del estrés laboral e incluso Burnout, puede ser modificada, al menos en parte, por ciertas expectativas con las que cuentan algunos docentes (docentes reemplazados) respecto a la posición de los estudiantes. Por ejemplo, existe la suposición de que los estudiantes están motivados y dispuestos por aprender y que por lo tanto recibirán su enseñanza. Sin embargo la realidad les muestra que suelen trabajar con individuos que quizá no quieran trabajar con él ni aceptan beneficiarse con sus conocimientos y servicio.

Otra causa de estrés es relación con los estudiantes, tiene que ver con el enorme número de estudiantes por clase esto es uno los factores que influye en su vida laboral. El trabajar con grupos numerosos genera dificultades en

un doble sentido: por una parte el trabajar supone una sobrecarga de trabajo en sí misma (más tareas y exámenes que calificar; más papeleo que llenar, etc.) y por otra atender a una gran cantidad de estudiantes no permite dedicarles suficiente atención a cada uno.

FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

En un sentido amplio de la educación es el resultado del trabajo es educar, capacitar y educar a un individuo especialmente a los estudiantes. La enseñanza se inicia desde las sociedades primitivas hasta el final del s. XIX. En las sociedades antiguas actualmente no es suficiente proporcionar a la población sobre la educación, sino que se pretende que esta cualidad es capaz de proporcionar a los estudiantes los conocimientos y habilidades necesarias para enfrentar y resolver los retos que impone el mundo actual. La enseñanza se imparte por docentes de manera que su calidad está estrechamente relacionada con el bienestar de éstos.

La presencia de estrés en el trabajo está estrechamente vinculada a las condiciones de trabajo en las que se desarrolla un docente, es de vital importancia comprender el entorno de trabajo en el que opera el docente y la manera en que estas condiciones se convierten en fuentes de estrés.

La pedagogía es muy importante en la educación, es garantizar la adaptación de la enseñanza, con sus potencialidades y limitaciones como el hombre que sabe su desarrollo y las condiciones que garanticen su pleno desarrollo.

El estrés laboral es la segunda causa de baja entre los docentes, detrás y cerca de las enfermedades músculo-esqueléticas, aunque el estrés puede

ocultar detrás de otras dolencias. Afecta de manera desproporcionada a la docencia universitaria y el cambio social es un problema cada vez mayor, lo cual extiende el malestar de los docentes.

Parkinson (1999) conceptualiza el estrés como el “resultado de una acción que impone una exigencia física o psicológica en una persona.” (pág. 170). Por tal motivo es necesario reflexionar la forma social que se muestra al docente, con esto se hace referencia a que no sólo necesitan ser cuestionados por su labor en el campo educativo, por el contrario hay que descubrir las fortalezas que exponen como seres humanos para evitar la desvalorización y disminución de la motivación concreta que se refleja claramente en fracaso personal y profesional.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Hace años que circularon en los medios de comunicación mucho sobre el estrés, pero dada la opinión de que sólo en los tiempos modernos parece haber aumentado la comprensión del alcance de esta condición y los beneficios que aporta a su control en las personas, equipos de trabajo y organizaciones. Es una gran influencia de este fenómeno en la vida cotidiana y laboral, afecta a todos, sin distinción de sexo ni de ocupación.

La carga de trabajo, el ritmo, el grado de independencia, los conflictos, la ambigüedad de rol, nivel de responsabilidad, cuestiones relacionadas con la seguridad en el empleo, las relaciones interpersonales y el clima organizacional, por nombrar sólo unas pocas variables, son generadores de altos niveles de estrés, con efectos desastrosos en cualquier proceso de desarrollo de equipos de trabajo. Las cuestiones contextuales, como la actual

crisis financiera internacional, el impacto en las organizaciones, son un ingrediente adicional.

Hoy en día, en la sociedad el estrés laboral en la enseñanza es una tarea difícil y lleva a malas consecuencias para la salud de las personas que sufren. Pero el estrés laboral puede ser un fenómeno de adaptación que contribuye sustancialmente a la supervivencia, el desempeño adecuado en su trabajo y en muchas circunstancias de la vida, siempre y cuando se sepa controlar las sensaciones de estrés.

En la posición en la que el lugar no sea superior y no son capaces de adaptarse es donde surgen las malas consecuencias del estrés, como la enfermedad y otros síntomas. También puede surgir en la toma de decisiones equivocadas, malas relaciones en el lugar de trabajo y el rendimiento laboral bajo.

FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

El docente siempre se ha esforzado no solo por tener guardado su sabiduría, pero sobre todo en dar su enseñanza a sus estudiantes y entender sus similitudes. Se dice que el estado de opinión entre los profesionales de la enseñanza y de gran parte de la sociedad, sobre lo difícil que es impartir clases a los adolescentes de hoy en día.

Este tiempo de insatisfacción, acumula atención negativa por la falta de orden en nuestros estudiantes, la falta de apoyo de los padres e incluso la administración educativa, el gran número de víctimas entre los docente de enfermedad mental (depresión, ansiedad, etc.), ciertas rutinas dañinas que son ambientada en lugares que no permiten el óptimo desarrollo de la

actividad profesional (falta de apoyo de los docentes, horarios inadecuados, la tutoría de las clases "más conflictivas" son asumidas por la docencia recién llegado al centro, etc.).

Todo esto y más hacen que la vivencia de su profesión por parte de muchos docentes, no se haga de manera positiva, lo que les llevará a engrosar las filas de aquellos profesionales que sufren el día a día de su trabajo, por lo cual alcanza poco a poco a mayores medidas de insatisfacción y "malestar docente".

La psicología ha tenido un papel importante en la cultura actual, facilitar la adaptación del hombre a la sociedad, orienta la conducta de los seres humanos, a través de su función de supervisión en todos los campos de actividad.

FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El sustento filosófico de estrés laboral afecta a todos los tipos de profesiones. Se ha demostrado que la enseñanza es un trabajo muy estresante mentalmente pero físicamente no sea así, no sólo por las características intrínsecas de la labor educativa, sino también por las condiciones en que se desarrolla.

Hasta el fisiólogo francés mediados del siglo XIX Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden afectar al cuerpo, y esto era esencial para mantener el ajuste a estos cambios lleguen a la estabilidad ambiente interno. Este puede ser uno de los primeros efectos potenciales de la disfunción causada por la rotura de la balanza en el cuerpo, o se los someta al estrés.

Claude Bernard. (1867)

Sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo. (Pág26).

Este filósofo enseñó que el medio circundante puede alterar el cuerpo y una de las razones causadas por la enfermedad se ha de lograr en el bajo rendimiento laboral en el medio ambiente.

En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon centró su investigación hacia las reacciones específicas esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a que, después de la evolución, se convertiría en el actual concepto de estrés.

Empieza desde el empleo actual del término no tiene su antecedente en Cannon, sino en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien frecuentemente se le llama “padre del concepto estrés”. Su investigación proporciona las primeras contribuciones significativas al estudio del estrés y sentó las bases para llevar a cabo la investigación, incluso hoy en día.

Walter Cannon(1911)

La palabra "stress" existe desde hace tiempo en el idioma inglés, pero fue empleada por primera vez en un contexto científico en 1911, por Walter Cannon. Este autor, descubrió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la

secreción de adrenalina. Estudiando más detalladamente este efecto, Cannon desarrolló en el curso de los 20 años siguientes su concepto de la reacción de lucha o huida, respuesta básica del organismo a toda situación percibida como peligrosa, y en la que desempeña un cometido esencial la liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal y las terminaciones nerviosas simpática.

El estrés es una relación entre el sujeto y el medio ambiente que lo rodea, y que influye directamente en él, que provoca una serie de sucesos, propios de cada individuo, destinados a que se adapte a la nueva situación. Ahora que, el ambiente no se refiere a todo lo que rodea físicamente al sujeto, también se refiere al ambiente laboral, psicológico, familiar a los cuales está sometido el individuo.

FUNDAMENTACIÓN TECNOLÓGICA

La existencia en general se remonta a volver cada vez más apresurada. La tecnología brinda una manera más efectiva y fructífera de realizar las actividades, pero no es la respuesta por sí sola para asegurar la producción en la estructura.

El problema del estrés que puede afectar el desempeño de los docentes, es algo que se ha mantenido desde hace varios años en los ambientes laborales. Además, la tecnología puede facilitar las oportunidades de trabajo y capacitar a los docentes, esto puede afectar negativamente a las condiciones de cultivo que crean estrés.

La tecnología puede inducir nuevos requisitos que pueden causar estrés. Esta técnica puede influir en las relaciones sociales tornándolas más impersonales al disminuir la comunicación directa por el uso de medios digitales. Como resultado, las personas pueden sentirse más aislado y reduce la ayuda y el apoyo que pueden proporcionar los compañeros y supervisores.

La tecnología también puede influir en la aparición de situaciones de descansos infrecuentes, el trabajo de rutina delirante y poco significado inherente. La disponibilidad de potentes herramientas establece nuevas exigencias a los empleados y crear ansiedad, aumento de la competitividad. La tensión puede aumentar las expectativas mal definidas o inalcanzables, demasiada responsabilidad, si las funciones de gestión sólo se relaciona con la provisión de tecnología, que exagera sus beneficios. La tecnología no sólo afecta a la productividad, sino también en los docentes motivadores.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

En la presente investigación se basó jurídicamente en la Constitución de la República del Ecuador.

La Constitución de la República del Ecuador en su Capítulo Primero Sección Segunda nos indica sobre Régimen del Buen Vivir.

Salud

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales

del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

Art. 360.- El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

La red pública integral de salud será parte del sistema nacional de salud y estará conformada por el conjunto articulado de establecimientos estatales, de la seguridad social y con otros proveedores que pertenecen al Estado, con vínculos jurídicos, operativos y de complementariedad.

Art. 361.- El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector.

Art. 362.- La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el

consentimiento informado, el acceso a la Información y la confidencialidad de la información de los pacientes.

Los servicios públicos estatales de salud serán universales y gratuitos en todos los niveles de atención y comprenderán los procedimientos de diagnóstico, tratamiento, medicamentos y rehabilitación necesarios.

Art. 363.- El Estado será responsable de:

Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.

Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura.

Fortalecer los servicios estatales de salud, incorporar el talento humano y proporcionar la infraestructura física y el equipamiento a las instituciones públicas de salud.

Garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos.

Brindar cuidado especializado a los grupos de atención prioritaria establecidos en la Constitución.

Asegurar acciones y servicios de salud sexual y de salud reproductiva, y garantizar la salud integral y la vida de las mujeres, en especial durante el embarazo, parto y postparto.

Garantizar la disponibilidad y acceso a medicamentos de calidad, seguros y eficaces, regular su comercialización y promover la producción nacional y la utilización de medicamentos genéricos que respondan a las necesidades epidemiológicas de la población. En el acceso a medicamentos, los intereses de la salud pública prevalecerán sobre los económicos y comerciales.

Promover el desarrollo integral del personal de salud.

Art. 364.- Las adicciones son un problema de salud pública. Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y sustancias estupefacientes y psicotrópicas; así como ofrecer tratamiento y rehabilitación a los consumidores ocasionales, habituales y problemáticos. En ningún caso se permitirá su criminalización ni se vulnerarán sus derechos constitucionales.

El Estado controlará y regulará la publicidad de alcohol y tabaco.

Art. 365.- Por ningún motivo los establecimientos públicos o privados ni los profesionales de la salud negarán la atención de emergencia. Dicha negativa se sancionará de acuerdo con la ley.

Art. 366.- El financiamiento público en salud será oportuno, regular y suficiente, y deberá provenir de fuentes permanentes del Presupuesto

General del Estado. Los recursos públicos serán distribuidos con base en criterios de población y en las necesidades de salud.

El Estado financiará a las instituciones estatales de salud y podrá apoyar financieramente a las autónomas y privadas siempre que no tengan fines de lucro, que garanticen gratuidad en las prestaciones, cumplan las políticas públicas y aseguren calidad, seguridad y respeto a los derechos. Estas instituciones estarán sujetas a control y regulación del Estado.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

METODOLOGÍA

La metodología es el camino más rápido para solucionar una dificultad de investigación, sobre todo se deja conocer con claridad la situación, sea esta para describirla o transformarla.

Es aquella información que vincula el sujeto con el objeto de la investigación, Sin la metodología es casi improbable llegar a la lógica que conduce al conocimiento científico.

La palabra método se deriva del griego meta: hacia, a lo largo, y odos que significa camino, por lo que se puede deducir que método significa el camino más adecuado para lograr un fin.

También se puede decir que el método es el conjunto de procedimientos lógicos por los que surgen los problemas científicos, son las hipótesis y los instrumentos de trabajo de investigación probada.

El método es un elemento necesario en la ciencia; ya que sin ello no sería fácil demostrar si un argumento es válido.

(Sabino, 1992: 24)

El estudio del método se denomina metodología, y abarca la justificación y la discusión de su lógica interior, el análisis de

los diversos procedimientos concretos que se emplean en las investigaciones y la discusión acerca de sus características, cualidades y debilidades.

Método inductivo

Es aquella que va de los hechos particulares a testimonios de carácter general. Permite estudiar casos particulares a partir de los cuales se obtienen conclusiones de carácter general.

Con este método, el razonamiento utilizado para llegar a conclusiones que se basan en hechos particulares aceptados como válidos, para sacar conclusiones, la aplicación es general. El método inicia con un examen individual de los hechos y las conclusiones universales que se postula como leyes, principios o fundamentos de una teoría formulada.

Método hipotético-deductivo

Es el proceso o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica. El método hipotético-deductivo tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, la creación de una hipótesis para explicar este fenómeno, deducción o resultados más elementales que las propias proposiciones la hipótesis, y verificación o prueba de la verdad de los enunciados en comparación con los deducidos con la experiencia.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Para la presente investigación se utilizaron los tipos de investigación: Investigación Aplicada, Investigación Descriptiva, Investigación de Campo.

Investigación Aplicada

Es el uso de los conocimientos en la experiencia, para aplicarlos, en la mayoría de los asuntos, en beneficio de la sociedad.

Las investigaciones aplicadas son la respuesta segura y basada a un problema revelado, explicado analizado y analizado explicado. Son aquellas que se centraliza su atención en las posibilidades reales de llevar a la práctica las teorías generales, y consigna sus esfuerzos a solucionar las complicaciones y necesidades que se plantean las personas en sociedad en un corto, mediano o largo plazo. Es decir, se interesa principalmente por la propuesta de solución en un contexto físico-social específico.

Investigación Descriptiva

Consiste en conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las situaciones, objetos, procedimientos e individuos, además pretende observar y describir los fenómenos en su ambiente natural virtual para recoger datos cuantitativos de muchos sujetos. En ella se puede realizar estudios a profundidad.

En esta investigación solo se detallan los hechos como suceden en realidad, se usa esencialmente la observación.

Investigación de Campo

Es aquella que resuelve una situación, necesidad o problema en un contenido determinado. Los investigadores trabajan en el entorno natural en el que las personas viven y fuentes examinadas, se debe obtener los registros más relevantes para ser analizados, son individuos, grupos y representaciones de las organizaciones científicas no experimentales dirigidas a descubrir relaciones e interacciones entre variables sociológicas, psicológicas y educativa en las estructuras sociales reales y cotidianas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Es un grupo de personas que poseen una característica. En el proceso investigativo la población pertenece al conjunto de referencia sobre el cual se va a desarrollar la investigación o estudio.

Tamayo y Tamayo, (1997)

“La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (P.114).

La población se estratificó en esta investigación en Autoridades, Docentes y Estudiantes.

Cuadro N° 1

ITEM	ESTRATO	POBLACIÓN
1	AUTORIDAD	1
2	DOCENTES	27
3	ESTUDIANTES	555
	TOTAL	583

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Muestra

Se define como la unidad de análisis, o subconjunto de la población. Una muestra particular es una muestra que recoge todas las características relevantes de la población.

Una muestra en un sentido amplio no es más que una parte del todo que se llama universo o población, una encuesta o cualquier tipo de estudio, trata de conseguir conclusiones generales acerca de una población determinada. **Cadenas (1974). "Una muestra debe ser definida en base de la población determinada, y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia". (Pág. 20)**

Muestra no probabilística

Es la selección de los individuos de la muestra hecha al acceso cercano o fácil pero depende del procedimiento a aplicarse como en las teorías, decisiones del investigador. También estas no se efectúan bajo normas probabilísticas de selección, por lo que sus procesos interceden opiniones y criterios propios del investigador o no existe norma bien definida o validada.

Cuadro N° 2

ITEM	ESTRATO	MUESTRA
1	AUTORIDAD	1
2	DOCENTES	8
3	ESTUDIANTES	70
	TOTAL	79

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN

En el presente proyecto de investigación se aplicaron como técnicas primarias: la observación, la entrevista y la encuesta y como técnica secundaria la documentación bibliográfica.

La observación

Es la técnica de investigación fundamental, sobre las que se mantienen todas las demás, ya que crea la relación básica entre el individuo que observa y el ente que es observado, que es el inicio de toda razón de la realidad.

Según Zorrilla(1992, p.67) algunos autores entienden por observación como expresión de la capacidad del sujeto investigador de ver las cosas, verlas u observarlas con método, con una preparación adecuada; solo de esta manera el observador centra su atención en el aspecto que le interesa , uniendo sus sentidos e instrumentos que le ayuden a afirmar sus percepciones.

Es el análisis considerado de los diferentes aspectos de un fenómeno a fin de estudiar sus características y comportamiento dentro del medio en donde se desenvuelve éste.

Técnica de recolección de datos utilizados generalmente por las ciencias sociales y reales. Es la utilización de los sentidos e instrumentos especializados para conocer de manera directa e indirecta, al estudiar un hecho de un problema planteado.

La entrevista

La entrevista es una técnica basada en un diálogo o conversación “cara a cara” entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida. (Arias: 2006,73)

Es una compilación oral sobre algún trivial de interés para el entrevistador. A diferencia del cuestionario, requiere de una capacitación amplia y de experiencia por parte del entrevistador, así como un juicio despejado y libre de influencias para captar las opiniones del entrevistado sin agregar ni quitar nada en la información proporcionada.

Es la conversación entre el investigador y el entrevistado, debe existir un instructivo de carácter general y específico.

Las preguntas son de carácter real, sencillas, es necesario que el participante tenga conciencia de lo que responde con sinceridad y honestidad.

La encuesta

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en una interrogación verbal o escrita que se le realiza a los sujetos con el fin de conseguir establecida información necesaria para una investigación. **Morles (1994), "La encuesta constituye una técnica de investigación dirigida al estudio, para recoger datos cuantitativos de las opiniones y comportamientos de conjuntos de números de personas." (p. 94).**

Cuando la encuesta es verbalmente se suele hacer uso del procedimiento de la entrevista; y cuando la encuesta es escrita se suele hacer uso del instrumento del cuestionario, el cual consiste en un escrito con un listado de preguntas, las cuales se les hacen a los individuos a encuestar.

La encuesta puede ser estructurada, cuando está arreglada de listas formales de preguntas que se les expresan a todos por igual; o no estructurada, cuando permiten al encuestador cambiar las preguntas en base a las respuestas que vaya dando el encuestado.

Las encuestas se les realizan a conjuntos de personas con características equivalentes de las cuales se desea obtener información, por ejemplo, se realizan encuestas al público objetivo, a los clientes de la empresa, al personal de la empresa, etc.; dicho grupo de personas se les conoce como población o universo.

Documentación Bibliográfica

Son los documentos de los cuales se ha encontrado la documentación mediante el cual se ha realizado la observación, la encuesta y los porcentajes estadísticos.

También se refiere a toda fuente de información con la cual realizas un trabajo y es buscada en ciertas fuentes de investigación como son los libros, catálogos, revistas, internet, etc. De diferentes materiales sean estos para el tema investigado, además esto también tiene que incluirse las fuentes de donde se ha extraído la búsqueda y las citas que forman parte del escrito.

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

En el proceso del presente proyecto de investigación, se desarrollaron los siguientes pasos:

- Selección del tema de la investigación.
- Establecer los objetivos a resolver.
- Planteamiento del problema a resolver.
- Recopilación de la información bibliográfica.
- Elaboración del marco teórico.
- Elaboración de documentos para la recolección de datos.
- Aplicación de las encuestas previas a la obtención de información.
- Análisis e interpretación de los resultados.
- Conclusiones y recomendaciones de la investigación.
- Elaboración de la propuesta.

CRITERIOS PARA ELABORAR LA PROPUESTA

En esta investigación se considera los siguientes aspectos para elaborar la propuesta:

- Seleccionar el tema de la investigación
- Recolección de la información bibliográfica
- Elaboración de Marco Teórico
- Reparación de documentos para la recolección de datos
- Aplicación de las encuestas realizadas para recolectar información
- Análisis e interpretación de los resultados
- Conclusión y recomendaciones
- Elaboración de la propuesta
- Título
- Justificación
- Fundamentación Teórica de la Propuesta
- Objetivos General y Específicos
- Importancia
- Factibilidad
- Descripción de la Propuesta
- Misión
- Visión
- Aspectos Legales
- Beneficiarios
- Impacto Social
- Conclusiones

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez aplicado las técnicas de investigación tanto los resultados respectivos para esta aplicación, se recopilaron las tablas estadísticas de la propuesta, por cuanto la información que arrojará será la que indique las conclusiones de la investigación sobre estrés en los docentes de la Carrera Diseño Gráfico.

Se tuvo la colaboración del Director, Docentes y estudiantes de la Carrera Diseño Gráfico, el cual se consiguió las respuestas de la entrevista con preguntas abiertas y preguntas cerradas que se realizó en la encuesta, indica los resultados en las gráficas estadística, la frecuencia y porcentaje de los datos obtenidos.

Se presentarán gráficas estadísticas con su respectivo análisis, donde se darán los resultados correspondientes de la encuesta dirigida a los docentes y estudiantes.

**RESULTADO DE LA ENTREVISTA A LA AUTORIDAD DE LA CARRERA
DISEÑO GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE
LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

Nombre del Director: Lcdo. Oscar Vélez Mora

Entrevistado por: Tatiana Suárez Zambrano

1.- ¿Qué opina usted sobre el estrés en los docentes?

El problema del estrés depende única y exclusivamente del estado de ánimo y la carga excesiva de trabajo de cada persona.

2.- ¿Cree usted que el profesional de la docencia es una actividad propensa a tener estrés?

Con lo que respondí a la pregunta anterior creo que la docencia sea una actividad propensa obtener estrés.

3.- ¿Usted cree que el estrés laboral afecta la salud física y emocional en los docentes?

Estando estresado un docente, estudiante o cualquier otra persona es lógico que le afectaría en la salud física y emocional

4.- ¿Cuáles son los principales problemas de la enseñanza actual a los que se enfrenta de manera directa el docente?

Yo creo que no hay mayor problema con la enseñanza actual, porque ahora es dinámica donde existe la retroalimentación es decir el intercambio de opiniones entre el docente y el estudiante.

5.- ¿Existe mucha información sobre el estrés laboral en la docencia?

Esto es muy relativo y escaso dependiendo como dije anteriormente con el estado de ánimo de cada persona.

6.- ¿Considera usted que sería necesario que el docente recibiera preparación psicológica para la prevención del estrés laboral?

No ha habido caso concreto pero si algún momento se diera, lógicamente tendrían que recibir atención médica con los especialistas.

7. ¿La autoridad apoyará en la aplicación de la guía informativa para los docentes que sufren de estrés?

Si se dieran los casos, estaremos dispuestos a colaborar y ayudar en lo que sea necesario a los docentes, estudiantes, empleados y trabajadores que sufrieran esta enfermedad.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

1.- ¿El estrés afecta su salud física y/o emocional en su trabajo?

