

"2020. AÑO DE LAURA MENDEZ DE CUENCA: EMBLEMA DE LA MUJER MEXIQUENSE"

**PROPUESTA DE TALLER DE MANEJO DE ESTRÉS  
PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA  
NIVEL PRIMARIA**

**PRESENTA**

**PSIC. MARÍA ISABEL MEJÍA HERNÁNDEZ**

**TOLUCA, MEXICO MAYO DE 2020**

## Índice

- 1. Introducción**
- 2. Esquema del marco teórico**
- 3. Metodología**
  - 3.1 Objetivos
  - 3.2 Planteamiento del problema
  - 3.3 Tipo de estudio de investigación
  - 3.4 Definición de variables
  - 3.5 Universo
  - 3.6 Instrumento
  - 3.7 Diseño de Investigación
4. Cronograma
5. Recursos
6. Beneficios
7. Límites
8. Dificultades
9. Bibliografía

## 1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende elaborar un programa para un curso Taller de manejo del Estrés dirigido a docentes frente a grupo nivel primaria, ya que los diferentes agentes estresantes, los procesos involucrados del estrés y los efectos del mismo desencadenan un problema grave de salud mental en los profesores. Influyendo de manera negativa en su desempeño laboral, relaciones interpersonales y salud física.

Conde (2009), define el estrés como, una reacción que se produce ante determinados estímulos, que pueden o no ser aversivos y que por lo general actúa de una forma adaptativa. Según la autora, el estrés no es forzosamente un fenómeno negativo, sino más bien en ocasiones es un proceso normal en el organismo, mientras que las respuestas a estímulos no sean desadaptativas o patológicas.

Ante una situación de alarma, en la que el sujeto tiene que responder de inmediato, se activan una serie de sistemas del organismo, que producen, entre otras cosas, incrementos de adrenalina en la sangre, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, etc. Todo esto provoca que, llegue a los tejidos más cantidad de sangre, y esto da como consecuencia que el sujeto, sea capaz de responder de una forma rápida y eficaz; pero el estrés no siempre actúa de una forma adaptativa, cuando estas medidas se mantienen elevadas y se prolongan por más tiempo sus reacciones, entonces es cuando se pueden provocar enfermedades psicosomáticas.

Por otro lado, para Rodríguez (2008), el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Se entiende como una sobrecarga para el individuo, que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación.

El estrés no se considera en principio como una enfermedad sino como la respuesta, tanto física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés; esto incluye tanto situaciones positivas como negativas.

El estrés puede considerarse como una reacción física y emocional compleja. El Dr. Selye (1992) identifica tres fases del estrés:

- Se da una reacción de alarma en respuesta a un factor de tensión que activa al sistema nervioso.
- La fase de resistencia ocurre mientras el cuerpo se aclimata y ajusta al factor de estrés, y
- La fase de fatiga, si la tensión persiste por mucho tiempo, agregándose factores residuales que pueden llevar a la enfermedad y hasta la muerte.

Para el Dr.S.B, una persona se encuentra sometida a estrés cuando la dosis de estrés acumulada supera su umbral óptimo de adaptación y su organismo empieza a manifestar señales de **fatiga**.

Y esta fatiga como consecuencia del estrés se manifiesta con mayor frecuencia en los docentes, irritándolos con mayor facilidad

Manifestándose lo que es la fatiga magisterial abordada por (Ferreiro, Mannoni) y retomándolo el Dr. Lara Peinado (2008) presentando los siguientes síntomas:

- Vivir con dolor físico
- Irritabilidad ante el ruido
- Olvidos amnésicos temporales
- Estados mínimos de fuga
- Accidentes constantes

Cabe mencionar que estudios realizados con anterioridad, dieron la pauta para retomar el tema, así como el laborar en el ambiente magisterial ha permitido ver la problemática y consecuencias de la misma. Detectando como factores estresantes, la carga administrativa, los problemas familiares, la situación económica, la normatividad obsesiva aunado a esto el ambiente laboral tan hostil dentro de la institución y supervisión.

## **2. Esquema del Marco Teórico**

### Capítulo I

- 1.1. Ser maestros
- 1.2. La salud mental de los docentes
- 1.3 Las adicciones de los docentes
- 1.4 Fatiga Magisterial

### Capítulo II

- 2.1 Estrés
  - 2.1.1 Causas
  - 2.1.2 Síntomas
  - 2.1.3 Consecuencias
  - 2.1.4 Fases
  - 2.1.5 Tipos de Estrés
  - 2.1.6 Estrés en el Trabajo
  - 2.1.7 Estresores en el Trabajo
  - 2.1.8 Reducción y Manejo del estrés

### CAPITULO III

- 3. Elaboración de programas

### 3. METODO

#### 3.1 Objetivo

- Elaborar un programa para un curso Taller de manejo del Estrés dirigido a docentes frente a grupo.

