CARRERA DE DESARROLLO DE TALENTO INFANTIL

PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS. GUÍA DE EJERCICIOS QUE AYUDEN AL ESTRÉS PROFUNDO DIRIGIDO A LOS DOCENTES DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL" MADRE LIVIA IANESELLI" DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL AÑO 2018.

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnólogo en Desarrollo de Talento Infantil.

Autor: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Tutora: Karina Fonseca

Quito, 2018

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 7 de Mayo de 2018.

El equipo asesor del trabajo de Titulación de la Srta. **OROZCO SOLORZANO JESSICA MARIBEL** la carrera de ***Desarrollo del Talento Infantil*** cuyo tema de investigación fue: **PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJE DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS. GUÍA DE EJERCICIOS QUE AYUDEN AL ESTRÉS PROFUNDO DIRIGIDO A LOS DOCENTES DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "MADRE LIVIA IANESELLI" DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, EN EL AÑO 2018.** Una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.

MSc. Karina Fonseca
Tutora del Proyecto

Lic. Marilyn Velasco
Lectora del Proyecto

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" DIRECCIÓN DE CARRERA Desarrollo del Talento Infantil

Dra. Susana Vásquez
Director de Carrera

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA DESARROLLO DE PROYECTOS

Ing. Galo Cisneros
Coordinador de la Unidad de Titulación

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Expreso con total sinceridad que el presente trabajo de investigación es de mi autoría, resultado de incansable esfuerzo, basada en estudios realizados durante la carrera, indagación certificada, revisión de documentos y estudio de campo, obteniendo conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo. Las opiniones, criterios y comentarios expuestos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

OROZCO SOLÓRZANO JESSICA MARIBEL

CC: 1723885289

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Orozco Solórzano Jessica Maribel portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1723885289 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: "En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.", otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado apoyar a la matriz comercial mediante un estudio sobre prevenir el estrés laboral de los docentes para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas de 4 años. guía de ejercicios que ayuden al estrés profundo dirigido a los docentes del centro de desarrollo infantil "Madre Livia Ianeselli" del distrito metropolitano de quito en el año 2018, con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA _____

NOMBRE Orozco Solórzano Jessica Maribel

CEDULA 1723885289

Quito, 2018

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento al Instituto Tecnológico Cordillera, a mis docentes que con sus sabios consejos y enseñanzas; me ayudaron con mucha sabiduría para terminar con éxito mí ansiada meta.

A mis familiares por su apoyo incondicional en todo momento, por la motivación y el empuje hacia la superación.

A mi esposo e hija por su amor, comprensión y ayuda en todo momento gracias por creer en mí y por ser esa ayuda incondicional

A todas las personas que de una u otra manera estuvieron conmigo brindándome su apoyo, gracias infinitas de corazón.

Jessica

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico este trabajo fruto de mi esfuerzo y dedicación a toda mi familia, por permitirme hoy cumplir una meta más en mi vida; a mi hija y esposo por darme día a día la motivación para seguir adelante durante mis estudios:

Muchas gracias a todos ustedes.

Jessica

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE I

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL II

AGRADECIMIENTO III

DEDICATORIA IV

ÍNDICE GENERAL V

ÍNDICE DE TABLAS X

ÍNDICE DE FIGURAS XII

RESUMEN EJECUTIVO XIII

ABSTRACT XIV

INTRODUCCIÓN XV

CAPÍTULO I 1

ANTECEDENTES 1

1.01. Contexto 1

1.02. Justificación 10

1.03. Definición 12

CAPÍTULO II 18

ANÁLISIS DE LOS INVOLUCRADOS 18

2.01 Análisis Del Mapeo de Involucrados 18

2.02. Mapeo de involucrados 20

2.03. Análisis De La Matriz De Involucrados 21

2.04. Matriz De Análisis De Involucrados 24

CAPÍTULO III 25
PROBLEMAS Y OBJETIVOS 25
3.01. Análisis del Árbol de Problemas 25
3.03. Análisis del árbol de Objetivos 28
CAPÍTULO IV 31
ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS 31
4.01: Matriz De Análisis De Alternativas 31
4.02. Escala De Análisis De Alternativas 32
4.03. Análisis de la Matriz de alternativas 32
4.04. Matriz De Análisis De Alternativas 33
4.05. Análisis de impactos de los objetivos 34
4.06. Diagrama De Estrategias 37
4.06. Análisis del Diagrama de Estrategias 37
4.08. Matriz Del Marco Lógico. 40
4.09. Análisis de Matriz de Marco Lógico 40
CAPITULO V 44
PROPUESTA 44
5.01. Antecedentes 44
5.02 Datos Generales 45
5.03 Reseña Histórica 46
5.04 Objetivos 46
5.04.01. Objetivo General 46
5.04.02 Objetivos Específicos: 46
5.05 Justificación 47

5.06 Marco Teórico 50
5.07 Metodología 63
5.07.01. Métodos 63
5.07.02 Técnica 64
5.07.03 Población 64
5.07.04 Muestra del estudio 65
5.08. Taller de socializar 76
5.09 Formulación del proceso de la aplicación de la guía 89
ÍNDICE 90
UNIDAD I 93
1. INTRODUCCIÓN: 93
1.1. EL ESTRÉS 94
1.1.1. Concepto 94
1.1.2. ¿Qué es el estrés? 94
1.1.3. Causas 95
1.1.4. Reacciones negativas provocadas por el estrés laboral 96
UNIDAD II 97
2.. MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES 97
2.1. TIPS 97
2.1.1. Dormir el tiempo suficiente 97
2.1.2. Organizar el día de trabajo. 97
2.1.3. Levántate más temprano 98
2.1.4. Desayunar bien 98
2.1.5. Establecer prioridades 99

2.1.6. Mantenerse positiva/o todo el día 99

2.1.7. Tomar pequeños descansos durante el día 99

2.2. Normas generales para realizar ejercicios 100

2.2.1. Realizar calentamiento 100

2.2.2. Ropa cómoda 100

2.2.3. Mantenerse relajada 100

UNIDAD III 101

3. GUÍA DE EJERCICIOS 101

3.1. Descripción de Ejercicios 101

3.1.1. Ejercicios de respiración 101

3.1.2. Importancia de los ejercicios de respiración: 102

3.1.3. Ejercicios de relajación 103

3.1.4. Ejercicios físicos 107

3.1.5. Ejercicios de estiramiento 107

3.1.6. Ejercicio de estiramiento parte posterior de la pierna 109

3.1.7. Estiramiento de brazos y manos 110

3.1.8. Estiramiento de cuello y hombros 111

3.1.9. Ejercicio para activar las piernas y los pies 112

3.1.10. Ejercicio para estirar los músculos de la cadera y la espalda 113

3.1.11. Ejercicio de calentamiento articular de hombros y estiramientos de la espalda 114

3.1.12. Ejercicio de calentamiento de las articulaciones 114

3.1.13. Ejercicio de estiramiento de manos 115

3.1.14. Ejercicio de coordinación 115

3.2. ¿Por qué el ejercicio disminuye el estrés? 116

3.3. Ventajas del ejercicio para combatir al estrés 117

CAPÍTULO VI 118

ASPECTO ADMINISTRATIVO 118

6.01. Recursos 118

6.01.01. Recursos Humanos 118

6.01.02. Recursos Materiales 118

6.01.03. Recursos Técnicos y Tecnológicos 119

6.01.04 Presupuesto o Costos Proyecto 120

6.01.05 Cronograma 121

CAPITULO VII 122

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 122

7.01. Conclusiones 122

7.02. Recomendaciones 123

BIBLIOGRAFÍA 124

Anexo 1 127

Anexo 2 129

Anexo 3 134

Anexo 4 136

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Escala 13

Tabla 2. Matriz T 17

Tabla 3. Matriz de Análisis de Involucrados 24

Tabla 4. Escala de Análisis de Alternativas 32

Tabla 5. Matriz de Análisis de Alternativas 33

Tabla 6. Matriz de análisis de impacto de los objetivos 36

Tabla 7. Matriz Marco Lógico 43

Tabla 8. Aprendizajes significativos 66

Tabla 9. Desempeño laboral 67

Tabla 10. Proceso enseñanza aprendizaje 68

Tabla 11. Estado emocional 69

Tabla 12. Estado de ánimo 70

Tabla 13. Estado físico y mental 71

Tabla 14. Socialización guía de ejercicios 72

Tabla 15. Guía de ejercicios 73

Tabla 16. Sensación de cansancio 74

Tabla 17. Rutina de ejercicios 75

Tabla 18. Conoce que es el estrés 79

Tabla 19. Ambiente laboral 80

Tabla 20. Capacitación estrés laboral 81

Tabla 21. Estado de salud 82

Tabla 22. Importante sentirse relajado 83

Tabla 23. Guía de ejercicios 84

Tabla 24. Rutina de ejercicios 85

Tabla 25. Ejercicios 86

Tabla 26. Rutina de ejercicios 87

Tabla 27. Rutina de ejercicios en la semana 88

Tabla 28. Presupuesto 120

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapeo de involucrados 20

Figura 2. Aprendizajes significativos 66

Figura 3. Desempeño laboral 67

Figura 4. Proceso enseñanza aprendizaje 68

Figura 5. Estado emocional 69

Figura 6. Estado de ánimo 70

Figura 7. Estado físico y mental 71

Figura 8. Socialización guía de ejercicios 72

Figura 9. Guía de ejercicios 73

Figura 10. Sensación de cansancio 74

Figura 11. Rutina de ejercicios 75

Figura 12. Conoce que es el estrés 79

Figura 13. Ambiente laboral 80

Figura 14. Capacitación estrés laboral 81

Figura 15. Estado de salud 82

Figura 16. Importante sentirse relajado 83

Figura 17. Guía de ejercicios 84

Figura 18. Rutina de ejercicios 85

Figura 19. Ejercicios 86

Figura 20. Rutina de ejercicios 87

Figura 21. Rutina de ejercicios en la semana 88

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio tiene como finalidad investigar cómo prevenir el estrés laboral de los docentes para fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas de 4 años de edad, mediante la elaboración de una guía de ejercicios que ayuden al estrés profundo dirigido a los docentes del Centro de Desarrollo Infantil Madre "Livia Ianeselli" Del Distrito Metropolitano De Quito. El objetivo de esta investigación es proporcionar una guía de ejercicios para que los docentes realicen antes de su jornada laboral para que se sientan relajados y tranquilos antes de iniciar sus jornadas diarias. Teniendo en cuenta que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en la tarea del docente y van desde las variables negativas que rodean el contexto educativo (exigencias de las autoridades y padres de familia, malas relaciones con los compañeros, falta de descanso, etc. Otro de los factores que puede determinar el estrés en los docentes son las largas jornadas laborales, el poco tiempo que tienen para descansar para realizar sus actividades personales. Sin embargo, es necesario señalar que los psicólogos han estudiado durante décadas la relación entre las variables mencionadas y las tareas que desempeña el docente y si bien no han llegado a conclusiones definitivas, han arrojado luz sobre aspectos del proceso que tienen implicaciones en la ayuda que se puede brindar a los docentes. De allí la importancia de poner en práctica la guía de ejercicios que se propone en esta investigación.

Palabras clave: Prevenir el estrés - docentes – aprendizaje de niños y niñas - guía de ejercicios

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate how to prevent teachers' work stress in order to strengthen the learning of 4-year-old boys and girls, through the elaboration of an exercise guide to help teachers at the Mother "Livia Ianeselli" Child Development Center in the Metropolitan District of Quito. The aim of this research is to provide an exercise guide for teachers to perform before their workday so that they feel relaxed and at ease before starting their daily workday. Bearing in mind that the factors that predispose to stress can be multiple in the teacher's task and range from the negative variables that surround the educational context (demands of the authorities and parents, bad relations with peers, lack of rest, etc.). Another of the factors that can determine stress in teachers is the long working hours, the short time they have to rest to carry out their personal activities. However, it is necessary to point out that psychologists have studied the relationship between the above variables and the tasks of the teacher for decades and, although they have not reached definitive conclusions, they have shed light on aspects of the process that have implications for the assistance that can be provided to teachers. Hence the importance of putting into practice the exercise guide proposed in this research.

Key words: Preventing stress - teachers - children's learning - exercise guide.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como finalidad dar a conocer cómo prevenir el estrés laboral de los docentes y su incidencia en los aprendizajes de los niños y niñas de 5 años de edad.

El trabajo docente en casi todo el mundo es una condición asociada a niveles de estrés que en algunos casos pueden ser muy altos. Los síntomas incluyen un alto ausentismo, falta de compromiso, un anormal deseo de vacaciones, baja autoestima, los problemas del docente le separan cada vez más de sus alumnos. Sin embargo, el estrés laboral de los docentes es un tema que ha sido muy poco explorado.

Tomando en cuenta que cada vez es mayor la exigencia que recae sobre el docente, como un profesional de la educción con capacidad para comprender, atender y resolver la complejidad de situaciones escolares, como parte de su labor pedagógica. En tal sentido, el rol del docente en la actualidad trasciende su labor en el aula de clase y se despliega al campo profesional de la educación, de tal forma que su función y acción no puede pensarse exclusivamente en un escenario físico, con pupitres, textos escolares y estudiantes, sino que se extiende a un campo social y humanístico, de ahí que muchos docentes tienden al estrés debido a la gran responsabilidad que tienen en formar personas.

Diversos factores pueden ser desencadenantes del estrés en el docente. Estos factores pueden ser tanto internos como externos, entre los factores internos se puede destacar la personal del individuo (conflictos internos, tendencias, carácter, agresividad, estado de ánimo, etc.) y el grado de madurez o adaptabilidad a los problemas del entorno. Como factores externos se pueden indicar las condiciones de trabajo, la toma

de decisiones y la insatisfacción laboral. Por otro lado, el aprendizaje en los niños/as de 5 años de edad debe propiciar experiencias constructivas que lo incentiven y que a su vez progresivamente le permitan apropiarse de dicho proceso de manera significativa, ya que esta edad condiciona el aprendizaje futuro de la persona.

De acuerdo a lo anteriormente planteado en la educación pre-escolar es donde los niños/as tienen sus primeros contactos pedagógicos, y es aquí donde juega especial atención la manera como el docente trate y enseñe al niño/a. Uno de los objetivos principales de la educación preescolar es que el niño/a reciba de forma continuada, sistemática y ordenada aprendizajes en ambientes favorables que le den la posibilidad de adquirir y desarrollar todas las funciones necesarias para enfrentar su futura enseñanza escolar, preparándolo así para enfrentar con éxito las exigencias programáticas venideras.

Por todo lo descrito anteriormente se puede indicar que el tema sobre cómo prevenir el estrés laboral de los docentes y su incidencia en los aprendizajes de los niños y niñas de 5 años de edad, es importante porque el desempeño profesional del docente va a ser eficiente en la medida en que las condiciones en las cuales desarrolla su trabajo y el tipo de relación con el entorno sean las adecuadas para su salud y su bienestar tanto físico como mental.

CAPÍTULO I
ANTECEDENTES

1.01. Contexto

En una investigación realizada en América Latina en (febrero 18 del 2016) a través de una encuesta por Internet, donde participaron países como (Argentina, Chile, México, Perú, Uruguay y Ecuador) y sus docentes de educación pública. Las escuelas seleccionadas eran de zonas urbanas y contaban con más de 500 alumnos de rango de edad de 5 a 17 años. Los docentes encuestados afirmaron que la docencia es un trabajo fascinante que permite ayudar a otros a aprender y desarrollarse, pero es también una labor exigente y todos los profesores acaban sufriendo estrés tarde o temprano. (Ramírez J. , 2012)

El estrés del docente puede ser definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente.

Uno de los principales aspectos estresantes en la docencia se refiere a la falta de tiempo para descansar, no sólo por la jornada escolar sino porque a ésta se agregan numerosas actividades extraescolares entre las que destacan la planificación didáctica, preparación de materiales y revisión de los trabajos del alumnado.

Por otra parte, las demandas relacionales enunciadas con anterioridad pudieran exacerbarse si se observan en combinación con el escaso apoyo social que reciben los

maestros. Además, según se aprecia en la rivalidad entre grupos de docentes, los conflictos entre docentes y directivos y la falta de apoyo entre unos y otros, constituyen focos importantes de presión. En conjunto, las presiones que en este estudio perciben con mayor impacto los docentes no son las únicas, pero sí las que sobresalen por la mayor puntuación registrada en el marco de las posibles fuentes de presión que conforman ambientes institucionales generadores de estrés.

Otro estudio realizado en el Ecuador por el psicólogo industrial (Vallejos Cupuerán, 2013) en el que se administró una escala tipo Lickert, que evaluaba percepción de estrés en docentes, en la ciudad de Quito, los resultados reportan altos niveles de estrés sobre factores como el salario, los beneficios de Ley, la inseguridad en el entorno de la escuela, la política de reconocimientos y ascensos, la politización de las relaciones laborales y el nuevo diseño curricular. Estas variables extra laborales en sentido estricto fueron señaladas por los propios docentes a partir de entrevistas a profundidad realizadas como paso previo a la elaboración de la escala utilizada en el estudio para medir percepción del estrés.

Macro

El estrés es un concepto que, en el mundo de hoy, es demasiado conocido y poco entendido, ya que es considerado como un síndrome de respuesta a un sentimiento negativo (ira y depresión) acompañado de cambios fisiológicos y patógenos, resultado de ciertos aspectos del trabajo del docente, sus mediadores son la percepción de que las exigencias que se le hacen, al docente constituyen una amenaza para su autoestima y bienestar personal. (Sarabia Higuera, Ruvalcaba Aguilera, & Santín Astorga, 2014)

A nivel mundial el estrés en los docentes es una situación preocupante ya que cada vez son más frecuentes los casos de absentismo laboral, intensión de abandonar la profesión, invalidez permanente o jubilación anticipada en los docentes. La gravedad del problema está cuando el docente encuentra obstáculos a la hora de desempeñar su trabajo, siendo preocupante los problemas de salud psíquica, dolencias que actualmente se consideran como propias de la actividad docente. Son diversas las causas que producen en el docente estrés es sobrecarga de tareas, exceso número de estudiantes, alumnos con bajo nivel de motivación para aprender y sobre todo el clima de convivencia en los centros educativos.

Un estudio realizado por la editorial SM y la revista Educación española revela que más de la mitad de los profesores dice sufrir de estrés y el 72,7% dijo querer recibir un mayor reconocimiento social. Además, se mostraron preocupados por la reforma educativa que el Gobierno quiere implementar y la cantidad de obstáculos que hoy deben sortear para desempeñarse como docente. (Universidad de España, 2013)

De acuerdo a informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2013, en Estados Unidos de Norte América, el estrés en los docentes perjudica seriamente su salud, los médicos y psicólogos coinciden en que el manejo del estrés es una parte esencial de los programas para prevenir la enfermedad y promover la salud de los docentes. (Problemas de Estrés, 2015)

En Venezuela se tomó como muestra a 885 docentes de 53 centros escolares de los niveles de enseñanza básica y diversificada, donde se determinó que existen docentes con un alto índice de estrés laboral, siendo los factores que más inciden volumen de trabajo, factores relacionados con los alumnos, salario inadecuado y el déficit de recursos materiales, escases de equipos y facilidades para el trabajo. Los síntomas de estrés a nivel conativo, afectivo, cognitivo y psicosomáticos. (Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout, 2012)

Meso

En el Ecuador los cambios que se están produciendo en la educación dan lugar a que surjan problemas que afecta la salud de los docentes Uno de los más representativos es la sobrecarga de sus tareas, ya que el trabajo del docente no es solo intelectual, sino que debe trabajar para programar sus clases, realizando un ajuste de la manera y el tiempo del que dispone de clases sobre diferentes temas, tiene en cuenta lo diferentes intereses y capacidades del alumnado, realiza trabajo administrativo y se lleva a casa cantidad de este. Del mismo modo, le son asignadas tareas que podrían ser llevadas a cabo por otros profesionales especialistas y orientadores, pues dentro de la misma clase encontrarán una amplia gama de alumnos que poseen capacidades diferentes, lo que requerirá de una

mayor planificación y una evaluación más exhaustiva. (Desmotivación del profesorado, 2014)

Ramiro Fabián Iza Molina egresado de la de la Universidad Técnica de Cotopaxi en su proyecto de grado para obtener el título de ingeniero en Seguridad Laboral planteó "Profesión docente y estrés laboral" 2014, dando a conocer tres puntos importantes. Primero, que ante tantas demandas de tareas que surgen en el trabajo diario se puede adoptar una actitud positiva, comprendiendo la realidad y aceptándola, segundo considerando todas las situaciones hostiles desde un punto de vista constructivo y pedagógico (nunca es tarde para aprender y renovarse) y tercero, buscando fórmulas de organización de su trabajo más eficientes, como trazar rutinas y prever problemas. Este mismo autor planteas que para prevenir el estrés es necesario medir más acertadamente el nivel de autoeficacia, distinguiendo los conceptos de inteligencia y aptitud. Esta se enfoca en la capacidad de comprender y la habilidad para resolver problemas, es por tanto una capacidad de adaptación la tarea que realiza. Da a conocer que existen muchas estrategias para prevenir el estrés laboral de los docentes, la sugerencia incluye ejercicios de respiración, visualización, masaje, tono muscular, deporte y estiramiento muscular. Existe una ley que dice que físicamente no se puede estar estresado y relajado al mismo tiempo. Esto quiere decir que si la persona consigue relajarse físicamente tendrá muchas posibilidades de relajarse mentalmente.

Elisa Muñoz Catalán, "Técnicas innovadoras para prevenir el estrés laborar en la docencia", Universidad Abierta Interamericana, 2013, de la ciudad de Riobamba, plantea que, para prevenir el estrés en los docentes, es necesario tomar en cuenta algunas medidas preventivas:

Aspecto organizativo. Se debe adecuar el ambiente laboral, mejorar el espacio, el mobiliario, las dotaciones técnicas y la decoración, hacer cambios en los puestos de trabajo, flexibilizar los horarios y estimular la formación continuada, favorecer la división de responsabilidades, evitando la concentración de exigencias en los más dispuestos y capacitados; evitar la sobrecarga laboral y la contaminación del tiempo libre y mejorar la relación entre los docentes y alumnos, favoreciendo la comunicación y el apoyo mutuo.