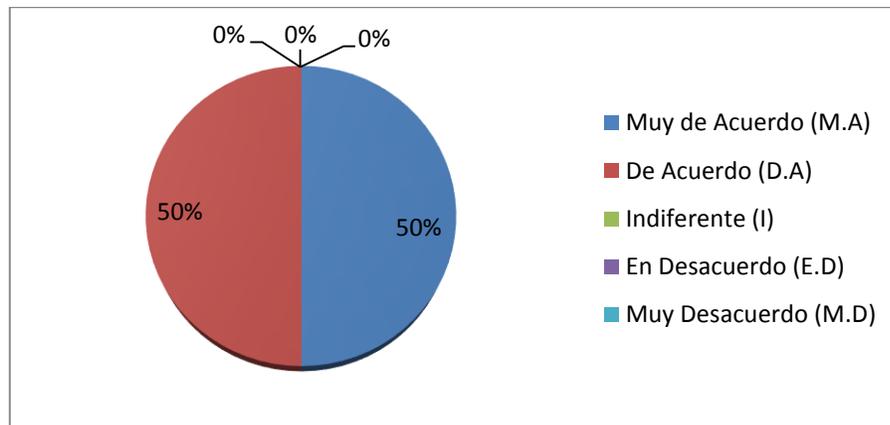
CUADRO N°3 EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	4	50%
2	De Acuerdo (D.A)	4	50%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 1 EL ESTRÉS EN EL TRABAJO



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

El análisis de esta pregunta, demuestra que el 50% está muy de acuerdo en que el estrés afecta su salud física y emocional en su trabajo, mientras un 50% está de acuerdo.

2.- ¿El dictar clases por muchas horas y estar de pie le produce estrés?

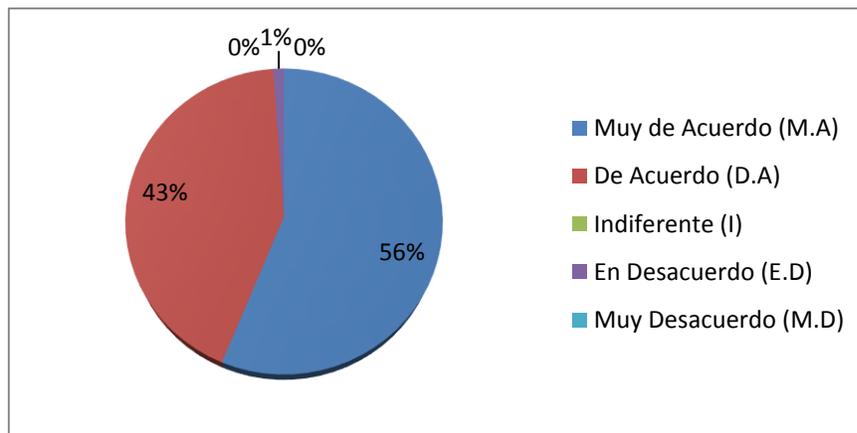
CUADRO N°4 DICTAR CLASES PRODUCE ESTRÉS

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	4	50%
2	De Acuerdo (D.A)	3	38%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	1	12%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 2 DICTAR CLASES PRODUCE ESTRÉS



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 50% está muy de acuerdo en que el dictar clases por muchas horas y estar de pie le produce estrés, mientras un 38 % está de acuerdo, el 12 % está en desacuerdo.

3.- ¿La mala conducta de los estudiantes influye para que los docentes se sientan estresados?

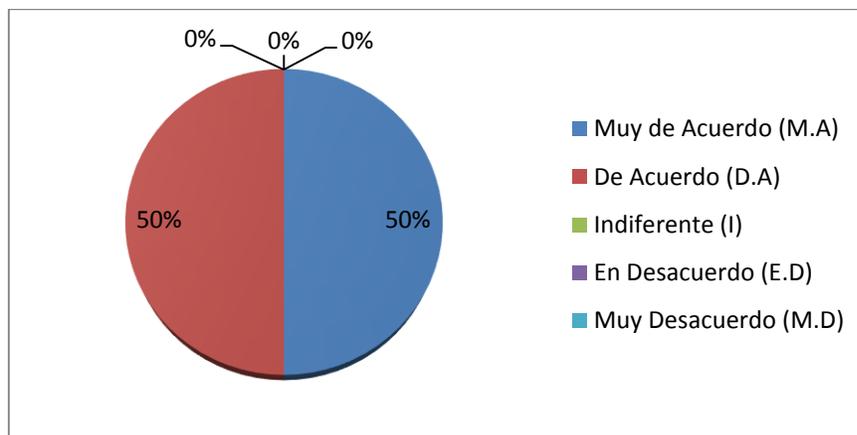
CUADRO N°5 MALA CONDUCTA

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	4	50%
2	De Acuerdo (D.A)	4	50%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 3 MALA CONDUCTA



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 50% está muy de acuerdo que la mala conducta de los estudiantes influye para que los docentes se sientan estresados, mientras un 50 % está de acuerdo.

4.- ¿La excesiva carga de trabajo perjudican su estado emocional?

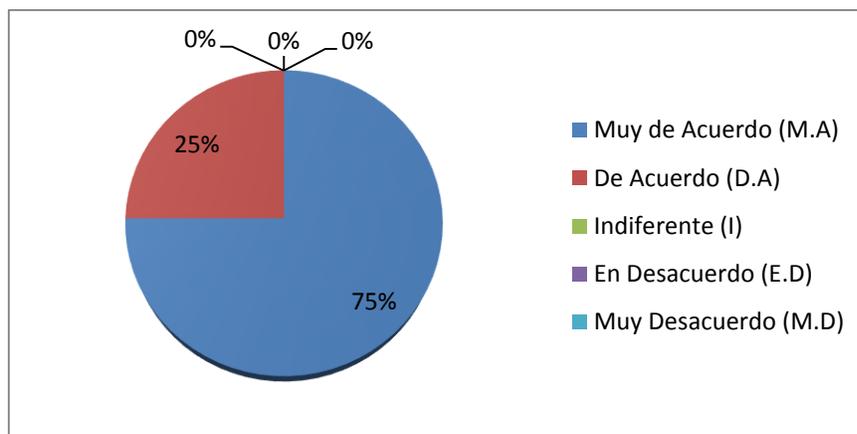
CUADRO N°6 ESTADO EMOCIONAL

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	6	75%
2	De Acuerdo (D.A)	2	25%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 4 ESTADO EMOCIONAL



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 75% está muy de acuerdo que la excesiva carga de trabajo perjudica su estado emocional, mientras un 25 % está de acuerdo.

5.- ¿Los problemas personales, la inestabilidad laboral y económica pueden bajar el rendimiento académico?

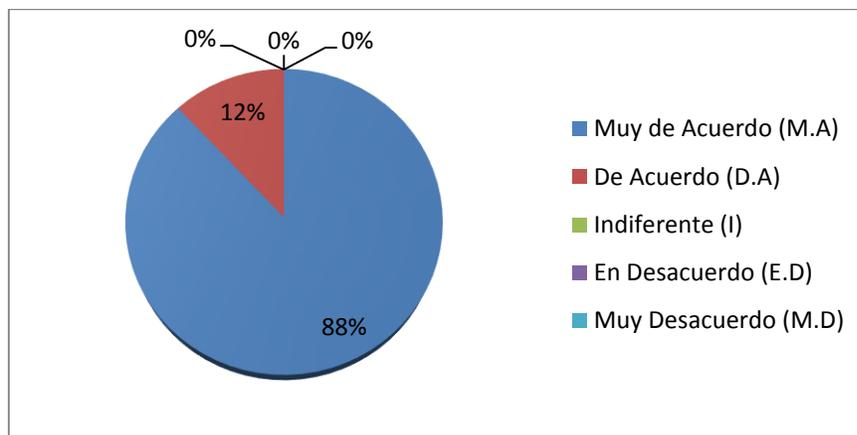
CUADRO N°7 RENDIMIENTO ACADÉMICO

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	7	88%
2	De Acuerdo (D.A)	1	12%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 5 RENDIMIENTO ACADÉMICO



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 88% está muy de acuerdo que los problemas personales, la inestabilidad laboral y económica bajan su rendimiento académico, mientras un 12% está de acuerdo.

6.- ¿El descuido personal y de hábitos alimenticios es una de las consecuencias del estrés laboral?

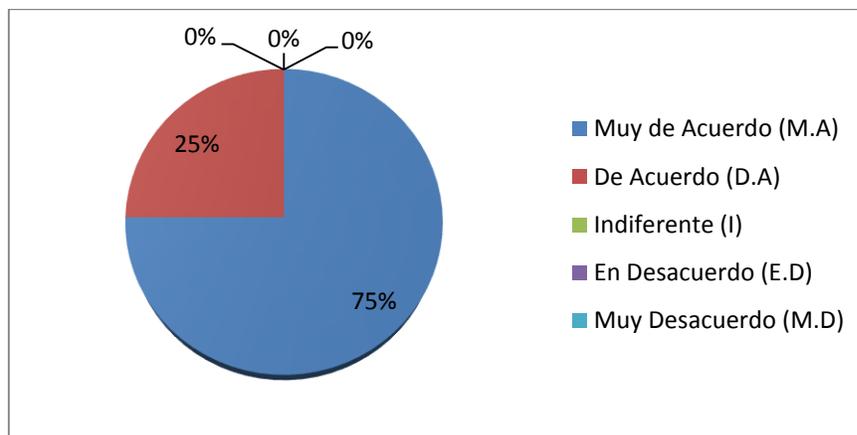
CUADRO N°8 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	6	75%
2	De Acuerdo (D.A)	2	25%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 6 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 75% está muy de acuerdo que el descuido personal y de hábitos alimenticios son consecuencias del estrés laboral, mientras un 25% está de acuerdo.

7.- ¿Es importante que los docentes se informen sobre las consecuencias que causa el estrés?

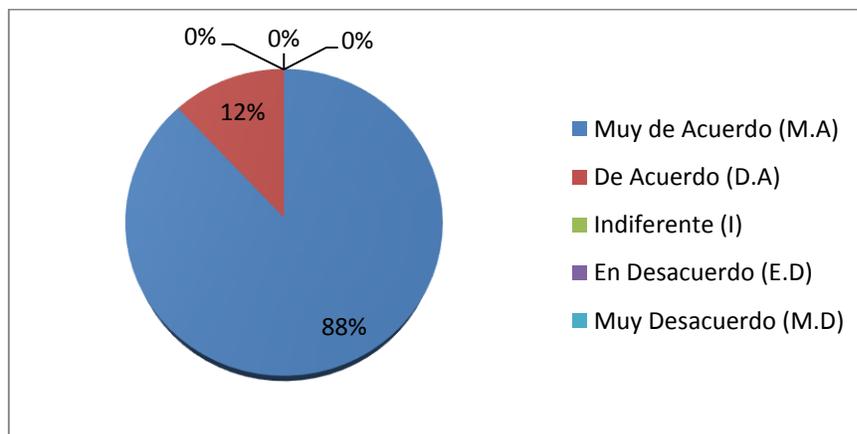
CUADRO N°9 INFORMACIÓN DE LAS CAUSAS DEL ESTRÉS

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	7	88%
2	De Acuerdo (D.A)	1	12%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 7 INFORMACIÓN DE LAS CAUSAS DEL ESTRÉS



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 88% está muy de acuerdo los docentes se informen sobre las consecuencias que causa el estrés, mientras un 12% está de acuerdo.

8.- ¿Está de acuerdo que las universidades deberían dar charlas de motivación y control emocional a los docentes?

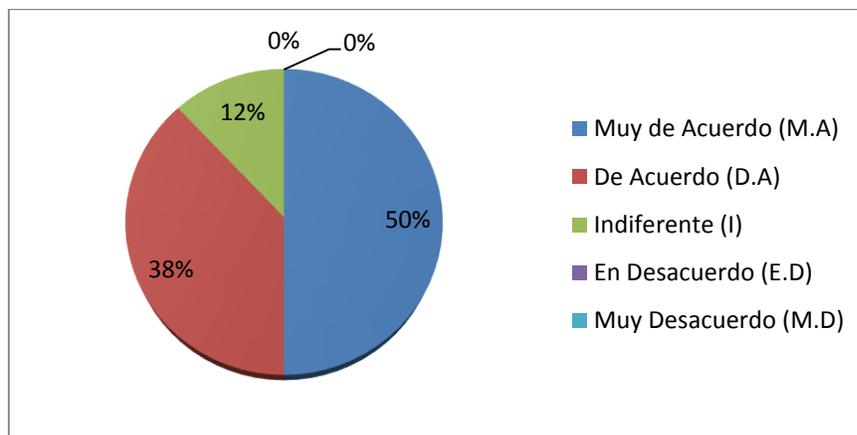
CUADRO N°10 CHARLAS DE MOTIVACIÓN

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	4	50%
2	De Acuerdo (D.A)	3	38%
3	Indiferente (I)	1	12%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 8 CHARLAS DE MOTIVACIÓN



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 50% está muy de acuerdo que las universidades deberían dar charlas de motivación y control emocional a los docentes, mientras un 38% está de acuerdo y 12% es indiferente.

9.- ¿Considera usted que realizar actividades físicas logró disminuir el estrés?

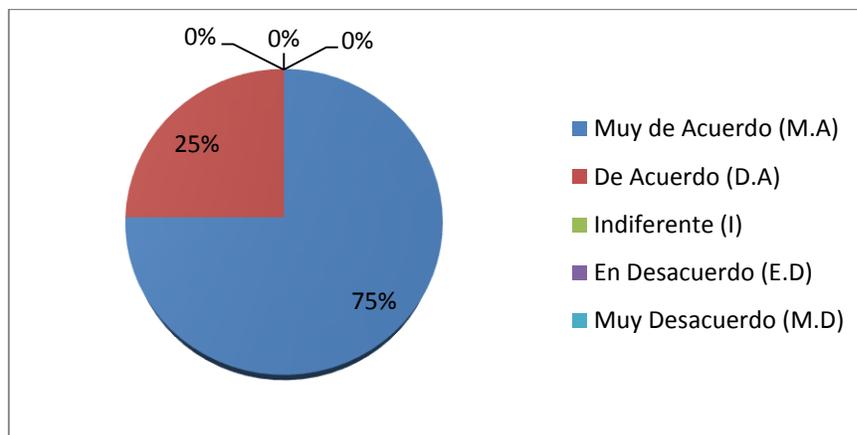
CUADRO N°11 DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	6	75%
2	De Acuerdo (D.A)	2	25%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 9 DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 75% está muy de acuerdo que realizar actividades físicas logrará disminuir el estrés, mientras un 25% está de acuerdo.

10.- ¿Le agradecería recibir información mediante una guía informativa sobre el origen y de aplicación de métodos de prevención del estrés?

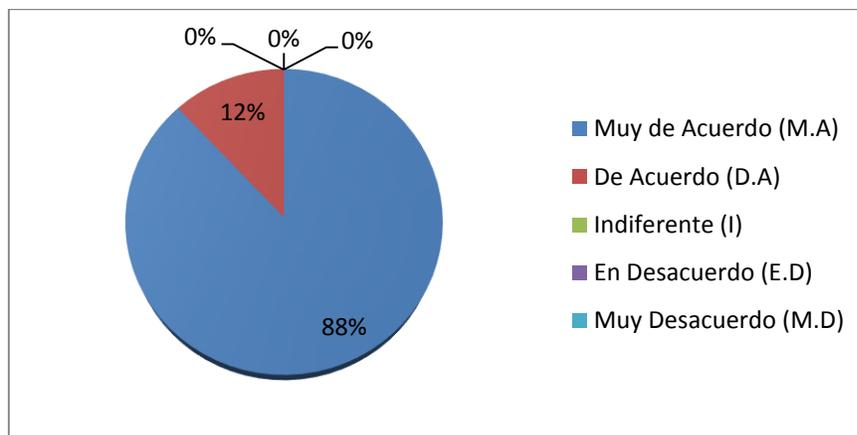
CUADRO N°12 GUÍA INFORMATIVA

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Muy de Acuerdo (M.A)	7	88%
2	De Acuerdo (D.A)	1	12%
3	Indiferente (I)	0	0%
4	En Desacuerdo (E.D)	0	0%
5	Muy Desacuerdo (M.D)	0	0%
	TOTAL	8	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 10 GUÍA INFORMATIVA



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 88% está muy de acuerdo que recibir información mediante una guía informativa sobre el origen y de aplicación de métodos de prevención del estrés, mientras que el 12% está en de acuerdo.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES.

1.- ¿Ha escuchado sobre el estrés en los docentes?

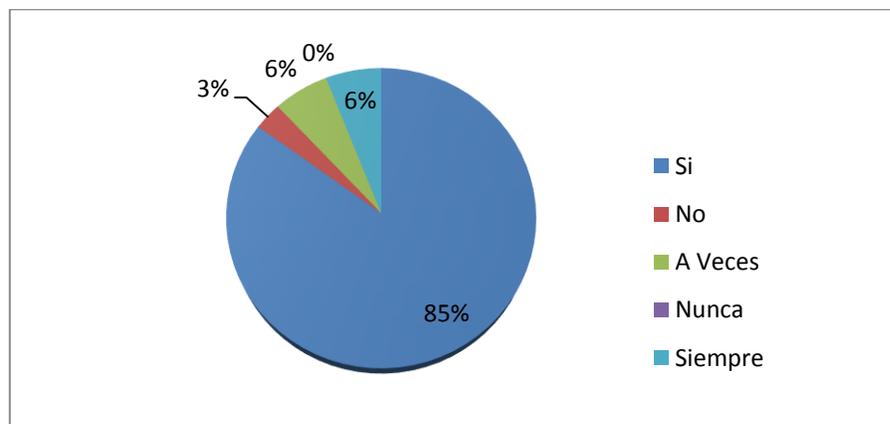
CUADRO N°13 ESTRÉS EN LA DOCENCIA

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	60	85%
2	No	2	3%
3	A Veces	4	6%
4	Nunca	0	0%
5	Siempre	4	6%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 11 ESTRÉS EN LA DOCENCIA



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

El análisis de este ítem, demuestra que el 85% de los estudiantes sí saben del estrés en los docentes, mientras el 3% de los estudiantes no lo han escuchado, el 6% que a veces lo han escuchado, el 6% asegura que siempre lo escuchan.

2.- ¿Ha tenido docentes que tengan síntomas de estrés?

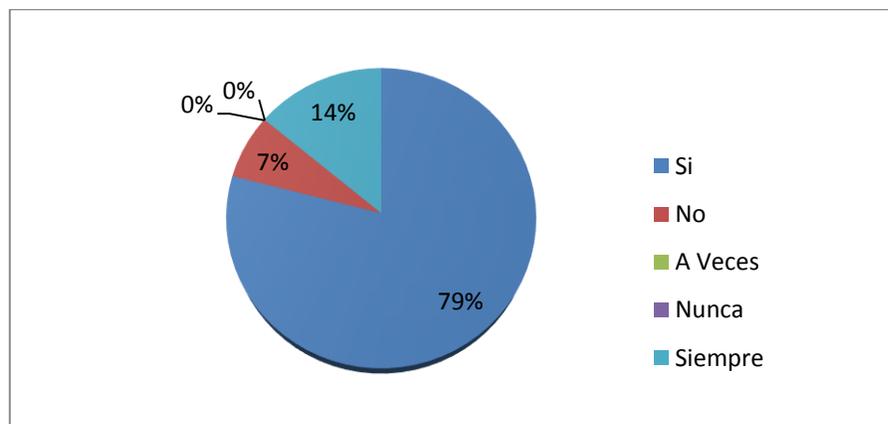
CUADRO N°14 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	55	79%
2	No	5	7%
3	A Veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
5	Siempre	10	14%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 12 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS



Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 79% de los estudiantes dicen que sí hay docentes con síntomas de estrés, el 7% no se ha dado cuenta, mientras que el 14% siempre han tenido los síntomas.

3.- ¿Siente que al escuchar clases el docente esta estresado?

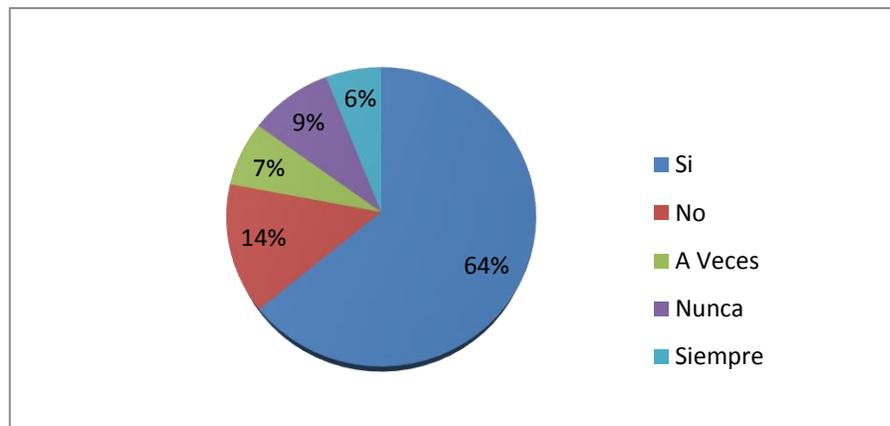
CUADRO N°15 DOCENTE ESTRESADO

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	45	64%
2	No	10	14%
3	A Veces	5	7%
4	Nunca	6	9%
5	Siempre	4	6%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 13 DOCENTE ESTRESADO



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 64% de los estudiantes dicen SÍ, que sienten que al escuchar clases el docente esta estresado, el 14% dice que NO, el 7% a veces, un 9% nunca, un 6% siempre.

4.- ¿Las principales causas del estrés es la mala disciplina de los estudiantes?

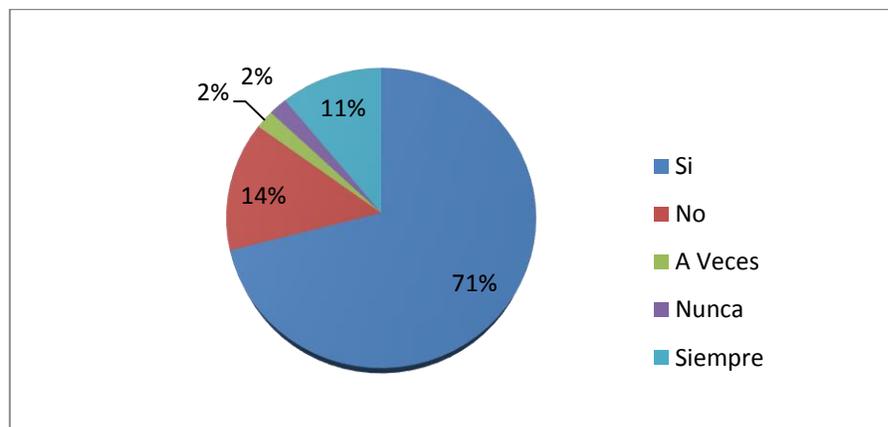
CUADRO N°16 MALA DISCIPLINA

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	50	71%
2	No	10	14%
3	A Veces	2	2%
4	Nunca	2	2%
5	Siempre	8	11%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 14 MALA DISCIPLINA



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 71% de los estudiantes dicen SÍ, que unas de las principales causas del estrés es la mala disciplina de los estudiantes, un 14% dice que NO, el 2% a veces, un 2% nunca, un 11% siempre.

5.- ¿Ayuda al docente con su buen comportamiento para que ellos no se sientan estresados?