Objetivo específico:

Describir el nivel de estrés de los docentes que se encuentran frente a grupo de la zona 297 en el municipio de Ixtlahuaca.

#### 3.2 Planteamiento del problema

Según Kerlinger Lee (2002), Los criterios para plantear adecuadamente un problema de investigación cuantitativa son:

- \*El problema debe expresar una relación entre dos o más conceptos o variables
- \*El problema debe estar formulado como pregunta, claramente y sin ambigüedad
- \*El planteamiento debe implicar la posibilidad de realizar una prueba empírica, es decir, la factibilidad de observarse en la “realidad única y objetiva”.

Y desarrolla la idea a través de 5 cinco elementos que están relacionados entre sí (Hernández, Fernández y Baptista 2010)

- Los objetivos que persigue la investigación
- Las preguntas de investigación
- La justificación
- La variedad del estudio
- La evaluación de las deficiencias en el conocimiento del problema.

La presente pregunta de investigación

- ¿Cuáles serán los contenidos de un curso Taller de manejo del Estrés dirigido a docentes frente a grupo.
- Cuál será el nivel de estrés de los docentes que se encuentran frente a grupo de la zona 297 en el municipio de Ixtlahuaca?

#### 3.3 Tipo de Estudio

La presente investigación es de tipo descriptiva, según Achaerandio, L. (2000), quien explica que la investigación descriptiva se refiere a un estudio en el que se buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis.

#### 3.4 Variables

Estrés

La definición conceptual.

Se considera como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, (Hans Selye, 1936). Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

**La definición operacional.** Será medido a través de la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), en específico la escala independiente: Escala de Estrés Socio – laboral EAE-S.

### **3.5 Universo de Estudio**

La Investigación se realizará con Profesores frente a grupo de Educación Básica de Nivel Primaria de la Zona P297 del Municipio de Ixtlahuaca. Siendo aproximadamente 115. Se trabajara con toda la población, por eso no se elige muestra.

### **3.6 Instrumento**

En el presente estudio se realizara con la aplicación de la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), siendo la finalidad de evaluar las situaciones que potencialmente generen estrés, la incidencia y la intensidad con que afecta la vida de cada sujeto. La cual consta de cuatro escalas independientes:

- E.A.E - G Escala General de Estrés
- E.A.E - A Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos
- E.A.E - S Escala de Estrés Socio – Laboral
- E.A.E - C Escala de Estrés en la conducción.

En específico la escala:

- E.A.E - S Escala de Estrés Socio – Laboral
- Esta escala tiene como función principal el estudio del estrés en el ámbito laboral.

Va dirigido a la población que está trabajando por cuenta ajena comprendida entre las edades de 20 a 60 años.

La escala cuenta de 50 enunciados distribuidos en tres ámbitos de contexto:

- Trabajo en sí mismo
- Contexto laboral
- Relación del sujeto con el trabajo

Obtención de la Puntuación

De cada una de las escalas deben obtenerse de manera directa dos tipos de puntuaciones: las que corresponden a la presencia de situaciones de estrés (en la actualidad o en el pasado) y las que expresan la intensidad con que se han experimentado.

Para obtener estos valores es aconsejable proceder de la forma siguiente:

1° comprobar sobre la hoja de respuesta que todas las contestaciones "Sí" van seguidas de las marcas correspondientes en la columna "Tiempo"; si no fuera así se trazaría una raya roja a lo largo de toda la fila, lo que indicaría que esa respuesta ha sido anulada

2° Se obtendrán los valores parciales de intensidad A y en P suman los puntos de intensidad (1,2 o 3) con que se haya calificado cada respuesta positiva o bien multiplicando el número de respuestas de cada categoría por los valores medios que figuran en la última columna de la tabla (1). Si no se hubiera señalado ninguno de los valores de "intensidad" se consideraría como 0

3° La puntuación directa total es igual a la suma de ambos valores y podrá transformarse en centil consultando la tabla (2).

En la parte inferior de la hoja de respuesta aparecen unos recuadros para anotar las diversas puntuaciones obtenidas en el proceso.

Validez:

Para analizar la validez de la batería de acontecimientos estresantes se utilizó procedimientos de tipo factorial. Para el análisis de la estructura interna de cada escala (4) se utilizan los datos recogidos con las distintas aplicaciones de los mismos. El procedimiento utilizado ha sido el de componentes principales. Para ello se contó con cuatro grupos

A continuación se describirá la correspondiente a la:

Escala S

Para el análisis de la estructura interna de esta escala se contó con 72 ítems. se ha aislado factorialmente 3 dimensiones cuya denominación e interpretación son:

\*Factor I: Trabajo en sí mismo. Alude a las tareas y funciones que el sujeto tiene que realizar (números 14, 15, 16, 17, 22, 26,30...)