Aspecto individual. El docente debe llevar una vida saludable, hacer deporte, relajarse y reestructurar las situaciones problemáticas para que dejen de serlo, desarrollar estrategias de solicitud de ayuda a los compañeros, intentar separar familia y trabajo y aprender técnicas de control de estrés y solución de problemas.

Micro

Según Vadalá, María Soledad, "El desgate mental en los docentes pre-escolar" 2014, de la Universidad Central del Ecuador da a conocer que existe un alto porcentaje de docentes que se presentan cansados, desbordados, con desgaste psicofísico. Este desgaste es causado por el contexto, por las duras exigencias a los que está sometido el docente dentro del ámbito escolar. Este estrés se define como una respuesta del docente con efectos negativos tales como cólera, ansiedad, depresión, acompañado de cambios fisiológicos, potencialmente patógenos (descargas hormonales, etc.). Aunque se han hecho muchos estudios las verdaderas causas y síntomas del estrés en los docentes, los resultados no han sido muy alentadores.

María del Mar Rodríguez Machado, "Estrés laboral en docentes de pre-escolar del Distrito Metropolitano de Quito" 2015, de la Universidad Tecnológica Equinoccial

señala que los docentes de pre-escolar tienen que cumplir con el programa educativo vigente y poner en práctica estrategias innovadoras, con el fin de estimular al niño para que adquiera las capacidades fundamentales y aprenda las pautas básicas para integrarse al siguiente nivel educativo. (Rodríguez Machado, 2012) Por ello existe una serie de controles institucionales encaminados a reorientar su práctica docente, razón por la cual se sienten estresados, al evaluar su entorno como amenazador en relación con los recursos que tienen para enfrentar esta problemática y que desde su perspectiva pueden poner en peligro su bienestar. El estrés puede afectar la salud al desencadenarse diversas enfermedades y al mismo tiempo afectar la vida profesional al propiciar ausentismos, desempeño insatisfactorio, problemas en las relaciones interpersonales entre otras.

De acuerdo a otros estudios realizados, se conoce que existe una importante cantidad de docentes que están expuestas a riesgos psicosociales, con el incremento de enfermedades y accidentes laborales debido a la presencia del estrés en sus puestos de trabajo. (Torres Salazar, 2013)

Gina Maribel Zambrano Acosta, "Estrategias para afrontar el estrés laboral en los docentes" 2014 Universidad Tecnológica Equinoccial, menciona que los docentes hoy en día reciben mayores presiones que aumentan el estrés en dicha profesión derivado de múltiples aspectos como: incertidumbre en sus derechos laborales, derivada de reformas educativas, exigencias de la calidad en los resultados, aumento en la carga de trabajo, gran cantidad de programas a desarrollar, la exigencia de los padres de familia y de las autoridades el mal comportamiento de los alumnos, las relaciones conflictivas entre el personal de las escuelas, el copo reconocimiento social, la demanda de la capacitación y auto capacitación y muchos más.

A pesar de tantas presiones que cada vez estresan más a los docentes existe poco interés por las autoridades de educación implementar estrategias de prevención del estrés, debido al desconocimiento de la importancia actual en este tema.

Las estrategias para afrontar el estrés se enfocan en reducir la tensión del cuerpo y de la mente, causada por el estrés. Una de las estrategias más importantes es realizar ejercicio, ya sea caminatas, montar en bicicleta, o simplemente realizar una jornada de ejercicios ya sea en casa o en el aula antes o después de la clase. Otra estrategia es la relajación, al relajarse se libera la tensión de los músculos, del corazón deja de latir tan rápido y de bombear tanta sangre, se respira más tranquilo y descansas la mente. Además, se ha comprobado que muchas técnicas de relajación también tienen efectos positivos en la salud. (Estrategias para combatir el estrés, 2016)

(Acosta Batista, Mullings Pérez, & Torralbas Fitz, 2013) Con un adecuado tratamiento, se pueden minimizar los efectos que produce el estrés laboral en los docentes y hasta cierto punto es posible prevenirlo. Mediante charlas de motivación, apoyo emocional, relacionado con el afecto, confianza y preocupación que una persona experimenta proveniente de otro, apoyo instrumental, que no es otra cosa que los recursos materiales, económicos o de servicio con los que debe contar un docente. En suma, los ejes claves de la prevención del estrés laboral en los docentes, se resumen en los siguientes aspectos:

- Equilibrio entre la familia, los amigos, las aficiones, los períodos de descanso y el trabajo
- Fomento de buena atmósfera de equipo, espacios, objetivos y metas comunes
- Formación continuada reglada en técnicas preventivas del estrés laboral, dentro de la jornada de trabajo

- Coordinación entre los propios compañeros de trabajo
- Dialogo efectivo

Cómo se puede observar la prevención del estrés laboral en los docentes es de mucha importancia, por lo que se considera fomentar una cultura preventiva del estrés en los docentes, a través de una guía de ejercicios que ayuden a canalizar el estrés profundo. (Kilburn & Whitlock, 2012)

En la ciudad de Quito, específicamente en el Centro Infantil "Madre Livia Ianeselli" se ha notado con frecuencia que los docentes se ven cansados y desmotivados por realizar su trabajo, razón por la cual hace pensar que presentan ciertos grados de estrés, que si no son tratados oportunamente pueden desencadenar en problemas más graves para su salud. Investigaciones realizadas en esta materia encuentran como causas de este síndrome, el haber experimentado anteriormente elevados niveles de estrés debido a demandas laborales, relaciones laborales inadecuadas, trabajar con excesos de demanda, no contar con los recursos necesarios, aislamiento, carecer de apoyo, etc.

1.02. Justificación

Con esta investigación, se pretende dar un marco más amplio para el entendimiento de la problemática que representa el bajo desempeño de los niños y niñas de 5 años, dentro de las actividades diarias, como producto del estrés laboral de sus docentes. Toda empresa espera que siempre, sus empleados rindan a su mejor nivel, pero a menudo restan importancia a las necesidades de sus trabajadores, ignorando que el potencial del empleado no es valorado, más bien es explotado por la propia empresa, que en muchos casos no manifiestan una adecuada preocupación por el bienestar físico y psicológico de sus empleados. La existencia del estrés laboral y sus efectos en los docentes es una realidad innegable y conocida a nivel mundial, aunque en toda empresa la presencia de estrés en cierto nivel puede llegar a considerarse normal, porque ayuda a la mejora de habilidades del personal para la consecución de objetivos.

En la actualidad son muchos los cambios que se están dando en la educación lo que conlleva que el docente deba adaptarse a cambiar criterios y metodologías de enseñanza. Lo que debería de suponer un reconocimiento para el docente. Sin embargo lo que se da en la realidad es una devaluación de su función, ya que algunos padres de familia atribuyen el fracaso de sus hijos al docente, mientras que los logros alcanzados por sus hijos en el proceso de aprendizaje, atribuyen a que sus hijos son inteligentes, sin valorar en ningún momento la labor del docente, lo cual provoca que el este pierda la ilusión y el ánimo de mejorar y consecuentemente provoca que este se sienta estresado y sin saber que hacer frente a los padres de familia y alumnos.

El Ministerio De Salud nos dice que a veces en los docentes hay sobrecarga de trabajo, mala distribución de actividades, entre otros factores son los que generan estrés laboral en el empleado. Las situaciones externas como relaciones familiares y de amistad también influyen alterando negativamente a la persona a nivel psicológico, emocional y social. Esto no solo causa problemas en cuanto al desenvolvimiento laboral, sino que también afecta a la salud. Nos dice que más recomendable es, tomar unos minutos de descanso para hacer un poco de ejercicio, para respirar y mover brazos y piernas. Durante este lapso se puede aprovechar para ingerir bebidas o alimentos que contribuyan a la concentración y rendimiento. Fuera de los horarios de trabajo, lo más aconsejable es practicar algún deporte o ir al gimnasio para descargar energías. Compartir con amigos y familia también resulta efectivo.

El Plan Nacional del Buen Vivir (2013 – 2017), analiza dimensiones como pobreza, educación, salud, nutrición, empleo, vivienda, seguridad social, son temas que persisten carencias significativas que deben superarse en el largo plazo

Las políticas de salud promoverán las prácticas de calidad de vida y la medicina preventiva e integral, no solamente la curación de enfermedades. Se impulsará la universalización en el acceso a la atención primaria de salud y la expansión de su calidad y cobertura. (Plan Nacional del Buen Vivir, 2013)

El Código de Trabajo del Ecuador en su Art. 5. (Agregado por el Art. 1 de la Ley 2006¬40, R.O. 259, 27¬IV¬2006), señala que: Los empleadores, tienen la obligación de precautelar la seguridad y la salud de los trabajadores, mediante la aplicación de programas preventivos, de protección, capacitación y vigilancia de la salud, trazados sobre la base de la identificación de los riesgos propios de todas las fases de su

actividad y sometidos a aprobación de la autoridad competente. (Código del Trabajo, 2015).

Basándonos en el Plan Nacional del Buen Vivir y el Código de Trabajo se propone implementar una Guía de ejercicios a realizarse al inicio y en la hora de recreo, con la finalidad de prevenir el estrés laboral de los docentes. Es importante destacar que esta guía de ejercicios permitirá a los docentes realizar su trabajo de manera más amena, también mejorarán las relaciones entre docentes y directivos de la Institución Educativa en estudio.

1.03. Definición

Del Problema Central (Matriz T)

La matriz T indica el problema actual por el cual está pasando la institución, con aspectos positivos y negativos que pueden afectar su situación

Para lo cual es necesario establecer un rango de calificación para la Intensidad (I) y para el Potencial de Cambio (PC), de los elementos identificados, donde el rango de calificación a emplear es el valor más bajo 1 y valor más alto 4.

Tabla 1. Escala

Escala	Categorías
1	Bajo
2	Medio Bajo
3	Medio Alto
4	Alto

Elaborado por: Jessica Orozco

Análisis de la Matriz T

Esta matriz T está estructurada por la situación actual, situación empeorada y situación mejorada y por las fuerzas impulsadoras y fuerzas bloqueadora. En la situación actual está planteado que los niños y niñas se encuentran desmotivados frente al proceso de aprendizaje. Como situación empeorada está que los niños y niñas pueden presentar un bajo rendimiento académico. La situación mejorada plantea que los niños y niñas presentan adecuada predisposición en el trabajo escolar.

Las fuerzas impulsadoras son las que dan sustento y soporte al proyecto. Entre las principales fuerzas están.

Como primera fuerza impulsadora está la Socialización de la Guía de Ejercicios para canalizar el estrés, con un rango de intensidad real de medio alto, y un potencial de cambio que equivale a alto. La Guía de Ejercicios permitirá que los docentes, se sientan más motivados para desarrollar su trabajo, lo que ocasionará utilizar mejores estrategias tanto para la enseñanza, como para el aprendizaje de los estudiantes.

La siguiente fuerza impulsadora está sustentada por el Código de Trabajo del Ecuador, el cual señala que los empleadores, tienen la obligación de precautelar la seguridad y la salud de los trabajadores, con una intensidad real medio alto y un potencial de cambio alto. Esto ocasiona una actitud positiva hacia los docentes, ya que esta entidad pública vigila que los empleadores busquen estrategias para que sus trabajadores realicen sus actividades laborales en un ambiente agradable, con todos los recursos necesarios y buen trato.

Otra fuerza impulsadora es el Plan Nacional del Buen Vivir (2013-2017) el cual garantiza el trabajo digno de todos los ecuatorianos en todas sus formas, esto presenta una categoría media alta y un potencial de cambio alto, lo que representa una oportunidad para los docentes, ya que es un derecho que desempeñen sus tareas laborales en un ambiente tranquilo y agradable que les garantice gozar de una buena salud por ello se propone implementar una guía de ejercicios para realizar antes de iniciar la jornada laboral

Otra fuerza impulsadora es la del Ministerio de Salud, el mismo que se preocupa por que los docentes cuenten con buena salud, mediante la atención oportuna y con el personal de acuerdo a la especialidad que necesite, esto presenta una categoría media alta y un potencial de cambio alto. Por lo descrito es una acción positiva para los

docentes, ya que cuentan con atención médica el momento en que ellos necesitan, precautelando de esta manera su bienestar físico y psicológico.

Otra de las fuerzas impulsadoras es la Constitución del Ecuador que plantea en la sección séptima de salud. Art. 32 la salud es un derecho que garantiza el Estado para todos sus ciudadanos, esto representa una categoría media alta, y un potencial de cambio alto. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social; no como la simple ausencia de enfermedad, la salud mental es un proceso que conduce a un bienestar emocional, con el entorno social, implica un ambiente libre de tensión y de presión. La alteración de estos dos estados, el físico y psicológico forman el término estrés.

Entre las fuerzas bloqueadoras están:

Entre las fuerzas bloqueadoras está que las actividades propuestas en la guía no sean aplicadas de manera sistemática, esto representa una intensidad medio bajo y un potencial de Cambio medio alto, por lo que se recomienda que la guía de ejercicios sea realizada de manera periódica a fin de reducir el estrés en los docentes.

Otra de las fuerzas bloqueadoras es el incumplimiento del Código de trabajo por parte de los empleadores lo que representa una intensidad baja y un potencial de cambio medio alto, las autoridades del Ministerio de Trabajo deben supervisar que los trabajadores realicen sus actividades en un ambiente armónico y agradable.

La siguiente fuerza bloqueadora es el poco interés de las autoridades del Centro Educativo en aplicar la guía que plantea el PNBV. Las autoridades del Centro Educativo deben preocuparse porque los docentes realicen la guía de ejercicios, esto representa

una categoría media alta y un potencial de cambio alto, con la finalidad de que estos se desempeñen de acuerdo como lo plantea el Plan Nacional del Buen Vivir.

Otra de las fuerzas bloqueadora está el Ministerio de Salud, el cual no difunde a la comunidad sus leyes, que protegen al trabajador, para que estos desempeñen sus actividades en un lugar agradable donde se respeten sus derechos y conozcan sus obligaciones, lo que representa una intensidad media baja y un potencial de cambio medio alto.

Como última fuerza bloqueadora está planteada la falta de conocimiento por parte de los docentes sobre las leyes que garantiza la Constitución de la República del Ecuador, sobre el ambiente laboral, lo que representa una intensidad media baja y un potencial de cambio alto. Este desconocimiento no inhibe al docente del nivel de responsabilidad frente al trabajo encomendado.

Tabla 2. Matriz T

ANÁLISIS DE FUERZA T					
Situación empeorada	**Situación actual**				**Situación mejorada**
Niños					
Niño y niñas con bajo rendimiento académico	Niños y niñas desmotivados frente al proceso de aprendizaje				Niños y niñas con adecuada predisposición en el trabajo escolar.
Fuerzas impulsadoras	**I**	**PC**	**I**	**PC**	**Fuerzas bloqueadoras**
Socialización de la Guía de Ejercicios para canalizar el estrés.	3	4	2	3	Las actividades propuestas en la guía no sean aplicadas de manera sistemática.
El Código de Trabajo del Ecuador en su Art. 5. (Agregado por el Art. 1 de la Ley 2006¬40, R.O. 259, 27¬IV¬2006), señala que: Los empleadores, tienen la obligación de precautelar la seguridad y la salud de los trabajadores.	3	4	1	3	Incumplimiento del Código de trabajo por parte de los empleadores.
El Plan Nacional del Buen Vivir (2013-2017) propone implementar una guía de ejercicios para realizar antes de iniciar la jornada laboral.	2	4	3	4	Poco interés de las autoridades del Centro Educativo en aplicar la guía que plantea el PNBV
Ministerio de Salud Pública actualmente existen dos leyes que ampara la salud de los trabajadores	4	4	2	3	El Ministerio de Salud no difunde a la comunidad estas leyes.
La Constitución del Ecuador en la sección séptima salud. Art. 32 manifiesta que la salud es un derecho que garantiza el Estado.	3	4	2	4	Falta de conocimiento por parte de los docentes sobre las leyes y reglamentos que contiene la Constitución de la República del Ecuador.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solorzano

CAPÍTULO II
ANÁLISIS DE LOS INVOLUCRADOS

2.01 Análisis Del Mapeo de Involucrados

La estructura de la matriz de análisis de involucrados está compuesta por diferentes actores

El primer involucrado es el ITSCO, Institución que se preocupa porque sus estudiantes pongan en práctica todo lo aprendido en clases y se involucren con la investigación y la práctica profesional. La institución a su vez tiene dos dependencias que son los docentes porque implantan el conocimiento y el estudiante quien recibe y aprende y los estudiantes que desean adquirir conocimientos.

El siguiente involucrado es el Centro Educativo el cual tiene como misión fundamental la enseñanza y el aprendizaje por lo que debe ofrecer a los docentes todo el apoyo y los recursos necesarios para que desempeñe sus funciones. El Centro Educativo a su vez tiene tres dependencias que son docentes, estudiantes y padres de familia, porque son los responsables del aprendizaje de los estudiantes.

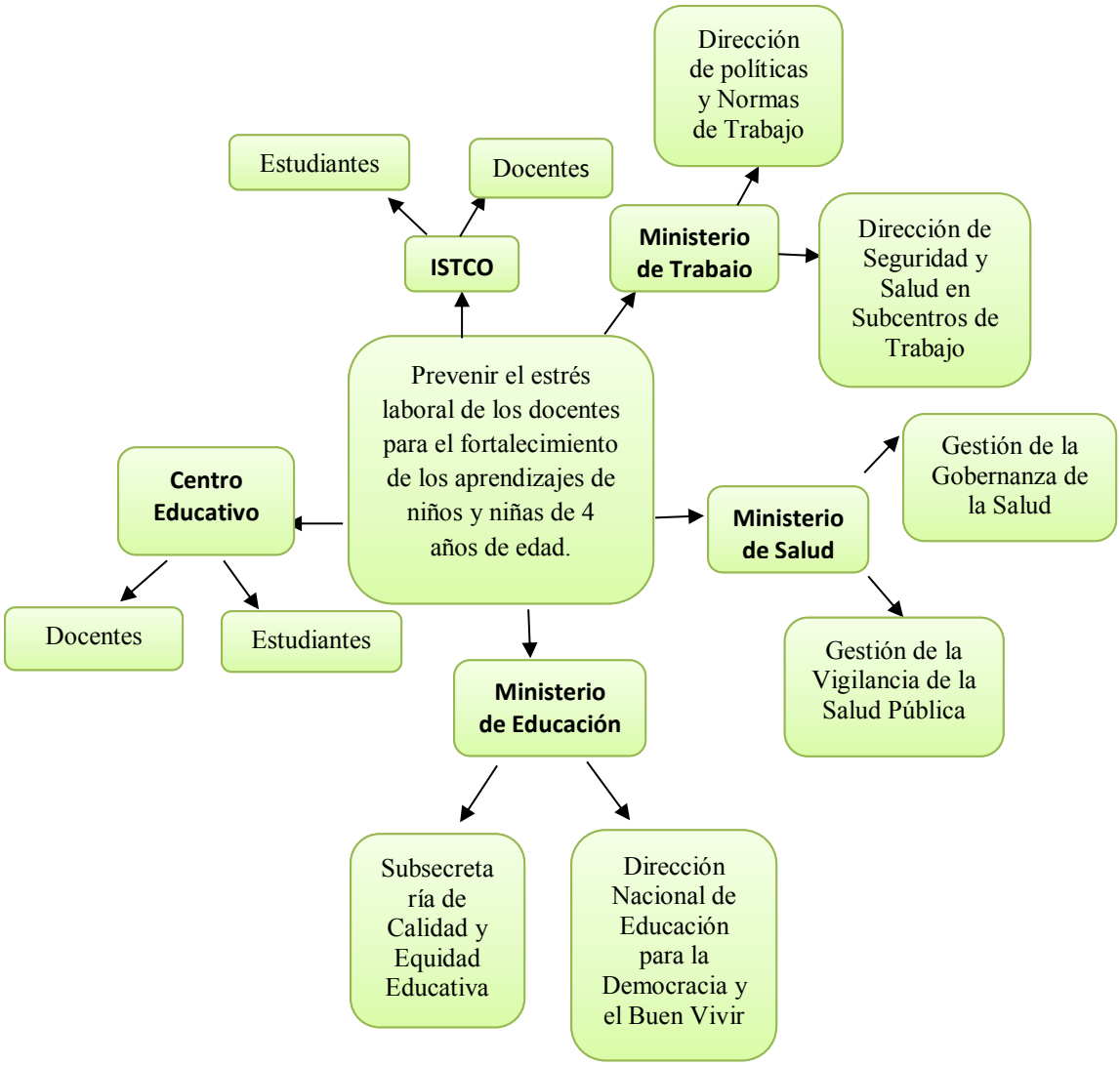
Otro de los involucrados es el Ministerio de Trabajo, que al ser una Institución pública es la encargada de velar por el bienestar y salario justo de todos los trabajadores. Ese Ministerio a su vez tiene dos dependencias que son: Dirección de políticas y normas de trabajo y Dirección de Seguridad y Salud en Subcentros de Trabajo.

El Ministerio de Salud es otro involucrado el cual garantiza el derecho a la salud a través de la atención y prevención de enfermedades de todos los ecuatorianos. Este a su vez tiene dos dependencias como la Gestión de la Gobernanza de la Salud y la Gestión de la Vigilancia de la Salud Pública.