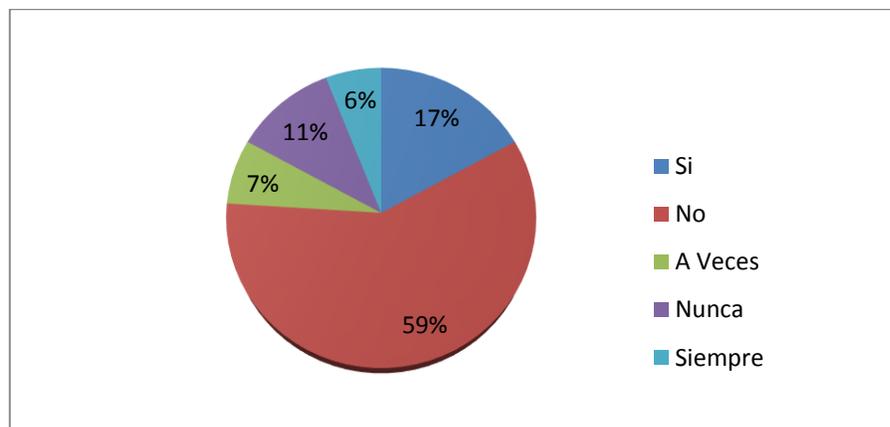
CUADRO N°17 BUEN COMPORTAMIENTO

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	12	17%
2	No	41	59%
3	A Veces	5	7%
4	Nunca	8	11%
5	Siempre	4	6%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 15 BUEN COMPORTAMIENTO



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 17% de los estudiantes dicen que SÍ ayudan al docente con su buen comportamiento, un 59% dice que NO, el 7% a veces, un 11% nunca, un 6% siempre.

6.- ¿Ha visto usted que el docente tiene sobrecarga de trabajo?

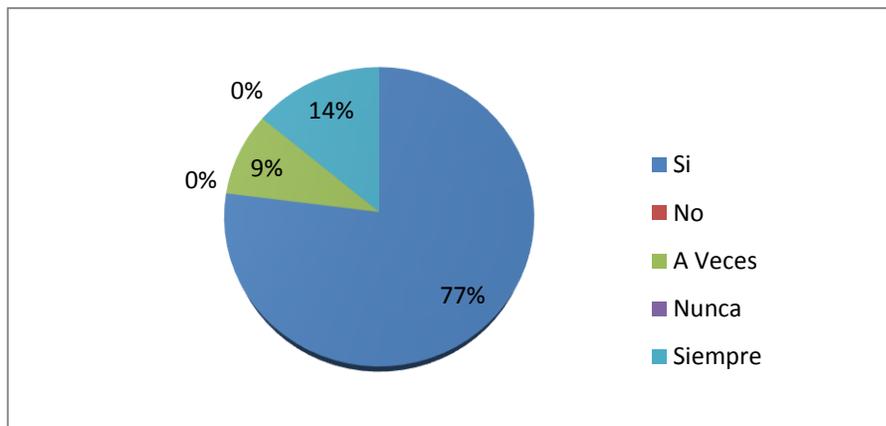
CUADRO N°18 SOBRECARGA DE TRABAJO

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	54	77%
2	No	0	0%
3	A Veces	6	9%
4	Nunca	0	0%
5	Siempre	10	14%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 16 SOBRECARGA DE TRABAJO



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 77% de los estudiantes dicen que SI ha visto al docente que tiene sobrecarga de trabajo, un 9% a veces, mientras que el 14% siempre.

7.- ¿Observó alguna campaña gráfica de prevención sobre el estrés laboral hacia los docentes?

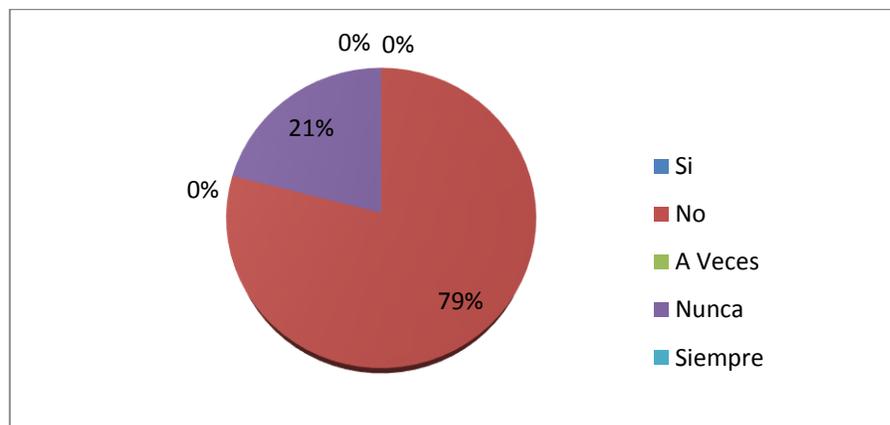
CUADRO N°19 CAMPAÑA GRÁFICA

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	0	0%
2	No	55	79%
3	A Veces	0	0%
4	Nunca	15	21%
5	Siempre	0	0%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 17 CAMPAÑA GRÁFICA



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 79 % de los estudiantes dicen que NO ha visto campaña gráfica para la prevención de estrés, mientras que el 21% dice nunca.

8.- ¿El docente estresado puede tener deterioro en su salud y poner en peligro su actividad laboral?

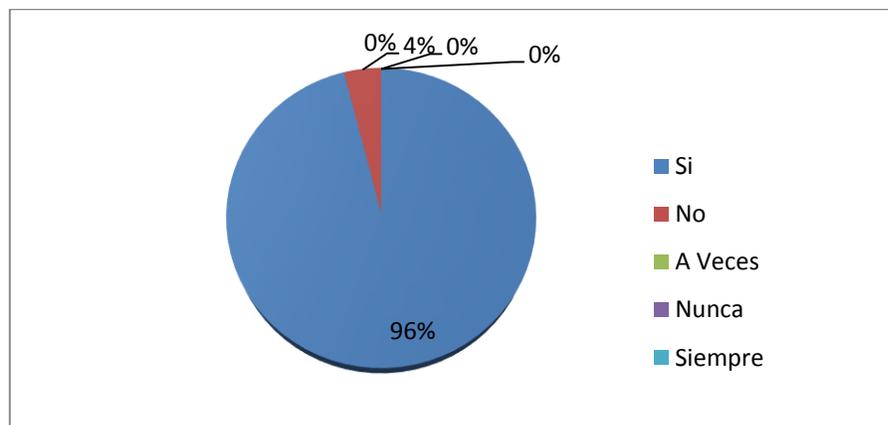
CUADRO N°20 ACTIVIDAD LABORAL

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	67	96%
2	No	3	4%
3	A Veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
5	Siempre	0	0%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 18 ACTIVIDAD LABORAL



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 96 % de los estudiantes dicen que SI que los docente estresados pueden perjudicar su salud y poner en peligro su actividad laboral, mientras el 4% dice que no.

9.- ¿Es necesario que el docente reciba charlas de motivación para que no se sienta estresado?

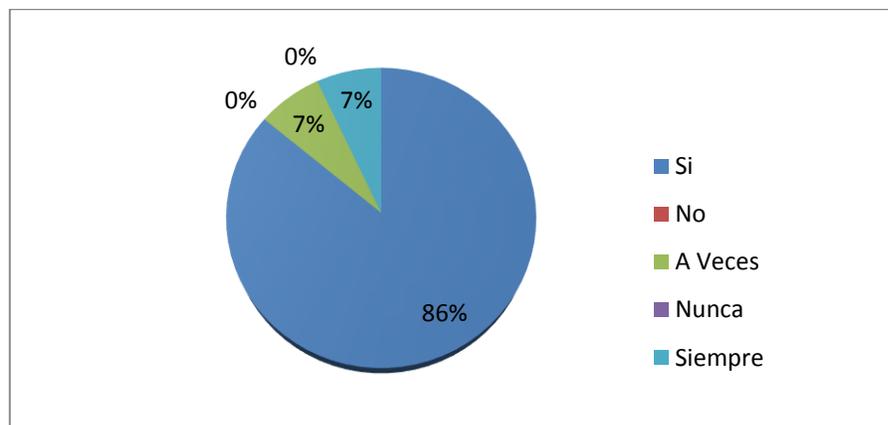
CUADRO N°21 CHARLAS DE MOTIVACIÓN

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	60	86%
2	No	0	0%
3	A Veces	5	7%
4	Nunca	0	0%
5	Siempre	5	7%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 19 CHARLA DE MOTIVACIÓN



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 86 % de los estudiantes dicen que SI es necesario que el docente recibiera charlas de motivación para que no se sienta estresado, un 7% a veces, y el 7% siempre.

10.- ¿Le agradaría que el docente que sufre de estrés mejorara su rendimiento laboral mediante una guía informativa para la disminución del estrés?

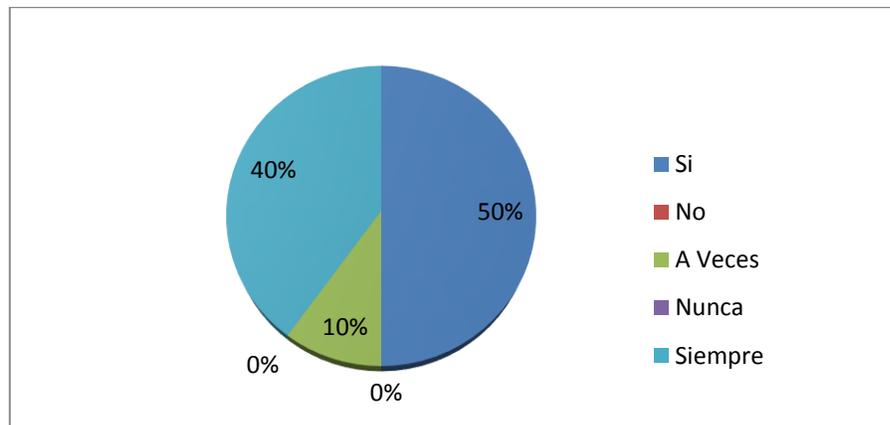
CUADRO N°22 RENDIMIENTO LABORAL

N°	ALTERNATIVA	F	%
1	Si	68	97%
2	No	0	0%
3	A Veces	2	3%
4	Nunca	0	0%
5	Siempre	0	0%
	TOTAL	70	100%

Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

GRÁFICO N° 20 RENDIMIENTO LABORAL



Fuente: Carrera Diseño Gráfico

Elaborado por: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Análisis

Un 97 % de los estudiantes dicen que SI mejorara su rendimiento laboral mediante una guía informativa para la disminución del estrés, un 3% a veces.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Del análisis realizado a los respectivos cuadros estadísticos en la presente investigación, se obtiene:

El 80% de docentes y estudiantes encuestados se mostraron muy de acuerdo respecto a la importancia de ayudar a los docentes con estrés y disminuir su efecto negativo.

Además consideran que la utilización de la guía informativa sería de vital importancia para poder tratar la problemática planteada, por lo tanto se asume que esta guía será de gran utilidad para los docentes el cual les ayudará a saber sobre el origen, tratamiento y medidas de prevención del estrés.

De un grupo de estudiantes están muy de acuerdo en que los problemas de estrés, afecta a los docentes ya que muchos de ellos están sumergidos a mucho trabajo sin embargo lo importante es motivar y preparar a los docentes mediante guía para afrontar con tenacidad y valor los desafíos planteados a nivel laboral sin descuidar su salud ocupacional para obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan. La utilización adecuada de la guía informativa por parte de los docentes.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- El estrés es una enfermedad que afecta millones de trabajadores y una de las profesiones más afectadas es la docencia, este padecimiento es importante ya que se relaciona con todas las enfermedades del ser humano. Muchas de las personas se ven obligadas a abandonar su trabajo por causa de este problema.
- El estrés no es una enfermedad adecuadamente dicha sino es la causa de los algunos padecimientos. El estrés puede hacer que los individuos se depriman y se sientan irritables, como también un poco descuidadas. Entonces el estrés es un factor realmente importante en algunos accidentes que ocurren tanto en el ambiente laboral como fuera.
- El estrés no es la causa de accidentes en la actualidad, pero si bien es cierto el estrés se convierte día a día en una amenaza constante para la sociedad, ya que cada día aumenta la cifra así como la intensidad del estrés en las personas y en este caso en los profesionales de la enseñanza.
- Al identificar los factores que pueden ser causas de estrés se debe ser tratados y estudiados adecuadamente para su manejo. Como se mencionan algunos autores, las causas pueden ser físicas: como el ruido, la temperatura, y en general los factores del medio ambiente físico; todos estos elementos pueden ser controlados, y así los

individuos realicen sus actividades de manera más tranquila y relajada.

RECOMENDACIONES

- Se debe tomar medidas necesarias para que el docente al momento de impartir sus enseñanzas no se sienta afectado por el estrés.
- Se debe plantear alternativas para que los docentes procuren mantenerse en buena salud, tanto física como mental, adoptada a estrategias para la solución de conflictos.
- Se debe plantear alternativas que disminuya el efecto que causa este daño y permita mejorar su rendimiento laboral.
- Que los establecimientos educativos cuenten con personal especializado: psicólogos, trabajadores sociales, consejeros familiares que puedan ocuparse de asuntos relacionados con problemas de conducta y rendimiento.

CAPÍTULO III

PROPUESTA

TÍTULO: Elaboración de una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico.

JUSTIFICACIÓN

La propuesta está dirigida a los docentes de primer semestre de Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Guayaquil la cual ayudará a disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico de los docentes, también incluirá métodos de prevención en donde se verán ilustraciones de ejercicios para motivar al docente y a llevarlo a una vida llena de relajación, buena salud, tanto física como mental, además conocer del estrés sobre su origen y evolución de esta enfermedad que se convierte día a día en una amenaza para los docentes.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA

El presente trabajo está encaminado al uso de nuevas herramientas de software para el desarrollo de la guía, que forma parte de la Universidad de Guayaquil y para el alcance de los docentes de la Carrera de Diseño Gráfico.

¿Qué es una guía informativa?

Es un medio comunicacional, cuya función es informar de forma detallada el contenido de un mensaje específico.

En la guía informativa, crea un prospecto con mensajes específicos, y llegar a informar de manera detallada.

Tipo de Guías

- Guías de Motivación.
- Guías de Anticipación.
- Guías de Aprendizaje.
- Guías de Comprobación.
- Guías de Aplicación.
- Guías de Síntesis.
- Guías de Estudio.
- Guías de Lectura.
- Guías de Visita o del espectador.
- Guías de Observación
- Guías de Refuerzo.
- Guías de Nivelación, etc.

Guías de Motivación

Están preparados para iniciar un nuevo módulo o el contenido difícil. Su objetivo es que el estudiante está interesado en un nuevo tema que desconoce. El docente lo utiliza para investigar los intereses de los estudiantes.

Guías de Anticipación

Su objetivo es fomentar la imaginación de los estudiantes, y crear expectativas de lo que va a aprender y activar los conocimientos previos. Por ejemplo, en una lectura por título preguntar qué tema usted piensa que tiene el libro. O si usted ve un nuevo contenido en las matemáticas, pregunte lo que el estudiante sabe.

Guías de Aprendizaje

Están hechas en el presente trabajo con contenido o habilidades. Guía del estudiante a través de nuevos conocimientos y habilidades adquiridas y el docente lo usa como un buen complemento para la clase.

Guías de Comprobación

Su función principal es verificar el logro de determinados contenidos o habilidades. El docente le sirve para ratificar y reorientar su plan de trabajo y al estudiante para demostrarse a sí mismo que él ha aprendido. Por lo general, se mezclan, es decir, contener elementos de desarrollo, implementación y control de contenidos.

Guías de Aplicación

La utilidad más cercana es combinar un contenido difícil que necesita ser contextualizada. Juega un papel en la activación de potencial de trabajo de los estudiantes y empíricamente, para asimilar su realidad, los trabajaron en clase. Se presta apoyo a los docentes en términos de motivación, el conocimiento de sus estudiantes y el aprendizaje efectivo.

Guías de Síntesis

El objetivo es asimilar todo y separar el más importante. Son muy útiles para que el estudiante al finalizar un contenido complejo y al final de un módulo, porque se encarga de entenderlo totalmente. Como las órdenes de mentalidad de los estudiantes, y que cualquier contenido tiene inicio, desarrollo y conclusión. El docente le sirve para globalizar, cerrar los capítulos y hacer hincapié en los más importantes.

Guías de Estudio

Tienen como objetivo preparar una prueba, examen, etc. Generalmente se realizan antes de cualquier evaluación o al finalizar una unidad. Al estudiante le sirven para repasar los contenidos y al profesor para fijar aprendizajes en sus alumnos. También se emplea para complementar los apuntes y para aquellos estudiantes que necesitan más tiempo en el trabajo de una unidad.

Guías de Lectura

El objetivo es guiar la lectura de un texto o libro, alguna técnica de comprensión de lectura utilizado. Se puede hacer a través de preguntas sobre el nivel explícito o inferencia, para el estudiante de responderlas a medida que lo lea o través de una visión general de la lectura, donde el título de la lectura, autor, nacionalidad, género, tipo de narrador, estilo narrativo, personajes, escenarios y motivos argumentales. El estudiante facilita la comprensión y análisis de textos y la enseñanza le ayuda a desarrollar habilidades en los estudiantes.

Guías de Visitas

Su objetivo es guiar una visita a los más importantes, ya que el estudiante salga de la sala de clases tiende a dispersarse cuando hay muchos estímulos. Se utiliza para asistir a un museo, empresa, etc. Entre ellos se encuentra el espectador que es muy similar a la lectura; pero orientada a una película. El docente le ayuda a enfocar la atención del estudiante.

Guías de Observación

El objetivo es disminuir la observación generalmente para describir eventos o fenómenos. Es ampliamente utilizado como parte del método científico. El

estudiante ayuda a su discriminación visual y facilita enseñar a sus estudiantes a tener un modelo de observación.

Guías de Refuerzo

Su objetivo es apoyar a los estudiantes con necesidades educativas especiales o más lento. Los contenidos se trabajan con múltiples actividades. El estudiante le sirve para mantener el ritmo de la clase y el docente para que coincida con el nivel del curso en términos de demanda.

Guías de Nivelación

Su objetivo es estandarizar los conocimientos y habilidades en los estudiantes que están atrasados en el curso. Al estudiante le sirve para comprender los contenidos, especialmente los que son de entrada para otras conductas. Al docente le ayudan a tener una base común con sus estudiantes.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar y elaborar una guía informativa para disminuir el nivel de estrés y mejorar el desempeño académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Disminuir el nivel de estrés laboral para mejorar el desempeño académico de los docentes.
- Brindar información a docentes sobre el estrés laboral.
- Ofrecer un ambiente de esparcimiento, buena salud y bienestar a fin de aprovechar su tiempo libre.

IMPORTANCIA

La propuesta de la guía informativa disminuirá el nivel de estrés en los docentes, se logrará un mejor rendimiento académico y así que disfrute de sus clases sin mayor preocupación. Además la guía cuenta con ilustraciones que motivará al docente en sus días libres a realizar ejercicios de relajación y e indudablemente tendrán mejor rendimiento en sus actividades diarias en su trabajo y evitará tener estrés elevado.

El propósito es contribuir a la solución de este problema y mejorar el desempeño académico.

FACTIBILIDAD

El proyecto es ejecutable porque cuenta con los recursos económicos, debido a la participación y aceptación de los docentes y la aprobación de las autoridades de la Carrera Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil al dar la ayuda necesaria para poder desarrollar este proyecto de la guía informativa, para poder disminuir el nivel de estrés en los docentes de esta institución.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Mediante el programa de Adobe InDesign se realizará la diagramación de una guía informativa para los docentes de la Carrera de Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil.

Lo primero es buscar información para la guía, búsqueda que sea clara y precisa para los docentes, luego de haber investigado todo el contenido se procede a saber cuántas páginas tendrá la guía.

Utilización de los datos

Luego de los capítulos anteriores y al tener una recopilación de los datos obtenidos previamente, se realiza un análisis de los mismos y llegar a la conclusión que son necesarios todos los datos para el buen desarrollo del tema de investigación.

Estos datos son el resultado de algunas investigaciones, entrevistas, encuestas y acercamientos a personas de esta institución, por esta razón se tendrá una idea clara de las medidas generales que necesitan para la realización de este proyecto.

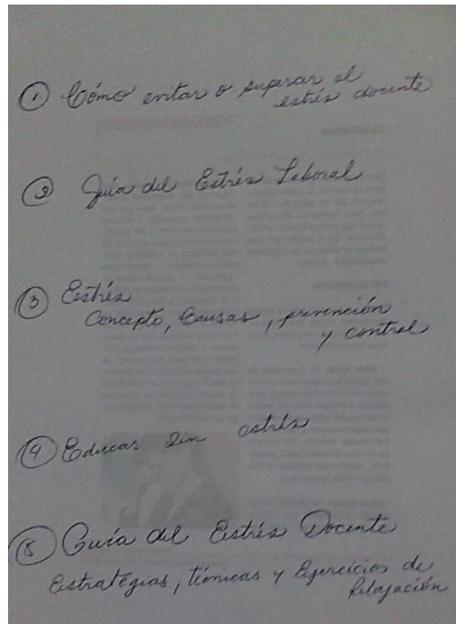
Con los datos obtenidos en la Carrera de Diseño Gráfico de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil con las entrevistas y encuestas conseguidas por los docentes se inició a la creación de la guía informativa.

Desarrollo del nombre de la guía informativa.

El nombre es la identidad que tiene la guía el cual debe tener ciertas características primordiales para que las personas puedan darle mayor aceptación al mismo.

Boceto y selección del nombre de la guía

En este punto se realizaron diferentes nombres para seleccionar uno definitivo para la guía.



Nombre final



Distribución de temas de la guía informativa

La guía cuenta con diferentes secciones los cuales tienen información clara y precisa de los temas más importantes del estrés en los docentes. En cada sección tiene su color de página ya que ayuda a reducir el estrés.

INDICE	
Concepto, Historia y Tipos de Estrés	
Concepto de Estrés.....	6
Origen Etimológico.....	6
Clasificación de Estrés.....	7
En relación al efecto que produce en la persona.....	8
El Efecto de Estrés en la Salud	
El estrés y la salud.....	10
¿Cómo afecta el estrés al organismo?.....	11
El estrés de trabajo y la salud.....	12
Estrés Laboral y Burnout	
Síndrome de Burnout.....	14
Consecuencias del Síndrome de Burnout.....	15
Diferencias entre Síndrome de Burnout y Estrés Laboral.....	16
Burnout en la Profesión	
Síndrome de Burnout en Docentes.....	18
Enfermedades Frecuentes de esta profesión.....	19
El estrés y efecto "Burnout" en Docentes.....	20
Estrategias, Prevención y Tratamiento	
Estrategias para combatir el estrés.....	22
Prevención del Estrés.....	23
Tratamientos del estrés.....	24
Técnicas y Ejercicios de Relajación	
Técnica de Relajación N° 1.....	26
Técnica de Relajación N° 2.....	27
Técnica de Relajación N° 3.....	28

GUÍA DEL ESTRÉS DOCENTE
Autor: Tatiana Lezuela Salazar Zambrano

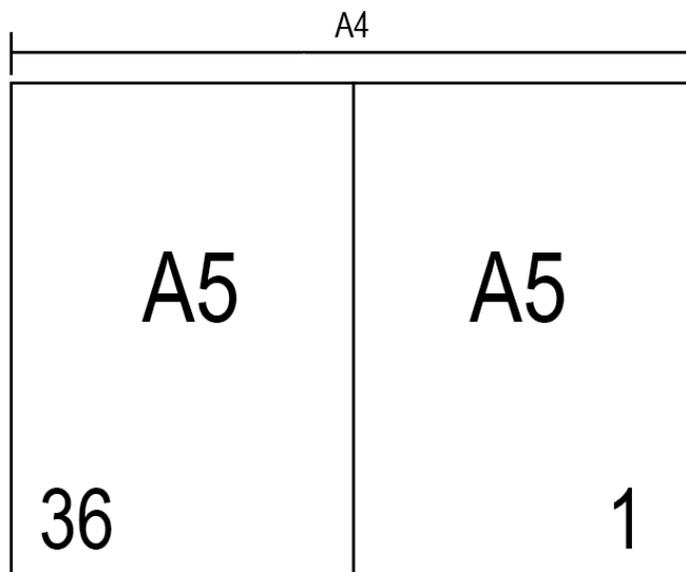
Nota del Editor: Esta guía pretende ofrecer informaciones precisas y confiables sobre el tema mencionado. Es indispensable consultar un profesional de salud ante de iniciar cualquier rutina de ejercicios. No es el objetivo ni el propósito del editor de esta obra prestar consejos médicos o cualquier otro servicio profesional. Para obtener orientaciones sobre su salud recurre siempre a un profesional competente.