\*Factor II: Contexto laboral. se entienden como factor relativo a las condiciones ambientales del trabajo (números 8, 13, 19, 20, 21, 24, 27, 28, 29, 32, 42...)

\*Factor III: Relación del sujeto con el trabajo. está vinculado a la problemática de uno mismo con el trabajo (números 4, 12, 32, 43, 44, 45, 46, 49, 50...)

Puntuaciones Máximas y Mínimas Obtenidas en Cada Escala

Tabla 1



Puntuaciones		Escala G	Escala A	Escala S	Escala C
Máxima/Mínima Del Sí		45/9	46/8	45/10	31/5
Máxima/Mínima Del Sí en A/P	A	23/2	26/5	27/3	19/3
	P	21/3	25/3	24/5	16/2
Máxima/Mínima Parciales A/P	A	60/9	63/11	85/6	45/4
	P	55/6	64/5	69/10	36/4
Máxima/Mínima Totales		123/19	118/23	117/27	97/12

, Valoración e Interpretación de los resultados

Esta tarea ha de hacerse teniendo en cuenta las tres categorías evaluadas en cada escala. Para ello:

- Se observa si el número de agentes estresantes acontecidos en la vida del sujeto es no significativo, comparándolo con su grupo normativo
- Se analiza si hay discriminación en la afectación en el tiempo presente (A) y el pasado (P). Para ello, comparamos entre sí las puntuaciones del sujeto obtenidas en esos dos parámetros y, también, con las medias del grupo normativo de la escala aplicada.
- Se considera la vigencia de los agentes estresantes y su incidencia en la vida del sujeto.
- Se analiza la relevancia de los acontecimientos estresantes señalados por el sujeto en toda la escala y su posible jerarquía.

Una interpretación adecuada cimentará los programas de prevención e intervención sobre el estrés dirigido a cada sujeto, y deberá estar apoyada siempre en una entrevista personal

### 3.7 Diseño de investigación

Se trata de un diseño no experimental de tipo transversal el cual define Hernández (2010) como: la recolección de datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variable y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

El procedimiento a seguir es:

- Solicitud de permiso para la aplicación de la Escala de Apreciación del Estrés
- Aplicación de la Escala a los profesores
- Recolección de datos
- Interpretación de los mismos
- Diseño de taller para el manejo del estrés

#### Captura de la información

- Aplicación de la Escala a los profesores
- Recolección de datos
- Interpretación de los mismos

#### Procesamiento de la información

Se utilizara estadística descriptiva para obtener frecuencias y porcentajes, así como la media y la desviación estándar.

#### 4 .Calendario de Actividades

Actividad	O	N	D	E	F	M	A
Elaboración del proyecto	*						
Aprobación del proyecto		*					
Solicitud de permiso para la aplicación de la escala de apreciación del estrés		*					
Elaboración del marco teórico		*	*				
Aplicación de las escala a los profesores			*	*			
Recolección de datos				*	*		
Interpretación de los mismos					*		
Diseño de taller para el manejo del estrés						*	*

#### 5. Recursos

Humanos: Profesores de nivel básica, aplicadores de la escala

Materiales: Hojas de la Escala de Apreciación del Estrés, hoja de respuestas, lápiz, gomas, laptop, libros (bibliografía)

#### 6. Beneficios esperados

\*Disminuir el índice de estrés en los profesores

\*Manejo del estrés en los profesores

\*Elaborar un taller de manejo del estrés

#### 7. Límites del proyecto

No se generaliza los resultados a otras poblaciones

#### 8. Dificultades

\*La negativa del supervisor para trabajar con los docentes de su zona escolar

\*La negativa de algunos docentes para contestar la escala

\*Apatía de algunos docentes para contestar la escala

## 9. Bibliografía

Conde, M. (2009). *Estrés y consecuencias*.

Dubin Nick(2009) *El Síndrome de Aperger y la Ansiedad, Una Guía para el Manejo Exitoso del Estrés*. Editorial Trillas

Fernández, J. y Mielgo, M. (1992). *Escalas de Apreciación del Estrés EAE*. TEA Ediciones, S.A.

Herrera M. (2012) *Relación del estrés con el desempeño del trabajador según su edad, en el departamento de ventas de una embotelladora de bebidas carbonatadas, tesis para obtener el título de licenciada en psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades ,Guatemala 2012.*

Lara Peinado José Antonio (2007) ,*El Mal – Estar Docente*(1° Edición).

Rowshan Arthur (1997) *El Estrés Técnicas positivas para atenuar y asumir el control de tu vida*.

Hernández, Fernández y Baptista (2010), *Metodología de la Investigación* (5° Edición ) Editorial Mc Graw Hill.