El Ministerio de educación es otro de los involucrados, esta Institución es la encargada de vigilar que la educación alcance un alto desempeño y una mejora continua a través del desarrollo del personal docente. Entre uno de los principales objetivos de esta Institución está garantizar un ambiente y condiciones apropiadas para el aprendizaje colectivo y el uso adecuado de la información de los procesos de seguimiento y evaluación a fin de mejorar el currículo y la educación. A su vez tiene dos dependencias que son la Subsecretaría de Calidad y Equidad Educativa y la Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir

2.02. Mapeo de involucrados

Figura 1. Mapeo de involucrados



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

2.03. Análisis De La Matriz De Involucrados

Esta matriz de análisis de involucrados está estructurada por:

Como primer involucrado está el ITSCO. El interés sobre el problema central es que los niños y niñas trabajen en ambientes agradables y de confianza, que favorezca tanto la enseñanza como el aprendizaje. Como problema percibido es el que los proyectos de grado no cuentan con el suficiente sustento teórico, en vista de que no existen investigaciones referentes al tema de estudio. Como recursos, mandatos y capacidades tenemos la Ley Orgánica de Educación Superior que señala en el Art. 87 sobre la importancia del proceso de práctica pre-profesional de los estudiantes, donde puedan reforzar sus conocimientos teóricos con la práctica en cada una de las especialidades. Como interés sobre el proyecto está planteado que sea aplicado en los centros infantiles, a fin de prevenir el estrés laboral en los docentes y lograr un mejor desempeño en sus labores diarias. Como conflicto potencial identificado es el que la aplicabilidad de este no tenga una permanencia adecuada, es decir que se lleve a cabo con la finalidad de que los docentes cuenten con buena salud física.

El siguiente involucrado es el Centro Educativo. El interés sobre el problema central está destacarse por la calidad educativa y el interés del aprendizaje de los estudiantes, mediante la participación activa tanto de los docentes como del estudiante, es decir donde exista una motivación constante hacia el aprendizaje. Como problema percibido es que los docentes poseen un alto grado de estrés, lo que demuestra un alto grado de desmotivación del docente hacia la enseñanza. Como recursos, mandatos y capacidades se basa en el Art. 6 literal e del LOEI, 2011, el mismo que señala la importancia de los fines, principios y obligaciones de todos quienes conforman la

Institución Educativa como son Administrativos, docentes, estudiantes y padres de familia. El interés sobre el proyecto está ofrecer un servicio de calidad a los estudiantes y padres de familia y sobre todo que se sientan satisfechos con la educación que están recibiendo sus hijos. Finalmente, como conflicto potencial, se pudo notar que los docentes se sienten poco comprometidos con su trabajo, debido a la sobrecarga laboral, así como también a la falta de recursos sobre todo tecnológicos que les permita impartir sus clases de manera fácil y clara, donde los estudiantes participen activamente en su propio aprendizaje.

El siguiente involucrado es el Ministerio de Trabajo. El interés sobre el problema central está mejorar el ambiente laboral, mediante la utilización de estrategias que le permitan al trabajador desarrollar sus actividades de manera más óptima. Como problema percibido se ha podido observar que existe falta de atención de las autoridades del Ministerio, ya que existe poco interés por investigar cuales son los principales problemas de salud que enfrentan la mayoría de trabajadores, siendo una de ellas el estrés. En Recursos Mandatos y Capacidades está el Código de Trabajo del Ecuador en su Art. 5. (Agregado por el Art. 1 de la Ley 2006-40, R.O. 259, 27-IV-2006), destaca que los empleadores cumplan las leyes y reglamentos establecidos. El interés sobre el proyecto es que sería bueno que se vigile el cumplimiento de las leyes, mediante una continua supervisión. Como conflictos potenciales esta la falta de cumplimiento de leyes y reglamentos por parte del Centro Educativo, las autoridades del Centro Educativo deben prestar mayor atención a la salud de los docentes, con la finalidad de contar con personal activo, dinámico, innovador y sobre todo humano.

El siguiente involucrado es el Ministerio de Salud. El interés sobre el problema central está prevenir enfermedades relacionadas con el estrés laboral, ya que este es la

causa de problemas de salud muy graves, como la depresión, el cansancio, la desmotivación, entre otras más. Como problema percibido está la falta de atención a las consecuencias del estrés laboral, ya que afecta de manera negativa tanto a la persona como a la empresa. Como Recursos Mandatos y Capacidades el Art. 32, del Ministerio de Salud destaca estrategias para prevenir la problemática de la motivación laboral, lesiones y dolores posturales. El interés sobre el proyecto es que los docentes conozcan sobre las graves consecuencias del estrés laboral y busquen alternativas para prevenir el estrés de manera oportuna. Los conflictos potenciales es que el Ministerio de Salud realiza frecuentemente cambios en sus programas de salud, por lo que es poca la población que se beneficiad de estos programas.

2.04. Matriz De Análisis De Involucrados

Tabla 3. Matriz de Análisis de Involucrados

Actores de involucrados	Intereses sobre el problema central	Problemas percibidos	Recursos Mandatos y Capacidades	Intereses sobre el proyecto	Conflictos potenciales
ITSCO	Fomentar el aprendizaje significativo	Los temas elegidos para el proyecto de grado no cuentan con sustento teórico	LOES Art 87 proceso de práctica pre-profesional	Que sea aplicado en los Centros Infantiles	Que los proyectos no tienen una permanencia adecuada
Centro Educativo	Destacarse por la calidad educativa y el interés del aprendizaje de los estudiantes	Docentes con alto grado de estrés	Reglamento Interno Art. 6 literal e LOES, Señala la importancia de cumplimiento de obligaciones	Ofrecer un servicio de calidad a los estudiantes y padres de familia	Docentes poco comprometidos con su trabajo
Ministerio de Trabajo	Mejorar el ambiente laboral	Falta de atención de las autoridades del Ministerio	Código de Trabajo Art. 5. destaca empleadores cumplan leyes y reglamentos	Que se vigile el cumplimiento de las leyes	Falta de cumplimiento de leyes y reglamentos
Ministerio de Salud	Prevenir enfermedades relacionadas con el estrés laboral	Falta de atención a las consecuencias del estrés laboral	Art. 32, se estrategias para prevenir la motivación laboral,	Que los docentes conozcan las consecuencias del estrés	Cambios frecuentes de los programas de salud
Ministerio de Educación	Enseñanza – aprendizaje de calidad	Falta de interés de las autoridades del Centro Educativo	Acuerdo interministerial 0001-16, 2016, estrategias para mejorar el clima laboral.	Mejorar la salud física de los docentes y la calidad educativa	Docentes no le dan mucha importancia a su bienestar físico y psicológico.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

CAPÍTULO III
PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01. Análisis del Árbol de Problemas

Este Árbol de problemas está estructurado por causas, problema principal y efectos.

Como problema principal está identificado es desmotivación frente al proceso de aprendizaje, por lo que es necesario que el docente investigue y sobre todo aplique herramientas como el juego y la participación para que los estudiantes se integren y mejoren su interés por aprende

Entre las causas están:

La primera causa identificada es docentes tensos e irritables, lo que provoca falta de concentración en su trabajo y en muchas ocasiones presentan sensaciones de enfermedad, desánimo, por lo que es recomendable descansar, distraerse, caminar y realizar ejercicios de repetición, como es el caso de la guía de ejercicios que se propone con el objetivo de controlar o prevenir el estrés en los docentes.

La segunda causa identificada es los docentes cansados y desmotivados en el desarrollo de sus actividades profesionales, esto se manifiesta debido a la falta de interés por parte de estos por aplicar metodologías que permitan mejorar la enseñanza de los estudiantes.

La tercera causa identificada son los docentes con estrés laboral, sobrecarga de trabajo y el ambiente al interior del Centro Escolar que no es muy cómodo, debido a las

exigencias de las autoridades provocando de esta manera un estrés profundo en los docentes.

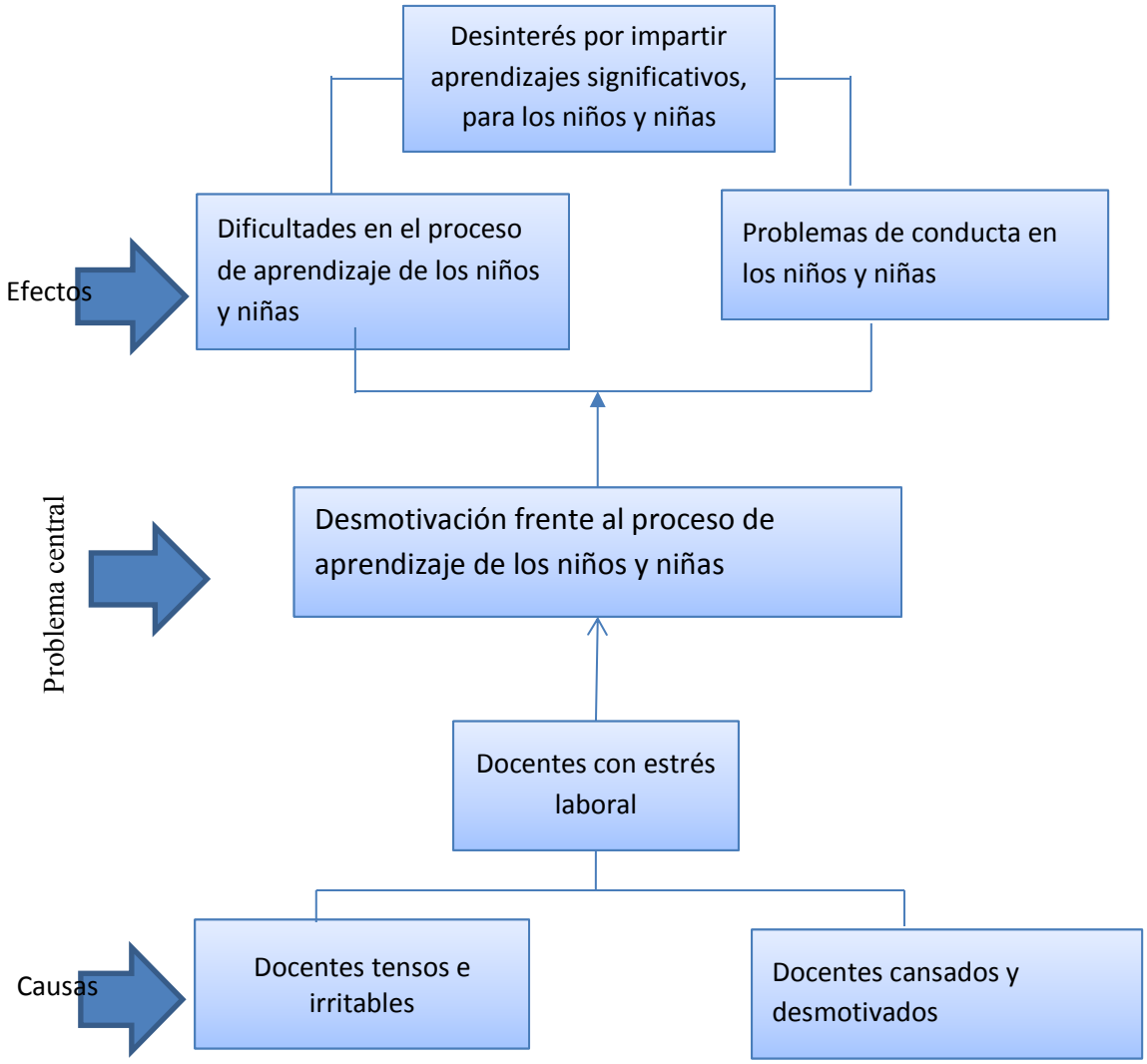
Los efectos son:

Uno de los efectos desinterés por impartir aprendizajes significativos para los niños y niñas debido a que los docentes no demuestran interés por utilizan estrategias de enseñanza innovadoras que permitan que los estudiantes demuestren interés por aprender. Los docentes deben preocuparse el aprendizaje de los estudiantes sea significativo.

Otro efecto es dificultades en sus procesos de aprendizaje de los niños y niñas debido a la falta de motivación del docente por brindar una buena enseñanza y lograr que los estudiantes se interesen por aprender, utilizando estrategias que le permitan tanto al docente como al estudiante lograr una mejor enseñanza – aprendizaje.

Como último efecto es problemas de conducta, en los niños y niñas debido a la poca atención que los docentes brindan a los estudiantes, por lo que es recomendable que el docente se asegure de captar la atención del niño a fin de evitar problemas de conducta dentro del aula.

Figura 1. Árbol De Problemas



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

3.03. Análisis del árbol de Objetivos

El Árbol de Objetivos está estructurado por fines, problema central y medios.

El problema central es motivar a los niños y niñas en el proceso de aprendizaje, para ello es necesario que el docente cree factores que permitan desenvolverse dentro del aula y que se logre que los estudiantes realmente tengan un aprendizaje significativo.

Entre los medios están:

El primer medio es lograr que los docentes se encuentren relajados y tranquilos, al impartir sus clases, esto demuestra la importancia de contar con profesionales que sepan cómo manejar el estrés y entreguen lo mejor de su trabajo y se sienta motivado y convencido que cada día puede enfrentar los problemas que se presenten sin que afecte el proceso de la enseñanza – aprendizaje.

El segundo medio es motivar a los docentes hacia una buena disposición para el trabajo. Tomando en cuenta que los docentes son el elemento más importante en el proceso enseñanza – aprendizaje, ya que la mejor forma de identificar a un docente motivado y con buena disposición para su trabajo es observando su desempeño en el salón de clases, y sobre todo con el aprendizaje que logra en sus estudiantes.

El tercer medio busca mejorar el buen estado de salud física y emocional de los docentes. Este estado de salud es base para un buen desempeño laboral, ya que como es conocido una persona en buen estado físico y mental presenta optimismo, buena energía y mucha predisposición en su diario vivir, con más razón una persona como es el caso de los docentes que están rodeados de niños y niñas con mucha energía y ganas de aprender debe poseer una salud plena.

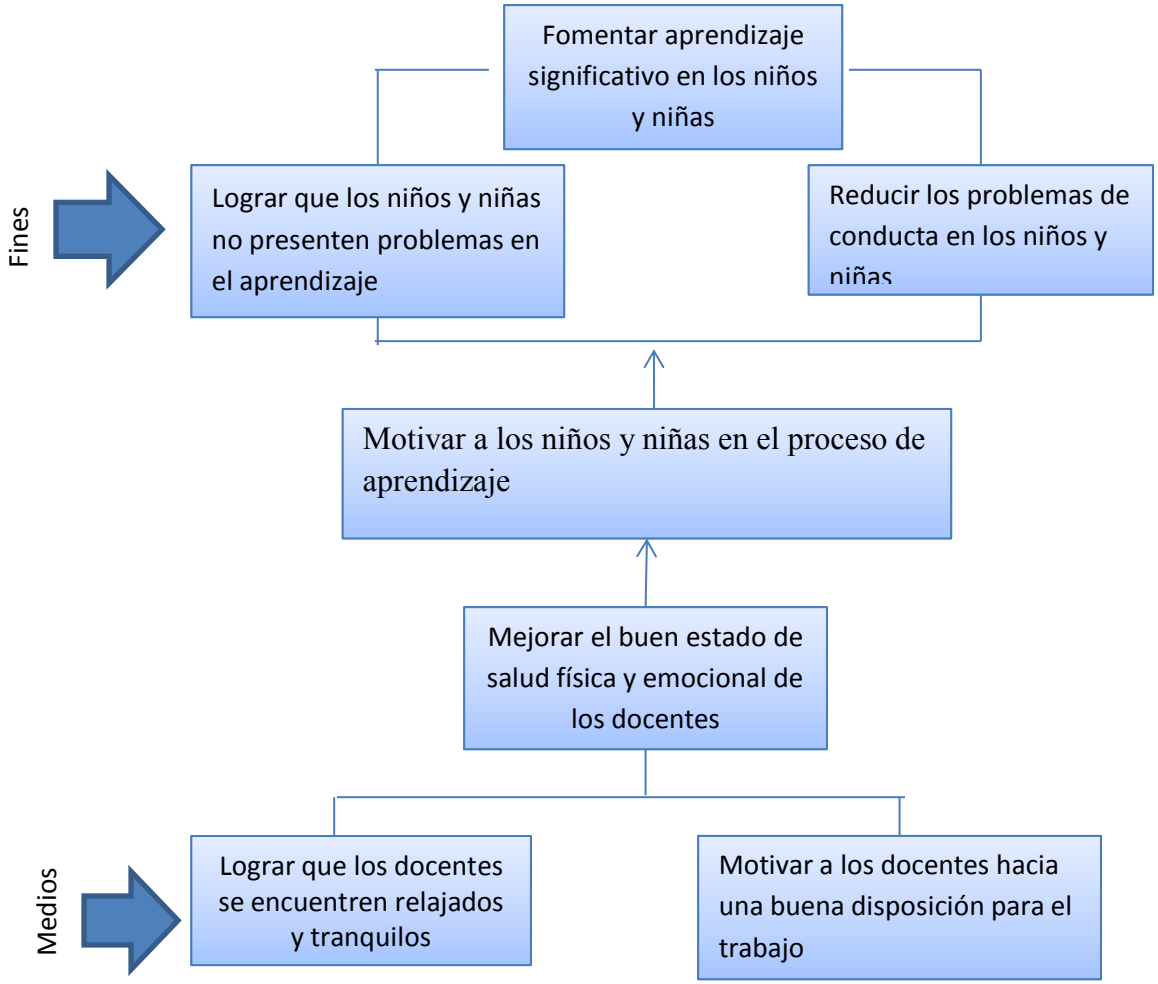
Entre los fines están:

El primer fin está planteado lograr que los niños y niñas no presenten problemas en el aprendizaje, para lograr este fin es importante que el docente cuente con buena salud tanto física como intelectual, para que pueda hacer frente a todas las dificultades que se le presenten y dar lo mejor de sí en las clases impartidas en el Centro Educativo.

El segundo fin se plantea es reducir los problemas de conducta en los niños y niñas, es decir que respeten las actividades de clase, trabajen correctamente y tengan una buena interrelación con sus pares y adulto para que el desarrollo del aprendizaje sea satisfactorio.

Como tercero y último fin fomentar aprendizajes significativos en los niños y niñas. Esto se logrará siempre y cuando el docente mantenga un equilibrio en su estado de salud mental y física a través de las diferentes estrategias de auto regulación que debe aplicar este para sí mismo, esto permitirá que el ambiente de clase sea agradable, de disfrute donde los infantes realicen aprendizajes significativos.

Figura 2. Árbol De Objetivos



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01: Matriz De Análisis De Alternativas

La matriz de análisis de alternativas es una herramienta que puede emplearse para comparar alternativas utilizando métodos cualitativos o cuantitativos. Consiste en una matriz que contiene las alternativas en las filas y los criterios en las columnas. En cada casilla se anota la valoración de la alternativa respecto al criterio correspondiente, junto con la información que sustenta dicha calificación. Una columna final sirve para la valoración global de cada alternativa. Si se está utilizando el análisis cualitativo, en esta última columna se incluye también la argumentación que justifica dicha valoración global. (Barahona, 2011)

4.02. Escala De Análisis De Alternativas

Tabla 4. Escala de Análisis de Alternativas

ESCALA	CATEGORÍA
1 – 5	Baja
6 - 11	Media baja
12 – 17	Media alta
18 - 25	Alta

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

4.03. Análisis de la Matriz de alternativas

La Matriz de Análisis de Alternativas está compuesta por cuatro objetivos que son:

El primer objetivo es desmotivación frente al proceso de aprendizaje de los niños y niñas. El docente puede motivar al niño al aprendizaje mediante juegos, clases participativas y trabajo en equipo.

El segundo objetivo es docente en buen estado de salud física y emocional. En ocasiones el exceso de trabajo la sobrecarga de responsabilidades y todo el entorno laboral, hace que se genere consecuencias como el estrés en los docentes lo que ocasiona que se sientan fatigados y sin energía para realizar normalmente su trabajo

El tercer objetivo es docentes relajados y tranquilos, este objetivo se lo puede lograr mediante la implementación de una guía de ejercicios que permitan canalizar el estrés, si los docentes siguieran la guía de ejercicios para realizar antes de iniciar la clase que

les permitiría desempeñar sus actividades escolares de manera mucho más activa e innovadora, debido a que se sienten relajados y tranquilos podrán trabajar mucho mejor.

El cuarto objetivo es docentes motivados y con buena disposición para el trabajo, para lograr este objetivo es necesario que el docente se encuentre en un ambiente agradable, que cuente con todos los recursos para realizar su trabajo, todo esto le permitirá un correcto proceso de enseñanza – aprendizaje.

4.04. Matriz De Análisis De Alternativas

Tabla 5. Matriz de Análisis de Alternativas

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Tota	Categorías
Motivar a los niños y niñas en el proceso de aprendizaje	3	2	2	2	2	11	MEDIA BAJA
Mejorar el buen estado de salud física y emocional de los docentes	2	2	3	3	2	12	MEDIA ALTA
Lograr que los docentes se encuentren relajados y tranquilos	2	3	4	3	4	16	MEDIA ALTA
Motivar a los docentes hacia una buena disposición para el trabajo	4	4	3	3	3	17	MEDIA ALTA
TOTAL	**8**	**9**	**10**	**9**	**9**	**45**	

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

4.05. Análisis de impactos de los objetivos

La matriz de análisis de impacto de los objetivos es considerada como "una herramienta que puede utilizarse para comparar alternativas utilizando métodos cualitativos o cuantitativos, contiene las alternativas en las filas y los criterios en las columnas en cada casilla se anota la valoración de la alternativa respecto al criterio correspondiente junto con la información que sostiene dicha calificación, la columna final sirve para la valoración de cada alternativa" (Rogers Muñoz, 2013)

El objetivo de la Matriz de Impacto de los Objetivos es dar a conocer cuál será nuestro impacto central y determinar su factibilidad.

- Factibilidad de lograrse: (Alta-Media- Baja)
- Impacto de género :(Alta-Media- Baja)
- Impacto ambiental:(Alta-Media- Baja)
- Relevancia:(Alta-Media- Baja)
- Sostenibilidad:(Alta-Media- Baja)

Esta herramienta tiene tres niveles que son:

- Alto: 4
- Medio: 2
- Bajo: 1

Análisis de la Matriz de impacto de los objetivos

Una vez planteado el objetivo que consiste en elaborar una Guía de Ejercicios que ayude a prevenir el estrés profundo dirigido a los docentes del Centro de Desarrollo

Infantil, “Madre Livia Laneselli”, la misma que debe llevarse a cabo al inicio de la jornada diaria, con la finalidad que los docentes se sientan relajados y tranquilos al iniciar su jornada laboral.

Al elaborar la Guía de Ejercicios se asegura que el personal docente pueda elegir que tipo de ejercicio desea realizar antes de la jornada diaria, en la Guía constan ejercicios de calentamiento, de respiración, de relación, de estiramiento y físicos.