Número de páginas

En cuanto al número de páginas que tendrá la guía es de 9 hojas tamaño A4 en ese pliego saldrán 4 carillas que saldrían 36 páginas para la guía informativa.

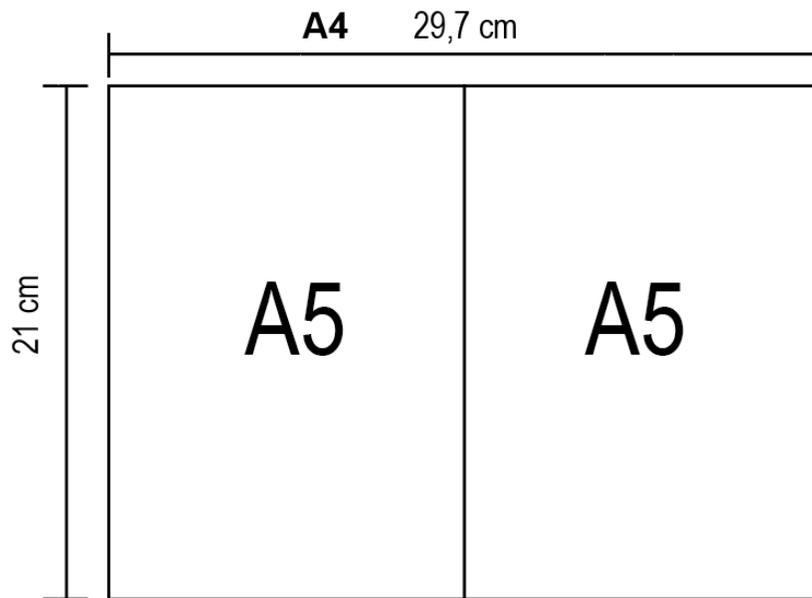
Compaginación

36	1
2	35
34	3
4	33
32	5
6	31
30	7
8	29
28	9
10	27
26	11
12	25
24	13
14	23
22	15
16	21
20	17
18	19



Tamaño y formato

El tamaño es uno de los primeros elementos a considerar en el diseño, por lo que se ha elegido un formato A4 en la cual comprende de anchura de recorte 29,7 cm y en altura 21 cm para la guía, siendo este adecuado para el público objetivo al que va dirigido, en este caso los docentes, considerado al mismo tiempo a un público de arrastre que se pueda interesar por este tipo de guía, debido a sus características como: su contenido, de fácil manejo y fácil transportarlo por su tamaño.



Machote

Boceto o Dummie que se utiliza como guía y referencia en el diseño, creación e impresión de material gráfico.



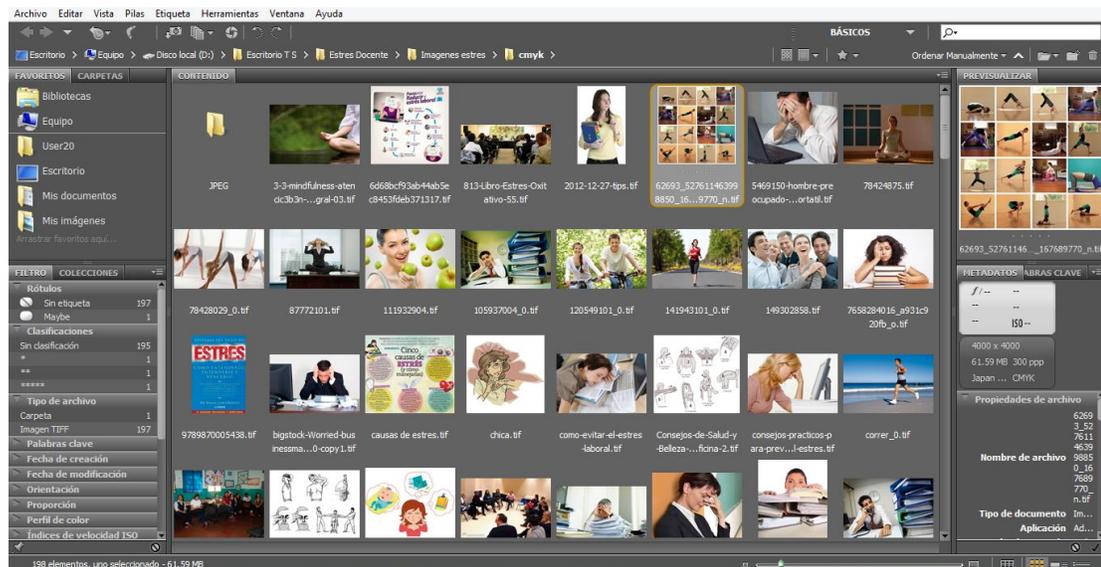
Investigación del contenido (texto) de la guía

La información obtenida se las encontró en páginas web, en guías, libros así se formará un contenido ordenado.

Investigación de imágenes, fotos y vectores de la guía.

Imágenes

La imágenes fueron buscadas del internet, tamaño grande para que se pueda apreciar.



Vectores

Los vectores fueron creados, fueron tomadas con cámara celular y al mismo tiempo fueron ilustradas.

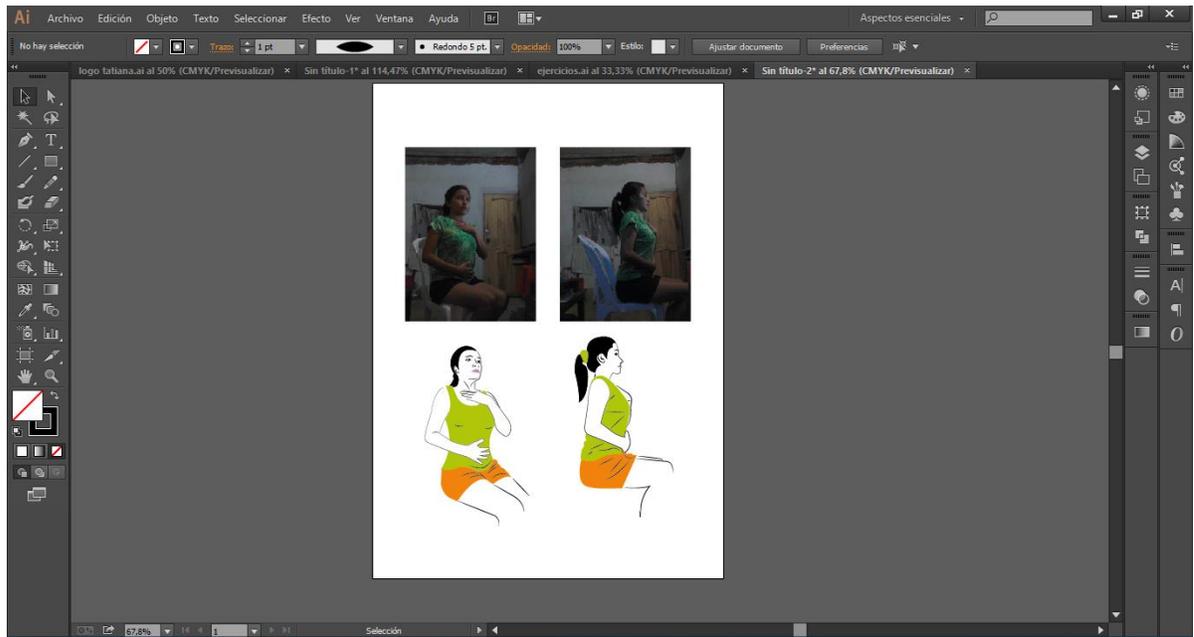
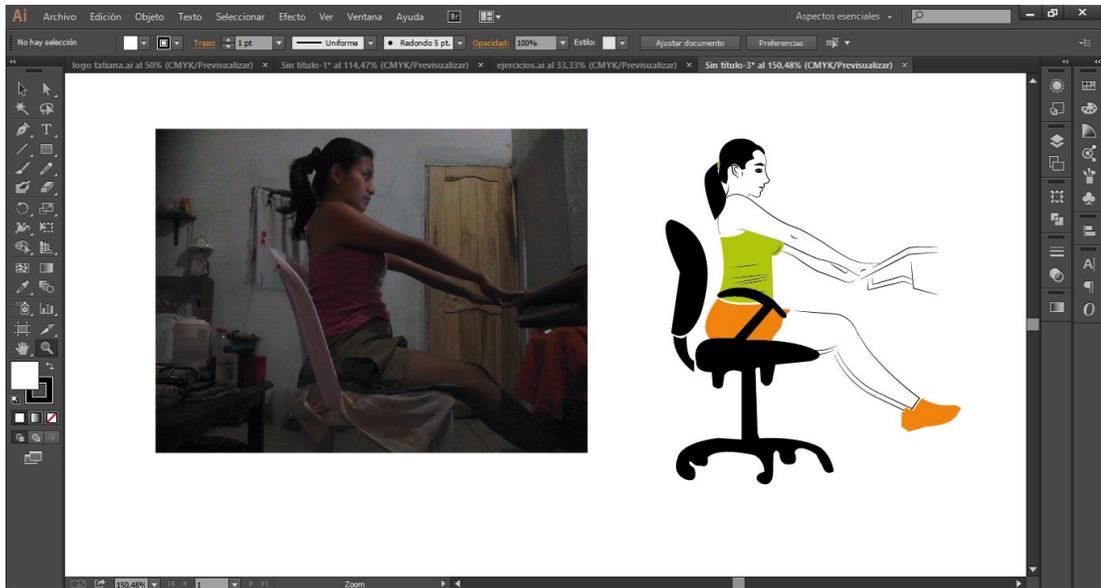
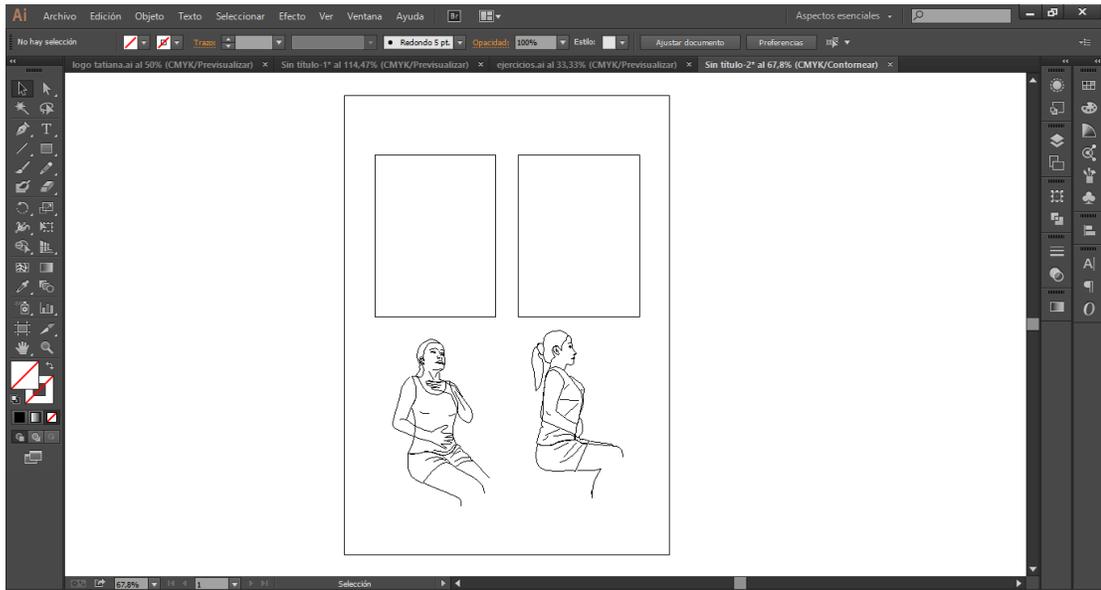


Ilustración digital

Es un instrumento que se asimila a algunas técnicas manejables. Se empieza a realizar un boceto como en cualquier técnica convencional para luego proporcionarle los toques finales en el ordenador como colores, textura, efectos y aplicación de filtros, entre otros. La ventaja de esta técnica es que reduce significativamente el tiempo de elaboración.

En la ilustración digital se puede tener mayor libertad en cuanto a la composición y forma de los elementos que conforman la imagen ya que estos pueden ser modificados de acuerdo a las necesidades que implica cada ilustración, para que visualmente sea atractiva hacia el público objetivo al que está dirigido el proyecto gráfico. Los programas que se utilizaron en la ilustración digital son: Adobe Photoshop, Adobe Illustrator y Adobe InDesign.



ESTRUCTURA DE LA GUÍA

Como es de conocer que la guía trabaja principalmente con conceptos así se lo demuestra en cada uno de los temas impregnados y agrupados por sus áreas.

De este modo se puede dar a conocer la estructura externa e interna de la guía, así:

Estructura externa: En la portada se encuentra el título o logotipo; el mensaje corto que es una frase que muestra sobre los temas de la guía; finalmente lleva ilustraciones de colores que son muy atractivos.

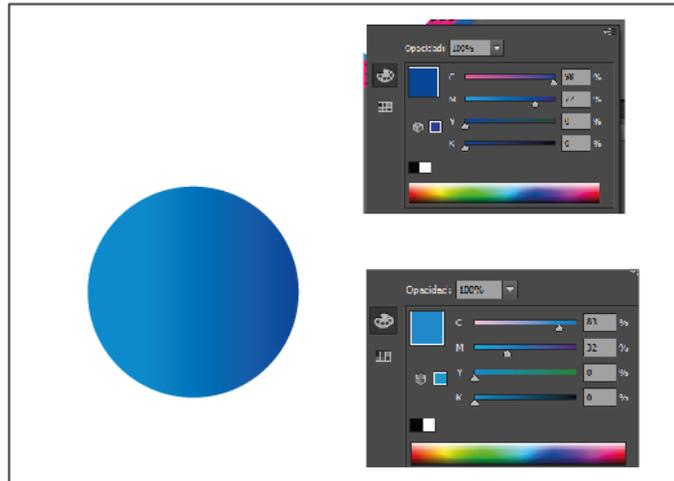
El tamaño es funcional, diseñado para que se acomode fácilmente en el portafolio.

Diseño de portada

La portada fue hecha en ilustrador vectorizada, luego fue pasada a InDesign.



El fondo de la portada está compuesto por un degradado que es:



La portada tiene un diseño limpio, con pocos elementos que forman una composición interesante y encantadora para los docentes.

Contraportada.

Para el diseño de la contraportada se utilizó el mismo color degradado que la portada, también se utilizó los logos de la institución y crear una composición atractiva.



ILUSTRACIÓN DE PORTADA

Después de haber expuesto lo anterior detalladamente de todo lo que contiene la portada daremos a conocer otros elementos que complementa la portada, es así que la portada tiene una fotografía de una persona estresada, también se colocó otra fotografía con una persona relajándose con un efecto múltiple, en cuanto a los colores se hizo una combinación de azul y blanco; se hizo la selección de estos colores con el fin de ayudar a reducir el estrés.

Posteriormente se encontrará un ÍNDICE, en el cual está puesto los diferentes títulos y el número de la página en que se encuentra, la guía está dividida en cinco secciones por lo que en el índice se ha colocado el nombre de la sección, seguido del nombre del título.

También se encuentra una nota del editor que es indispensable consultar un profesional de salud antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios.

La estructura interna.- Los capítulos son la parte principal de esta. El título del artículo enuncia el asunto que se va a tratar. El subtítulo, que sintetiza el contenido del artículo, sirve para captar la atención del lector, aumentar su curiosidad e impulsarlo a leer.

En lo general la guía como es de saber está ilustrada con fotografías de colores, formaciones llamativas, dibujos e ilustraciones.

Secciones de la guía

Es importante poner en referencia que la guía como medio de comunicación dirige una enorme gama de información para una amplia variedad de lectores. La guía está dividida en 5 secciones en una de ellas está: concepto, historia y clasificación del estrés en él se difunde información importante de donde se surgió el origen del estrés que cada día se convierte en una amenaza para la docencia.

Selección de la tipografía para titulares y cuerpo del texto

La Selección de la tipografía dentro de un diseño constituye un factor importante porque debe reunir las características necesarias para comunicar adecuadamente el mensaje; está definida por el concepto que se desea proyectar al público objetivo.

Luego se toma en cuenta las normas de legibilidad tipográfica y el estilo de la guía se ha elegido las siguientes tipografías:

Tipografías para titulares.

La tipografía que se ha utilizado es Tw Cen MT Condensed Extra Bold debido que es una tipografía con formas un tanto estrechas y redondeadas, con terminaciones asimétricas, ideal para el público objetivo al cual estará

dirigida la guía, además tiene rasgos que ayudan a complementar el concepto extraordinario del diseño.

Esta tipografía está empleada en los titulares de la guía, la misma que tiene un tamaño de 14 pts., siendo adecuada para la percepción visual de los lectores; se modificó el interlineado para generar una mayor legibilidad y fluidez dándole más limpieza al texto.

14 pts. | **Tw Cen MT Condensed Extra Bold**

Tipografía para secciones

Las secciones representan en la página un icono visual que genera énfasis, variedad y un ambiente estético, convirtiéndose en un elemento gráfico llamativo del diseño que invita a leer al público docente y proporcionar un comienzo agradable de la lectura.

Las secciones empleadas para la guía corresponden a la familia tipográfica Tw Cen MT Condensed Extra Bold que tienen dimensiones superiores en relación a la tipografía utilizada para el texto, siendo un tamaño de 30 pts.

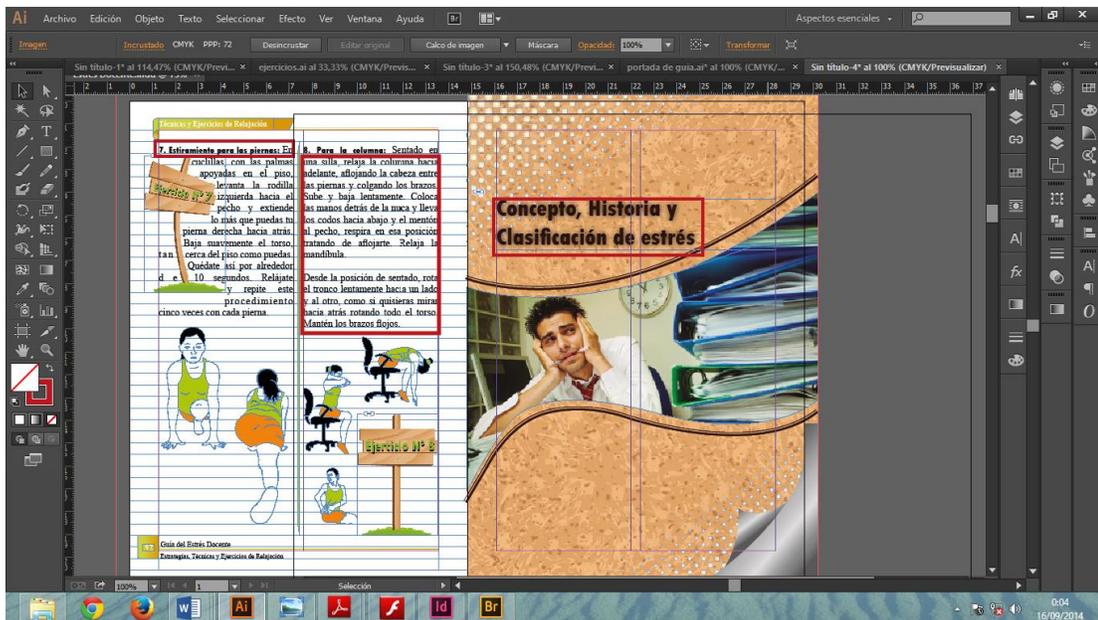
30 pts. | **Tw Cen MT Condensed Extra Bold**

Tipografía para cuerpo de texto

La tipografía para el cuerpo de texto es una tipografía Times New Roman que presenta un estilo serio para los docentes, con un tamaño de 12 pts. Porque constituye un tamaño considerable para su fácil lectura.

Se integra fácilmente a las otras tipografías empleadas a la guía, y se crea armonía, equilibrio tipográfico en el diseño; además refleja originalidad, sencillez y sobre todo es de fácil legibilidad para el público docente.

12 pts. | Times New Roman



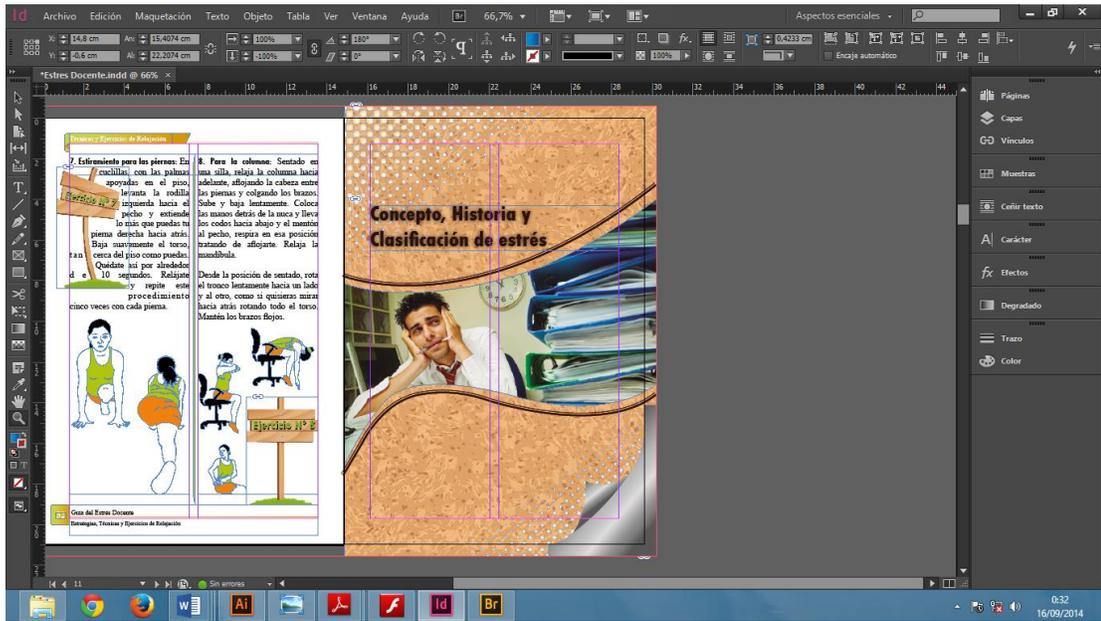
Gama cromática

Los colores permiten realzar la composición gráfica y originar impacto visual en el público objetivo, porque a través de estos se transmiten reacciones emocionales e influyen psicológicamente sobre la conducta de las personas.

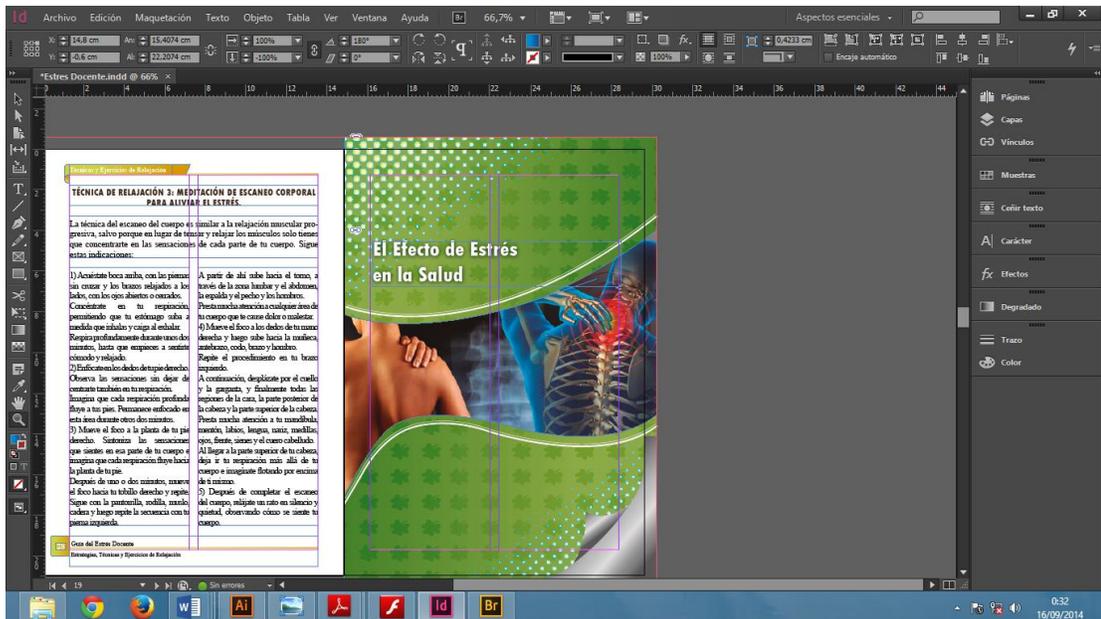
Los colores influyen notablemente en la composición de un diseño por lo que deben ser aplicados adecuadamente según las necesidades requeridas por el interesado.

La gama cromática constituye un atractivo y un estímulo visual para los lectores porque generan dinamismo, actividad, calidez, vitalidad y curiosidad por leer este tipo de guía que poseen características interesantes que invitan a ser explorados y apreciados, constituyéndose en sus favoritos por la variedad de su gama cromática y formas que hacen que el diseño se convierta en una obra única y funcional.

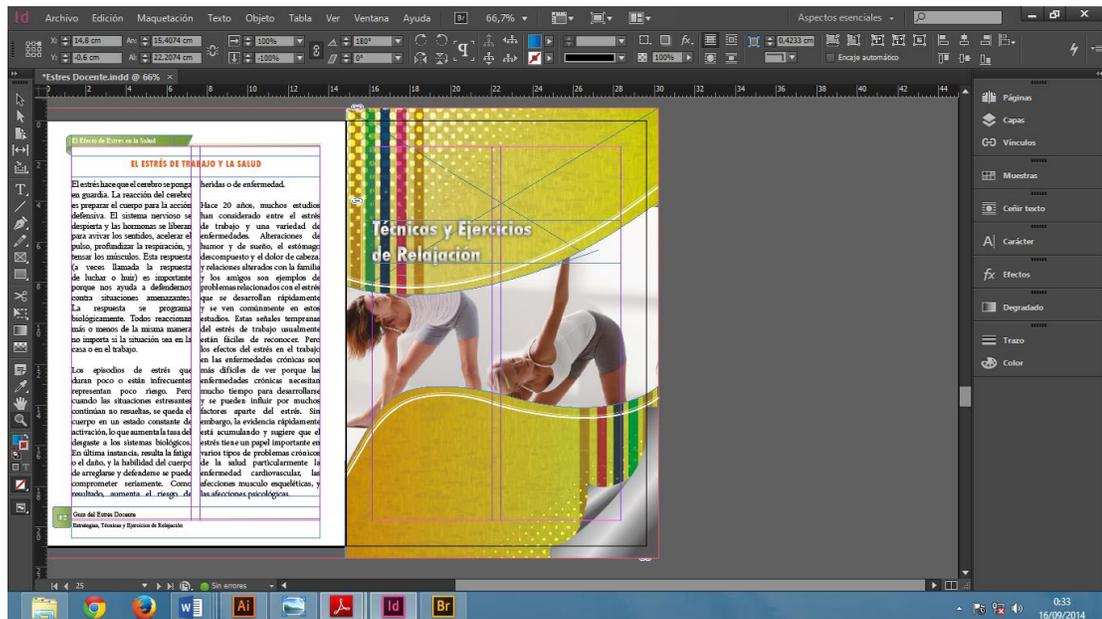
La guía está dirigida especialmente a los docentes universitarios, se debe evitar emplear imágenes a blanco y negro, porque se convertiría en una muestra literaria monótona, aburrida y poco eficiente para captar la atención del público y despertar su interés por la lectura.



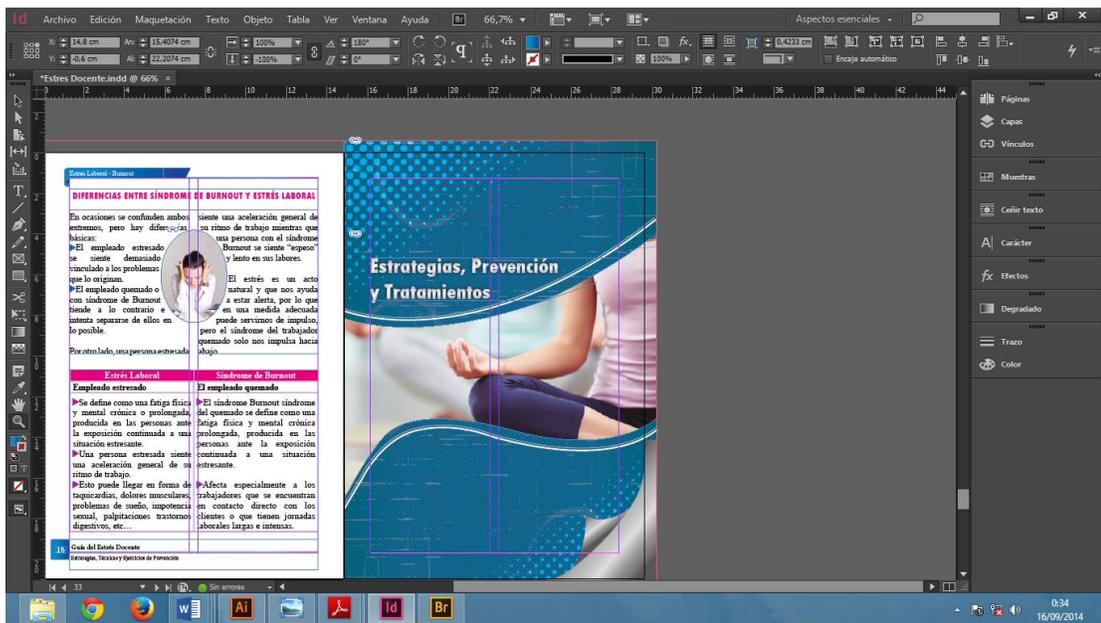
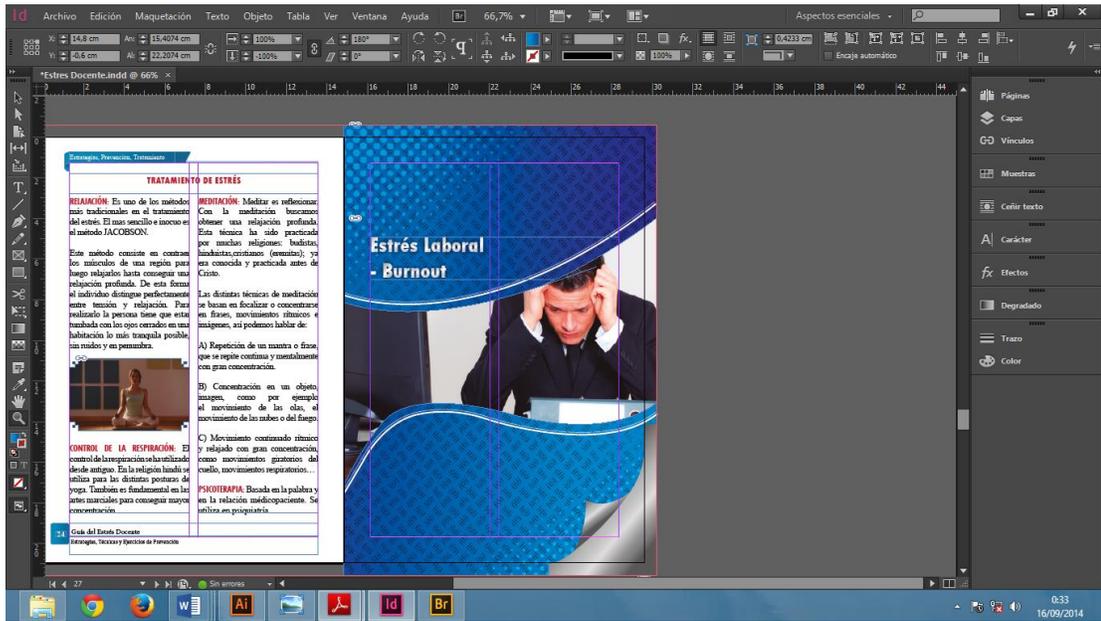
El verde da quietud y reposo. Es un color que alivia y genera sentimientos armónicos que pueden saciar la ansiedad.



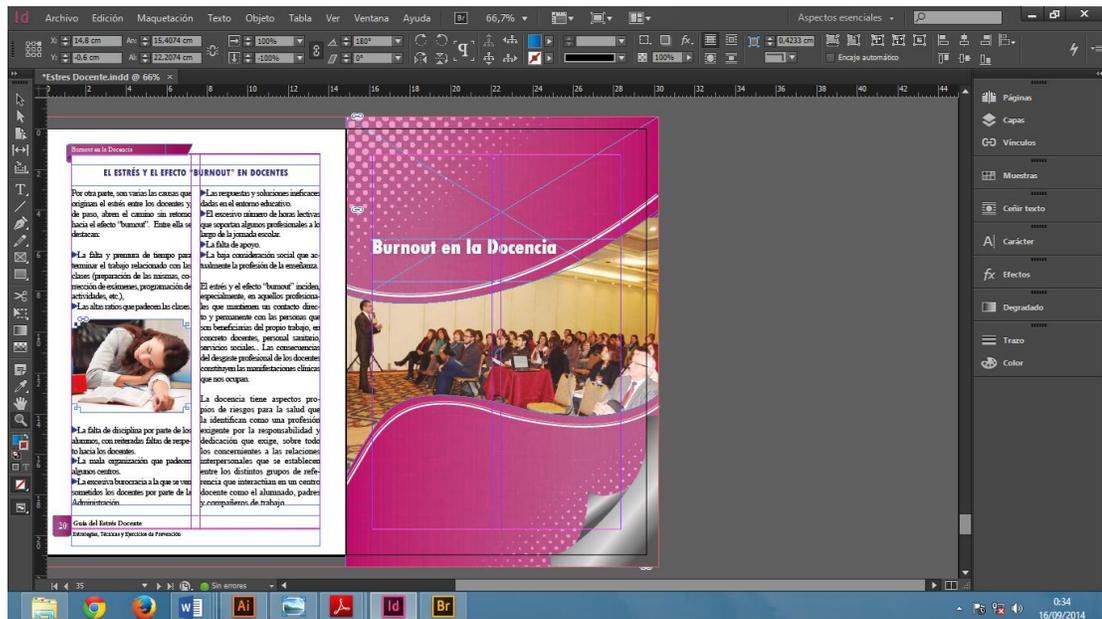
El amarillo es más suave que el rojo o el anaranjado y da luz y alegría. Es un gran color para dar ánimo y cuando tiene una actitud positiva estará bien equipado para combatir estrés.



El azul es tranquilo, pacífico y calma. Este color tiene una tremenda calidad para manejar el estrés, lo que refresca y tranquiliza.



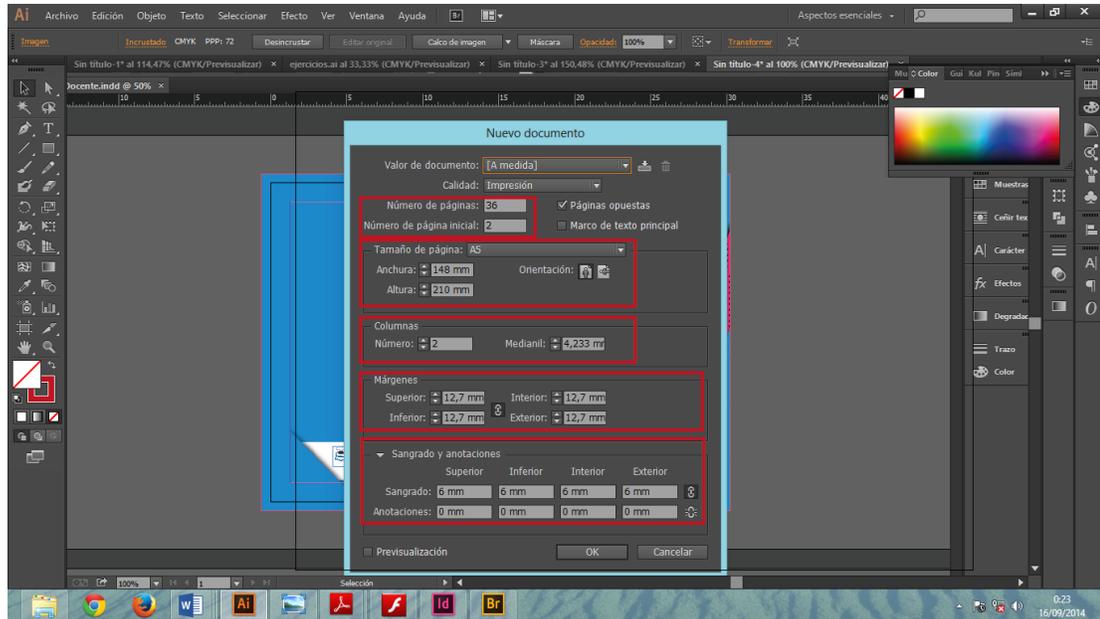
El violeta representa fuerza, paz y sabiduría. Puede darle sentimientos de paz interior cuando lo usa. Decorar con él puede darle a su espacio una sensación de paz, alivia el estrés interna y externamente.



Para el diseño y diagramación de la guía se usaron los programas:

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Illustrator CC
- Adobe InDesign CC
- Adobe Bridge CC

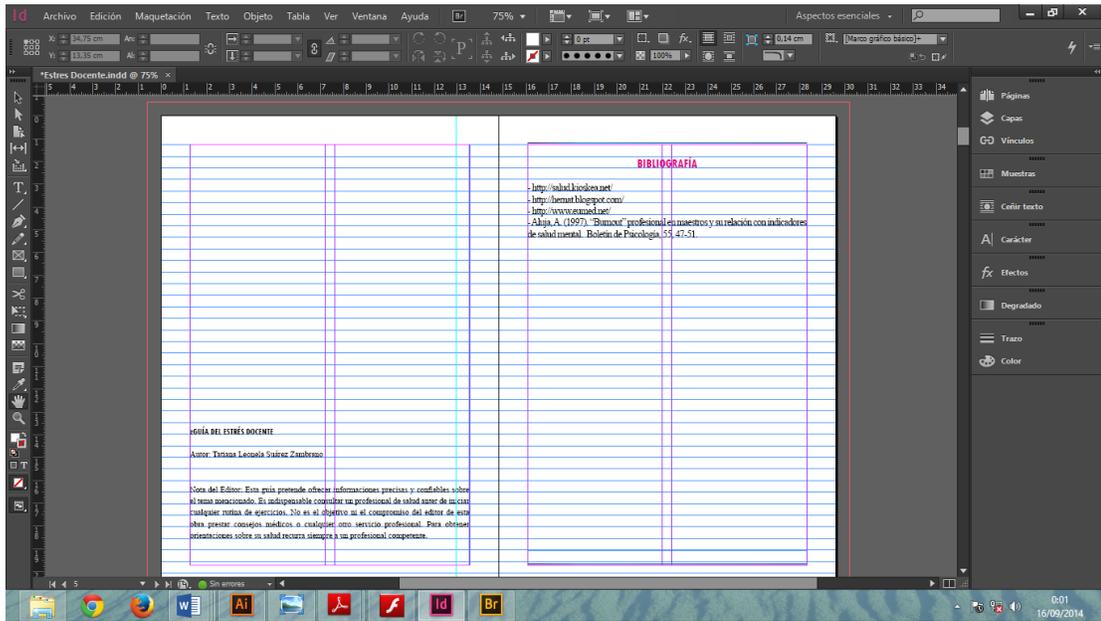
Valores del documento en Adobe InDesign:



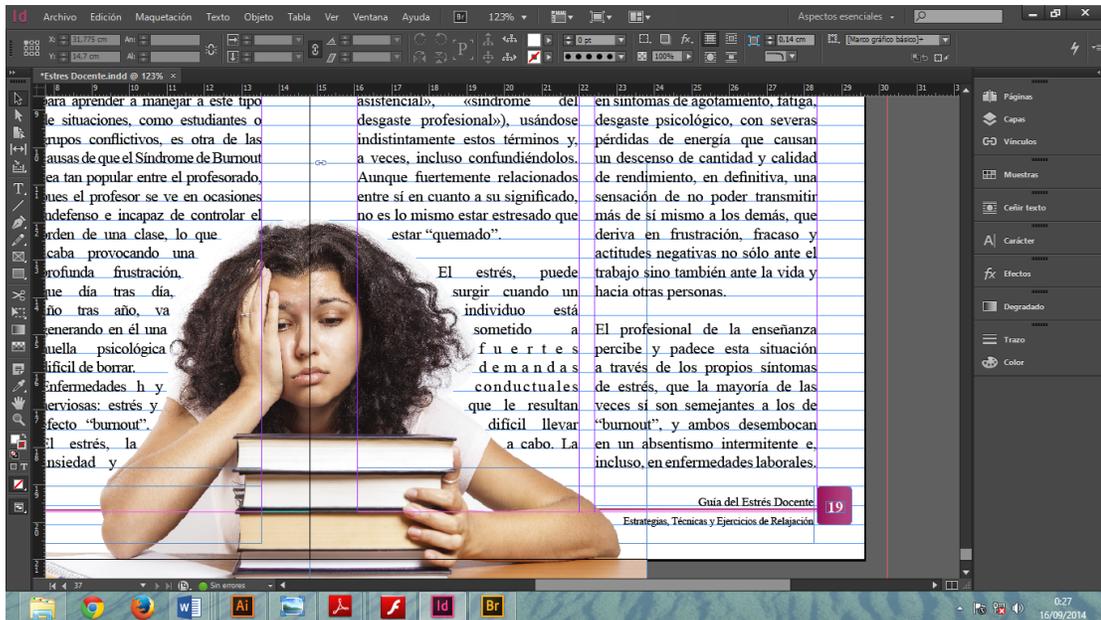
Diagramación

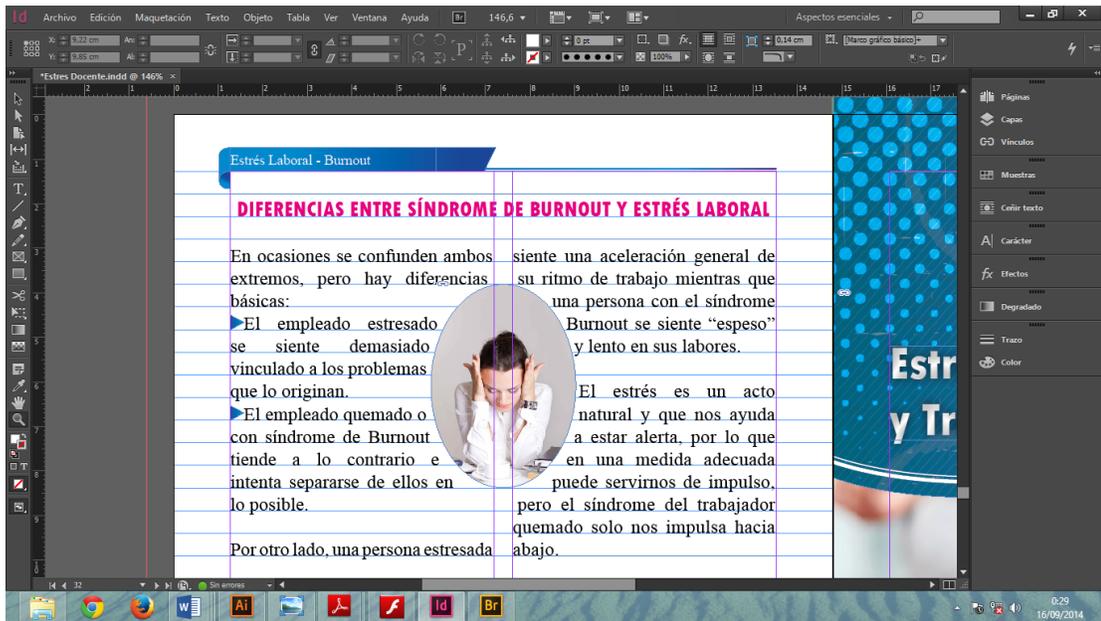
Para la diagramación de la guía se utilizaron distintos elementos, que hacen el diseño agradable y funcional para los lectores; se utilizó una letra capitular con una proporción mayor con relación al texto, la misma que indica en donde inicia la lectura, además es un elemento decorativo que permite resaltar el párrafo haciéndolo más interesante y atractivo.

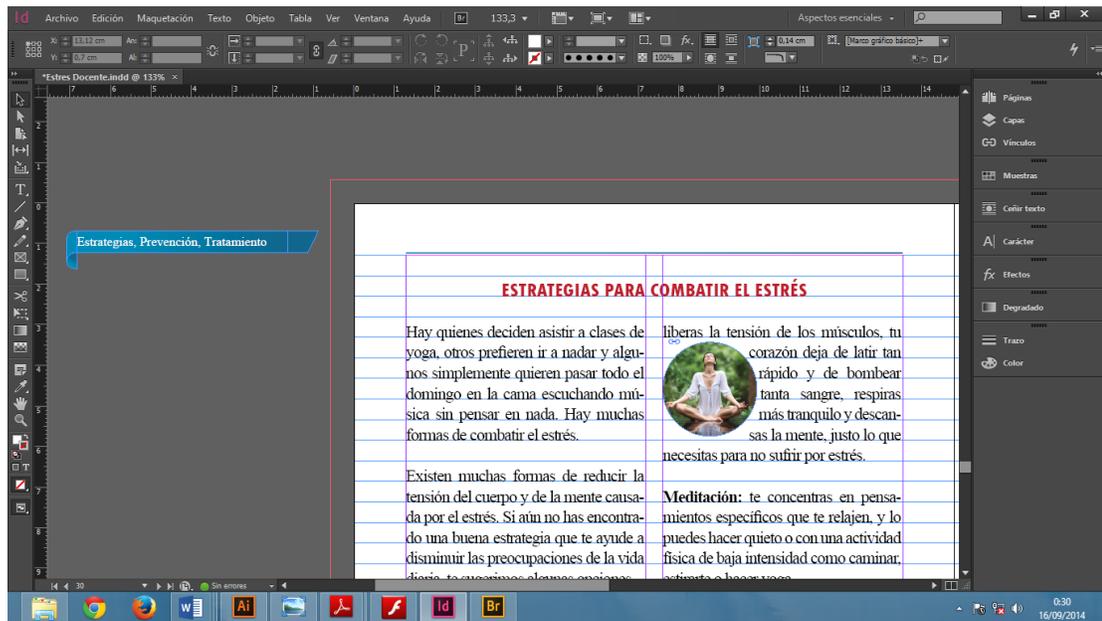
La diagramación de la guía con respecto a la distribución de los elementos gráficos en la página de texto evita que el diseño se vuelva tradicional y monótono, convirtiéndose en un trabajo grafico lleno de vitalidad, inquietud, estimulante, capaz de atraer el interés de los lectores docentes.