Otro aporte que se evidencia con la implementación de la Guía de ejercicios es que los docentes, luego de realizar una rutina de ejercicios se sentirán más motivados para desarrollar sus actividades diarias con buen ánimo, debido a que durante el día se sienten relajados y dispuestos a entregar lo mejor de sí, contribuyendo de esta manera a proteger la salud de los docentes.

La relevancia que se fija dentro del proyecto es alta ya que a más de ser una guía para el personal docente, beneficiara tanto al personal administrativo del Centro Infantil como a los niños y por ende a los padres de familia, debido a que la calidad de la educación mejorará debido a que los docentes se sentirán más dispuestos para realizar su trabajo.

Por último pero no menos importante en que los docentes al estar dispuestos a mejorar la calidad de la educación, los niños del Centro Infantil y los padres de familia se sentirán más satisfechos con el trabajo realizado por los docentes.

Tabla 6. Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Objetivo	Factibilidad de lograrse (Alta-Media-Baja) (4 – 2 – 1)	Impacto (Alta-Media-Baja) (4 – 2 – 1)	Relevancia (Alta-Media-Baja) (4 – 2 – 1)	Sostenibilidad (Alta-Media-Baja) (4 – 2 – 1)	Total
Elaborar una Guía de ejercicios que ayuden a prevenir el estrés profundo dirigido a los docentes	Beneficios mayores que los costos Cuenta con financiamiento para la realización de la Guía - Es favorable para los beneficiarios docentes y personal administrativo - Prevención del estrés profundo en docentes **16 puntos**	- Fortalece conocimientos equitativamente dentro del personal - Incrementa la calidad de vida en los docentes - Beneficiados personal administrativo docentes, estudiantes y padres de familia - Se previene el estrés, mejorando la calidad de vida de los docentes **14 puntos**	- Responde a las expectativas de los beneficiarios - Corresponde a una guía para el personal docente - Los beneficios son deseados por los docentes - Se realiza la rutina de ejercicios diariamente **14 puntos**	- Fortalece la participación de administrativos y docentes - Permite que se mejore el rendimiento laboral de los docentes - El personal docente contribuye a mejorar la calidad educativa del Centro Infantil - Adaptación a la rutina de ejercicios diariamente **14 puntos**	**58 Puntos Alta**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

4.06. Diagrama De Estrategias

El diagrama de estrategias tiene como finalidad establecer la estructura y alcance de los objetivos que pueden trazar los trabajadores en forma articulada determinando el límite del proyecto con el fin determinar las metas y los propósitos.

4.06. Análisis del Diagrama de Estrategias

El diagrama de estrategias está compuesto por finalidad, propósito, componentes y actividades.

La finalidad es niños y niñas realizan aprendizaje significativo, las actividades que se deben desarrollar para lograr este fin son:

- Controles periódicos de salud física y emocional de los docentes
- Talleres de motivación enseñanza- aprendizaje para docentes
- Trabajo en equipo con otros docentes y autoridades del Centro Infantil
- Utilización de herramientas tecnológicas a fin de motivar el aprendizaje
- Relleno y pintura de figuras geométricas
- Movimientos motrices
- Dinámicas de grupo
- Juegos recreativos
- Armar y desarmar legos
- Recortar y pegar figuras

El propósito es motivar a los niños y niñas frente al proceso de aprendizaje, esto significa que el docente debe tratar de ser lo más explícito que pueda sobre un tema

utilizando palabras o términos que el niño comprenda el significado el propósito es contar con niños que razonen y que deseen aprender, a fin de preparar a los niños para futuros aprendizajes.

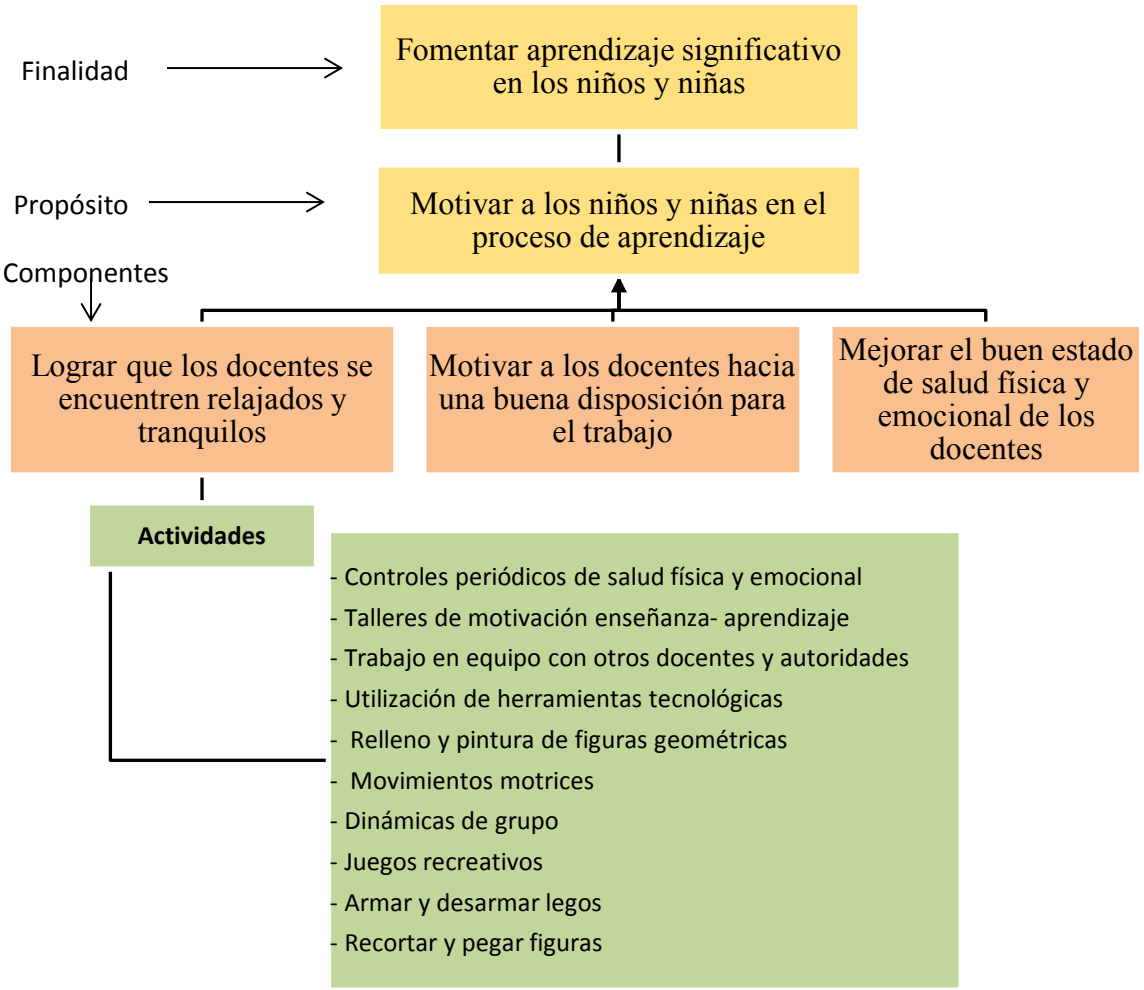
El primer componentes es docentes relajados y tranquilos, con la finalidad de mejorar la calidad educativa, el segundo componente es docentes motivados y con buena disposición para el trabajo, este componente es fundamental para el Centro Infantil puesto que esto permitirá lograr muchos beneficios tanto para los estudiantes, como para los padres de familia, así como también para el Centro Infantil, porque permitirá que sea reconocido por su calidad educativa.

El tercer componente es docente en buen estado de salud física y emocional, la salud con la que cuenten los docentes será fundamental para que la enseñanza – aprendizaje sea de calidad. Cabe recalcar que si se cumplen a cabalidad todos estos componentes se podrá lograr que tanto los docentes como las autoridades del Centro Infantil se sientan satisfechos tanto en la enseñanza como en el aprendizaje.

La salud tanto física de los docentes es fundamental, en vista de que diariamente se tiene que enfrentar a un gran número de estudiantes, con los cuales deberá realizar su trabajo. Tomando en cuenta que la labor docente no es fácil puesto que es necesario implicarse con la educación y en ocasiones esto no es fácil ya que no todos los alumnos tienen el deseo de aprender y es el docente quién debe buscar estrategias para motivar a los docentes hacia el aprendizaje significativo.

Sin embargo día a día se puede constatar que muchos docentes por más esfuerzos que hagan no se puede lograr que los estudiantes, se sientan motivado por aprender, esta es la razón por la que la salud mental y emocional de los docentes se ve afectada de forma negativa.

Figura 3. Diagrama de Estrategias



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Jessica Maribel Orozco Solórzano

4.08. Matriz Del Marco Lógico.

(Marco Lógico o matriz de planificación) es una herramienta de trabajo conceptual que es útil en el diseño, monitoreo, ejecución y evaluación de proyectos. Es un sistema estructurado para planificar y comunicar, en un solo cuadro, la información más importante sobre un proyecto. (Investigación descriptiva, 2006)

La Matriz de Marco Lógico permite saber que se desea lograr en el proyecto, cómo se alcanzará el propósito y sus componentes, cómo se pretende medir el éxito de los objetivos, resultados y qué recursos son los necesarios para la ejecución de nuestro proyecto.

4.09. Análisis de Matriz de Marco Lógico

En esta Matriz se analizan los objetivos que se desean lograr en el proyecto, en donde se tomará en cuenta lo siguiente:

La finalidad es niños y niñas realizan aprendizajes significativos, mediante el desarrollo de habilidades y destrezas que el docente se preocupe por desarrollar en el niño/a con la utilización de estrategias que permitan captar la atención, el primer indicador es: usted logra que sus estudiantes realicen aprendizajes significativos, si, no, cómo mediante la motivación hacia el deseo de aprender asociando habilidades y conocimiento lo que permitirá que se facilite el aprendizaje, el medio de verificación es la encuesta y la observación directa, el supuesto es que los niños y niñas mejorar su rendimiento académico, lo que permitirá que el docente se sienta satisfecho con su trabajo.

El segundo indicador es usted considera que su desempeño laboral en el aprendizaje de sus estudiantes es excelente, para lograr este indicador es necesario que el docente utilice estrategias de enseñanza - aprendizaje que permitan que los estudiantes capten claramente el tema de estudio.

El Propósito es niños y niñas motivados en el proceso de aprendizaje, para lograrlo e docente debe desarrollar en el niño/a el gusto por aprender es decir contar con niños felices y participativos en el aula. El tercer indicador es usted motiva a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje mediante la utilización de métodos y estrategias que permitan que el niño sienta deseo de aprender.

El componente docentes relajados y tranquilos permite que el docente se encuentre activo y con deseos de pensar más claramente que estrategias utilizar para mejorar el aprendizaje de los niños y niñas. Los cuatro indicadores es el estado emocional de usted como docente es relajado y tranquilo, de esto de penderá que el desempeño del docente sea eficiente o no frente a la enseñanza – aprendizaje de los niños y niñas. El supuesto es el Ministerio de Educación brinda pautas activas en beneficio de la salud del docente, se puede indicar que lastimosamente solo está escrito más no se lleva a la práctica, por lo que es necesario que las autoridades del Centro Infantil presten más atención a la salud física y emocional de los docentes.

El componente docentes motivados y con buena disposición para el trabajo se refiere al desempeñe las actividades del docente ya que si se siente motivado realizará su trabajo con gusto de esta manera todas las personas que estén a su alrededor también se sientan reflejadas con su buen estado de ánimo y el resultado de su trabajo se verá reflejado en todo lo que realiza, el quinto indicador es se siente motivado para realizar su trabajo en el Centro Infantil, este indicador es muy importante para que el docente se

sienta a gusto en el desarrollo de sus actividades. El supuesto es los docentes no asisten a las capacitaciones que brinda el Ministerio de Educación, sobre la importancia de mantenerse saludable en su puesto de trabajo.

El componente docente en buen estado de salud física y emocional, está demostrado que un docente en buen estado de salud, sabe cómo enfrentar cualquier obstáculo que se presente, el sexto componente es usted se siente con buen estado físico y mental ya que es importante que el Centro Educativo cuente con docentes saludables física y emocional para la enseñanza, el supuesto los docentes acuden periódicamente al chequeo médico, es muy importante que los docentes acudan a los controles periódicos de salud física y emocional.

En cuanto a las actividades que se deben realizar son: talleres de motivación enseñanza- aprendizaje para docentes, trabajo en equipo con otros docentes y autoridades del Centro Infantil, utilización de herramientas tecnológicas a fin de motivar el aprendizaje, relleno y pintura de figuras geométricas, movimientos motrices, dinámicas de grupo, juegos recreativos, armar y desarmar legos, recortar y pegar figuras. El séptimo indicador es a usted como docente le gustaría asistir a la socialización de una guía sobre ejercicios para el estrés profundo. El octavo indicador le gustaría disponer de una guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral, la guía de ejercicios es fundamental es las Instituciones educativas porque permite prevenir el estrés y que realicen un trabajo de calidad. El noveno indicador usted siente la sensación de cansancio o agotamiento al impartir sus clases, estos síntomas son muy serios por lo que es necesario que la persona acuda de inmediato a realizarse un chequeo médico, con el objetivo de que conozca cuál es el problema de su salud. El décimo indicador le gustaría practicar una rutina de ejercicios diariamente, la rutina de ejercicios tiene

muchas ventajas una de las principales es la salud de los docentes tanto física como emocional.

Tabla 7. Matriz Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Fomentar aprendizaje significativo en los niños y niñas	1. ¿Ud. logra que sus estudiantes realicen aprendizajes significativos? SI NO Como: 2. ¿Usted considera que su desempeño laboral en el aprendizaje de sus estudiantes es? MUY BUENO, BUENO, MALO	Encuesta Observación	Los niños y niñas mejoran su rendimiento académico.
PROPÓSITO Motivar a los niños y niñas en el proceso de aprendizaje	3. ¿Ud. motiva a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje? SI NO Por que		
COMPONENTES Lograr que los docentes se encuentren relajados y tranquilos	4. ¿El estado de emocional de Ud. cono docente es relajado y tranquilo? SI NO Porque		El Ministerio de Educación brinda pausa activas en beneficio de la salud del docente
Motivar a los docentes hacia una buena disposición para el trabajo	5. ¿Se siente motivado para realizar su trabajo en el Centro Infantil? SI NO Por qué		Los docentes no asisten a las capacitaciones que brinda el Ministerio de Educación.
Mejorar el buen estado de salud física y emocional de los docentes	6. ¿Uds. ¿Se siente con buen estado físico y mental? SI NO Porque		Los docentes acuden periódicamente al chequeo médico
ACTIVIDADES	7. ¿A Ud. como docente le gustaría asistir a la socialización de una guía sobre ejercicios para el estrés profundo? SI NO 8. ¿Le gustaría disponer de una guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral? SI NO 9- ¿Usted siente la sensación de cansancio o agotamiento al impartir sus clases? SI NO 10. ¿Le gustaría practicar una rutina de ejercicios diariamente? SI NO		

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

CAPITULO V
PROPUESTA

5.01. Antecedentes

De acuerdo a (limasari, 2013). "Los antecedentes, son todos aquellos trabajos de investigación que se han realizado y que guardan mucha similitud y relación con los objetivos del estudio que se aborda, son los trabajos de investigación realizados, relacionados con el objeto de estudio presente en la investigación que se está haciendo.

El Ministerio de Educación regula los parámetros de la educación inicial, básica y bachillerato, además asegura el correcto desenvolvimiento y también que exista armonía en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes. Así como también por la oferta educativa y ámbito laboral de acción para las actividades académicas de los docentes. (Ministerio de Educación, 2014)

El estrés en los docentes en la mayoría de los casos se da debido a la sobrecarga de trabajo las cuales sobrepasan la capacidad del docente para ejecutarlas. Otras de las causas son los bajos salarios, este factor se convierte en estresante porque el docente en la mayoría de los casos no se siente recompensado económicamente por su esfuerzo y sus responsabilidades. La inestabilidad laboral también es causa de estrés del docente debido a que no tiene un trabajo seguro y estable a largo plazo, el desarrollo de sus actividades no será de un 100% debido a que siempre está pesando en una mejor oferta laboral. Falta de material de trabajo es un factor que genera estrés en el docente porque

no cuenta con material suficiente y necesario para cumplir con su trabajo, ni tampoco podrá brindar una adecuada enseñanza – aprendizaje. Las malas relaciones interpersonales entre los miembros del Centro Educativo es un factor determinante que ocasiona estrés laboral en los docentes, debido a que las deficientes relaciones interpersonales generaran un ambiente tenso lo que fomentará el estrés laboral. Ente las características más notorias en los docentes que presentan estrés esta la desmotivación, la impaciencia, el poco optimismo y el desinterés por sus alumnos y en general se esfuerzan menos en su trabajo.

5.02 Datos Generales

Nombre de la Institución: Centro de Desarrollo Infantil MADRE LIVIA IANESELLI

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: La Concepción

Dirección: Sector la concepción, calle Manuel Serrano y Jorge Piedra Oe5-10

Teléfono: 2431-282

Email: madre-liviaianaselli-@hotmail.com

Régimen: Sierra

Sostenimiento: Privado

Modalidad: Presencial

Jornada: Matutina

N° de estudiantes: 80

N° de docentes: 6

Autoridad máxima: Hermana Mirian Del Rosario Navarro Padilla

5.03 Reseña Histórica

El Jardín fue fundado el 14 de enero del 2001, pero antes de eso era una fábrica de productos para animales, pero en honor a la Madre Livia Ianeselli, la familia compro esa fábrica y crearon un centro infantil en ese tiempo empezaron con niños de bajo escasos recursos económicos más o menos tenían 20 niños y avían más pero los demás si pagaban la pensión la Madre Livia Ianeselli quien organizo jurídicamente la congregación siendo la primera Madre General, cargo que desempeño con fe y transparencia en diferentes ocasiones, cumpliendo con las palabras de nuestros Fundadores "**Sean perseverantes y verán la ayuda de Dios en todo".** Ella también fue la que realizo la apertura de las misiones fuera de Italia, en África y Brasil.

5.04 Objetivos

5.04.01. Objetivo General

Elaborar una guía de ejercicios que le permita al docente romper con la rutina y lograr mejorar su estado de ánimo y desempeño laboral.

5.04.02 Objetivos Específicos:

- Socializar la guía de ejercicios que permitan canalizar el estrés laboral en los docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli" a través de la realización de un taller.
- Contribuir al mejoramiento de la calidad educativa en el Centro Infantil

- Propiciar las mejores condiciones para la formación de hábitos a través de ejercicios físicos, de respiración y relajación, las mismas que contribuirán al mantenimiento de la salud de los docentes.

5.05 Justificación

El presente estudio tiene como objetivo realizar una Guía de Ejercicio que ayude a canalizar el estrés profundo dirigido a los docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito, con la finalidad de prevenir el estrés laboral de los docentes y mejorar el aprendizaje de los niños y niñas de 5 años.

La Guía de ejercicios contra el estrés laboral es necesario para que los docentes sientan bienestar y relajación en su cuerpo antes de iniciar la jornada laboral. La guía de ejercicios estará compuesta de ejercicios de respiración, de relación y ejercicios físicos a fin de eliminar el estrés en el trabajo.

Tomando en cuenta que la vida de los docentes se ve afectada a menudo por la fatiga laboral que ocasionan las instituciones donde trabaja, las causas que provocan estos factores son las exigencias laborales, la falta de atención proveniente de sus autoridades superiores, lo cual conlleva a que el docente se sienta acorralado, bajo una situación de presión, otro de los factores que pueden provocar estrés en los docentes son los alumnos, debido a los problemas que presentan como por ejemplo la poca atención que estos prestan a las clases.

Es importante recalcar que la fatiga laboral surge al producirse un desequilibrio en los objetivos, metas e intenciones pedagógicas que se quieren alcanzar, tanto personales como materiales u organizativas de las que se dispone. Muchos docentes con

cierto grado de estrés laboral son capaces de deslindar su vida personal y familiar de sus actividades laborales, por lo que se ven afectados ya que esto repercute en su vida personal y profesional de forma negativa en su actitud con los demás.

Por lo descrito anteriormente se siente la necesidad de socializar ciertas estrategias que permitan prevenir el estrés laboral en los docentes fomentando mecanismos que permitan conservar la salud tanto física como psicológica, en vista de estos factores determinan la calidad educativa ya que el docente no brinda su máxima capacidad debido a posibles tensiones, por ello es necesario se analice todo aquello que se refiere a las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción y las condiciones del Centro Educativo, por una parte y por la otra, las capacidades del docente, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo, pueden influir en su salud y rendimiento y satisfacción en el trabajo.

De acuerdo a investigaciones realizadas al estrés se lo puede manejar mediante técnicas que permitan afrontar el estrés, una de esas estrategias es el ejercicio, las técnicas de respiración y relajación. Estas técnicas permitirán motivar a los docentes, en el Centro Educativo además que servirá para mejorar su calidad de vida, mejorará el estado de ánimo, las relaciones con sus compañeros e incluso son su familia.

Por lo que se determina que la guía de ejercicios es fundamental a fin de lograr cambios sobre todo en la actitud de los docentes y sobre todo para manejar los problemas de estrés, agotamiento físico y mental, mal humor continuo y otras situaciones desagradables.

La rutina de ejercicios se los puede realizar en diferentes momentos, ya sea al inicio de la jornada laboral, durante el momento de mayor fatiga del trabajador, donde comienza a disminuir la productividad del docente.

La Guía de ejercicios tiene como finalidad:

- Disminuir el esfuerzo de ejecución de las tareas diarias
- Disminuir la tensión muscular innecesaria
- Mejorar la flexibilidad, la coordinación y la resistencia otorgando una mayor movilidad y mejor postura
- Aumentar la circulación sanguínea
- Combatir y prevenir el estrés, la depresión y la ansiedad
- Reforzar el estado de ánimo y la autoestima de los docentes
- Mejorar la capacidad de atención y concentración del docente
- Romper la rutina, pero sobre todo incrementar la calidad de vida de los docentes.