Proceso de diagramación de la guía informativa.







MISIÓN

Brindar beneficios a los docentes de la institución, para conocer los puntos principales del estrés, ya que esta enfermedad los puede llevar a diversos factores negativos para la salud.

VISIÓN

El diseño y elaboración de la guía informativa servirá a futuro para disminuir el nivel de estrés en los docentes de la institución y que disfruten de una vida sana y de relajación, creando un ambiente de esparcimiento y buena salud entre docentes y estudiantes.

ASPECTOS LEGALES

BUEN VIVIR

Sección primera

Educación

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación Integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Art. 344.- El sistema nacional de educación comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos y actores del proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, y estará articulado con el sistema de educación superior.

Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales

Art. 385. - El sistema nacional de ciencia, tecnología, Innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

1. Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.
2. Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.

3. Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.

BENEFICIARIOS

Los beneficiarios son los docentes, contarán con una guía muy novedosa con colores llamativos que ayudan a combatir el estrés en cada una las personas y captar la atención del público objetivo y despertar el interés por la lectura. También cuenta con ilustraciones de ejercicios de relajación para el docente cada vez que se sienta estresado pueda realizarlas y seguir sus labores de una manera agradable y buena salud.

IMPACTO SOCIAL

Este proyecto pretende contribuir al bienestar de los docentes, y la comunidad que habita alrededor de la institución, apoyándose con los avances tecnológicos. Con este modelo de proyecto se busca lograr disminuir el nivel de estrés en esta institución, con la elaboración y diseño una guía informativa relacionada a la actualidad con colores que relajan y lo incentive a desempeñar sus labores profesionales y además conocer puntos del estrés que día a día se convierte en una amenaza constante para la sociedad.

CONCLUSIONES

- La guía se diseñó con programas actualizados acorde al diseño gráfico para tener un excelente trabajo.
- La guía cuenta con la utilización de una gama de colores, tonos e intensidades que crean distintos ambientes en la ilustración y fotografías, y así las personas puedan deleitarse y motivarse a leer la guía.
- El diseño fue realizado en base a los problemas que tienen los docentes en su desempeño laboral.
- La propuesta motivará hacia un mejor rendimiento profesional de los docentes y la estabilidad emocional en sus actividades laborales.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS RELEVANTES

Adrenalina: Hormona segregada por las cápsulas suprarrenales; produce una respuesta del organismo al estrés, aumentando la presión sanguínea, el ritmo cardíaco o la cantidad de glucosa en la sangre.

Agujetas: Dolor muscular semejante al de agujas que se clavan, que se siente un tiempo después de haber realizado un esfuerzo físico no habitual.

Aislamiento: Acción y efecto de aislar o aislarse.

Angina: Inflamación de las amígdalas.

Ansiedad: Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Astenia: Debilidad o falta de energía de una persona.

Autoprotección: El conjunto de acciones encaminadas a la protección, realizadas por uno mismo, para sí mismo.

Biológicas: Pertenciente o relativo a la biología.

Cardíaco: Pertenciente o relativo al corazón.

Cardiaco: Relativo al corazón.

Cefalea: Dolor de cabeza intenso y persistente.

Circulación: Función fisiológica propia de la mayoría de los animales metazoos, la cual consiste en que la sangre sale del corazón por las arterias, se distribuye por todo el cuerpo para proporcionar a las células las sustancias que necesitan para el ejercicio de sus actividades vitales, y vuelve al corazón por las venas.

Coagulación: Proceso por el cual un líquido se condensa y se vuelve semisólido, adquiriendo un aspecto parecido al del gel.

Colitis: Inflamación del colon, que generalmente produce diarrea.

Deformación: La deformación es el cambio en el tamaño o forma de un cuerpo debido a esfuerzos internos producidos por una o más fuerzas aplicadas sobre el mismo o la ocurrencia de dilatación térmica.

Demanda: Petición o solicitud de algo, especialmente cuando se considera un derecho o se hace como súplica.

Depresión: Acción y efecto de deprimir o deprimirse. Estado psíquico que se caracteriza por una gran tristeza sin motivo aparente, decaimiento anímico y pérdida de interés por todo.

Desequilibrio: Falta de fijeza en la posición en el espacio.

Desvalorización: Disminución del valor o del precio de una moneda o de otra cosa.

Disfunción: Trastorno en el funcionamiento de algo, especialmente el de una función orgánica.

Disfunción: Trastorno en el funcionamiento de algo, especialmente el de una función orgánica.

Dispepsia: Trastorno gástrico que dificulta la digestión.

Dispepsia: Trastorno gástrico que dificulta la digestión.

Emergencia: accidente o suceso que acontece de manera absolutamente imprevista.

Endocrino: Se aplica a la glándula que produce hormonas que van a parar directamente a la sangre y estimulan o regulan la actividad de otros órganos.

Endocrinólogo: Es la rama de la medicina que estudia el funcionamiento y las distintas enfermedades del sistema endocrino, las glándulas y sus secreciones específicas llamadas hormonas.

Epidemia: Enfermedad que se propaga durante algún tiempo por un país, acometiendo simultáneamente a gran número de personas.

Ergonómicas: Relacionado con el estudio de las condiciones de adaptación de una persona o cosa.

Estímulos: Excitación o agente (interno o externo) que determina una reacción en un tejido, órgano u organismo.

Fisiológicos: Es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres vivos.

Glándulas: Órgano que se encarga de elaborar y segregar sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo.

Hiperactividad: Trastorno de la conducta infantil que consiste en impulsividad, inquietud y actividad extrema. Afecta al desempeño escolar y aparece asociado con el déficit de atención.

Hipófisis: Glándula de secreción interna situada en el encéfalo, que se encarga de controlar la actividad de otras glándulas y de regular funciones generales del organismo.

Hipotálamo: Parte del encéfalo situada en la base de este, que controla el funcionamiento del sistema nervioso, la actividad de la hipófisis y la homeostasis.

Humorismo: Actitud o capacidad de la persona que ve el lado divertido o irónico de la realidad, especialmente cuando lo manifiesta exteriormente con bromas o frases graciosas.

Incidencia: Acontecimiento que sobreviene en el curso de un asunto o negocio y tiene con él alguna conexión.

Intimidación: Acción y efecto de intimidar. Provocación o inspiración de miedo.

Inusual: Que no se usa o se practica con frecuencia.

Legales: Perteneciente o relativo a la ley o al derecho.

Lógica: La ciencia que se basa en las leyes, modalidades y formas del conocimiento científico se conoce bajo el nombre de lógica. Se trata de una ciencia de carácter formal que carece de contenido ya que hace foco en el estudio de las alternativas válidas de inferencia.

Mecanismo: Conjunto de piezas o elementos que unidos o acoplados entre sí y mediante un movimiento hacen un trabajo o cumplen una función.

Metabolismo: Conjunto de reacciones que se producen continuamente en las células vivas, mediante las cuales esta obtiene y transforma materia y energía.

Migraña: Dolor de cabeza muy fuerte e intenso que afecta a una parte de ella.

Miocardio: Tejido muscular del corazón de los animales vertebrados.

Modismo: Expresión característica de una lengua que está formada por un grupo de palabras con una estructura fija y que tiene un significado que no se puede deducir del significado de las palabras que lo forman y que puede apartarse de las reglas generales de la gramática.

Neurosis: Es un trastorno nervioso que causa trastornos emocionales; al parecer, no hay daño físico que lo explique.

Obstetricia: Es una rama de las ciencias de la salud que se ocupa de la mujer en parte de su periodo fértil, comprendiendo también los aspectos psicológicos y sociales de la maternidad.

Organismo: Conjunto de órganos del cuerpo animal o vegetal y de las leyes por que se rige.

Padecimiento: Acción de padecer o sufrir daño, injuria, enfermedad, etc.

Pedagogía: Ciencia que estudia los métodos y las técnicas destinadas a enseñar y educar, especialmente a los niños y a los jóvenes.

Pituitaria: Membrana que recubre las fosas nasales. Glándula situada en la base del cráneo, encargada de controlar la actividad de otras glándulas y de regular varias funciones del cuerpo, como el desarrollo sexual.

Popularidad: Fama y aceptación que se tiene del pueblo en general.

Presión: Fuerza o empuje que se ejerce sobre una cosa.

Primicia: Fruto primero de cualquier cosa. Noticia que se hace pública por primera vez.

Psicológica: Relativo a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona o un grupo.

Psicosis: Enfermedad mental grave que se caracteriza por una alteración global de la personalidad acompañada de un trastorno grave del sentido de la realidad.

Psicosociales: Relativo a la psicología individual y a la vida social.

Psíquico: Pertenciente o relativo a las funciones y contenidos psicológicos.

Reacción: Acción que resiste o se opone a otra acción, obrando en sentido contrario a ella.

Reacciones: Acción provocada por otra y de efectos contrarios a ella.

Relevantes: Que es significativo o importante.

Resistencia: Oposición a la acción de una fuerza.

Secreción: Expulsión de una sustancia elaborada por una glándula.

Síndrome: Conjunto de signos o señales que caracterizan una enfermedad o un trastorno físico o mental.

Sistema: Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas.

Sobrecarga: Ocupación o uso completo de una cosa que impide su funcionamiento normal.

Sociológicas: Es la ciencia social que estudia los fenómenos colectivos producidos por la actividad social de los humanos, dentro del contexto histórico-cultural en el que se encuentran inmersos.

Supervivencia: Conservación de la vida, especialmente cuando es a pesar de una situación difícil o tras de un hecho o un momento muy significativos.

Suprarrenales: Se aplica al órgano o parte del cuerpo que está situado encima de los riñones.

Tensión: Estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas que lo atraen.

Testifique: Dar a conocer o explicar unos hechos en un juicio.

Tiritar: Temblar de frío, miedo u otras causas.

Trastorno: Alteración leve de la salud. Cambio o alteración en el orden que mantenían ciertas cosas o en el desarrollo normal de algo.

Trombosis: Formación de un coágulo de sangre en el interior de un vaso sanguíneo o en el corazón.

BIBLIOGRAFÍA

Aldrete, M., Pando, M., Aranda, C. y Balcàzar, N. (2003) Síndrome de Burnout en maestros de educación básica nivel primaria de Guadalajara V, 1, 11-16.

Cárdenas, G. y Pèrez. M (sf). El síndrome de “estar quemado” por el trabajo en profesores de Educación primaria. Revista Xictli. Recuperado <http://www.unidad094.upn.mx/revista/57/04.html>

Tonon Graciela, (2003) “Calidad de vida y desgaste profesional” Buenos Aires.

Zavala, José (2008) BURNOUT, DESGASTE PROFESIONAL O SINDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO EN Blog de Estrés Docente. Publicado el 5 de Octubre de 2008 en : <http://blog.pucp.edu.pe//item/32848>

Meritxell Díaz (2007) El estrés laboral en el mundo docente Actualidad, General, Opinion. Publicado 8 de Noviembre del 2007: <http://www.eliceo.com/opinion/el-estres-laboral-en-el-mundo-docente.html>

Stora Jean Benjamín. 1991. ¿Qué sé acerca del estrés?.

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

Almirall Hernández Pedro. 1996. Análisis Psicológico del Trabajo.

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

Keith Davis. 1994. Comportamiento Humano en el Trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GAETA. El Estrés. 2003.

NIGRO. Enfermedades relacionadas con el estrés 2005, capítulo 5.

FERNÁNDEZ JORDI. El estrés laboral. 2004.

GIL MONTE, PEIRÓ Y VALCARCEL. Señales del estrés. 1996.

PARKINSON. Conceptualización del estrés. 1999.

CLAUDE BERNARD. Fundamentación Filosofica.1867.

WALTER CANNON. Origen del estrés. 1911.

SABINO, El estudio de la Metodología. 1992.

TAMAYO Y TAMAYO, La Población. 1997

CADENAS. MUESTRA.1974.

ZORRILLA. La Observación. 1992.

ARIAS. La entrevista. 2006.

MORLES. La Encuesta. 1994.

PÁGINAS WEB

<http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345577>

<http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>

<http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7010.pdf>

<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAS2155.pdf>

<http://aetox.es/wp-content/uploads/2009/04/Estres-laboral.pdf>

Anexos

ANEXO N° 1

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA: DISEÑO GRÁFICO**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LA AUTORIDAD DE LA CARRERA DISEÑO
GRÁFICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL**

OBJETIVO: Conocer si las Autoridades favorecen la guía informativa para la disminución de estrés en los docentes.

ENTREVISTA A LA AUTORIDAD

1.- ¿Qué opina usted sobre el estrés en los docentes?

2.- ¿Cree usted que el profesional de la docencia es una actividad propensa a tener estrés?

3.- ¿Usted cree que el estrés laboral afecta la salud física y emocional en los docentes?

4.- ¿Cuáles son los principales problemas de la enseñanza actual a los que se enfrenta de manera directa el docente?

5.- ¿Existe mucha información sobre el estrés laboral en la docencia?

6.- ¿Considera usted que sería necesario que el docente recibiera preparación psicológica para la prevención del estrés laboral?

7. ¿La autoridad apoyará en la aplicación de la guía informativa para los docentes que sufren de estrés?

ANEXO N° 2

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA: DISEÑO GRÁFICO**

ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO.

OBJETIVO: Analizar a los docentes si se sienten estresados en el momento de dar clases.

INSTRUCCIONES: Por favor conteste según corresponda a la columna del número que refleje su criterio tomando en cuenta los siguientes parámetros: (Marque una sola posibilidad, esta encuesta es anónima por lo tanto no escriba su nombre). De sus respuestas depende el éxito de esta investigación.

1.- Muy de Acuerdo (M.A)
2.- De Acuerdo (D.A)
3.- Indiferente (I)
4.- Desacuerdo (D)
5.- Muy Desacuerdo (M.D)

Marque con una X en el casillero correspondiente a las respuestas que considere más adecuado.

N°	Preguntas	MA	DA	I	D	MD
1	¿El estrés afecta su salud física y/o emocional en su trabajo?					
2	¿El dictar clases por muchas horas y estar de pie le produce estrés?					
3	¿La mala conducta de los estudiantes influye para que los docentes se sientan estresados?					
4	¿La excesiva carga de trabajo perjudica su estado emocional?					
5	¿Los problemas personales y la inestabilidad laboral y económica pueden bajar el rendimiento académico?					
6	¿El descuido personal y de hábitos alimenticios es una de las consecuencias del estrés laboral?					
7	¿Es importante que los docentes se informen sobre las consecuencias que causa el estrés?					
8	¿Está de acuerdo que las universidades deberían dar charlas de motivación y control emocional a los docentes?					
9	¿Considera usted que realizar actividades físicas logró disminuir el estrés?					
10	¿Le agradecería recibir información mediante una guía informativa sobre el origen y de aplicación de métodos de prevención del estrés?					

ANEXO N° 3
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA: DISEÑO GRÁFICO

ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DISEÑO GRÁFICO.

OBJETIVO: Conocer el criterio de los encuestados sobre el estrés laboral en los docentes y cómo afecta su rendimiento laboral.

INSTRUCCIONES: Por favor conteste según corresponda a la columna del número que refleje su criterio tomando en cuenta los siguientes parámetros: (Marque una sola posibilidad, esta encuesta es anónima por lo tanto no escriba su nombre). De sus respuestas depende el éxito de esta investigación.

1.- SI
2.- NO
3.- A VECES
4.- NUNCA
5.- SIEMPRE

Marque con una X en el casillero correspondiente a las respuestas que considere más adecuado.

N°	Preguntas	SI	NO	A VECES	NUNCA	SIEMPRE
1	¿Ha escuchado sobre el estrés en los docentes?					
2	¿Ha tenido docentes que tengan síntomas de estrés?					
3	¿Siente que al escuchar clases el docente esta estresado?					
4	¿Las principales causas del estrés es la mala disciplina de los alumnos?					
5	¿Ayudas al docente con tu buen comportamiento para que ellos no se sientan estresados?					
6	¿Ha visto usted que el docente tiene sobrecarga de trabajo?					
7	¿Observó alguna campaña gráfica de prevención sobre el estrés laboral hacia los docentes?					
8	¿El docente estresado puede llevarlo a dificultades de salud y poner en peligro su actividad laboral?					
9	¿Es necesario que el docente recibiera charlas de motivación para que no se sienta estresado?					
10	¿Le agradecería que el docente que sufre de estrés mejorara su rendimiento laboral mediante una guía informativa para la disminución del estrés?					

ANEXO N° 4

Outlook.com - crismatuti
FERNANDO JASMAN Y LE
D11876788 - ESTRES EN L

secure.urkund.com/view/11793947-838240-389337#fcq7bWaxEEPXnzFQPOF2VYMI+D14WJ7XoPjL18/fj++fjz+fDskf/z1dCSWUoZZXD7kTM
12:21
21/10/2014

URKUND

Document: [ESTRES EN LOS DOCENTES.ISZ.pdf \(D11876788\)](#)

Submitted: 2014-10-20 22:33 (-05:00)

Submitted by: Fernando León Ramirez (fernando.leonr@ug.edu.ec)

Receiver: fjr110480.ug@analysis.urkund.com

Message: Suarez Zamborano Show full message

8% of this approx. 32 pages long document consists of text present in 17 sources.

List of sources

Rank	Path/Filename
1	ESTRES EN LOS DOCENTES - enviar.pdf
2	hector.crespo.tesis.diseño.grafico.2014.docx
Alternative sources	
3	tesis.nuth.kirst.zavala.pdf(1).pdf
4	PROYECTO-IVON.GARCIA.-JEANNE.CHOEZ.pdf
5	proyecto_BURGOS_TOMALA.docx
6	PROYECTO FINAL.docx
7	proyestcharito.docx
8	http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345577

99%

INTRODUCCIÓN CONTEXTUALIZACIÓN El estrés es un sistema natural que es provocado por varias circunstancias que producen una sobrecarga de tensión y es sumergida en el ser humano que causa un impacto en el desarrollo normal del organismo. El estrés laboral es un asunto de intranquilidad creciente en los países en desarrollo ya que inevitablemente traerá consecuencias negativas para la salud, la seguridad y el bienestar de los obreros en donde se laboran. El estrés laboral a nivel mundial en las últimas décadas ha crecido ya que muchas organizaciones lo califican como la epidemia del siglo XXI. Una de las instituciones verificó un incremento importante en el caso de los trabajadores con estrés, muchos de ellos se por la amenaza constante de perder el empleo, la sobrecarga de trabajo, realización de tareas monótonas, la falta de libertad y falta de apoyo por parte de sus colegas, son algunos de los elementos que causan estrés en los obreros. A nivel mundial, las visitas al médico se deben a enfermedades afectadas con el estrés. Mientras que en el Perú, los empleados sufre estrés laboral en algún momento. De acuerdo a las estadísticas en parte de estrés laboral, los países europeos son gravemente afectados por las numerosas presiones laborales que toleran en sus trabajos, llegando a la única conclusión de que la actividad laboral es el generador del estrés y una de las profesiones más estresantes es la docencia. Ante la demanda de educación de calidad, los docentes son las principales víctimas del estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y 19 al entorno de trabajo, que se manifiesta en diferentes maneras en cada persona. 2 En América Latina, los porcentajes en el estrés laboral también crecen año tras año. Las condiciones de vida de las personas de Latinoamérica, como las presiones y falta de equilibrio por las demandas familiares y laborales, son parte de un clima de estrés cuyas causas pueden ser identificadas como propias de países subdesarrollados. El estrés es el segundo problema de salud en la Unión Europea relacionado con el trabajo, tras el dolor de espalda, y afecta a más de cuarenta millones de personas cada año. Además, es la causa de la mitad de las jornadas perdidas por ausentismo laboral. Sin embargo, existen fórmulas concretas para luchar contra este mal. La adopción de medidas preventivas tempranas en materia de estrés laboral podría reducir considerablemente los costos económicos y sociales tanto para el trabajador como para el empleador y empresarios. En los países europeos son gravemente afectados por las diversas presiones laborales que sufren en sus empleos, llega a la conclusión de que la actividad laboral es el disparador del estrés laboral. Además se estima que las enfermedades causadas por estrés, depresión o ansiedad, violencia en el trabajo, acoso o intimidación son las causantes de problemas de salud asociados con el trabajo. En el Ecuador existe el estrés laboral, uno de los riesgos psicosociales que se asocia con muchas enfermedades. Es importante tomar conciencia de que hay que instruirse una nueva forma de trabajar y vivir para disminuir el precio que implica en salud y calidad de vida, y en esto las organizaciones tienen un papel protagónico. En cada de los hogares ecuatorianos tienen al menos una persona que sufre los efectos del estrés. Se dice que las enfermedades más comunes de los ecuatorianos son la gripa, el dolor de

99%

Urkund's archive: UNIVERSIDAD GUAYAQUIL / ESTRES EN LOS DOCENTES - enviar.pdf

INTRODUCCIÓN CONTEXTUALIZACIÓN El estrés es un sistema natural que es provocado por varias circunstancias que producen una sobrecarga de tensión y es sumergida en el ser humano que causa un impacto en el desarrollo normal del organismo. El estrés laboral es un asunto de intranquilidad creciente en los países en desarrollo ya que inevitablemente traerá consecuencias negativas para la salud, la seguridad y el bienestar de los obreros en donde se laboran. El estrés laboral a nivel mundial en las últimas décadas ha crecido ya que muchas organizaciones lo califican como la epidemia del siglo XXI. Una de las instituciones verificó un incremento importante en el caso de los trabajadores con estrés, muchos de ellos se por la amenaza constante de perder el empleo, la sobrecarga de trabajo, realización de tareas monótonas, la falta de libertad y falta de apoyo por parte de sus colegas, son algunos de los elementos que causan estrés en los obreros. A nivel mundial, las visitas al médico se deben a enfermedades afectadas con el estrés. Mientras que en el Perú, los empleados sufre estrés laboral en algún momento. De acuerdo a las estadísticas en parte de estrés laboral, los países europeos son gravemente afectados por las numerosas presiones laborales que toleran en sus trabajos, llegando a la única conclusión de que la actividad laboral es el generador del estrés y una de las profesiones más estresantes es la docencia. Ante la demanda de educación de calidad, los docentes son las principales víctimas del estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y 19 al entorno de trabajo, que se manifiesta en diferentes maneras en cada persona. En América Latina, los porcentajes en el estrés laboral también crecen año tras año. Las condiciones de vida de las personas de Latinoamérica, como las presiones y falta de equilibrio por las demandas familiares y laborales, son parte de un clima de estrés cuyas causas pueden ser identificadas como propias de países subdesarrollados. El estrés es el segundo problema de salud en la Unión Europea relacionado con el trabajo, tras el dolor de espalda, y afecta a más de cuarenta millones de personas cada año. Además, es la causa de la mitad de las jornadas perdidas por ausentismo laboral. Sin embargo, existen fórmulas concretas para luchar contra este mal. La adopción de medidas preventivas tempranas en materia de estrés laboral podría reducir considerablemente los costos económicos y sociales tanto para el trabajador como para el empleador y empresarios. En los países europeos son gravemente afectados por las diversas presiones laborales que sufren en sus empleos, llega a la conclusión de que la actividad laboral es el disparador del estrés laboral. Además se estima que las enfermedades causadas por estrés, depresión o ansiedad, violencia en el trabajo, acoso o intimidación son las causantes de problemas de salud asociados con el trabajo. En el Ecuador existe el estrés laboral, uno de los riesgos psicosociales que se asocia con muchas enfermedades. Es importante tomar conciencia de que hay que instruirse una nueva forma de trabajar y vivir para disminuir el precio que implica en salud y calidad de vida, y en esto las organizaciones tienen un papel protagónico. En cada de los hogares ecuatorianos tienen al menos una persona que sufre los efectos del estrés. Se dice que las enfermedades más comunes de los ecuatorianos son la gripa, el dolor de

134

ANEXO N° 5

SENECYT - Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación

Inicio Consulta de Institutos Educación Superior Consulta de títulos

Consulta de Títulos Registrados

Búsqueda por Apellidos

Búsqueda por Identificación (cédula/pasaporte)

ATENCIÓN

"La SENESCYT emitirá certificados impresos únicamente cuando sean requeridos para uso en el extranjero o para fines judiciales. El título emitido por cualquier Universidad o Instituto de Educación Superior existente en el Ecuador no requerirá validación alguna, ni del CES ni del SENESCYT."

(Reglamento General de Aplicación a la Ley Orgánica de Educación Superior, Art. 19)

Nombre	PICO FONSECA JUDITH CECILIA		
Identificación	090832747		
Nacionalidad	ECUATORIANA		
Genero	FEMENINO		

Títulos de Tercer Nivel						
Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
LICENCIADA EN LINGÜÍSTICA Y CASTELLANO	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL	NACIONAL		1006-12-1121414	13-04-2012	

Síguenos en:

ecuator ama la vida

Firefox manda automáticamente algunos datos a Mozilla por lo que podemos mejorar su experiencia.

ANEXO N° 6



**Entrevista al Director de la Carrera Diseño Gráfico
MSc. Oscar Vélez**



Encuesta a los docentes



Encuesta a los estudiantes



**Universidad de Guayaquil / Facultad de Comunicación Social
Carrera Diseño Gráfico**

Tatiana L. Suárez Z.

Guía Del Estrés Docente

Estrategias, Técnicas y Ejercicios de Relajación



ÍNDICE

Concepto, Historia y Tipos de Estrés

Concepto de Estrés	6
Origen Etimológicamente	6
Clasificación de Estrés	7
En relación al efecto que produce en la persona.....	8

El Efecto de Estrés en la Salud

El estrés y la salud	10
¿Cómo afecta el estrés al organismo?	11
El estrés de trabajo y la salud	12

Estrés Laboral - Burnout

Síndrome de Burnout	14
Consecuencias del Síndrome de Burnout	15
Diferencias entre Síndrome de Burnout y Estrés Laboral.....	16

Burnout en la Docencia

Síndrome de Burnout en Docentes.....	18
Enfermedades Frecuentes de esta profesión.....	19
El estrés y efecto “Burnout” en Docentes	20

Estrategias, Prevención y Tratamientos

Estrategias para combatir el estrés	22
Prevención del Estrés	23
Tratamientos del estrés	24

Técnicas y Ejercicios de Relajación

Técnica de Relajación N° 1: Actividades para relajarse	26
Técnica de Relajación N° 2: Relajación muscular	27
Técnica de Relajación N° 3: Meditación de Escaneo.....	28

GUÍA DEL ESTRÉS DOCENTE

Autora: Tatiana Leonela Suárez Zambrano

Nota del Editor: Esta guía pretende ofrecer información precisa y confiable sobre el tema mencionado. Es indispensable consultar un profesional de salud antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios. No es el objetivo ni el compromiso del editor de esta obra prestar consejos médicos o cualquier otro servicio profesional. Para obtener orientaciones sobre su salud recurra siempre a un profesional competente.

ÍNDICE

Ejercicio N° 1 - 2	29
Ejercicio N° 3 - 4	30
Ejercicio N° 5 - 6	31
Ejercicio N° 7 - 8	32
Ejercicio N° 9 - 10	33

Términos Relevantes

Bibliografía

Concepto, Historia y Clasificación de estrés



Concepto de Estrés

El estrés se define como “el proceso en el que las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a la persona en riesgo de enfermedad”.

El estrés implica un estado de activación de nuestro cuerpo para hacer frente a las exigencias de la vida. Cuando estas exigencias se refieren al ámbito laboral, se habla de estrés laboral. El trabajador se siente desbordado al percibir un desequilibrio entre las exigencias del medio y su capacidad para dar respuesta a la situación.

Origen Etimológicamente

El término estrés proviene del griego “Estrigere” que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV desde entonces se empleó en textos ingleses como stress, stret, stresse, straise.

La experiencia de estrés se define, primero por la toma de conciencia de la persona, respecto a la dificultad que tiene para hacer frente a las exigencias y amenazas de su propio bienestar. En segundo lugar, por el hecho de que el afrontamiento es importante para ellos y la dificultad que conlleva dicho afrontamiento les preocupa o les deprime. (Lazarus, Cox, Sells y Ferguson)

Historia del estrés

El origen del concepto fue descubierto, en la década de 1930, por un estudiante de medicina llamado Hugo Selye. A este joven de tan sólo 20 años le llamó la atención un aspecto muy particular. Todos los enfermos que examinaba presentaban los mismos síntomas: pérdida de apetito, peso y cansancio generalizado. Luego de varios estudios, y después de haberse graduado en la Universidad de Praga, sus experimentos demostraron que enfermedades cardíacas, los trastornos mentales y la hipertensión arterial estaban directamente relacionadas con el estrés.

CLASIFICACIÓN:

Del mismo modo que no existe una única definición de estrés laboral, tampoco hay un único tipo de estrés, pues dependerá del criterio que se siga para ordenación o clasificación. En el ámbito que aquí interesa se destacan las siguientes modalidades. A saber:

POR SU DURACIÓN:

Éste tipo de estrés laboral resulta beneficioso, ya que aumenta nuestras capacidades, nos motiva, y nos hace más productivos.

► **Estrés agudo.** Es el producto de una agresión intensiva (aún violenta), ya sea física o emocional, limitada en el tiempo, pero que supere el umbral del sujeto, dando lugar a una respuesta intensa, rápida y probablemente violenta. Un ejemplo de este tipo de estrés puede presentarse, cuando una persona es despedida o sufre una sanción.

► **Estrés crónico.** Se produce en un período prolongado de tiempo, de manera recurrente, continuo,

no necesariamente intenso, pero exigiendo una adaptación permanentemente. Puede darse por una exposición constante a factores estresantes externos o por prolongación en la respuesta al estrés. Es más frecuente en ambientes laborales inadecuados – entorno físico “agobiante” -, cuando existen situaciones de sobrecarga de trabajo o, al contrario, de ejecución extremadamente lenta y monótona, en formas de organización que alteran los ritmos biológicos de los trabajadores – trabajos nocturnos, actividad continuada, para puestos de alta responsabilidad... Por supuesto puede vincularse a condiciones de trabajo precarias en contextos de incertidumbre y/o faltas de expectativas de mejora.



En relación al afecto que produce en la persona.

► Si implica un estímulo positivo hablamos de **EUSTRÉS**.

En estos casos, las respuestas de nuestro organismo se realizan en armonía, es decir respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo. Entonces el estrés actúa como factor de motivación para vencer y superar obstáculos. De alguna manera, por tanto, el estrés puede ser un elemento de ayuda, estimulándonos con el fin de afrontar nuevos desafíos. Lo que en la biología supone una mayor capacidad para afrontar las amenazas del entorno, en la economía puede revelarse como un factor de productividad.

► Pero si las respuestas han resultado insuficientes o exageradas, produciéndose desajustes entre el trabajador y sus condiciones de trabajo (contenido de la tarea, estructura organizativa...) se produce **DISTRÉS**.

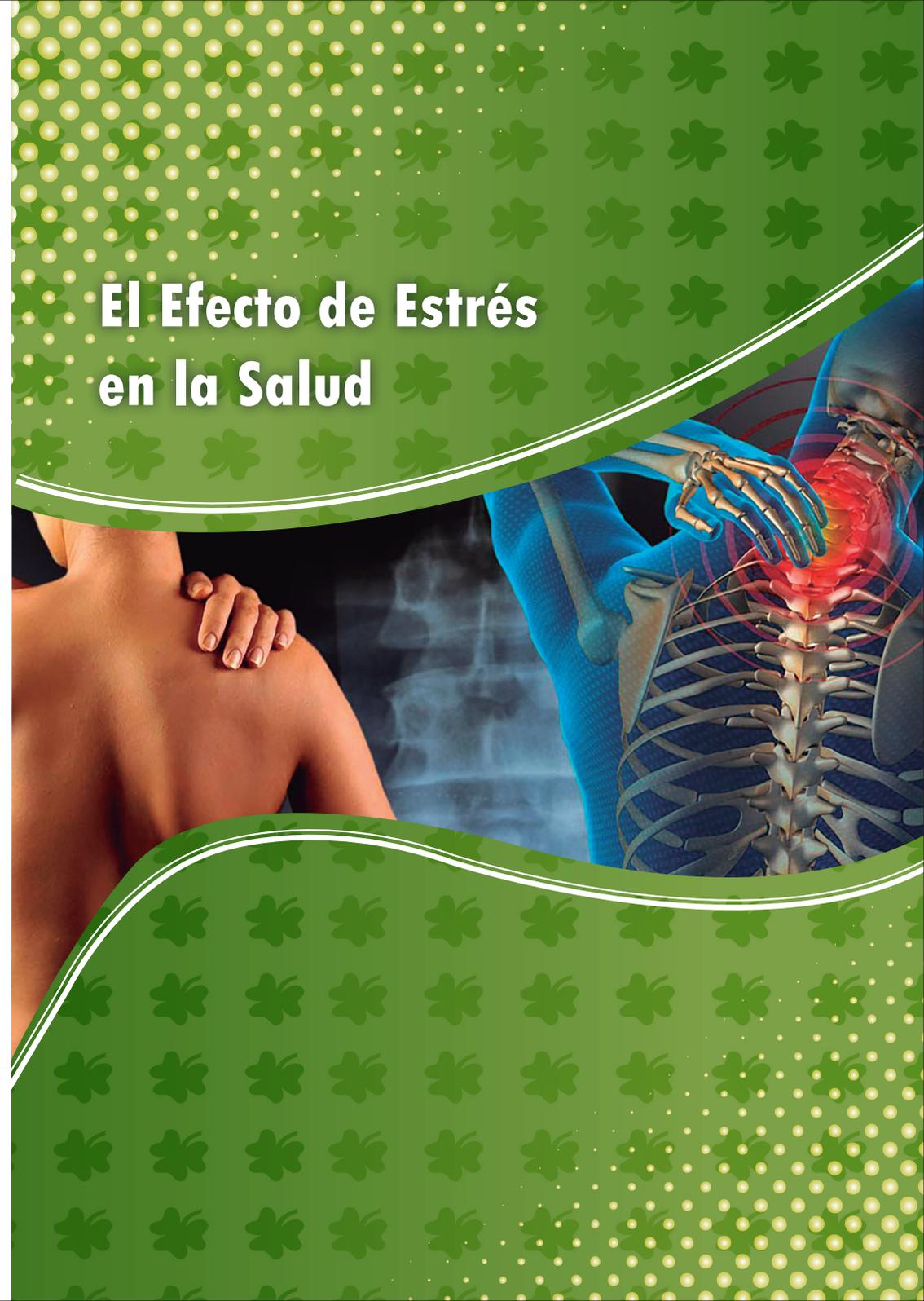
En este segundo caso el estado de estrés supone efectos

negativos para el bienestar psicológicos del trabajador y también una perturbación del buen funcionamiento de la empresa. Por eso el problema del estrés laboral en un plano preventivo debe ligarse a esta modalidad que, por su permanencia (cronicidad) o por su intensidad (respuesta aguda), produce el “Síndrome General de Adaptación” (SGA). Éste consiste en un conjunto de procesos y de estados fisiológicos que sobrevienen como respuesta a diferentes estresores.

LAS 3 ETAPAS DEL ESTRÉS

1. Primera etapa: **ALARMA**, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga.
2. Segunda etapa: **RESISTENCIA**, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma.
3. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, **AGOTAMIENTO**, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés.

El Efecto de Estrés en la Salud



EL ESTRÉS Y LA SALUD

La vigilancia de la salud debería hacer posible el reconocimiento del origen laboral no sólo de las enfermedades profesionales legalmente reconocidas, sino también de todas aquellas alteraciones procesos de la salud y patologías relacionadas con el trabajo, que siendo definidas como enfermedades comunes, por la acción de determinadas condiciones de trabajo, adoptan una calidad laboral o se agravan en el trabajo.

El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo. Si la persona tiene una capacidad adaptativa positiva, se beneficiará, saldrá reforzada. Si la persona tiene una capacidad adaptativa negativa se distorsionará.

Un determinado grado de estrés estimula el organismo, cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de disconfort. Si continúa el estresor,

se llega a un estado de agotamiento. Estrés “proceso en el que las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a las personas en riesgo de enfermedad”.

Todas las situaciones estresoras producen dos respuestas.

1. Física o Biológica

- ▶ Sistema nervioso
- ▶ Sistema endocrino
- ▶ Repercusiones en el sistema inmunológico

2. Psicológica

- ▶ Emocional
- ▶ Cognitiva
- ▶ Comportamiento

Las respuestas psicológicas dependen de dos factores, las exigencias o presión medioambiental y los recursos de la persona para hacer frente a la misma.

¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS AL ORGANISMO?

Hay estrés a corto plazo, tal como extraviarnos cuando conducimos o perder el autobús. Hasta las situaciones cotidianas, como planificar una comida o reservar tiempo para hacer diligencias, pueden ser estresantes. Este tipo de estrés puede hacernos sentir preocupados o ansiosos.

En otros momentos enfrentamos estrés a largo plazo, como la discriminación racial, una enfermedad mortal, o un divorcio. Estos sucesos estresantes también pueden afectar su salud de distintas formas. El estrés a largo plazo puede aumentar su riesgo de padecer algunos problemas médicos, tales como la depresión.

Tanto el estrés a corto plazo como el estrés a largo plazo pueden afectar su organismo. Las investigaciones están comenzando a mostrar los efectos graves del estrés sobre nuestro cuerpo.

El estrés desencadena cambios en nuestro organismo y hace que sea más probable que nos enfermemos.

También puede empeorar problemas que ya padecemos.

Puede influir en los siguientes problemas:

- ▶ Dificultad para dormir
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Diarrea
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Falta de energía
- ▶ Falta de concentración
- ▶ Comer de más o no comer
- ▶ Riesgo elevado de ataques de asma o artritis
- ▶ Retortijones estomacales
- ▶ Hinchazón estomacal
- ▶ Problemas de la piel, tales como la urticaria
- ▶ Depresión
- ▶ Tristeza
- ▶ Ansiedad
- ▶ Aumento o pérdida de peso
- ▶ Problemas cardíacos
- ▶ Hipertensión arterial
- ▶ Síndrome de colon irritable
- ▶ Diabetes
- ▶ Dolor de cuello o espalda
- ▶ Disminución del deseo sexual
- ▶ Dificultad para quedar embarazada.

EL ESTRÉS DE TRABAJO Y LA SALUD

El estrés hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta y las hormonas se liberan para avivar los sentidos, acelerar el pulso, profundizar la respiración, y tensar los músculos. Esta respuesta (a veces llamada la respuesta de luchar o huir) es importante porque nos ayuda a defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se programa biológicamente. Todos reaccionan más o menos de la misma manera no importa si la situación sea en la casa o en el trabajo.

Los episodios de estrés que duran poco o están infrecuentes representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes continúan no resueltas, se queda el cuerpo en un estado constante de activación, lo que aumenta la tasa del desgaste a los sistemas biológicos. En última instancia, resulta la fatiga o el daño, y la habilidad del cuerpo de arreglarse y defenderse se puede comprometer seriamente. Como resultado, aumenta el riesgo de

heridas o de enfermedad.

Hace 20 años, muchos estudios han considerado entre el estrés de trabajo y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, el estómago descompuesto y el dolor de cabeza, y relaciones alterados con la familia y los amigos son ejemplos de problemas relacionados con el estrés que se desarrollan rápidamente y se ven comúnmente en estos estudios. Estas señales tempranas del estrés de trabajo usualmente están fáciles de reconocer. Pero los efectos del estrés en el trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de ver porque las enfermedades crónicas necesitan mucho tiempo para desarrollarse y se pueden influir por muchos factores aparte del estrés. Sin embargo, la evidencia rápidamente está acumulando y sugiere que el estrés tiene un papel importante en varios tipos de problemas crónicos de la salud particularmente la enfermedad cardiovascular, las afecciones musculo esqueléticas, y las afecciones psicológicas.

Estrés Laboral - Burnout



SÍNDROME DE BURNOUT

El síndrome de “burnout” (estar quemado) se define como un complejo conjunto de síntomas referidos al tipo de estrés laboral e institucional, sufrido por los profesionales cuyo objeto de trabajo versa sobre el contacto directo con las personas. Se refiere principalmente a un síndrome provocado por el desgaste profesional que sufren los trabajadores que prestan asistencia a terceros, al estar expuestos a demandas emocionales elevadas.

Se manifiesta como una respuesta al estrés laboral crónico y se compone por tres síntomas esenciales que se interrelacionan entre sí:

a) Falta de realización personal, caracterizada por una desilusión para dar sentido a la propia vida y hacia los logros personales.

negativa hacia uno mismo y hacia el trabajo, implicando la disminución de la productividad y de la autoestima.

b) Despersonalización, entendida como el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas; especialmente hacia los beneficiarios del propio trabajo (distanciamiento emocional que despersonaliza a los clientes, “deshumanizar” al usuario).

c) Cansancio emocional, definido por el sentimiento de agotamiento y fatiga ante las exigencias de la tarea. Este síntoma puede manifestarse física y psíquicamente, correspondiendo con la sensación descrita como “no poder dar de sí mismo a los demás”.



Se

CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Además de todos los síntomas vistos anteriormente, el Síndrome de Burnout puede tener consecuencias como las siguientes:

► **Aumento del riesgo de alcoholismo o consumo de drogas:** Se ha demostrado que el estrés laboral aumenta el riesgo de conductas perjudiciales, como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. En aquellos empleados en que el consumo ya estaba presente, la tendencia es a incrementar el consumo.

► **Alteraciones del sueño:** Al igual que otros tipos de estrés laboral, el “síndrome de burnout”, puede producir dificultades a la hora de conciliar el sueño (insomnio), además, es frecuente que la persona tienda a despertarse repentinamente en varias ocasiones a lo largo de la noche, con el trastorno que ello ocasiona a quien lo sufre.

► **Bajada de las defensas:** El “síndrome del trabajador quemado” repercute negativamente sobre nuestro sistema inmunológico, haciendo que seamos más propensos a sufrir enfermedades infecciosas provenientes del exterior. Además un sistema inmune más débil prolongará la duración de las mismas una vez que las hayamos contraído e incluso puede provocar situaciones más graves.

Además, las consecuencias del “Burnout” se extienden más allá del propio empleado y llegan a afectar a su familia, amigos y pareja e incluso pueden ocasionar importantes pérdidas económicas a las empresas.



DIFERENCIAS ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRÉS LABORAL

En ocasiones se confunden ambos extremos, pero hay diferencias básicas:

- ▶ El empleado estresado se siente demasiado vinculado a los problemas que lo originan.
- ▶ El empleado quemado o con síndrome de Burnout tiende a lo contrario e intenta separarse de ellos en lo posible.



siente una aceleración general de su ritmo de trabajo mientras que una persona con el síndrome Burnout se siente “espeso” y lento en sus labores.

El estrés es un acto natural y que nos ayuda a estar alerta, por lo que en una medida adecuada puede servirnos de impulso, pero el síndrome del trabajador quemado solo nos impulsa hacia abajo.

Por otro lado, una persona estresada

Estrés Laboral	Síndrome de Burnout
Empleado estresado	El empleado quemado
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se define como una fatiga física y mental crónica o prolongada, producida en las personas ante la exposición continuada a una situación estresante. ▶ Una persona estresada siente una aceleración general de su ritmo de trabajo. ▶ Esto puede llegar en forma de taquicardias, dolores musculares, problemas de sueño, impotencia sexual, palpitaciones trastornos digestivos, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El síndrome Burnout síndrome del quemado se define como una fatiga física y mental crónica prolongada, producida en las personas ante la exposición continuada a una situación estresante. ▶ Afecta especialmente a los trabajadores que se encuentran en contacto directo con los clientes o que tienen jornadas laborales largas e intensas.

Burnout en la Docencia



SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

El síndrome de Burnout es un mal muy frecuente en los profesionales de la educación. No es inusual ver docentes que siendo jóvenes mostraban una gran vitalidad y pasión por su labor, pero que con el paso de los años han perdido toda motivación, se muestran fácilmente irritables o muestran evidentes signos de ansiedad y rechazo frente a cada nueva jornada de trabajo.

Al contrario de lo que mucha gente cree, el trabajo del docente no termina en el aula; también deben corregir trabajos, exámenes, planificar sesiones, preparar materiales para utilizar en clase o reunirse con el resto del equipo docente para tratar diversos asuntos. Todo ello contribuye a aumentar su carga laboral de modo considerable, lo que sin duda es un factor de estrés considerable. Por otra parte, hemos asistido a un cambio del modelo educativo, en el que el docente ha perdido la autoridad que tradicionalmente la sociedad le otorgaba, pasando de ser una figura sumamente respetada (e incluso a veces temida), a otra

radicalmente opuesta, que carece de recursos de autoridad y es objeto de burlas y vejaciones frecuentes por parte de sus estudiantes. Además, en muchas ocasiones, los padres o tutores del estudiante increpan e incluso agreden físicamente al docente por suspender o castigar a su hijo, lo que termina por generar un gran desgaste emocional.

La falta de recursos formativos para aprender a manejar a este tipo de situaciones, como estudiantes o grupos conflictivos, es otra de las causas de que el Síndrome de Burnout sea tan popular en la docencia, pues el docente se ve en ocasiones indefenso e incapaz de controlar el orden de una clase, lo que acaba provocando una profunda frustración, que día tras día, año tras año, va generando en él una huella psicológica difícil de borrar.



ENFERMEDADES FRECUENTES DE ESTA PROFESIÓN

El estrés, la ansiedad y la depresión ocupan los primeros puestos en la lista de enfermedades que causan baja laboral entre los docentes.

En el ámbito de los docentes, se habla mucho del estrés y del efecto “burnout” (también llamado «síndrome de estar quemado», «síndrome de la quemazón», «síndrome del estrés laboral asistencial», «síndrome del desgaste profesional»), usándose indistintamente estos términos y, a veces, incluso confundiéndolos. Aunque fuertemente relacionados entre sí en cuanto a su significado, no es lo mismo estar estresado que estar “quemado”.