5.06 Marco Teórico

El estrés laboral

El estrés laboral es definido por la Organización Internacional del Trabajo como la reacción que pude tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. (Larenas Ortega, 2016)

El estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas, a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas, y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales.

El estrés influye de manera muy preocupante en los estados de ánimo de los trabajadores y de manera especial en los docentes. Tomando en cuenta que el término estrés ha sido muy utilizado, pero poco comprendido y sobre todo conocido como un detonante que provoca alteraciones tanto en la parte física como intelectual de quién lo padece, provocando graves consecuencias como es el agotamiento físico, la depresión y trastornos de ansiedad.

Concepto de estrés

El estrés es un fenómeno muy frecuente en la mayoría de las personas, el mismo que presenta graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece. Esta patología va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo económico y social. (prevencionintegral, 2016)

El estrés es un proceso y se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso de la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes. (Carro Paz & González Gómez, 2013)

- **Signos y síntomas**

El estrés laboral señala signos, síntomas, fisiopatología y señala que el estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Entre los síntomas más comunes que se presentan están, la depresión, ansiedad, cefalea, insomnio, síndrome de intestino irritable, dermatitis, disfunción sexual, taquicardia y nerviosismo.

- **Fisiopatología del estrés**

Reacción de alarma. El organismo, se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicada en la parte inferior del cerebro y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quién produce factores liberadores, sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. (Oblitas, 2009)

- **Estado de resistencia**

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales. El organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ser también que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. (ELSEVIER, 2015)

Durante esa fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

- **Fase de agotamiento**

La disminución progresiva del organismo, frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Estrés físico y mental

- **Estrés físico**.

Se llama estrés físico a todos aquellos síntomas que acompañan los estados de estrés, sea la persona consciente o no de ello. El estrés físico es producido por el desarrollo de una enfermedad por una infección agua o por traumas,

Los signos y síntomas del estrés físico son:

Agotamiento físico:

- Cansancio
- Falta de aire, agitación
- Palpitaciones
- Irritabilidad, malhumor
- Inestabilidad emocional, ataque de ira
- Pensamientos negativos
- Dificultad para distraerse
- Dificultades de relación (pareja, familia, trabajo)

- **Contractura muscular**

Esta se produce por aumento del tono muscular a causa del estrés, el cual induce cambios en el cerebro. Esta incluye:

- Cefalea tensional
- Migraña por estrés
- Lumbalgia
- Dorsalgia
- Problemas digestivos
- Gastritis
- Dolor de estómago
- Colón irritable
- Mala digestión
- Colitis

- **Trastornos de sueño**

- Insomnio de conciliación, dificultad para comenzar el sueño
- Sueño entre cortado
- Dormir menos de lo necesario
- Levantarse cansado
- Pesadillas angustias, sobresaltos (ELSEVIER, 2015)

- **Estrés mental**

El estrés mental es aquel que se produce por angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas en el trabajo, etc. Las demandas mentales son presiones emocionales, psicológicas o mentales que se dan en una persona. El estrés ocurre cuando estas presiones exceden la capacidad individual para hacer frente a ellas. El estrés no es fácil medirlo y por lo tanto no puede determinarse en cualquier unidad

estándar. Aunque pueda afectar a la salud y el rendimiento, el resultado del estrés varía de individuo a individuo.

El estrés es la respuesta psicológica, fisiológica y de comportamiento de un individuo cuando percibe una falta de equilibrio entre las demandas puestas sobre él y su capacidad para cumplir con las exigencias que, en un período de tiempo, conduce a la mala salud. (Aldera Montes, Pulido Castro, & Martínez González, 2007)

Consecuencias en la conducta

- Baja concentración en las tareas que realiza.
- En ocasiones muestra agresividad
- Bajo rendimiento laboral

Tipos de estrés

El estrés dependiendo de sus propias características síntomas, duración y distinto tratamiento se dividen en:

- Estrés agudo
- Estrés agudo episódico
- Estrés crónico

- **Estrés agudo**

El estrés agudo es el más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo

es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador. Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional, una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares entre los que se encuentra la cefalea tensional, dolor de la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias, como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos. taquicardia, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

Estrés agudo episódico

Muchas personas padecen estrés agudo, cuyas vidas están desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero llegan tarde. No parece ser capaces de organizar sus vidas, hacer frente a las demandas, a las presiones que ellos mismos se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en estrés agudo. (Calero Jaén, 2017)

Con frecuencia las personas que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional están irritables, ansiosos y tensos.

Estrés laboral

El estrés laboral es el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivos de este, pueden afectar la salud del trabajador. (Aldera Montes, Pulido Castro, & Martínez González, 2007)

En cualquier situación de estrés en la empresa puede hablarse de la responsabilidad de los directivos y de la propia empresa, en la medida en la que ésta lo causa o lo facilita, o en la medida en la que no lo detecta a tiempo o no busca solución a esta problemática.

- **Estímulos estresores del estrés laboral**

Se denomina estímulos estresores a los factores que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado. Si la respuesta del individuo ante este estímulo es negativa y le produce angustia, malestar, se dice que padece: de estrés. (Fernández García, 2012)

Factores que influyen en el estrés laboral

- **Relaciones con los compañeros**

Si las relaciones con los compañeros son malas éstas van a ser un estresor muy importante. Como consecuencia de esta mala relación su grupo de trabajo, sección, etc., no realizará su trabajo. (Fernández García, 2012)

- **Relaciones con los superiores**

Debe existir cordialidad entre trabajador y empresa, de forma que éste pueda exponer sus problemas. Para ello los superiores deben intentar elevar la autoestima del trabajador e intentar evitar que se hunda en la problemática. (Fernández García, 2012)

- **Inseguridad**

Desgraciadamente es una lacra en el trabajo que se vive en la actualidad por los distintos tipos de contrataciones que se realizan. Incluso con la seguridad en el puesto, es un factor estresante muy importante. (Fernández García, 2012)

Causas del estrés

Estrés por excesiva tensión física o psíquica. Es el estrés más frecuente. Puede ocurrir en cualquier trabajo ya que esta sujete a una gran carga física y mental.

Estrés por trabajo repetitivo. El trabajador que durante toda su jornada realiza el mismo tipo de trabajo de forma casi automática, es un gran candidato a padecer estrés

Estrés por aumento de carga mental. Es muy frecuente ya que para desarrollar el mismo trabajo la nueva tecnología obliga a estar en tensión, teniendo que recibir gran cantidad de información que debemos procesar.

Estrés por desmotivación Si en el trabajo no encontramos una motivación para promocionarnos y no hay algo que estimule se terminará en una depresión. (Fernández García, 2012)

Características evolutivas de los niños de 4 años de edad

Las características del desarrollo del niño/a de 4 años de edad en el aspecto motor, socio-afectivo, de pensamiento y de lenguaje. En esta etapa su pensamiento es egocéntrico, le cuesta compartir sus juguetes, restar el punto de vista de los demás, también confunde con mucha facilidad los acontecimientos de su realidad con los de su imaginación, es así que no distingue la fantasía de la vida real.

De igual manera como el egocentrismo es una característica que marca esta etapa, la independencia es otra característica que se va desarrollando en el niño niña de 4 años de edad, les gusta hacer las cosas que pueden sin ayuda del adulto, como, por ejemplo: vestirse y desvestirse sin ayuda, comen solos, se ponen los zapatos, se lavan las manos etc.

El niño y niña de 3 a 4 años, según Piaget se encuentra en una etapa pre operacional, en la cual es capaz de reconocer los colores primarios en su entorno, identificar figuras geométricas básicas, como el círculo, triángulo y cuadrado, dibujar la figura humana, representándola como un monigote, realizar clasificaciones tomando en cuenta un atributo, nombrar semejanzas y diferencias, entre dos objetos, diferenciar objetos pesados – livianos, grandes – pequeños, anchos – angostos, recordarla melodía de las canciones, realizar seriaciones con los objetos siguiendo el esquema planteado, etc. (Córdova Vivanco & Macay Sánchez, 2014)

El aprendizaje

La Real Academia Española define al aprendizaje como la acción o efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa. 2 Tiempo que en ello se emplea. Por otro lado, define aprender como 1. Adquirir el conocimiento de alguna cosa por medio del estudio o de la experiencia (Diccionario de la Real Academia Española, 2015).

El aprendizaje es un proceso que varía o se modifica a lo largo del tiempo, adaptándose a los cambios que se producen en el entorno. El aprendizaje es el mayor proceso de adaptación humana.

Tipos de aprendizaje

El aprendizaje es un proceso de adiestramiento de la mente que contribuye al desarrollar la imaginación, la memoria y el pensamiento. El objetivo central es determinar el desempeño de conocimientos, habilidades y actitudes que se consideran relevantes para los estudiantes y lograr así que estos alcancen mediante un desarrollo armónico e integral las herramientas necesarias para participar de manera activa y responsable en la sociedad.

Los tipos de aprendizaje son:

- **Aprendizaje visual**

- Los alumnos visuales aprenden preferentemente a través del contacto visual con el material educativo.

- Piensan en imágenes, siendo capaces de traer a la mente mucha información a la vez, por ello tienen más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez
- La costumbre de visualizar les ayuda a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos, por lo cual desarrollan una mayor capacidad de abstracción
- Las representaciones visuales del material, como gráficos, cuadros, láminas, carteles y diagramas mejoran su aprendizaje

- **Aprendizaje auditivo**

- Los alumnos y alumnas auditivos/as aprender preferentemente escuchando el material educativo.
- Piensan y recuerdan de manera secuencia l y ordenada, por lo cual prefieren los contenidos orales y los asimilan mejor cuando pueden explicárselos a otra persona.
- Responden con éxito al estilo de enseñanza más frecuente en el sistema escolar, ya que se adaptan con facilidad al formato de la clase expositiva.
- Tienen gran capacidad para aprender idiomas y/o música. Los casetes y discos, las discusiones en público y las lecturas en voz alta facilitan su aprendizaje.

- **Aprendizaje Kinestésico**
- Los aprendices kinestésicos aprenden preferiblemente al interactuar físicamente con el material educativo.

- Para aprender necesitan asociar los contenidos con movimiento o sensaciones corporales. De este modo, en una clase expositiva, se balancearán en la silla, intentarán levantarse, la pasarán haciendo garabatos y dibujos, etc.
- Sus aprendizajes son más lentos, y se desempeñan mejor en tareas de tiempo limitado y con descansos frecuentes.
- Las actividades físicas, el dibujo y la pintura, los experimentos de laboratorio, los juegos de rol, mejoran su aprendizaje (Cardona Serran & Hernández Perdono, 2013)

Características

En el aprendizaje es necesario tomar en cuenta factores diferenciales como: (factores físicos, edad., sexo) y los factores psicológicos (memoria, inteligencia). También se debe tomar en cuenta ciertos factores que influyen de manera importante en el aprendizaje como puede ser el nivel de dificultad de los materiales, su organización, el establecimiento de un clima motivador. El aprendizaje, se sustenta en una serie de variables psicológicas, de carácter socio – afectivo entre las que están el que el estudiante vea a la Institución educativa y el proceso de aprendizaje como algo valioso, el que considere al docente como un aliado y no como un enemigo.

La familia también es un factor esencial con respecto al apoyo psicológico que proporciona, o no, al estudiante. Se debe tener en cuenta la labor pedagógica, puesto que la conducta de los estudiantes, está directamente influenciada por el clima afectivo que viven y pro la estabilidad (o no) del grupo familiar. Por lo que es necesario la comunicación con la familia del estudiante para llevar a cabo una acción educativa conjunta.

5.07 Metodología

5.07.01. Métodos

- **Método Deductivo**

Este método va de lo general a lo particular. El método deductivo es una manera de pensar y razonar. Aquel que te hace llegar a una conclusión a través del pensamiento. Es decir que la conclusión no es nueva. Si un razonamiento deductivo es válido y las premisas son verdaderas, la conclusión sólo puede ser verdadera. Este principio se aplica en todo el documento.

- **Método Inductivo**

El método inductivo se emplea como instrumento de trabajo, es un procedimiento que comienza por los datos y se acaba llegando a la teoría, se asciende de lo particular a lo general, los cuales nos ayudarán a una visión clara sobre la investigación. (Pareda, 2006)

En la actualidad, el uso de los dos métodos es importante pues a lo largo del desarrollo se aplicaron por la construcción del proyecto.

5.07.02 Técnica

Las técnicas de recolección de información son procedimientos especiales utilizados para obtener y evaluar las evidencias necesarias, suficientes y competentes que le permitan formar un juicio profesional y objetivo, que facilite la calificación de los hallazgos detectados en la materia examinada. Para la recolección de información de este proyecto se empleará la Encuesta que fue preparada con un determinado tiempo y realizada a los docentes del Centro Infantil" Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito para así poder tener la mayor información sobre la necesidad de implementar una Guía de ejercicios que ayuden a canalizar el estrés en los docentes.

5.07.03 Población

En el centro infantil se encuentran laborando las siguientes perdonas:

Directora: 1

Coordinadora/o: 2

Docentes: 6

Limpieza: 2

En la cocina: 2

Padres de familia: 152

Niños/a: 80

5.07.04 Muestra del estudio

Se realizó una Encuesta, la misma que presenta preguntas claras y específicas preparadas para todos los involucrados del Centro Educativo "Madre Livia Ianeselli". La encuesta fue necesaria para la toma de decisiones apropiadas para el beneficio de los 15 docentes y prevenir el estrés.

5.07.05 Tabulación de datos de la encuesta antes de la socialización de la guía

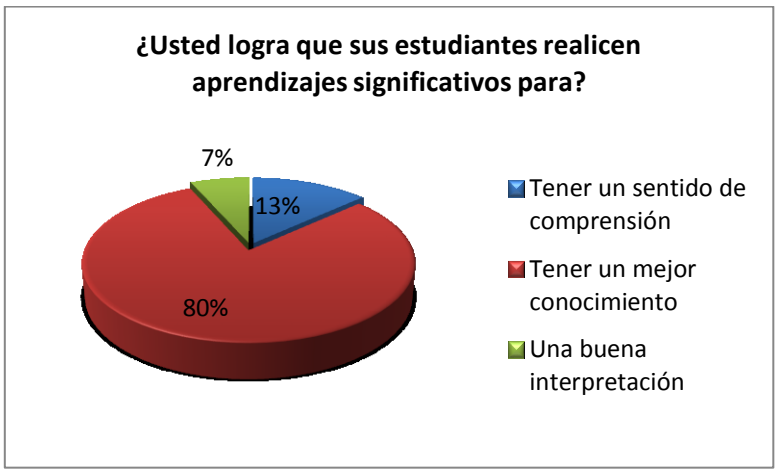
1 ¿Usted logra que sus estudiantes realicen aprendizajes significativos para?

Tabla 8. Aprendizajes significativos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Tener un sentido de comprensión	2	13,33%
Tener un mejor conocimiento	12	80,00%
Una buena interpretación	1	6,67%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 2. Aprendizajes significativos



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados, 2 que corresponden al 13,33% manifiestan que logran que sus estudiantes realicen aprendizajes significativos para tener un sentido de comprensión, 12 que corresponden al 80% manifiestan tener un mejor conocimiento y 1 que corresponde al 6.67% manifiesta una buena interpretación. Estos datos determinan que los docentes se preocupan por lograr en sus estudiantes un aprendizaje significativo.

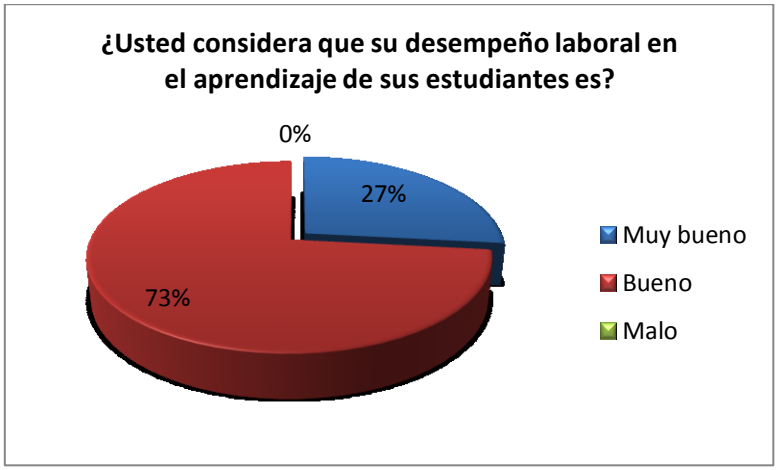
2. ¿Usted considera que su desempeño laboral en el aprendizaje de sus estudiantes es?

Tabla 9. Desempeño laboral

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	4	26,67%
Bueno	11	73,33%
Malo	0	0,00%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 3. Desempeño laboral



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis. De los 15 docentes encuestados 4 que corresponden al 26.67% consideran que su desempeño laboral en el aprendizaje de sus estudiantes es muy bueno, 11 docentes que corresponden al 73.33% manifiestan bueno y el 0.0% corresponde a malo. De acuerdo a los docentes los datos obtenidos se pueden determinar que el desempeño es bueno.

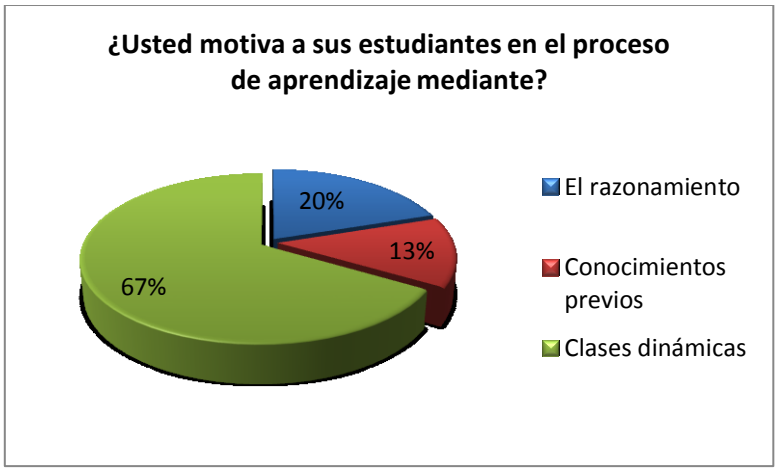
3. ¿Usted motiva a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje mediante?

Tabla 10. Proceso enseñanza aprendizaje

Variable	Frecuencia	Porcentaje
El razonamiento	3	20,00%
Conocimientos previos	2	13,33%
Clases dinámicas	10	66,67%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 4. Proceso enseñanza aprendizaje



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados 3 que corresponde al 20.00% manifiestan que los docentes motivan a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje mediante el razonamiento; 2 docentes que corresponden al 13.33% manifiestan conocimientos previos y 10 docentes que corresponden al 66.67& manifiestan clases dinámicas. De acuerdo a los datos obtenidos se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes se preocupan porque sus clases sean dinámicas.

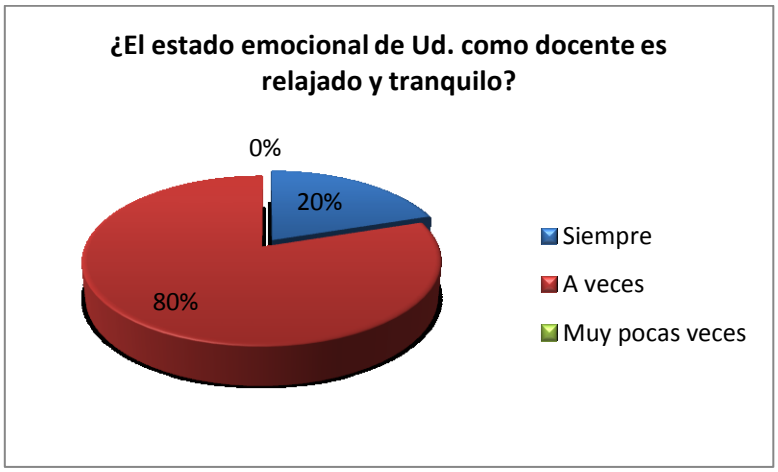
4. ¿El estado emocional de Ud. como docente es relajado y tranquilo?

Tabla 11. Estado emocional

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	20,00%
A veces	12	80,00%
Muy pocas veces	0	0,00%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 5. Estado emocional



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados, 3 que corresponden al 20.00% manifiestan que el estado emocional del docente siempre es relajado y tranquilo, 12 docentes que corresponden al 80.00% manifiestan a veces y el 0% es para muy pocas veces. De los resultados obtenidos se puede deducir que la mayoría de docentes a veces se sienten relajados y tranquilos.

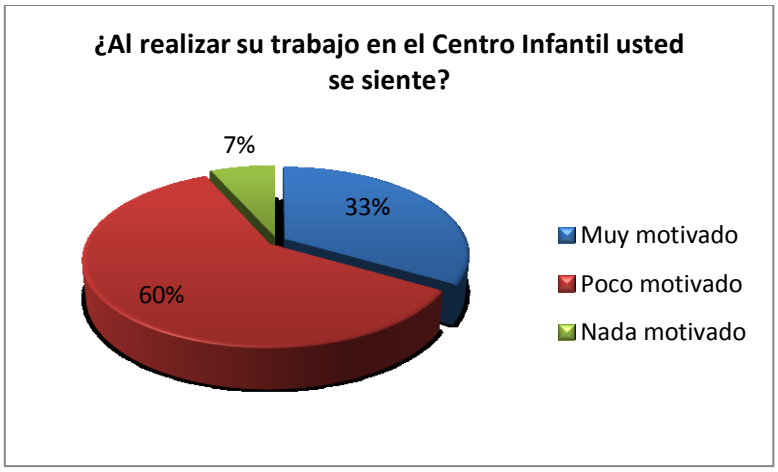
5. ¿Al realizar su trabajo en el Centro Infantil usted se siente?

Tabla 12. Estado de ánimo

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Muy motivado	5	33,33%
Poco motivado	9	60,00%
Nada motivado	1	6,67%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 6. Estado de ánimo



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados 5 que corresponden al 33.33% manifiestan que al realizar su trabajo en el Centro Infantil se siente muy motivado, 9 que corresponden al 60.00% manifiestan sentirse poco motivados y 1 docente que corresponde al 6.67% manifiesta sentirse nada motivado. De acuerdo a estos resultados se puede afirmar que el porcentaje mayoritario de docentes se siente muy poco motivado en su lugar de trabajo.