El estrés, puede surgir cuando un individuo está sometido a fuertes demandas conductuales que le resultan difícil llevar a cabo. La

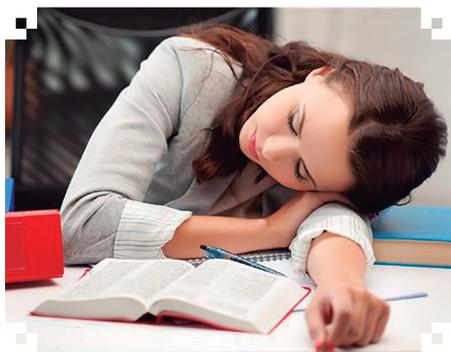
respuesta del organismo al estrés se produce de manera inmediata, el organismo se activa y vuelve a equilibrarse una vez superada la situación, pero se va desgastando si se repite con excesiva frecuencia. Sin embargo, el efecto “burnout” se origina cuando los profesionales sobrepasan su capacidad de reacción de una forma adaptativa. Su consecuencia inmediata se presenta en síntomas de agotamiento, fatiga, desgaste psicológico, con severas pérdidas de energía que causan un descenso de cantidad y calidad de rendimiento, en definitiva, una sensación de no poder transmitir más de sí mismo a los demás, que deriva en frustración, fracaso y actitudes negativas no sólo ante el trabajo sino también ante la vida y hacia otras personas.

El profesional de la enseñanza percibe y padece esta situación a través de los propios síntomas de estrés, que la mayoría de las veces sí son semejantes a los de “burnout”, y ambos desembocan en un absentismo intermitente e, incluso, en enfermedades laborales.

EL ESTRÉS Y EL EFECTO “BURNOUT” EN DOCENTES

Por otra parte, son varias las causas que originan el estrés entre los docentes y, de paso, abren el camino sin retorno hacia el efecto “burnout”. Entre ella se destacan:

- ▶ La falta y premura de tiempo para terminar el trabajo relacionado con las clases (preparación de las mismas, corrección de exámenes, programación de actividades, etc.),
- ▶ Las altas ratios que padecen las clases.



- ▶ La falta de disciplina por parte de los estudiantes, con reiteradas faltas de respeto hacia los docentes.
- ▶ La mala organización que padecen algunos centros.
- ▶ La excesiva burocracia a la que se ven sometidos los docentes por parte de la Administración.

- ▶ Las respuestas y soluciones ineficaces dadas en el entorno educativo.
- ▶ El excesivo número de horas lectivas que soportan algunos profesionales a lo largo de la jornada escolar.
- ▶ La falta de apoyo.
- ▶ La baja consideración social que actualmente está en la profesión de la enseñanza.

El estrés y el efecto “burnout” inciden, especialmente, en aquellos profesionales que mantienen un contacto directo y permanente con las personas que son beneficiarias del propio trabajo, en concreto docentes, personal sanitario, servicios sociales... Las consecuencias del desgaste profesional de los docentes constituyen las manifestaciones clínicas que nos ocupan.

La docencia tiene aspectos propios de riesgos para la salud que la identifican como una profesión exigente por la responsabilidad y dedicación que exige, sobre todo los concernientes a las relaciones interpersonales que se establecen entre los distintos grupos de referencia que interactúan en un centro docente como el alumnado, padres y compañeros de trabajo.

Estrategias, Prevención y Tratamientos



ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Hay quienes deciden asistir a clases de yoga, otros prefieren ir a nadar y algunos simplemente quieren pasar todo el domingo en la cama escuchando música sin pensar en nada. Hay muchas formas de combatir el estrés.

Existen muchas formas de reducir la tensión del cuerpo y de la mente causada por el estrés. Si aún no ha encontrado una buena estrategia que le ayude a disminuir las preocupaciones de la vida diaria, le sugiero algunas opciones.

Ejercicio: Desde el correr o montar bicicleta, hasta el hacer una pequeña caminata por el parque, cualquier actividad física le ayuda a reducir el estrés. El ejercicio le trae beneficios desde el punto de vista físico porque ayuda a liberar la energía acumulada y la tensión de los músculos. Además, reduce la producción de las hormonas del estrés y aumenta la producción de endorfinas que generan sensación de bienestar de relajación.



Técnicas de relajación: Al relajarse libera la tensión de los músculos, su corazón deja de latir tan rápido y de bombear tanta sangre, respira más tranquilo y descansa la mente, justo lo que necesita para no sufrir por estrés.



Meditación: Se concentra en pensamientos específicos que le relajen, y lo puede hacer quieto o con una actividad física de baja intensidad como caminar, estirarse o hacer yoga.

Estiramiento: Estirarse los diferentes músculos del cuerpo para reducir la tensión.



Música: Concentre su mente en escuchar música tranquila que le inspire.



Masajes: Existen varios tipos de masajes, desde los terapéuticos hasta los simplemente relajantes. Todos ayudan a disminuir la tensión y el dolor de los músculos, reduciendo el estrés y la ansiedad.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

En el nivel individual, el empleo de estrategias de afrontamiento de control o centradas en el problema previene el desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo. Aumentar y conservar las amistades con interacciones satisfactorias y emotivas, delegar responsabilidades, no creerse indispensable, solicitar ayuda cuando el trabajo es excesivo o cuando no se está preparado para afrontarlo, compartir los problemas laborales, las dudas y opiniones con los compañeros. En el nivel grupal e interpersonal el empleo de estrategias de prevención e intervención pasan por fomentar por parte de los compañeros el apoyo social: los individuos obtienen nueva información, adquieren nuevas habilidades o mejoran las que ya poseen, obtienen refuerzo social y retroinformación sobre la ejecución de las tareas, y consiguen apoyo emocional, consejos, u otros tipos de ayuda.

Algunas formas de ofrecer apoyo son las siguientes: escuchar al sujeto de forma activa, dar apoyo técnico, crear necesidades y pensamiento de reto, potenciar su creatividad, ofrecer apoyo emocional, participar en la

realidad social del sujeto, fomentar su autoestima valorando su autoeficacia. En cuanto a las técnicas para prevenir este síndrome podemos decir que mayoritariamente se efectúan a través de la organización y reestructuración del tiempo extralaboral. El objetivo por tanto, consiste en incrementar en el individuo una serie de recursos personales de carácter genérico.



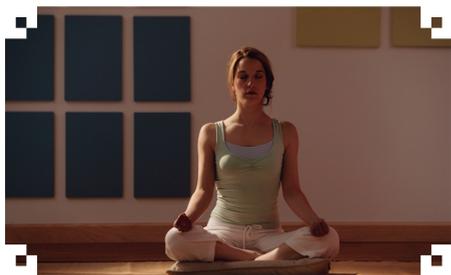
Las más accesibles y eficaces son las siguientes:

- ▶ Desarrollo de un buen estado físico (higiénico, dietético y físico).
- ▶ Dieta adecuada.
- ▶ Apoyo social (relaciones).
- ▶ Distracción y buen humor.
- ▶ Visión positiva.
- ▶ Actitud psicológica: reconocer la situación y las propias actitudes.
- ▶ Autoconfianza.

TRATAMIENTO DE ESTRÉS

RELAJACIÓN: Es uno de los métodos más tradicionales en el tratamiento del estrés. El más sencillo e inocuo es el método JACOBSON.

Este método consiste en contraer los músculos de una región para luego relajarlos hasta conseguir una relajación profunda. De esta forma el individuo distingue perfectamente entre tensión y relajación. Para realizarlo la persona tiene que estar tumbada con los ojos cerrados en una habitación lo más tranquila posible, sin ruidos y en penumbra.



CONTROL DE LA RESPIRACIÓN: El control de la respiración se ha utilizado desde antiguo. En la religión hindú se utiliza para las distintas posturas de yoga. También es fundamental en las artes marciales para conseguir mayor concentración.

MEDITACIÓN: Meditar es reflexionar. Con la meditación buscamos obtener una relajación profunda. Esta técnica ha sido practicada por muchas religiones: budistas, hinduistas, cristianos (eremitas); ya era conocida y practicada antes de Cristo.

Las distintas técnicas de meditación se basan en focalizar o concentrarse en frases, movimientos rítmicos e imágenes, así podemos hablar de:

A) Repetición de un mantra o frase, que se repite continua y mentalmente con gran concentración.

B) Concentración en un objeto, imagen, como por ejemplo el movimiento de las olas, el movimiento de las nubes o del fuego.

C) Movimiento continuado rítmico y relajado con gran concentración, como movimientos giratorios del cuello, movimientos respiratorios...

PSICOTERAPIA: Basada en la palabra y en la relación médico-paciente. Se utiliza en psiquiatría.

Técnicas y Ejercicios de Relajación



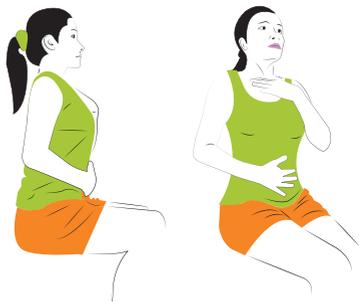
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN 1: ACTIVIDADES PARA RELAJARTE Y ALEJAR EL ESTRÉS

Estas tres actividades le ayudarán a relajar su cuerpo y su mente, y alejarlo del estrés al que todos estamos sometidos.

La respiración profunda es una técnica de relajación sencilla pero muy potente. Es fácil de aprender, se puede practicar casi en cualquier lugar y proporciona una forma rápida de control del estrés. La clave de la respiración profunda está en respirar profundamente desde el abdomen y tomar todo el aire fresco que pueda para que entre a sus pulmones. Al respirar profundamente desde el abdomen, al contrario que las respiraciones cortas, le permite inhalar más oxígeno; y cuanto más oxígeno obtenga, menor tensión, ansiedad y falta de aliento sentirá. Aquí tiene unos consejos para practicar la respiración profunda:

- 1) Siéntese cómodamente con la espalda recta.
- 2) Ponga una mano en su pecho y la otra sobre su estómago.
- 3) Respire por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano sobre el pecho debe moverse muy poco.

4) Exhale por la boca, empujando el aire tanto como pueda mientras contrae los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.



- 5) Continúe respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trate de respirar lo suficiente para que no se vea obligado a realizar respiraciones cortas.
- 6) Cuento lentamente mientras exhala. Si le resulta difícil respirar desde el abdomen mientras está sentado, trate de acostarse sobre el suelo. Ponga un pequeño libro sobre su estómago y trate de respirar de manera que el libro se eleve a medida que inhala y caiga al exhalar.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN 2: RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS.

Antes de practicar la relajación muscular progresiva, consulte con su doctor por si tiene un historial de espasmos musculares, problemas de espalda u otras lesiones graves que se puedan agravar por la tensión de los músculos. Para practicar la relajación progresiva del músculo se recomienda que comience por los pies y vaya subiendo poco a poco hasta llegar a la cara.

El orden ideal sería este: pie derecho, pie izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, muslo derecho, muslo izquierdo, caderas y nalgas, estómago, pecho, espalda, brazo y mano derecha, brazo y mano izquierda, cuello y hombros, cara. Si es zurdo, puede empezar por el lado izquierdo, no hay ningún problema en eso.



Estos son algunos consejos:

- 1) Afloje su ropa, quítese los zapatos

y póngase cómodo.

2) Tómese unos minutos para relajarse y respirar tomando respiraciones lentas y profundas.

3) Cuando este relajado y listo para comenzar, centre su atención al pie derecho. Tómese un momento para centrarse en cómo se siente.

4) Poco a poco tense los músculos de su pierna derecha, apretando tan fuerte como pueda. Manténgase la posición hasta contar hasta 10.

5) Relaje su pie derecho. Concéntrese en la tensión que se marcha y céntrese en la forma en que su pie se siente ahora suelto y sin fuerzas.

6) Permanezca en ese estado de relajación por un momento, respire profundo y lentamente.

7) Cuando esté listo, cambie su atención hacia su pie izquierdo. Realice la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.

8) Muévase lentamente a través de su cuerpo, contrae y relaja los músculos al andar.

9) Practique poco a poco, no fuerce su cuerpo y trate de no tensar los músculos de otra manera diferente a la explicada.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN 3: MEDITACIÓN DE ESCANEAMIENTO CORPORAL PARA ALIVIAR EL ESTRÉS.

La técnica del escaneo del cuerpo es similar a la relajación muscular progresiva, salvo porque en lugar de tensar y relajar los músculos solo tiene que concentrarse en las sensaciones de cada parte de su cuerpo. Siga estas indicaciones:

1) Acuéstese boca arriba, con las piernas sin cruzar y los brazos relajados a los lados, con los ojos abiertos o cerrados.

Concéntrese en su respiración, permitiendo que su estómago suba a medida que inhala y caiga al exhalar. Respire profundamente durante unos dos minutos, hasta que empiece a sentirse cómodo y relajado.

2) Enfóquese en los dedos de su pie derecho. Observe las sensaciones sin dejar de centrarse también en su respiración.

Imagine que cada respiración profunda fluye a sus pies. Permanezca enfocado en esa área durante otros dos minutos.

3) Mueva el foco a la planta de su pie derecho. Sintónice las sensaciones que siente en esa parte de su cuerpo e imagine que cada respiración fluye hacia la planta de su pie.

Después de uno o dos minutos, mueva el foco hacia su tobillo derecho y

repita. Siga con la pantorrilla, rodilla, muslo, cadera y luego repita la secuencia con su pierna izquierda.

A partir de ahí suba hacia el torso, a través de la zona lumbar y el abdomen, la espalda y el pecho y los hombros.

4) Mueva el foco a los dedos de su mano derecha y luego suba hacia la muñeca, antebrazo, codo, brazo y hombro. Repita el procedimiento en su brazo izquierdo.

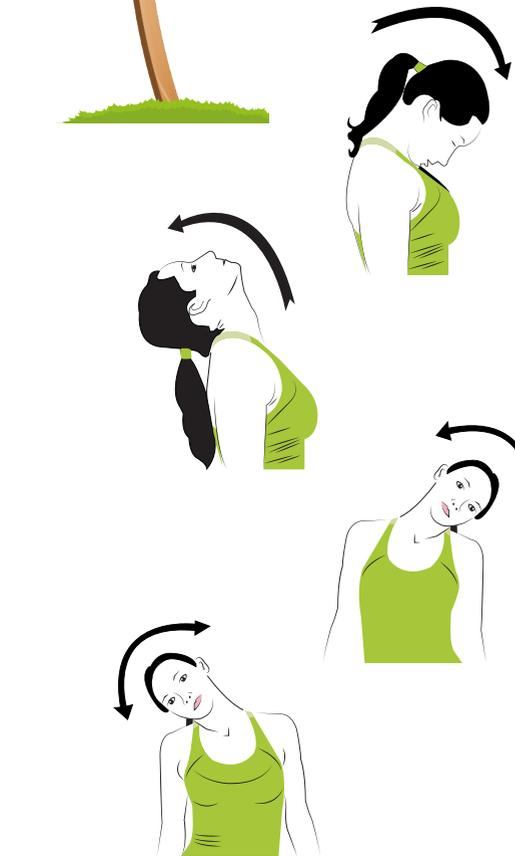
A continuación, desplácese por el cuello y la garganta, y finalmente todas las regiones de la cara, la parte posterior de la cabeza y la parte superior de la cabeza.

Al llegar a la parte superior de su cabeza, deje ir su respiración más allá de su cuerpo e imagínese flotando por encima de sí mismo.

5) Después de completar el escaneo del cuerpo, relájese un rato en silencio y quietud, observando cómo se siente su cuerpo.

EJERCICIOS CONTRA EL ESTRÉS

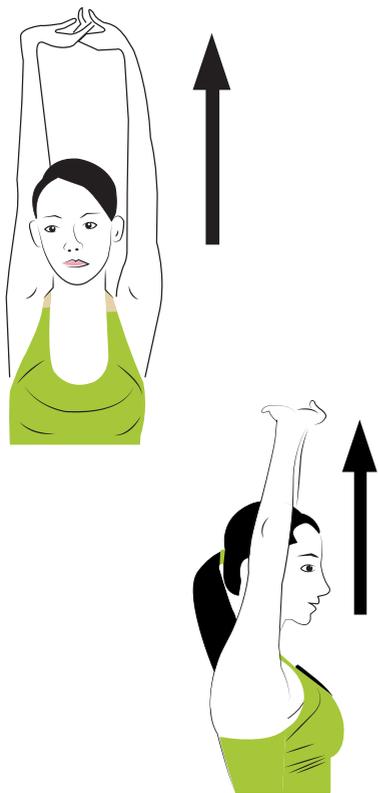
1. Para aflojar la nuca con suavidad: Inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Realice giros con la cabeza hacia un lado y otros como haciendo círculos con la nariz.



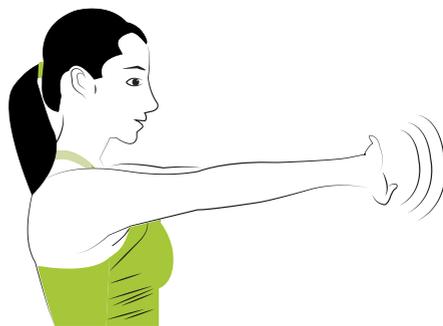
2. Para relajar los hombros: Súbalos, bájelos y rótelos uno por vez y simultáneamente. Giro de cabeza y cuello. Relaje los hombros y deje que su cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rote lentamente la cabeza en círculos, sin estirar el cuello. Repita este procedimiento cinco veces. A continuación relájese y rote en la dirección opuesta, nuevamente cinco veces.



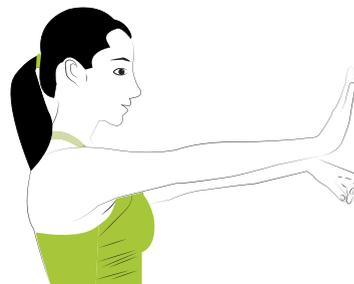
3. Para los brazos: Levante los brazos sobre su cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estire los brazos todo lo que pueda; quédese así por alrededor de 10 segundos. Relájese y repita este procedimiento cinco veces.



4. Para brazos y espalda: Entrelace los dedos de las manos entre sí y extienda los brazos hacia delante del cuerpo, gire las palmas hacia adelante, como empujando el aire.



5. Para las manos: Rote las muñecas hacia ambos lados. Extienda un brazo delante de u cuerpo con la palma hacia arriba; tire los dedos hacia abajo, alejándolos de la palma, mantenga 10 segundos y repita con el otro lado. Sacuda las manos como si salpicara agua.



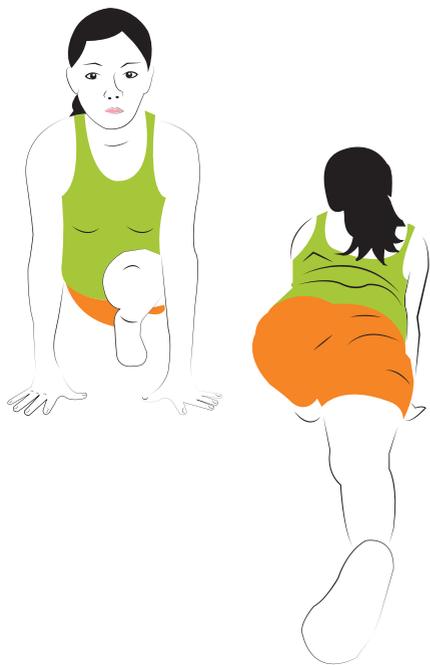
6. Para las piernas: Sentado delante de un escritorio, empújese con las manos contra él y estire sus piernas; contraiga y extienda los pies varias veces y rote los tobillos. De pie, apoyado de frente contra el escritorio o una pared, adelante un pie y flexionando la rodilla, estire la pierna de atrás, cambie y haga lo mismo con la otra (sostener como mínimo 10 segundos y máximo 30).

Sentado o parado, estire simultáneamente piernas y brazos; relaje y vuelva a estirar un par de veces.



7. Estiramiento para las piernas:

En cuclillas, con las palmas apoyadas en el piso, levante la rodilla izquierda hacia el pecho y extienda lo más que pueda su pierna derecha hacia atrás. Baje suavemente el torso, tan cerca del piso como pueda. Quédese así por alrededor de 10 segundos. Relájese y repita este procedimiento cinco veces con cada pierna.



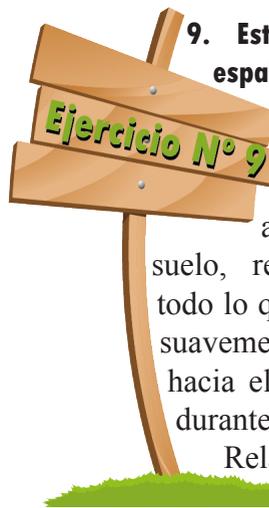
8. Para la columna: Sentado en una silla, relaje la columna hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos. Suba y baje lentamente. Coloque las manos detrás de la nuca y lleve los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respire en esa posición tratando de aflojarse. Relaje la mandíbula.

Desde la posición de sentado, rote el tronco lentamente hacia un lado y al otro, como si quisiera mirar hacia atrás rotando todo el torso. Mantenga los brazos flojos.



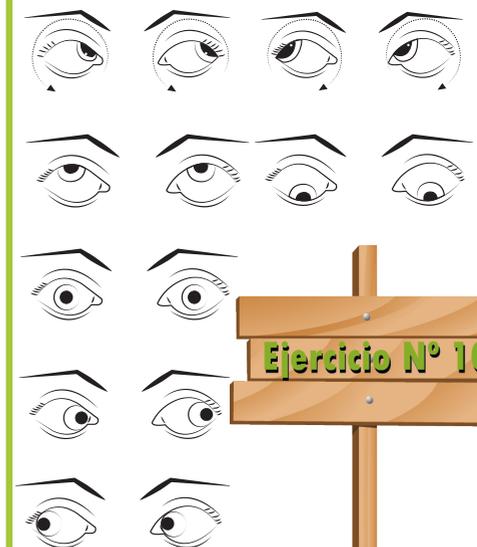
9. Estiramiento para la espalda:

Acostado en el piso sobre su espalda, y con los pies apoyados sobre el suelo, recoga las rodillas todo lo que pueda y empuje suavemente la zona lumbar hacia el piso. Quédese así durante 10 segundos. Relájese, y repita este procedimiento cinco veces.



10. Para los ojos: Ábralos y ciérrelos con fuerza. Lleve la mirada en distintas direcciones, arriba, abajo, a un lado y otro. Una los puntos como haciendo círculos con la vista.

Para finalizar, masajee suavemente con las yemas de los dedos alrededor de los ojos. Frote fuertemente una palma contra la otra, acérquelos a los ojos y déjelos apoyadas por unos instantes. Abra lentamente los ojos y luego retire las manos.



TÉRMINOS RELEVANTES

Biológicos: La biología es la ciencia que tiene como objeto de estudio a los seres vivos.

Burocracia: Conjunto de actividades y trámites que hay que seguir para resolver un asunto de carácter administrativo.

Cronicidad: Cualidad de lo que es crónico.

Estrés: Estado de gran tensión nerviosa, generalmente causado por un exceso de trabajo, que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

Increpan: Corregir o llamar la atención con dureza a una persona por haber cometido un error.

Lumbar: Se aplica a la zona del cuerpo que está situada entre la última costilla y los glúteos, a la altura de los riñones.

Organismo: Conjunto de los órganos que forman un ser.

Penumbra: Estado o situación en que hay poca luz pero no se llega a la oscuridad.

Premura: Culto Prisa o urgencia. Rapidez. Tardanza.

Psicológicos: Relativo a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona o un grupo.

Psíquicas: El término psíquico se utiliza para hacer referencia a todo lo que guarda relación con las funciones y los elementos de carácter psicológico.

Ratios: Relación entre dos cantidades que expresa en qué medida es mayor una que otra.

Tensión: Estado en el que se encuentra un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas.

Vejaciones: Maltrato, humillación causada a otra persona.

BIBLIOGRAFÍA

- <http://salud.kioskea.net/>
- <http://hernat.blogspot.com/>
- <http://www.eumed.net/>
- Aluja, A. (1997). "Burnout" profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental. Boletín de Psicología, 55, 47-51.
- <http://activesuempresa.blogspot.com/>
- <http://reeducar.com/contorl-aula-docencia.aspx>
- <http://aetox.es/wp-content/uploads/2009/04/Estres-laboral.pdf>