6. ¿Usted se siente con buen estado físico y mental?

Tabla 13. Estado físico y mental

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	13,33%
A veces	13	86,67%
Nunca	0	0,00%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 7. Estado físico y mental

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados 2 que corresponden al 13.33% manifiestan que se siempre se siente con buen estado físico y mental, 13 docentes que corresponden al 86.67% manifiestan a veces y el 0% manifiestan nunca. De acuerdo a los datos obtenidos se puede apreciar que un porcentaje mayoritario de docentes a veces se siente con buen estado físico y mental.

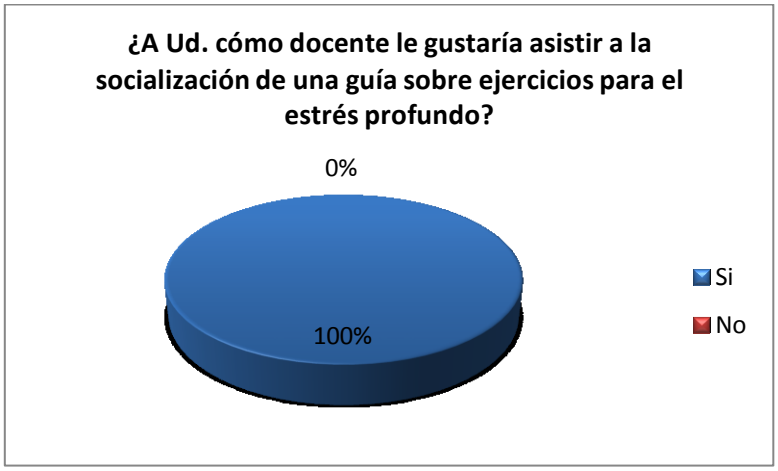
7. ¿A Ud. cómo docente le gustaría asistir a la socialización de una guía sobre ejercicios para prevenir el estrés profundo?

Tabla 14. Socialización guía de ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100,00%
No	0	0,00%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 8. Socialización guía de ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados el 100% de ellos manifiestan que les gustaría asistir a la socialización de una guía sobre ejercicios para prevenir el estrés profundo. De acuerdo a los datos obtenidos se puede evidenciar que los docentes se sienten interesados en conocer la Guía de ejercicios para prevenir el estrés profundo.

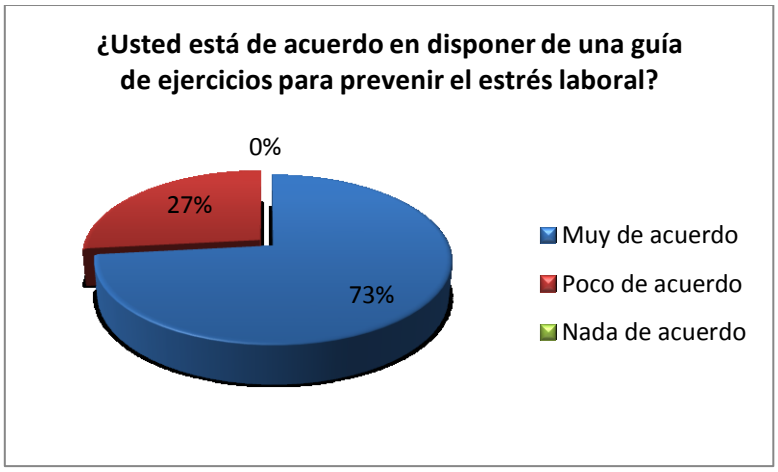
8. ¿Usted está de acuerdo en disponer de una guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral?

Tabla 15. Guía de ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	11	73,33%
Poco de acuerdo	4	26,67%
Nada de acuerdo	0	0,00%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 9. Guía de ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados 11 docentes que corresponden al 73.33% manifiestan estar muy de acuerdo en disponer de una guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral, 4 que corresponde al 26.67% manifiestan estar poco de acuerdo y el 0% es para nada de acuerdo. Estos datos evidencian que los docentes están de acuerdo en contar con una guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral.

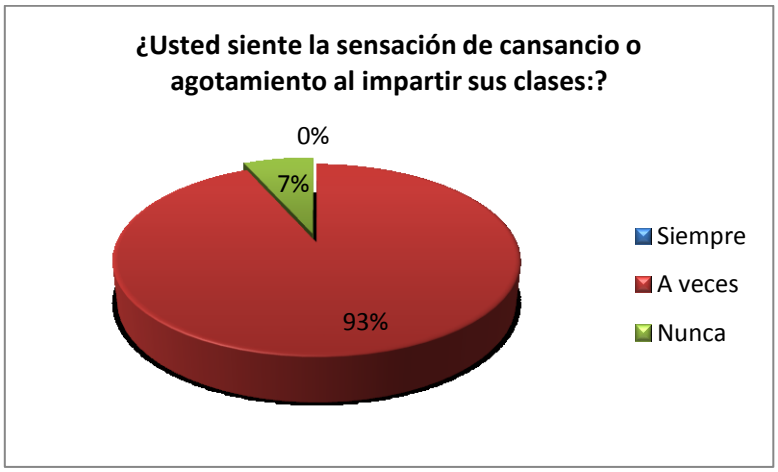
9. ¿Usted siente la sensación de cansancio o agotamiento al impartir sus clases?

Tabla 16. Sensación de cansancio

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0,00%
A veces	14	93,33%
Nunca	1	6,67%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 10. Sensación de cansancio



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los 15 docentes encuestados el 0% de ellos manifiestan que siempre sienten la sensación de cansancio o agotamiento al impartir sus clases, 14 docentes que corresponden al 93.33% indican a veces y 1 que corresponde al 6.67% manifiestan nunca. De acuerdo a estos datos se puede observar que un porcentaje mayoritario de docentes manifiestan que a veces sienten la sensación de agotamiento al impartir sus clases.

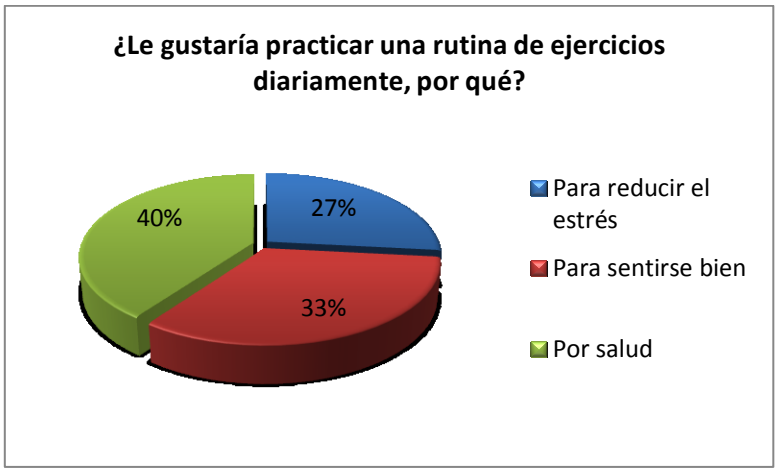
10. ¿Le gustaría practicar una rutina de ejercicios diariamente, por qué?

Tabla 17. Rutina de ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Para reducir el estrés	4	26,67%
Para sentirse bien	5	33,33%
Por salud	6	40,00%
Total	**15**	**100,00%**

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 11. Rutina de ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De acuerdo a los 15 docentes encuestados 4 que corresponden al 26.67% manifiestan que les gustaría practicar una rutina de ejercicios diariamente para reducir el estrés, 5 docentes que corresponden al 33.33% manifiestan para sentirse bien y 6 docentes que corresponden al 40.00% señalan por salud. Como se puede observar el 100% de los docentes están de acuerdo en que les gustaría practicar una rutina de ejercicios diariamente.

En la parte de anexo podemos observar la encuesta.

5.08. Taller de socializar

1. **Invitación**

El día 7 de marzo del 2018, a las 5:30 pm en la casa parroquial del Centro" Madre Livia Ianeselli" se realizará el taller de socialización, en la cual se hablará del estrés laboral y como le afecta a los niños y niñas el estrés de los docentes.

2. **Saludos y bienvenida a los asistentes**

Un cordial saludo a los asistidos hoy hablaremos uno temas muy importantes que nos ayudara en nuestro trabajo.

3. **Dinámica de inicio**

Nombre: Sacando la pereza

Todos se ponen de pie se sacuden la pereza de todo el cuerpo y hacemos un circulo de pereza y lanzamos por la ventana.

Objetivo general

Presentar la guía de ejercicios para que le permita al docente romper con la rutina y lograr mejorar su estado de ánimo y estar en mejor estado físico y de salud.

Objetivos específicos

- Socializar la guía de ejercicios con los docentes para que le permitan conocer el estrés laboral y porque es importante controlarlo.
- Mejorar la calidad educativa de los niños y niñas para el fortalecimiento del desarrollo integral de niños y niñas.
- Propiciar las mejores condiciones para la formación de hábitos a través de ejercicios físicos.

4. **Exposición de los temas**

   - El estrés
   - Que es el estrés
   - Manejar el estrés laboral en los docentes

   Tips

   - Dormir el tiempo suficiente**.**
   - Organizar el día de trabajo.
   - Levántate más temprano
   - Desayunar bien
   - Mantenerse positiva/o todo el día

5. **Ejercicios o actividades**

   EJERCICIO # 1

   Nombre: Respirar serenamente

   Tiempo: 10 minutos

   Objetivo: Permitir que los pulmones y el cerebro se llenen del oxígeno suficiente para enviar la orden de mantener todo el organismo en calma.

   Recurso: Espacio amplio y adecuado.

Desarrollo: Siéntese o parece cómodamente, establezca una buena postura al respirar, cierre sus ojos, respire larga y profundamente. Al conteo de cinco inhale y al conteo de siete exhale suavemente.

EJERCICIO #2

Nombre: Relajación

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Relajación muscular implica un proceso de dos pasos en el que hay que tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares.

Recurso: Espacio amplio y adecuado.

Desarrollo: Sentarse en una posición adecuada mover la cabeza de un lado a otro, arriba, abajo, derecha, izquierda y circular.

5.08.02. Análisis y tabulación de los datos

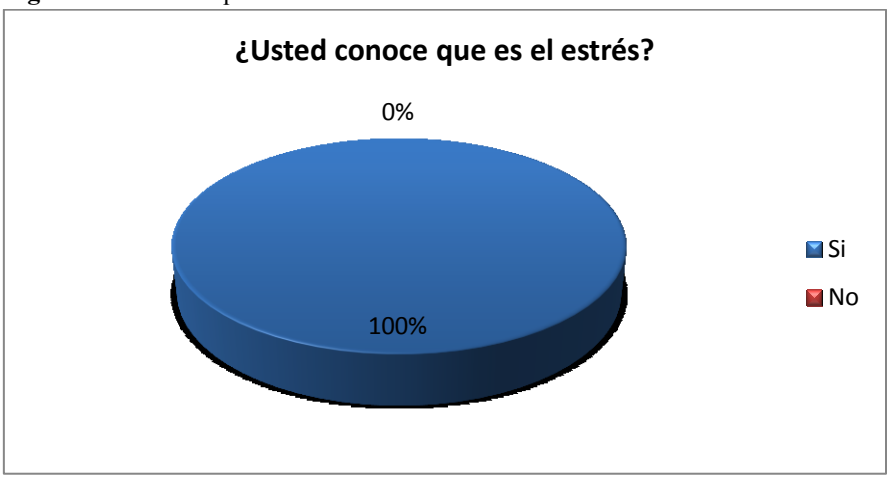
1. ¿Usted conoce que es el estrés?

Tabla 18. Conoce que es el estrés

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100,00%
No	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 12. Conoce que es el estrés



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis: De los datos obtenidos se puede determinar que, de los 15 docentes encuestados, el 100% de ellos manifiestan que si conocen que es el estrés.

2. ¿Considera que el ambiente laboral puede provocar estrés?

Tabla 19. Ambiente laboral

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100,00%
No	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 13. Ambiente laboral

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De acuerdo a los datos obtenidos en la encuesta realizada a los docentes se puede observar que el 100% consideran que el ambiente laboral si puede provocar estrés.

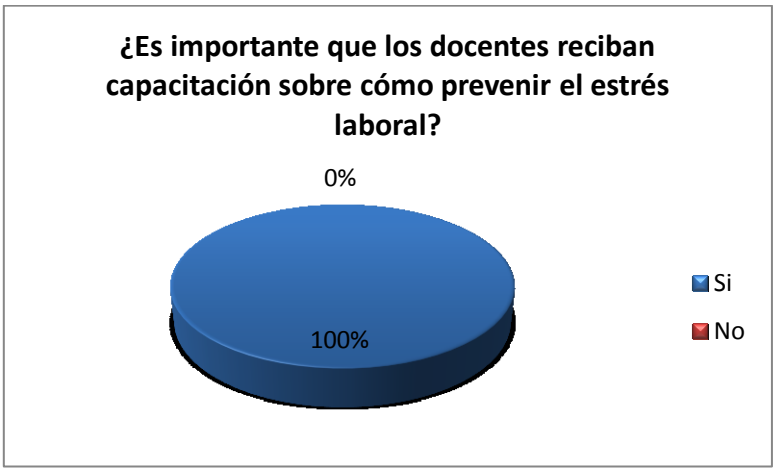
3. ¿Es importante que los docentes reciban capacitación sobre cómo prevenir el estrés laboral?

Tabla 20. Capacitación estrés laboral

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100,00%
No	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 14. Capacitación estrés laboral



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados el 100% manifiestan que si es importante que los docentes reciban capacitación sobre cómo prevenir el estrés laboral.

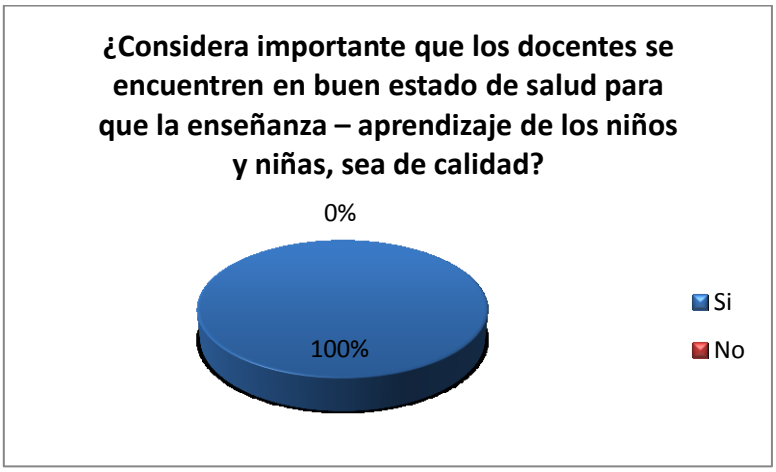
4. ¿Considera importante que los docentes se encuentren en buen estado de salud para que la enseñanza – aprendizaje de los niños y niñas, sea de calidad?

Tabla 21. Estado de salud

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100,00%
No	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 15. Estado de salud



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados el 100% manifiestan que si considera importante que los docentes se encuentren en buen estado de salud para que la enseñanza – aprendizaje de los niños y niñas, sea de calidad.

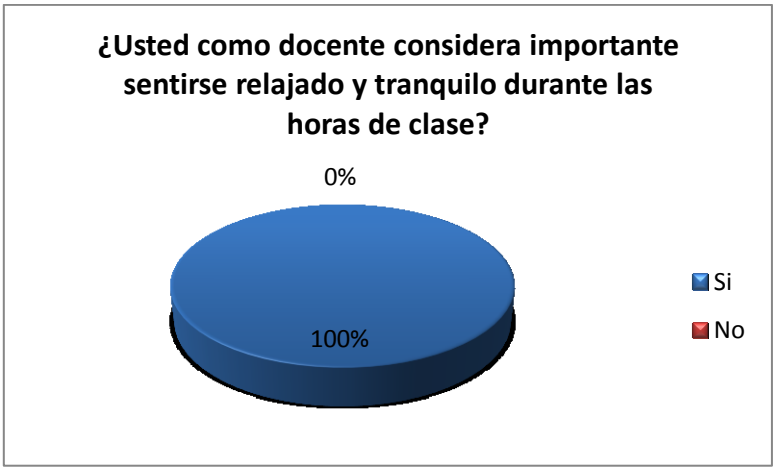
5. ¿Usted como docente considera importante sentirse relajado y tranquilo? durante las horas de clase.

Tabla 22. Importante sentirse relajado

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100,00%
No	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 16. Importante sentirse relajado



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados el 100% de ellos señalan que como docente si consideran importante sentirse relajado y tranquilo durante las horas de clase.

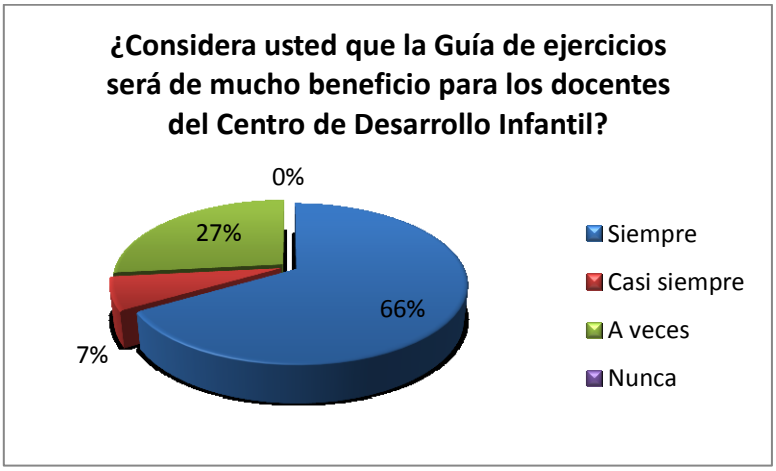
6. ¿Considera usted que la Guía de ejercicios será de mucho beneficio para los docentes de los Centro de Desarrollo Infantil?

Tabla 23. Guía de ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	66,67%
Casi siempre	1	6,67%
A veces	4	26,67%
Nunca	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 17. Guía de ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados, 10 que corresponden al 66.67%, consideran que siempre la Guía de ejercicios será de mucho beneficio para los docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli", 1 que corresponde al 6.67% manifiesta casi siempre, 4 que corresponden al 26,67% señalan a veces. De acuerdo a estos datos se puede determinar que la Guía de ejercicios si es importante para que los docentes puedan prevenir el estrés laboral.

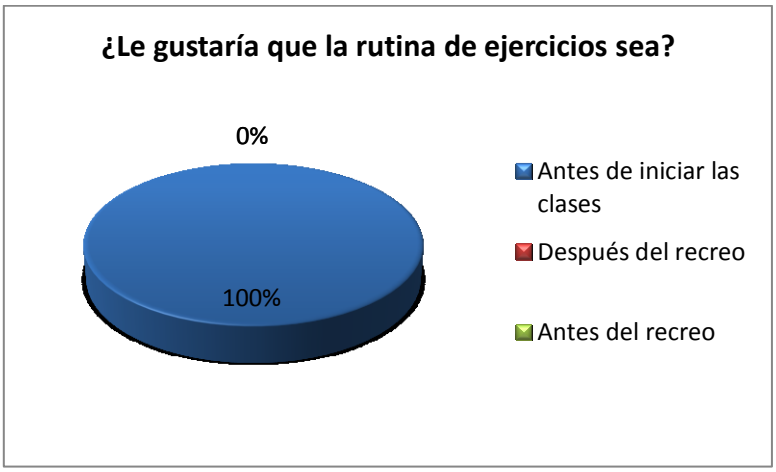
7. ¿Le gustaría que la rutina de ejercicios sea?

Tabla 24. Rutina de ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Antes de iniciar las clases	15	100,00%
Después del recreo	0	0,00%
Antes del recreo	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 18. Rutina de ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados 15 que corresponden al 100%, manifiestan que les gustaría iniciar la rutina de ejercicios antes de iniciar las clases. Todo esto con la finalidad de empezar el trabajo diario relajados, para hacer frente a cualquier problema que se pueda presentar en el trabajo.

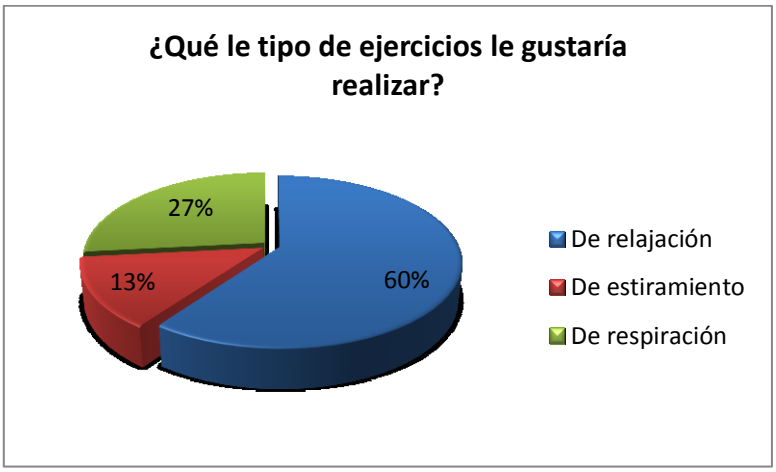
8. ¿Qué tipo de ejercicios le gustaría realizar?

Tabla 25. Ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
De relajación	9	60,00%
De estiramiento	2	13,33%
De respiración	4	26,67%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 19. Ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados se puede observar que 9 que corresponden al 60.00% señalan que les gustaría realizar ejercicios de relajación, 2 que corresponden al 13.33& manifiestan que les gustaría realizar ejercicios de estiramiento, 4 que corresponden al 26.67% indican que les gustaría realizar ejercicios de respiración. Por lo que se puede determinar que la Guía de ejercicios es fundamental en el Centro Escolar puesto que en su desarrollo existen diversos tipos de ejercicios.

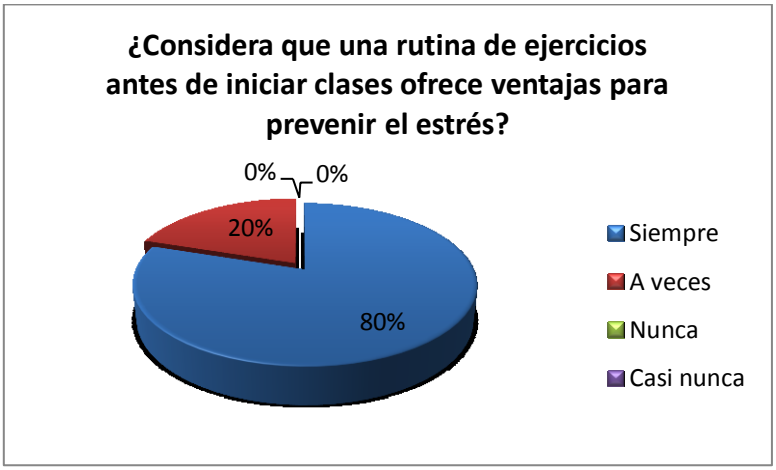
9. ¿Considera que una rutina de ejercicios antes de iniciar clases ofrece ventajas para prevenir el estrés?

Tabla 26. Rutina de ejercicios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	80,00%
A veces	3	20,00%
Nunca	0	0,00%
Casi nunca	0	0,00%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 20. Rutina de ejercicios



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados, 12 que corresponden al 80% manifiestan que siempre una rutina de ejercicios antes de iniciar clases ofrece ventajas para prevenir el estrés, 3 que corresponden al 20.00% manifiestan que a veces.

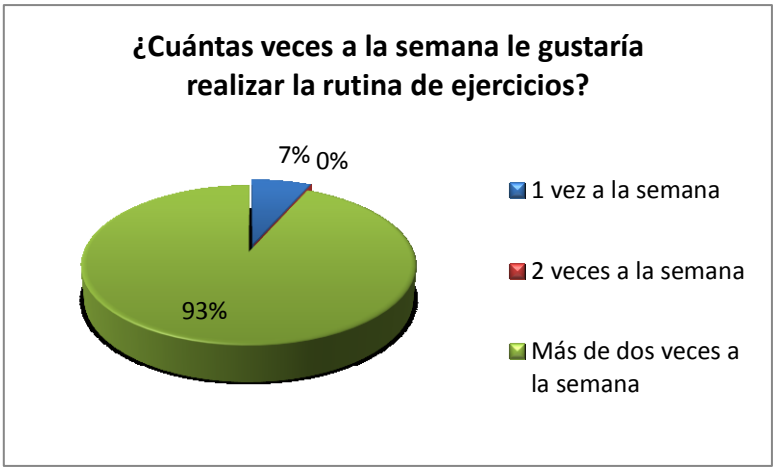
10. ¿Cuántas veces a la semana le gustaría realizar la rutina de ejercicios?

Tabla 27. Rutina de ejercicios en la semana

Variable	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	1	6,67%
2 veces a la semana	0	0,00%
Más de dos veces a la semana	14	93,33%
Total	15	100,00%

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Figura 21. Rutina de ejercicios en la semana



Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano
Fuente: Encuesta

Análisis:

De los 15 docentes encuestados, 1 que corresponde al 6.67% manifiestan que le gustaría realizar la rutina de ejercicios 1 vez a la semana, y los 14 restantes señalaron que les gustaría recibir más de dos veces a la semana.

5.09 Formulación del proceso de la aplicación de la guía

GUÍA DE EJERCICIOS QUE AYUDEN AL ESTRÉS PROFUNDO DIRIGIDO A LOS DOCENTES DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL" MADRE LIVIA IANESELLI" DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL AÑO 2018.

Autora: Jessica Maribel Orozco Solórzano

ÍNDICE

ÍNDICE 2

UNIDAD I.....4

1. INTRODUCCIÓN: 4

1.1. EL ESTRÉS 5

1.1.1. Concepto 5

1.1.2. ¿Qué es el estrés? 5

1.1.3. Causas 6

1.1.4. Reacciones negativas provocadas por el estrés laboral.....6

UNIDAD II 7

2.. MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES 7

2.1. TIPS.....7

2.1.1. Dormir el tiempo suficiente. 7

2.1.2. Organizar el día de trabajo. 7

2.1.3. Levántate más temprano 8

2.1.4. Desayunar bien.....8

2.1.5. Establecer prioridades 8

2.1.6. Mantenerse positiva/o todo el día 9

2.1.7. Tomar pequeños descansos durante el día 9

2.2. Normas generales para realizar ejercicios.....10

2.2.1. Realizar calentamiento 10

2.2.2. Ropa cómoda.....10
2.2.3. Mantenerse relajada.....10
UNIDAD III.....11
3. GUÍA DE EJERCICIOS.....11
3.1. Descripción de Ejercicios.....11
3.1.1. Ejercicios de respiración.....11
3.1.2. Importancia de los ejercicios de respiración:.....12
3.1.3. Ejercicios de relajación.....13
3.1.4. Ejercicios físicos.....16
3.1.5. Ejercicios de estiramiento.....16
3.1.6. Ejercicio de estiramiento parte posterior de la pierna.....18
3.1.7. Estiramiento de brazos y manos.....19
3.1.8. Estiramiento de cuello y hombros.....20
3.1.9. Ejercicio para activar las piernas y los pies.....21
3.1.10. Ejercicio para estirar los músculos de la cadera y la espalda.....22
3.1.11. Ejercicio de calentamiento articular de hombros y estiramientos de la espalda.....23
3.1.12. Ejercicio de calentamiento de las articulaciones.....23
3.1.13. Ejercicio de estiramiento de manos.....24
3.1.14. Ejercicio de coordinación.....24
3.2. ¿Por qué el ejercicio disminuye el estrés?.....25
3.3. Ventajas del ejercicio para combatir al estrés.....27

UNIDAD I

1. INTRODUCCIÓN:

Estudios científicos han demostrado que el ejercicio ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad ya que, además de mejorar la apariencia física, estimula la producción de endorfinas, sustancias naturales en nuestro cuerpo que favorecen el buen humor. Se recomienda la práctica de al menos 5 minutos diarios de cualquier tipo de ejercicio con la finalidad de mantenerse relajado el resto del día.

Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento, por lo que permanecer sentado o en una misma posición por largos periodos de tiempo genera estrés y tensión muscular, que debemos aprender a liberar. Por otro lado, algunas zonas del cuerpo son más propensas a acumular esta tensión, como el cuello y los hombros, por lo que es necesario realizar una rutina diaria de ejercicios, ya que estos ayudarán a eliminar el estrés y la tensión acumulada, ayudando a relajar la mente y la musculatura.

Por lo tanto, es necesario aprender a relajarse mediante la práctica de ejercicios físicos y de respiración profunda, a fin de liberar el estrés. La actividad física no sólo ayuda a mantener la línea, también se considera una excelente herramienta para combatir el estrés de la vida diaria. Al realizar ejercicio físico mejora la autoestima, ayuda a disminuir posibles frustraciones y al mismo tiempo sirve de válvula de escape de los posibles problemas que se debe enfrentar.

La práctica de ejercicios debe ser de pocos minutos al día, entre las principales ventajas están:

- Docentes saludables y más productivos
- Mejora el ambiente de trabajo
- Mejora la comunicación

1.1. EL ESTRÉS

1.1.1. Concepto

El estrés laboral se debe a la creciente presión en el entorno laboral, puede provocar la saturación física o mental, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a la salud, sino también a la de su entorno más próximo.

1.1.2. ¿Qué es el estrés?

El estrés laboral aparece cuando los recursos del trabajador son superados por uno o varios factores laborales a los que no puede hacer frente y puede manifestarse de diversas formas, sus síntomas van desde la irritabilidad a la depresión y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental.

Las reacciones más frecuentes cuando una persona está estresada son: ansiedad, temor, inseguridad, pensamientos negativos, dificultad para tomar decisiones, etc. Además, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza hasta llegar incluso puede llegar hasta la depresión y otras reacciones emocionales. También se puede identificar otros síntomas biológicos como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, taquicardia, sudoración, etc.

Es importante tomar en cuenta que, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva, problemas de salud. La activación prolongada del organismo, los estresores crónicos o muy frecuentes, la pobre habilidad de afrontamiento, puede alterar negativamente el curso de las enfermedades, así como constituirse en factores de riesgo para la aparición de ciertos trastornos.

1.1.3. Causas

El estrés laboral puede estar originado por factores como una excesiva carga de trabajo, un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo o unas relaciones sociales insatisfactorias e incluso tóxicas.

1.1.4. Reacciones negativas provocadas por el estrés laboral

Estas reacciones pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales y suelen estar acompañadas de una gran frustración por parte de la persona que sufre estrés, al verse incapaz de controlar la situación o situaciones que generan ese estrés.

UNIDAD II

2.. MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES

Para evitar que el estrés laboral llegue más lejos y presente serios problemas en la salud, existen algunos tips que se puede poner en práctica para contrarrestar los efectos.

2.1. TIPS

2.1.1. Dormir el tiempo suficiente.

El tiempo de descanso es uno de los más importantes en el día de una persona. Cuando el sueño es suficiente y reparador, la persona se siente renovada, descansada y con ganas de hacer bien las tareas encomendadas. Una persona debe dormir de siete a ocho horas diarias.

2.1.2. Organizar el día de trabajo.

En el trabajo el tiempo es oro, y por ello se debe aprovechar de la mejor manera, algunas claves que influyen en la administración del tiempo se relacionan con la organización del trabajo.

La administración de documentos, la delegación de tareas, entre otras actividades ya que es necesario tomar en cuenta que siempre existe una mejor forma de realizar el trabajo para aprovechar el tiempo. Por la mañana siempre es importante dedicar los primeros minutos del día a determinar cuáles serán las actividades prioritarias y las metas que se desea alcanzar.

2.1.3. Levántate más temprano

Levantarse temprano permite iniciar el día con deseo de empezar un día feliz y productivo. Es importante crear hábitos de levantarse a la misma hora todos los días. Las ventajas de levantarse temprano son muchas tanto físicas como mentales, además ayudan a aumentar la productividad, energía e incluso el éxito en la vida y lo más importante nos ayuda a ser puntuales en nuestro trabajo.

2.1.4. Desayunar bien

Luego de un buen descanso, los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, son muy bajos, comer un buen desayuno, rompe el ayuno y repone los niveles de glucosa. La glucosa es la fuente de energía del cuerpo. Un desayuno balanceado brinda las vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos necesarios para que el cuerpo obtenga la energía que necesita para un funcionamiento saludable.

2.1.5. Establecer prioridades

Planificar el día nos permite realizar nuestras actividades de manera ordenada de acuerdo a las prioridades. Esto nos permitirá cumplir con nuestro trabajo diario a tiempo y bien hecho, es decir el trabajo será entregado sin contratiempos y puntualmente Esto hará que hablen bien de nosotros**.**

2.1.6. Mantenerse positiva/o todo el día

Mantenerse positivo todo el día le dará la sensación de que todo está a su favor, y logrará hacer lo que sea. Mantener una actitud positiva permitirá afrontar los retos que se presenten a lo largo del día. Sin embargo, no siempre se podrá mantener una actitud segura o positiva, porque hay ocasiones en las que todos nos sentimos vulnerables, por lo que mantener una actitud positiva nos permitirá levantarnos el ánimo a nosotros mismos.

2.1.7. Tomar pequeños descansos durante el día

Durante el día es importante tomarse pequeños descansos, distraerse, divertirse y entretenerse, con el objetivo que el cuerpo y la mente se relaje. Estos pequeños descansos pueden marcar la diferencia en la calidad de vida y para realizar las tareas del día renovado y se esté dispuesto a la solución de problemas, sentirse bien y seguir siendo productivo.

2.2. Normas generales para realizar ejercicios

2.2.1. Realizar calentamiento

El calentamiento es fundamental antes de realizar cualquier tipo de ejercicios sean estos de movimientos, resistencia o fortalecimiento, es necesario se dedique de 5 a 15 minutos en movimiento de calentamiento antes de hacer ejercicio. Esto reducirá la posibilidad de incurrir en una lesión, al ayudar al cuerpo a prepararse para hacer ejercicios.

2.2.2. Ropa cómoda

Para realizar ejercicios es necesario contar con ropa holgada, del tipo deportivo, el calzado debe ser ligero y a la vez fuere y resiste para evitar lesiones mecánicas como fracturas o esguinces.

2.2.3. Mantenerse relajada

Los ejercicios deben realizarse de forma pausada y relajada. Al finalizar estos, se debe descansar antes de dar por finalizar el ejercicio o actividad.

A continuación, presentamos ejercicios que evitarán la sobrecargada de los músculos y del estrés.

UNIDAD III

3. GUÍA DE EJERCICIOS

3.1. Descripción de Ejercicios

3.1.1. Ejercicios de respiración

Fuente: https://ejercicios-de-respiracion /

El estrés produce una gran activación y desgaste del organismo. Una respiración adecuada ayuda a disminuir dicha activación y a recobrar el equilibrio y a manejar las emociones

Tomando en cuenta que la respiración es nuestra primera fuente de energía, aumenta la vitalidad física, psíquica y espiritual y ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

3.1.2. Importancia de los ejercicios de respiración:

Los ejercicios de respiración, tienen un impacto positivo sobre las partes del cerebro asociadas al monitoreo de la atención y la memoria de trabajo. Es común que se perciba la meditación como una práctica larga y complicada dentro de un ambiente tranquilo, pero se puede practicar en cualquier área del trabajo.

Respirar serenamente.

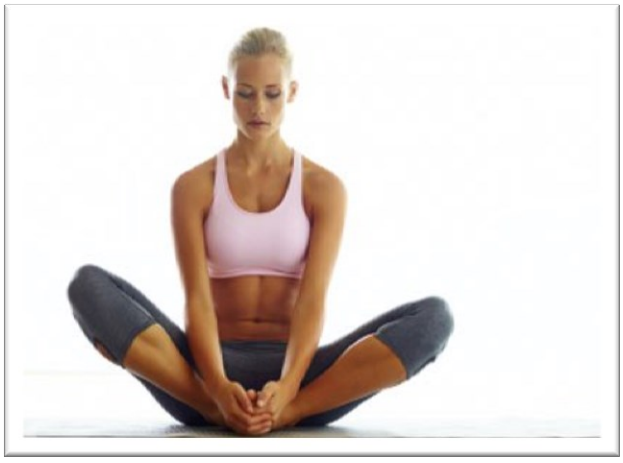
Fuente: https://ejercicios-de-respiracion

Cuando se sienta con mayor presión, se debe respirar lentamente por la nariz y botar el aire por la boca. Esto permite que tus pulmones y el cerebro se llenen del oxígeno suficiente para enviar la orden de mantener todo el organismo en calma.

Ejercicio:

Siéntese o parece cómodamente, establezca una buena postura al respirar, cierre sus ojos, respire larga y profundamente. Al conteo de cinco inhale y al conteo de siete exhale suavemente.

3.1.3. Ejercicios de relajación



Fuente: https://www.com/salud/ejercicios-de-respiracion-para-aliviar-estres/

Los ejercicios de relajación son eficaces para combatir la ansiedad se basan en la *autorregulación*, es decir, la posibilidad de realizar acciones mediante las cuales se modifican el modo en el que son segregadas las sustancias químicas que genera nuestro cuerpo de manera natural.

Las ventajas de realizar ejercicios de relajación **son las siguientes**:

- Brindan una sensación de bienestar.
- Existe un mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo.
- Reducen la tensión arterial.
- Ayudan a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos.
- Mejoran la autoestima
- Ayudan a sentirse más preparados para afrontar situaciones nuevas
- Reducen la tensión muscular

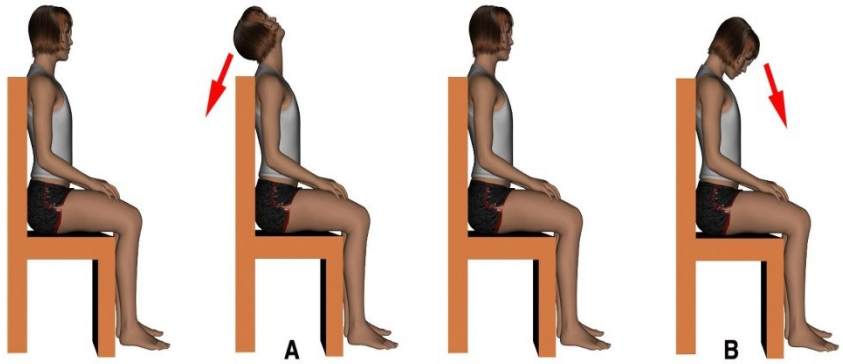
Respiración con el diafragma

Fuente: https://salud.uncomo.com/articulo/ejercicios-de-respiracion-abdominal

La respiración con el diafragma es la piedra angular de muchas técnicas de relajación y se puede combinar con otros elementos de relajación como la aromaterapia y la música.

La clave para la respiración con el diafragma es respirar profundamente desde el abdomen, conseguir la mayor cantidad de aire posible. Este ejercicio permite inhalar más oxígeno, y cuanto mayor es la cantidad de oxígeno que se inhala menor es la tensión y se tiene menos sensación de ansiedad y falta de aliento.

Relajación muscular



Fuente: atalinacevedomejia.com/ejercicios-de-relajacion-muscular

La relajación muscular implica **un proceso de dos pasos en el que hay que tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares**. Con **la práctica regular**, la relajación muscular ofrece una íntima familiaridad con lo que la tensión y con la relajación al sentirlas de forma independiente en diferentes partes del cuerpo.

Este conocimiento ayuda a detectar y contrarrestar los primeros síntomas de la tensión muscular que acompaña al estrés. Y a medida que el cuerpo se relaja la mente se relaja también. **Se puede combinar la respiración profunda con la relajación muscular para conseguir un nivel adicional de alivio del estrés.**

Para realizar este ejercicio es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Estar en un ambiente tranquilo.
- Colocarse en una posición cómoda.
- Contar con un punto de enfoque. Este punto puede ser interno un sentimiento o una escena imaginaria o algo externo una llama o una palabra significativa o frase que se repite a lo largo de la sesión.
- Puedes enfocarte con los ojos abiertos o cerrados.
- También puedes optar por centrarse en un objeto en tu entorno para mejorar tu concentración.

3.1.4. Ejercicios físicos

Fuente: http://www.onlinepersonaltrainer.es/entrenamiento/ejercicios-fisicos/

3.1.5. Ejercicios de estiramiento

1. Ponerse de pie y estirar los brazos sobre la cabeza, inclinarse hacia atrás y deja que la columna vertebral forme una especie de arco. Regresar a la posición inicial. Realizar 10 repeticiones.
2. Ponerse de pie y abrir las piernas a la altura de los hombros. Colocar las manos en la cintura y mover la cabeza al frente y hacia atrás. Realizar ocho repeticiones (cuatro de cada lado)

3.1. 6.. Estiramiento de piernas y columna

Fuente: https://www.lavidalucida.com/7-estiramientos-para-aliviar-el-dolor-en-la-espalda-baja.html

Sentarse en una silla, estire las piernas, contraiga y extienda los pies varias veces y rote los tobillos.

Para la columna, coloque las manos detrás de la nuca, lleve los codos hacia el mentón y después hacia el pecho. En esta posición, respire y relaje la mandíbula.

Desde el asiento, realice movimientos rotatorios de negación sobre la cintura.

Colocar las manos en la cintura, inclina el cuerpo hacia delante con la pierna derecha por delante creando un ángulo de 90 grados, y la pierna izquierda detrás, totalmente estirada, y sin levantar el pie del suelo por 5 segundos.

Repita el ejercicio con la pierna izquierda doblada delante, y la pierna derecha estirada detrás, por 5 segundos.

3.1.6. Ejercicio de estiramiento parte posterior de la pierna

Fuente: https://actitudsaludable.net/5-ejercicios-de-estiramiento-que-no-pueden-faltar/

Colocar las manos en la cintura, flexiona la pierna izquierda al pecho y aguanta 10 segundos, ahora flexiona la pierna derecha al pecho y aguanta otros 10 segundos más.

Al realizar estos ejercicios es necesario hacer una pausa antes de volver al trabajo con la mente más despejada y los músculos más relajados.

3.1.7. Estiramiento de brazos y manos

Fuente:https://actitudsaludable.net/5-ejercicios-de-estiramiento-que-no-pueden-faltar/

Sin duda los brazos y las manos son una de las partes del cuerpo que más fuerte reciben la carga laboral del día, especialmente en personas que trabajan largo rato frente a la computadora.

Para aliviar la tensión entrelace los dedos de las manos entre sí y extienda los brazos hacia delante del cuerpo. Luego, gire las palmas hacia delante como empujando el aire.

Repita este ejercicio por encima de la cabeza y por detrás de la espalda. Para desentumecer las manos, da buenos resultados rotar las muñecas hacia ambos lados.

Además, puede extender un brazo hacia delante con la palma hacia arriba y, al mismo tiempo, tirar de todos los dedos de la mano hacia abajo, manteniendo esta posición por cinco minutos. Sacudirse las manos también ayuda a relajarse.

3.1.8. Estiramiento de cuello y hombros

Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=mxpN_h20mhg

Colocar las manos en la cintura, girar la cabeza hacia el lado derecho, colocar la mano derecha en la cabeza e inclinar la cabeza hacia el hombro, aguantar 5 segundos. Repetir el ejercicio en el lado izquierdo.

Para los hombros, es recomendable subirlos y bajarlos juntos y por separado

Colocar las manos sobre las piernas y gira la cabeza hacia la derecha durante 3 segundos, después gira la cabeza hacia el lado izquierdo otros 3 segundos.

Con las manos en las piernas, inclinamos la cabeza hacia la derecha llevando el odio al hombro durante 3 segundos, y después repetimos este paso hacia el lado izquierdo otros 3 segundos.

Por último, inclinamos la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho durante 3 segundos.

3.1.9. Ejercicio para activar las piernas y los pies

Fuente: https://www.entrenamiento.com/musculacion/rutinas/7-mejores-ejercicios-para-pierna-con-peso-corporal/

Colocar las manos en la cadera y levanta los talones dejando caer todo el peso en las puntas de los pies, aguanta así 5 segundos. Ahora levanta las puntas de los pies y deja caer todo el peso en los talones, aguanta otros 5 segundos.

3.1.10. Ejercicio para estirar los músculos de la cadera y la espalda

Fuente: http://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/ejercicios-para-aumentar-las-piernas-rapidamente

Colocar las manos en la cintura, gira la cadera hacia la derecha 5 veces, luego gira la cadera hacia la izquierda 5 veces más.

3.1.11. Ejercicio de calentamiento articular de hombros y estiramientos de la espalda

Fuente: http://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/ejercicios-para-aumentar-las-piernas-rapidamente

Colocar las manos en la parte exterior de la pierna, y sin separar los brazos del cuerpo hacemos círculos con los hombros, hacia delante 5 veces. Después, giramos los hombros 5 veces hacia atrás.

3.1.12. Ejercicio de calentamiento de las articulaciones

Colocar las manos en los hombros, y desde ahí estira los brazos hacia arriba hasta que queden rectos, y vuelve a bajar a la posición de inicio, repite el ejercicio 5 veces.

3.1.13. Ejercicio de estiramiento de manos

Colocar los brazos hacia delante creando un ángulo de 90 grados con el cuerpo. Pon los dedos mirando al suelo, y mueve la muñeca hacia arriba y hacia abajo 5 veces.

3.1.14. Ejercicio de coordinación

Colocar las manos sobre las piernas, y sube los dos brazos hacia el lado derecho, cuando estén arriba da una palmada. Después sube la rodilla izquierda y colócala en un ángulo de 90 grados, pasa los brazos por debajo y da una palmada.

Fuente: http://transformer.blogs.quo.es/2013/02/27/cuatro-ejercicios-de-coordinacion/

3.2. ¿Por qué el ejercicio disminuye el estrés?

1. **El ejercicio físico aumenta las endorfinas.** Al ejercitarse tu cuerpo libera endorfinas, también conocidas como hormonas de la felicidad, aportando a tu sistema una sensación general de bienestar. Esto hará que disminuya tu tensión nerviosa y que la negatividad desaparezca.
2. **Reduce el nivel de cortisol.** El cortisol es una hormona que se libera cuando tu cuerpo se encuentra sometido al estrés. El ejercicio ayuda a absorberla y a disminuir los síntomas del estrés.
3. **Ofrece una salida a la frustración.** El estrés no manejado puede llevar a un acumulamiento de frustración. Si se ejercita el cuerpo aprenderá a liberar esa tensión.
4. **Calma la mente.** Realizar ejercicio tras un largo día de trabajo o una intensa jornada de estudio ayudará a liberar la mente y enfocar los pensamientos a temas diferentes a los que han ocupado el resto de horas anteriores. Un cambio de escenario y actividad es lo que tu cuerpo necesita para sentirse mejor.
5. **Es un método eficaz que combate la depresión.** El ejercicio físico mejora la apariencia, fuerza y resistencia corporal. Por ello, practicar ejercicio aumenta la autoestima y confianza en uno mismo, ayudando a combatir la depresión.

6. **Te ayuda a elevar tu estado de ánimo.** Toda clase de actividad física consigue reducir los sentimientos de miedo, preocupación e ira.
7. **Disminuye los niveles de ansiedad.** Gracias al ejercicio el cuerpo puede producir procesos químicos donde se reduce la norepinefrina, hormona del estrés, disminuyendo así la ansiedad.

3.3. Ventajas del ejercicio para combatir al estrés

Al realizar una actividad física, tu cuerpo libera endorfinas que actúan como un calmante natural para el sistema nervioso, de ahí que después de realizar ejercicio se sienta una sensación de paz y bienestar.

Numerosos estudios científicos corroboran los beneficios de la actividad física frente al estrés:

- Hacer ejercicio ayuda a reducir los niveles de colesterol, a ganar resistencia, confianza en uno mismo y también a aliviar el estrés diario.
- Practicar cualquier tipo de ejercicio cuida el cuerpo y la mente.
- La práctica diaria de ejercicio disminuye la ansiedad.

CAPÍTULO VI
ASPECTO ADMINISTRATIVO

6.01. Recursos

Para la socialización del proyecto se utilizaron algunos recursos tales como:

6.01.01. Recursos Humanos

- Estudiante de la Carrera de Desarrollo de Talento Infantil
- Autoridades del Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito
- Docentes del Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito

6.01.02. Recursos Materiales

- Encuestas
- Copias
- Libros
- Resma de papel bon A-4
- Salón del Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito

6.01.03. Recursos Técnicos y Tecnológicos

- Internet
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- CD
- Cámara fotográfica
- Teléfono celular
- Reproductor de video

6.01.04 Presupuesto o Costos Proyecto

Tabla 28. Presupuesto

Recursos Económicos			
Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Impresiones a color	115	0,25	28,75
Impresiones blanco y negro	230	0.10	23,00
Anillados	2	3,50	7,50
Empastados	1	12,00	12,00
Material de oficina	1	24,00	24,00
Llamadas telefónicas	25	1,00	25,00
Capacitación	1		
Tutorías	10		
Seminario	1		
Refrigerios	50	2,00	100,00
Transporte	180	0,25	45,00
		Valor total	265.25

Tabla: Presupuesto o costo del proyecto

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Los gastos que se han requerido para la elaboración y ejecución del proyecto ha sido asumido por la estudiante, la misma que realizará la Guía de ejercicios que ayuden al estrés profundo dirigido a los docentes del Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito. El presupuesto de este trabajo tiene un total de 265.25, dólares.

6.01.05 Cronograma

MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SELECCIÓN DE TEMA	X	X					X	X																				
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN			X	X					X	X																		
AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA					X																							
INVESTIGACIÓN DE CAMPO						X					X																	
ELABORACIÓN DEL CAPITULO I												X																
ELABORACIÓN DEL CAPITULO II													X	X	X													
ELABORACIÓN CAPITULO III																X												
ELABORACIÓN DEL CAPITULO IV																	X	X	X									
ELABORACIÓN DEL CAPITULO V																				X	X	X						
ELABORACIÓN DEL CAPITULO VI																							X	X	X			
ELABORACIÓN DEL CAPITULO VII																										X	X	
ENTREGA FINAL																												X

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01. Conclusiones

Luego de la capacitación de este proyecto se llega a las siguientes conclusiones:

1. Se presentó como propuesta una Guía de Ejercicios, la misma que contiene ejercicios de calentamiento, estiramiento y de relajación con el objetivo de prevenir el estrés en los docentes del Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito
2. Se pudo constatar que la Guía de Ejercicios fue de mucha utilidad para la salud y el desarrollo de sus actividades de los docentes del Centro Infantil
3. Los docentes del Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito, se mostraron satisfechos al contar con una Guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral la misma que les permitirá mejorar su desempeño laboral.
4. La aplicación de la Guía de Ejercicios, influyó positivamente en el desempeño de los docentes del Centro Infantil, así como también en su salud debido a que durante la jornada escolar se sienten más relajados y con mucha disposición para el trabajo.

7.02. Recomendaciones

1. La Guía de ejercicios, será de mucha utilidad para el Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli, del Distrito Metropolitano de Quito ya que se logró cumplir con el objetivo propuesto que es prevenir el estrés laboral y fortalecer los aprendizajes de los niños y niñas, por lo que se recomienda su aplicación y desarrollo de todos los ejercicios indicados en la Guía.

2. Los docentes deben realizar una rutina de ejercicios diariamente a fin de que al iniciar sus actividades se sientan relajados y dispuestos a desempeñar sus actividades con actitud positiva.

3. Se sugiere que las autoridades del Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli, pongan mayor atención para detectar factores como el estrés en los docentes ya que este problema puede afectar la salud de docentes además de limitar tanto la enseñanza como el aprendizaje.

4. Fomentar programas de prevención del estrés laboral dirigidos a mejorar el ambiente y el clima laboral, entre los docentes y autoridades del Centro de Desarrollo Infantil "Madre Livia Ianeselli,

BIBLIOGRAFÍA

Acosta Batista, C., Mullings Pérez, R., & Torralbas Fitz, A. d. (2013). *psiquiatria.com*. Obtenido de psiquiatria.com: http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/54/92/64/5492640983123037513741466110865189 4970

Código del Trabajo. (2015). *justicia.gob.ec*. Obtenido de justicia.gob.ec: http://www.justicia.gob.ec/wp-content/uploads/2015/05/CODIGO-DEL-TRABAJO.pdf

Desmotivación del profesorado. (2014). *learnineducation.com/*. Obtenido de learnineducation.com/: http://www.learnineducation.com/es/la-desmotivacion-del-profesorado/

Estrategias para combatir el estrés. (2016). *vidaysalud.com*. Obtenido de vidaysalud.com: http://www.vidaysalud.com/diario/estres-y-salud-mental/estrategias-para-combatir-el-estres/

Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout. (2012). *scielo.org.ve*. Obtenido de scielo.org.ve: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000200002

Kilburn, E., & Whitlock, J. (19 de Marzo de 2012). *autolesion.com*. Obtenido de autolesion.com: http://www.autolesion.com/2012/03/19/tecnicas-de-distraccion-y-estrategias-para-hacerle-frente-a-la-autolesion/

limasari. (2013). *http://lilianasalazarrivera.blogspot.com/2013/07/los-antecedentes-en-un-proyecto-de.html.*

Pareda. (25 de mayo de 2006).

Plan Nacional del Buen Vivir. (2013). *documentos.senplades.gob.ec*. Obtenido de documentos.senplades.gob.ec:

http://documentos.senplades.gob.ec/Plan%20Nacional%20Buen%20Vivir%202013-2017.pdf

Problemas de Estrés. (Enero de 2015). *estres.edusanluis.com.ar*. Obtenido de estres.edusanluis.com.ar: http://www.estres.edusanluis.com.ar/2015/01/problemas-de-estres-en-docentes-de.html

Ramírez, J. (2012). *Presión normal e hipertensión arterial Archivos argentinos de pediatría.*

Rodríguez Machado, M. d. (2012). *mineducacion.gov.co*. Obtenido de mineducacion.gov.co: http://www.mineducacion.gov.co/proyectos/1737/articles-328355_archivo_pdf_19_Preescolar.pdf

Rogers Muñoz, P. (2013). *Liderazgo y gestión.* Bilbao: Deusto.

Sarabia Higuera, A. M., Ruvalcaba Aguilera, P., & Santín Astorga, M. (2014). *geocities.ws*. Obtenido de geocities.ws: http://www.geocities.ws/roxloubet/papel_docente.html

Torres Salazar, P. (2013). *madridsalud.es*. Obtenido de madridsalud.es: http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral.php

Universidad de España. (5 de Junio de 2013). *noticias.universia.es*. Obtenido de noticias.universia.es: http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/06/05/1028190/profesores-mas-mitad-sufre-estres-reclama-mas-reconocimiento.html

Vallejos Cupuerán, J. E. (2013). *dspace.uce.edu.ec*. Obtenido de dspace.uce.edu.ec: http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1057/1/T-UCE-0013-TS1.pdf

ANEXOS

Anexo 1

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

CARRERA DE DESARROLLO DE TALENTO INFANTIL

"PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS"

OBJETIVO: Recabar información sobre el estrés laboral de los docentes y su incidencia en los aprendizajes de los niños y niñas de 4 años de edad y la importancia de la implementación de una Guía de Ejercicios para prevenir el estrés.

SE SOLICITA RESPONDER CON ABSOLUTA SINCERIDAD:

1. ¿Usted logra que sus estudiantes realicen aprendizajes significativos para?

☐ Tener un sentido de comprensión
☐ Tener un mejor conocimiento
☐ Una buena interpretación

2. ¿Usted considera que su desempeño laboral en el aprendizaje de sus estudiantes es?

☐ Muy bueno
☐ Bueno
☐ Malo

Por qué: ……

3**. ¿Usted motiva a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje mediante?**

☐ El razonamiento
☐ Conocimientos previos
☐ Clases dinámicas

Por qué: ……..

4. ¿El estado emocional de Ud. como docente es relajado y tranquilo?

☐ Siempre
☐ A veces
☐ Muy pocas veces

5. ¿Al realizar su trabajo en el Centro Infantil usted se siente?

☐ Muy motivado
☐ Poco motivado
☐ Nada motivado

6. ¿Usted se siente con buen estado físico y mental?

☐ Siempre
☐ A veces
☐ Nunca

7. ¿A Ud. cómo docente le gustaría asistir a la socialización de una guía sobre ejercicios para el estrés profundo?

☐ Si
☐ No

Por qué: ……

8. ¿Usted está de acuerdo en disponer de una guía de ejercicios para prevenir el estrés laboral?

☐ Muy de acuerdo
☐ Poco de acuerdo
☐ Nada de acuerdo

9. ¿Usted siente la sensación de cansancio o agotamiento al impartir sus clases:?

☐ Siempre
☐ A veces
☐ Nunca

10. ¿Le gustaría practicar una rutina de ejercicios diariamente, por qué?

☐ Para reducir el estrés
☐ Para sentirse bien
☐ Por salud

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2

SOCIALIZACIÓN

1. **INVITACIÓN**

TALLER DEL ESTRÉS

LUGAR: JUNTA PARROQUIAL DE DEL CENTRO INFANTIL

FECHA: 7 DE MARZO DEL 2018

HORA: 5:30

FINALIZACIÓN: 6:30

1. **Días positivas**

BIENVENIDOS AL TALLER

ESTRÉS LABORAL
ENCARGADA: JESSICA OROZCO
TEMAS A TRATAR

1. **EL ESTRÉS**
2. **QUE ES EL ESTRÉS**
3. **MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES**
4. **TIPS**

- Dormir el tiempo suficiente.
- Organizar el día de trabajo.
- Levántate más temprano
- Desayunar bien
- Mantenerse positiva/o todo el día

Elaborado por: Jessica Orozco

DINAMICA

SACANDO LA PERESA

Elaborado por: Jessica Orozco

EL ESTRÉS

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Elaborado por: Jessica Orozco

MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL EN LOS DOCENTES

Para evitar que el estrés laboral llegue más lejos y presente serios problemas en la salud, existen algunos tips que se puede poner en práctica para contrarrestar los efectos.

TIPS

Dormir el tiempo suficiente

- El tiempo de descanso es uno de los más importantes en el día de una persona. Cuando el sueño es suficiente y reparador, la persona se siente renovada, descansada y con ganas de hacer bien las tareas encomendadas. Una persona debe dormir de siete a ocho horas diarias.

Elaborado por: Jessica Orozco

Elaborado por: Jessica Orozco

EJERCICIOS 1

- **Nombre:** Respirar serenamente
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Objetivo:** Permitir que los pulmones y el cerebro se llenen del oxígeno suficiente para enviar la orden de mantener todo el organismo en calma.
- **Recurso:** Espacio amplio y adecuado.

Elaborado por: Jessica Orozco

EJERCICIO 2

- **Nombre:** Relajación
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Objetivo:** Relajación muscular implica un proceso de dos pasos en el que hay que tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares.
- **Recurso:** Espacio amplio y adecuado.

Elaborado por: Jessica Orozco

Elaborado por: Jessica Orozco

Anexo 3

SEGUNDA ENCUESTA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

CARRERA DE DESARROLLO DE TALENTO INFANTIL

"PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL DE LOS DOCENTES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS APRENDIZAJES DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS"

OBJETIVO: Recabar información sobre el estrés laboral de los docentes y su incidencia en los aprendizajes de los niños y niñas de 4 años de edad y la importancia de la implementación de una Guía de Ejercicios para prevenir el estrés.

SE SOLICITA RESPONDER CON ABSOLUTA SINCERIDAD:

Instrucción: Coloque una X en la respuesta que usted considera cierta.

No	PREGUNTAS	FRECUENCIAS	
		SI	NO
1	Usted conoce que es el estrés		
2	Considera que el ambiente laboral puede provocar estrés		
3	Es importante que los docentes reciban capacitación sobre cómo prevenir el estrés laboral		

4	Considera importante que los docentes se encuentren en buen estado de salud para que la enseñanza – aprendizaje de los niños y niñas, sea de calidad.		
5	Usted como docente considera importante sentirse relajado y tranquilo durante las horas de clase.		

6. ¿Considera usted que la Guía de ejercicios será de mucho beneficio para los docentes del Centro de Desarrollo Infantil?

☐ Siempre
☐ Casi siempre
☐ A veces
☐ Nunca

7. ¿Le gustaría que la rutina de ejercicios sea?

☐ Antes de iniciar las clases
☐ Después del recreo
☐ Antes del recreo
☐ Por qué:

8. ¿Qué tipo de ejercicios le gustaría realizar?

☐ De relajación
☐ De estiramiento
☐ De respiración

9. ¿Considera que una rutina de ejercicios antes de iniciar clases ofrece ventajas para prevenir el estrés?

☐ Siempre
☐ A veces
☐ Nunca
☐ Casi nunca

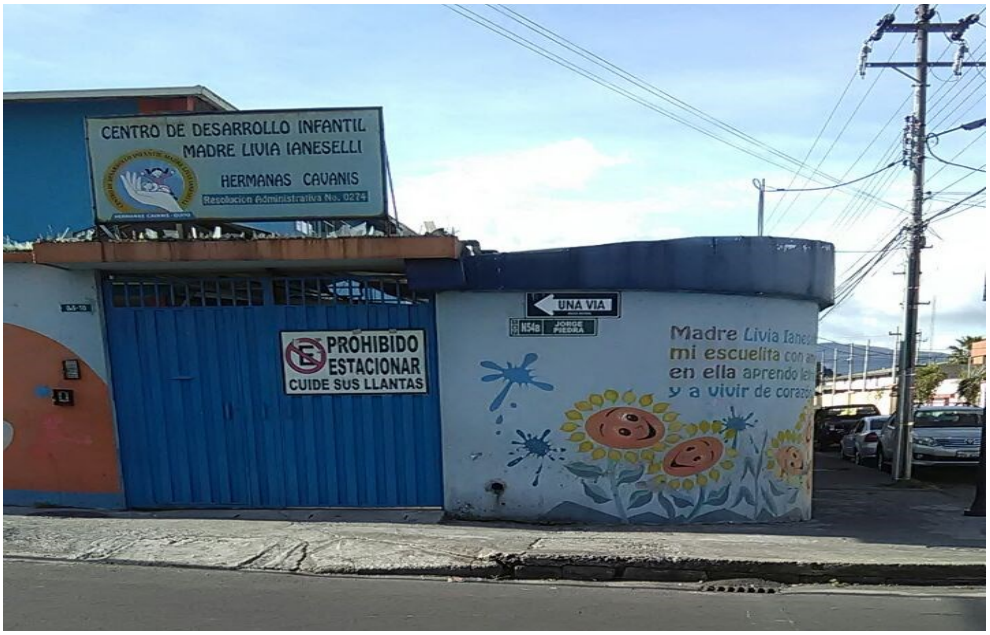
10. ¿Cuántas veces a la semana le gustaría realizar la rutina de ejercicios?

☐ 1 vez a la semana
☐ 2 veces a la semana
☐ Más de dos veces a la semana

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 4

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL" MADRE LIVIA IANESELLI" DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO



Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fotografías de la socialización

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

Fuente: Centro de Desarrollo Infantil" Madre Livia Ianeselli" DMQ.

Elaborado por: Jessica Maribel Orozco Solórzano

CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL PARA LA PRIMERA INFANCIA "MADRE LIVIA IANESELLI" RESOLUCIÓN – No 4 4 1 - R

Quito, 03 de abril de 2018

Señores
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
Presente.

De mi consideración:
Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación de la **Guía de ejercicios que ayuden al estrés profundo dirigido a los docentes** en el Centro de Desarrollo Infantil "**Madre Livia Ianeselli**", ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra institución, **prevenir el estrés laboral de los docentes para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas de 4 años. guía de ejercicios que ayuden al estrés profundo dirigido a los docentes del centro de desarrollo infantil "Madre Livia Ianeselli" del distrito metropolitano de quito en el año 2018.**

El trabajo sobre el estrés laboral de los docentes para el fortalecimiento de los aprendizajes de niños y niñas de 4 años, para el Centro de desarrollo infantil "Madre Livia Ianeselli" del Distrito Metropolitano de Quito en el año 2018, se encuentra terminado e implementado satisfactoriamente en la institución.
Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.

Atentamente,

Sor Mirian Navarro Padilla
DIRECTORA CDIPI "MADRE LIVIA IANESELLI"

C.D.I.P.I. MADRE LIVIA IANESELLI
HERMANAS CAVANIS - QUITO
RESOLUCIÓN Nº 441-R

Dirección: Jorge Piedra Oe 5-10 y Manuel Serrano esquina.
Teléfonos: 022-431-282 / 092647225. Email: madre-liviaianeselli-@hotmail.com

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso de Titulación, se **AUTORIZA** realizar el empastado del trabajo de titulación, del alumno(a) **OROZCO SOLORZANO JESSICA MARIBEL,** portador de la cédula de identidad Nº 1723885289, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 30 de abril del 2018

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" 03 MAY 2018

Sra. Mariela Balseca
CAJA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" 06 MAY 2018 9.16

COORDINACIÓN PRÁCTICAS

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

MSc. Adriana Cuascota
DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" DIRECCIÓN DE CARRERA Desarrollo Talento Infantil

Dra. Susana Vásquez
DIRECTOR DE CARRERA

BIBLIOTECA INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

Ing. William Parra
BIBLIOTECA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" 08 MAY 2018

Ing. Grace Sarango
SECRETARIA ACADÉMICA

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: listo proyecto 2018.pdf (D37024460)
Submitted: 3/28/2018 3:24:00 AM
Submitted By: jessicaorozco095@gmail.com
Significance: 2 %

Sources included in the report:

http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5619/statistics
http://postgrado.upnfm.edu.hn/paradigma/revistas/antologia/antologia.pdf
http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000100002
http://186.46.158.26/ojs/index.php/mikarimin/article/download/314/173
http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:dD_Z6YX3M4EJ:rua.u
http://www.learnineducation.com/es/la-desmotivacion-
http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1057/1/T-UCE-0013-TS1.pdf

Instances where selected sources appear:

17